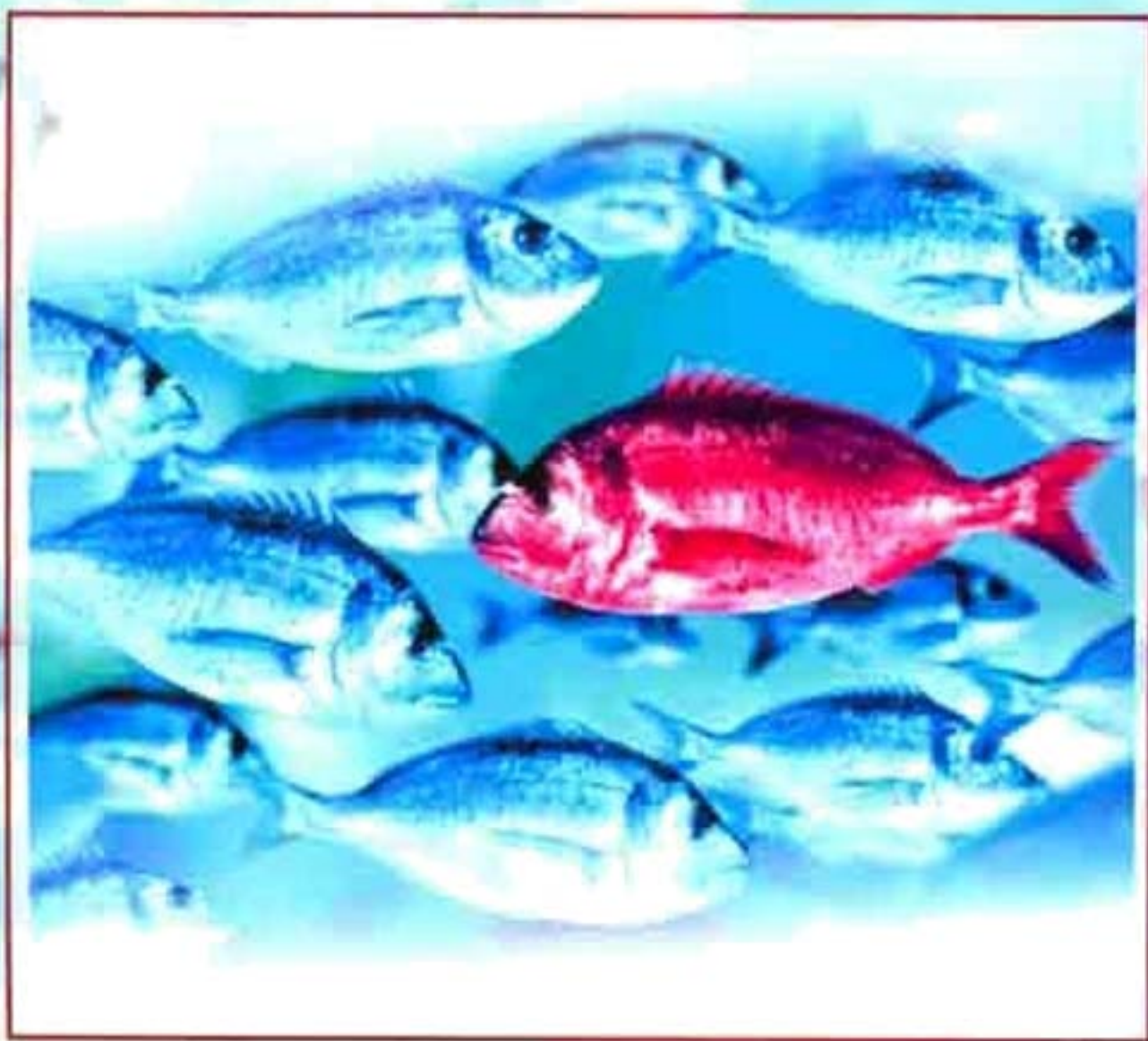


نظریه‌های شخصیت

ویراست هشتم

جس فیست / گریگوری جی. فیست / تامی آن رابرتس



● مترجم: یحیی سید محمدی

نظریه‌های شخصیت

(ویراست پنجم)

مؤلفان :

جس فیست و گریگوری جی. فیست

مترجم :

یحیی سید محمدی

نشر روان

Jess Feist and Gregory J. Feist

جس فیست و گریگوری جی. فیست

نظریه‌های شخصیت، مؤلفان: جس فیست و گریگوری جی. فیست، مترجم: یحیی سیدمحمدی. - تهران: نشر روان، ۱۳۸۸.

هجده، ۶۸۶: مصور، جدول، عکس، نمودار.

ISBN : 964 - 8345 - 21 - x

شابک :

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا :

Theories of Personality (2002)

عنوان اصلی:

۱. شخصیت. الف. فیست، گریگوری، J. Feist, Gregory J. ب. سیدمحمدی، یحیی، ۱۳۳۰ - مترجم. ج. عنوان.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۴ ۶ ن ۹۴ ف / BF۶۹۸

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۶۸ - ۸۴ م

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی‌کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



پست الکترونیکی

E-mail: ravan@virayesh.com

آدرس اینترنتی

www.ravan.com

نظریه‌های شخصیت (۲۰۰۲)

مؤلفان: جس فیست و گریگوری جی. فیست

مترجم: یحیی سیدمحمدی

ناشر: روان

نوبت چاپ: چهارم، زمستان ۱۳۸۸

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

طرح روی جلد: جولنسکی (Jewlensky)

شمارگان: ۲۲۰۰ تعداد صفحات: ۷۰۴ صفحه

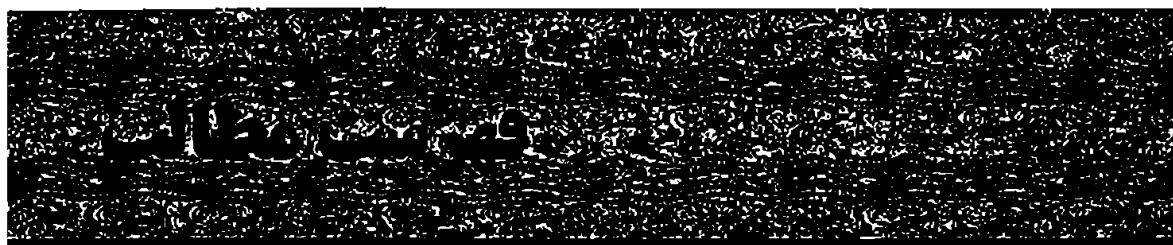
قیمت: ۰۰۰ ریال

ISBN : 964 - 8345 - 21 - x

شابک: x-۹۶۴-۸۳۴۵-۲۱

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم،

پلاک ۶۳ تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸-۹ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷



۱	درباره نویسندگان.....
۳	پیشگفتار نویسندگان.....
۷	پیشگفتار مترجم.....

بخش ۱: مقدمه

۱۱	فصل ۱ درآمدی بر نظریه شخصیت.....
۱۲	شخصیت چیست؟.....
۱۳	نظریه چیست؟.....
۱۳	تعریف نظریه.....
۱۳	نظریه و بستگان آن.....
۱۵	چرا نظریه‌های متفاوت داریم؟.....
۱۵	شخصیت نظریه پردازان و نظریه‌های شخصیت آنها.....
۱۶	چه چیزی باعث می‌شود یک نظریه مفید باشد؟.....
۲۲	پژوهش در نظریه شخصیت.....

بخش ۲: نظریه‌های روان‌پویشی

۲۷	فصل ۲ فروید: روان‌کاوی.....
۲۸	زندگی‌نامه زیگموند فروید.....
۳۶	سطوح زندگی روانی.....
۳۶	ناهشیار.....
۳۸	نیمه‌هشیار.....
۳۸	هشیار.....
۴۰	حوزه‌های عمل ذهن.....
۴۰	نهاد.....
۴۲	خود.....
۴۳	فراخود.....
۴۵	پویشهای شخصیت.....
۴۵	غرایز.....

۱۳۹	کارکردها
۱۴۳	رشد شخصیت
۱۴۳	مراحل رشد
۱۴۶	خودپرورانی
۱۴۷	روشهای تحقیق یونگ
۱۴۸	آزمون تداعی واژه‌ها
۱۴۹	تحلیل رؤیا
۱۵۱	تخیل فعال
۱۵۲	روان‌درمانی
۱۵۳	بژوهشهای مربوط
۱۵۴	تیبها و جاذبه
۱۵۵	تیبها و عملکرد و موفقیت تحصیلی
۱۵۵	ارزیابی نظریه یونگ

فصل ۵ کلین: نظریه روابط شیء..... ۱۵۹

۱۶۰	زندگی‌نامه ملانی کلین
۱۶۳	درآمدی بر نظریه روابط شیء
۱۶۴	زندگی روانی کودک
۱۶۴	خیالها
۱۶۵	اشیا
۱۶۵	مواضع
۱۶۶	موضع بارنوید - اسکیزوید
۱۶۷	موضع افسرده
۱۶۸	مکانیزمهای دفاعی روان
۱۶۸	درون فکنی
۱۶۸	فرا فکنی
۱۶۹	تقسیم کردن
۱۷۰	هماندسازی فراقکن
۱۷۰	درونی‌سازی‌ها
۱۷۰	خود (ایگو)
۱۷۱	فراخود
۱۷۲	عقد ادیب
۱۷۴	دیدگاههای جدیدتر درباره روابط شیء
۱۷۴	دیدگاه مارگارت ماہلر
۱۷۷	دیدگاه هینز کوهات
۱۷۹	دیدگاه اوتو کرنبرگ

۱۸۱	نظریه دلبستگی جان بولبی
۱۸۳	روان‌درمانی
۱۸۴	پژوهشهای مربوط
۱۸۴	نظریه دلبستگی و روابط شیء کودکان
۱۸۶	نظریه دلبستگی و روابط بزرگسالان
۱۸۷	ارزیابی نظریه روابط شیء

فصل ۶ هورنای: نظریه روان‌کاوی اجتماعی..... ۱۹۱

۱۹۲	زندگینامه کارن هورنای
۱۹۵	درآمدی بر نظریه روان‌کاوی اجتماعی
۱۹۵	مقایسه هورنای با فروید
۱۹۶	تأثیر فرهنگ
۱۹۶	اهمیت تجربیات کودکی
۱۹۷	خصوصیت بنیادی و اضطراب بنیادی
۱۹۹	سایقهای وسواسی
۱۹۹	نیازهای روان‌رنجور
۲۰۱	گرایشهای روان‌رنجور
۲۰۵	تعارضهای درون‌روانی
۲۰۵	خودانگاره آرمانی
۲۰۸	بیزاری از خود
۲۰۹	روانشناسی زنانه
۲۱۰	روان‌درمانی
۲۱۲	پژوهشهای مربوط
۲۱۲	وابستگی بیمارگون
۲۱۳	رقابت جویی افراطی
۲۱۵	ارزیابی نظریه هورنای

فصل ۷ فروم: روان‌کاوی انسان‌گرا..... ۲۱۹

۲۲۰	زندگینامه اریک فروم
۲۲۴	فرضهای اساسی فروم
۲۲۵	نیازهای انسان
۲۲۵	ارتباط
۲۲۶	تعالی
۲۲۷	ریشه‌دار بودن
۲۲۸	درک هویت
۲۲۸	معیار جهت‌یابی

۴۸	اضطراب
۴۹	مکانیزمهای دفاعی
۵۰	سرکوبی
۵۰	عمل زدایی و جداسازی
۵۱	واکنش وارونه
۵۲	جابه‌جایی
۵۲	تنبیت
۵۳	واپس‌روی
۵۳	فرافکنی
۵۴	درون‌فکنی
۵۴	والایش
۵۵	مراحل رشد
۵۵	دوره کودکی
۶۳	دوره نهنگی
۶۴	دوره تناسلی
۶۴	بختگی
۶۵	کاربردهای نظریه روان‌کاوی
۶۵	روش درمانی پیشین فروید
۶۶	روش درمانی بعدی فروید
۶۷	تحلیل رؤیا
۷۱	لغزشهای فرویدی
۷۲	پژوهشهای مربوط
۷۲	مکانیزمهای دفاعی
۷۴	تنبیت دهانی
۷۵	ارزیابی نظریه فروید

فصل ۳ آدلر: روان‌شناسی فردنگر ۸۱

۸۲	زندگی‌نامه آلفرد آدلر
۸۶	درآمدی بر نظریه آدلر
۸۷	تلاش برای موفقیت یا برتری
۸۷	هدف نهایی
۸۸	تلاش برای جبران
۸۹	تلاش برای برتری شخصی
۹۰	تلاش برای موفقیت
۹۰	برداشتهای ذهنی
۹۰	خیال‌انگاری

۹۱		حقارت‌های عضوی
۹۲		وحدت و انسجام شخصیت
۹۳		زبان بدن
۹۳		هشیار و ناهشیار
۹۴		علاقه اجتماعی
۹۴		منشأ علاقه اجتماعی
۹۵		اهمیت علاقه اجتماعی
۹۷		سبک زندگی
۹۸		نیروی خلاق
۹۹		رشد نابهنجار
۹۹		توصیف کلی
۱۰۰		عوامل بیرونی ناسازگاری
۱۰۱		گرایش‌های محافظ
۱۰۴		نرینه‌نمایی
۱۰۵		کاربردهای روان‌شناسی فردنگر
۱۰۵		پیکربندی خانواده
۱۰۶		خاطرات قدیمی
۱۰۸		رؤیاها
۱۰۹		روان‌درمانی
۱۱۰		بزه‌های مربوط
۱۱۰		خاطرات قدیمی و صفات شخصی
۱۱۲		خاطرات قدیمی و نتایج روان‌درمانی
۱۱۳		ارزیابی نظریه آدلر

فصل ۴ یونگ : روان‌شناسی تحلیلی ۱۱۷

۱۱۸		زندگی‌نامه کارل یونگ
۱۲۳		سطوح روان
۱۲۳		هشیار
۱۲۳		ناهشیار شخصی
۱۲۴		ناهشیار جمعی
۱۲۵		کهن‌الگوها
۱۳۶		پویش‌های شخصیت
۱۳۷		علیت و غایت‌شناسی
۱۳۷		پیش‌روی و پس‌روی
۱۳۸		تنبیه‌های روان‌شناختی
۱۳۸		نگر‌ها

۲۲۹	خلاصه نیازهای انسان
۲۳۰	فشار آزادی
۲۳۰	مکانیزمهای گریز
۲۳۲	آزادی مثبت
۲۳۲	جهت‌گیریهای منش
۲۳۳	جهت‌گیریهای بی‌نمر
۲۳۵	جهت‌گیری نمریخس
۲۳۵	اختلالهای شخصیت
۲۳۶	مرده‌گرایی
۲۳۶	خودشیفتگی بیمارگون
۲۳۷	همزیستی نامشروع
۲۳۸	روان‌درمانی
۲۳۹	روشهای تحقیق فروم
۲۴۰	منش اجتماعی در یک دهکده مکزیکی
۲۴۱	بررسی روانی - تاریخی هیتلر
۲۴۳	پژوهشهای مربوط
۲۴۴	ارزیابی نظریه فروم

فصل ۸ سالیوان: نظریه میان‌فردی ۲۴۹

۲۵۰	زندگینامه هاری استک سالیوان
۲۵۴	تنشها
۲۵۵	نیازها
۲۵۶	اضطراب
۲۵۷	پویشها
۲۵۷	بدخواهی
۲۵۷	صمیمیت
۲۵۸	شهوت
۲۵۸	سیستم خود
۲۶۰	شخصیت‌بخشی‌ها
۲۶۰	مادر بد، مادر خوب
۲۶۰	شخصیت‌بخشی‌های من
۲۶۱	شخصیت‌بخشی‌های خیالی
۲۶۱	سطوح شناخت
۲۶۲	سطح ابتدایی‌اندیشی
۲۶۲	سطح علت و معلول‌اندیشی صوری
۲۶۳	سطح منطقی‌اندیشی

۲۶۴		مراحل رشد
۲۶۴		نوباوگی
۲۶۵		کودکی
۲۶۷		دوران بچگی
۲۶۸		پیش نوجوانی
۲۶۹		اوایل نوجوانی
۲۷۰		اواخر نوجوانی
۲۷۱		بزرگسالی
۲۷۲		اختلالات روانی
۲۷۲		روان درمانی
۲۷۳		بزه‌های مربوط
۲۷۴		روابط درمانگر - بیمار
۲۷۵		روابط صمیمانه با دوستان
۲۷۶		دوستان خیالی
۲۷۷		ارزیابی نظریه سالیوان

فصل ۹ اریکسون: نظریهٔ پسا فرویدی..... ۲۸۱

۲۸۲		زندگینامهٔ اریک اریکسون
۲۸۶		خود (ایگو) در روان‌شناسی پسا فرویدی
۲۸۷		تأثیر جامعه
۲۸۸		اصل اپی‌رنتیک
۲۸۹		مراحل رشد روانی - اجتماعی
۲۹۲		نوباوگی
۲۹۳		اوایل کودکی
۲۹۵		دورهٔ بازی
۲۹۷		دورهٔ مدرسه
۲۹۸		نوجوانی
۳۰۱		اوایل بزرگسالی (جوانی)
۳۰۲		بزرگسالی
۳۰۴		پیری
۳۰۶		خلاصهٔ چرخهٔ زندگی
۳۰۷		روشهای تحقیق اریکسون
۳۰۷		تحقیقات انسان‌شناختی
۳۰۸		تاریخچهٔ روانی
۳۱۰		ساختار بازی
۳۱۱		بزه‌های مربوط

۳۱۱	هویت در اوایل بزرگسالی (جوانی).....
۳۱۳	خلاقیت در میانسالی.....
۳۱۵	ارزیابی نظریه اریکسون.....

بخش ۳: نظریه‌های یادگیری

۳۲۱	فصل ۱۰ اسکینر: تحلیل رفتاری.....
۳۲۲	زندگی‌نامه بی. اف. اسکینر.....
۳۲۶	پیشگامان رفتارگرایی علمی اسکینر.....
۳۲۷	رفتارگرایی علمی.....
۳۲۸	فلسفه علم.....
۳۲۹	ویژگیهای علم.....
۳۳۰	شرطی‌سازی.....
۳۳۰	شرطی‌سازی کلاسیک.....
۳۳۱	شرطی‌سازی کنشگر.....
۳۳۹	ارگانیسم انسان.....
۳۳۹	انتخاب طبیعی.....
۳۴۰	تکامل فرهنگی.....
۳۴۱	حالت‌های درونی.....
۳۴۳	رفتار پیچیده.....
۳۴۶	کنترل رفتار انسان.....
۳۴۹	شخصیت ناسالم.....
۳۴۹	راهنمای خنثی کردن.....
۳۵۰	رفتارهای نامناسب.....
۳۵۱	روان‌درمانی.....
۳۵۲	پژوهشهای مربوط.....
۳۵۳	چگونه شرطی‌سازی بر شخصیت تأثیر می‌گذارد.....
۳۵۴	چگونه شخصیت بر شرطی‌سازی تأثیر می‌گذارد.....
۳۵۵	ارزیابی نظریه اسکینر.....

فصل ۱۱ بندورا: نظریه اجتماعی - شناختی..... ۳۶۱

۳۶۲	زندگی‌نامه آلبرت بندورا.....
۳۶۴	انسان به عنوان موجودی عامل.....
۳۶۵	جبرگرایی متقابل.....
۳۶۷	مشارکتهای متفاوت.....
۳۶۸	رویاروییهای تصادفی و رویدادهای غیرمنتظره.....

۳۶۹	سیستم خود
۳۷۰	کارآیی شخصی
۳۷۴	عامل جانشین
۳۷۵	کارآیی جمعی
۳۷۶	خودگردانی
۳۸۲	یادگیری
۳۸۲	یادگیری مشاهده‌ای
۳۸۵	یادگیری فعال
۳۸۵	رفتار کژکار
۳۸۶	افسردگی
۳۸۶	فوبیها
۳۸۷	رفتارهای برخاشگرانه
۳۸۸	درمان
۳۹۰	پژوهشهای مربوط
۳۹۰	کارآیی شخصی و ترک سیگار
۳۹۱	کارآیی شخصی و عملکرد تحصیلی
۳۹۲	ارزیابی نظریه بندورا
۳۹۷	فصل ۱۲ راتر و میشل: نظریه یادگیری شناختی-اجتماعی
۳۹۸	زندگینامه جولین راتر
۴۰۰	درآمدی بر نظریه یادگیری اجتماعی راتر
۴۰۱	پیش‌بینی رفتارهای خاص
۴۰۱	پتانسیل رفتار
۴۰۲	انتظار
۴۰۳	ارزش تقویت
۴۰۴	موقعیت روان‌شناختی
۴۰۵	فرمول پیش‌بینی اساسی
۴۰۵	پیش‌بینی رفتارهای کلی
۴۰۶	انتظارات کلی
۴۰۶	نیازها
۴۰۹	فرمول پیش‌بینی کلی
۴۱۱	کنترل درونی و بیرونی تقویت
۴۱۳	مقیاس اعتماد میان‌فردی
۴۱۴	رفتار ناسازگارانه
۴۱۵	روان‌درمانی
۴۱۶	تغییر دادن هدفها

۴۱۷	حذف کردن انتظارات پایین
۴۱۸	درآمدی بر سیستم شخصیت شناختی - عاطفی میشل
۴۱۹	زندگینامه والتر میشل
۴۲۱	پیشینه سیستم شخصیت شناختی - عاطفی
۴۲۱	تناقض ثبات
۴۲۲	تعامل شخص - موقعیت
۴۲۳	سیستم شخصیت شناختی - عاطفی
۴۲۴	پیش‌بینی رفتار
۴۲۵	متغیرهای موقعیت
۴۲۶	واحدهای شناختی - عاطفی
۴۳۱	پژوهشهای مربوط
۴۳۱	منبع کنترل و رفتارهای مرتبط با سلامتی
۴۳۴	تحلیل واکنشها به حکم او. جی. سیمپسون
۴۳۵	ارزیابی نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی

بخش ۴: نظریه‌های آمادگی

۴۴۱	فصل ۱۳ کتل و آیزنک: نظریه‌های صفت و عاملی
۴۴۲	زندگینامه ریموند بی. کتل
۴۴۵	اصول تحلیل عاملی
۴۴۸	درآمدی بر نظریه صفت کتل
۴۴۸	روش P
۴۴۹	روش مشاهده
۴۵۰	صفات عمقی
۴۵۱	صفات شخصیت
۴۵۱	صفات خلقی
۴۵۵	صفات مرتبه دوم
۴۵۷	صفات پویشی
۴۵۷	نگرشها
۴۵۹	اِرگها (سابقها یا انگیزه‌های فطری)
۴۵۹	صفات پویشی اکتسابی
۴۶۱	شبکه پویشی
۴۶۲	مبنای ژنتیکی صفات
۴۶۴	درآمدی بر نظریه عاملی آیزنک
۴۶۵	زندگینامه هانس جی. آیزنک
۴۶۸	ارزیابی شخصیت
۴۶۸	ملاکهای برای مشخص کردن عوامل

۴۶۹		سلسله‌مراتب ارزیابیها
۴۷۱		ابعاد شخصیت
۴۷۱		عوامل اساسی شخصیت کدام‌اند؟
۴۷۷		ارزیابی عوامل برتر
۴۷۸		مبنای زیستی شخصیت
۴۷۸		شخصیت و رفتار
۴۸۰		شخصیت و بیماری
۴۸۱		پژوهشهای مربوط
۴۸۲		شخصیت دانشمندان و هنرمندان خلاق
۴۸۲		زیست‌شناسی و شخصیت
۴۸۴		ارزیابی نظریه‌های صفت و عاملی

فصل ۱۴ آلپورت: روان‌شناسی فردی..... ۴۸۹

۴۹۰		زندگینامه گوردون آلپورت
۴۹۳		رویکرد آلپورت به شخصیت
۴۹۴		تعریف شخصیت
۴۹۵		ساختار شخصیت
۴۹۶		آمادگیهای شخصی
۴۹۸		خویشتن
۴۹۹		انگیزش
۴۹۹		نظریه‌های انگیزش واکنشی و تأثیرگذار
۴۹۹		خودمختاری کارکردی
۵۰۴		انگیزش هشیار و ناهشیار
۵۰۴		شخصیتی که از لحاظ روانی سالم است
۵۰۶		بررسی فرد
۵۰۶		علم ساخت‌زایی
۵۰۷		خاطرات ماریون تیلور
۵۰۸		نامه‌هایی از جنی
۵۱۱		پژوهشهای مربوط
۵۱۱		گرایش مذهبی و سلامت روانی
۵۱۲		ارزیابی نظریه آلپورت

بخش ۵: نظریه‌های انسان‌گرایی / وجودی

فصل ۱۵ کلی: روان‌شناسی سازه‌های شخصی..... ۵۱۹

۵۲۰		زندگینامه جرج کلی

۵۲۲	موضوع فلسفی کلی
۵۲۳	فرد به عنوان دانشمند
۵۲۴	دانشمند به عنوان فرد
۵۲۴	تناوب‌گرایی تعبیری
۵۲۵	سازه‌های شخصی
۵۲۶	فرض اساسی
۵۲۷	اصول تبعی حامی
۵۳۵	کاربردهای نظریه سازه شخصی
۵۳۵	رشد نابهنجار
۵۳۸	روان‌درمانی
۵۳۹	آزمون REP
۵۴۲	پژوهشهای مربوط
۵۴۲	آزمون REP و کودکان
۵۴۳	آزمون REP و خود واقعی در برابر خود آرمانی
۵۴۳	آزمون REP و بیماران مبتلا به درد مزمن
۵۴۴	ارزیابی نظریه کلی

فصل ۱۶ راجرز: نظریه فردمدار..... ۵۴۹

۵۵۰	زندگینامه کارل راجرز
۵۵۵	نظریه فردمدار
۵۵۵	فروضهای اساسی
۵۵۶	خود و خودشکوفایی
۵۵۸	آگاهی
۵۵۹	نیازها
۵۶۱	شرایط ارزش
۵۶۲	رکود روانی
۵۶۵	روان‌درمانی
۵۶۹	فرایند
۵۷۱	نتایج
۵۷۲	فرد آینده
۵۷۴	فلسفه علم
۵۷۵	تحقیق شیکاگو
۵۷۵	فرضیه‌ها
۵۷۶	روش
۵۷۷	یافته‌ها
۵۷۸	خلاصه نتایج

۵۷۸	پژوهشهای مربوط
۵۷۹	شرایط تسهیل‌کننده خارج از درمان
۵۸۰	شرایط تسهیل‌کننده و زوج‌درمانی
۵۸۱	ارزیابی نظریه راجرز

فصل ۱۷ مزلو: نظریه کل‌نگر - پویشی..... ۵۸۵

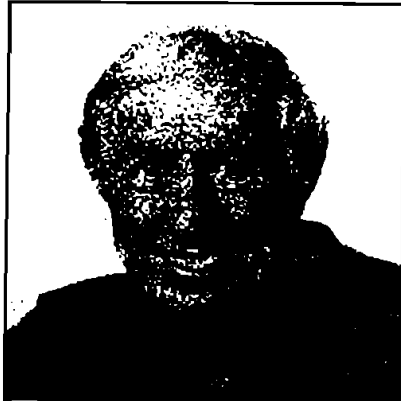
۵۸۶	زندگینامه آبراهام اج. مزلو
۵۹۱	نظر مزلو درباره انگیزش
۵۹۱	سلسله‌مراتب نیازها
۵۹۶	نیازهای هنرشناسی
۵۹۶	نیازهای شناختی
۵۹۷	نیازهای روان‌رنجور
۵۹۸	بحث کلی درباره نیازها
۶۰۱	خودشکوفایی
۶۰۱	ارزشهای افراد خودشکوفای
۶۰۲	ملاکهای خودشکوفایی
۶۰۴	ویزگیهای افراد خودشکوفای
۶۰۸	Gemeinschaftsgefühl (علاقه اجتماعی)
۶۱۰	محبت، میل جنسی، و خودشکوفایی
۶۱۱	فلسفه علم
۶۱۲	ارزیابی خودشکوفایی
۶۱۴	عقد یونس
۶۱۵	روان‌درمانی
۶۱۶	پژوهشهای مربوط
۶۱۶	خودشکوفایی و روابط میان‌فردی صمیمانه
۶۱۷	خودشکوفایی و خلاقیت
۶۱۷	خودشکوفایی و خودپذیری
۶۱۸	ارزیابی نظریه مزلو

فصل ۱۸ می: روان‌شناسی وجودی..... ۶۲۳

۶۲۴	زندگینامه رولو می
۶۲۸	پیشینه وجودگرایی
۶۲۹	وجودگرایی چیست؟
۶۳۰	مفاهیم اساسی
۶۳۲	مورد فیلیپ
۶۳۴	اضطراب

۶۳۵	اضطراب بهنجار
۶۳۵	اضطراب روان رنجور
۶۳۶	گناه
۶۳۷	قصدمندی
۶۳۸	مراقبت، عشق، و خواست
۶۳۸	وحدت عشق و خواست
۶۳۹	انواع عشق
۶۴۱	آزادی و سرنوشت
۶۴۱	تعریف آزادی
۶۴۱	انواع آزادی
۶۴۲	تعریف سرنوشت
۶۴۲	سرنوشت قلیپ
۶۴۳	قدرت اساطیر
۶۴۵	آسیب روانی
۶۴۶	روان‌درمانی
۶۴۸	پژوهشهای مربوط
۶۵۰	ارزیابی نظریه می
۶۵۵	منابع
۶۷۱	واژه‌نامه

درباره نویسندگان



جس فیست استاد و مدیر گروه روان‌شناسی در دانشگاه ایالتی مکنیس، در شهر لیک چارلز، ایالت لوئیزیانا است. او علاوه بر تألیف مشترک نظریه‌های شخصیت، ویراست پنجم با پسرش گریگوری، کتابی با عنوان روان‌شناسی تندرستی: درآمدی بر رفتار و تندرستی، ویراست چهارم نوشته است. او مدرک لیسانس خود را از دانشگاه سنت ماری واقع در شهر پلینز و مدارک فوق‌لیسانس و دکترای خود را از دانشگاه ایالتی ویجیتا و دانشگاه کانزاس دریافت کرده است. علاقه پژوهشی او در زمینه خاطرات اوایل کودکی است.



گریگوری جی. فیست استادیار روان‌شناسی و مدیر تحقیقات فوق‌لیسانس در کالج ویلیام و ماری در شهر ویلیامزبورگ ایالت ویرجینیاست. او در دانشگاه ایالتی سن خوزه واقع در کالیفرنیا نیز تدریس کرده است. او دکترای خود را در روان‌شناسی شخصیت از دانشگاه کالیفرنیا واقع در شهر برکلی و مدرک لیسانس خود را از دانشگاه ماساچوست واقع در شهر آمهرست دریافت کرده است. او در زمینه شخصیت و خلاقیت، مشاهیر علم، و روان‌شناسی علم آثار زیاد منتشر کرده است. پژوهش او در زمینه خلاقیت، وی را به دریافت جایزه بخش روان‌شناسی و هنر (بخش ۱۰) انجمن روان‌شناسی آمریکا مفتخر کرد. او در حال حاضر مشغول نگارش کتابی با عنوان منشأ علم: درآمدی بر روان‌شناسی علم است که انتشارات دانشگاه ییل آن را منتشر خواهد کرد. او همچنین عضو هیئت‌مدیره نشریه Review of General Psychology است.

پیشگفتار نویسندگان

چه چیزی باعث می شود افراد به این صورت رفتار کنند؟ آیا افراد از کارهایی که انجام می دهند آگاه اند یا اینکه رفتار آنها نتیجه انگیزه های پنهان ناهشیار است؟ آیا برخی افراد ذاتاً خوب و برخی شریر هستند؟ یا اینکه همه افراد استعداد خوب یا شریر بودن را دارند؟ آیا رفتار انسان عمدتاً محصول طبیعت است یا اینکه عمدتاً عوامل محیطی آن را شکل می دهند؟ آیا افراد می توانند شخصیت خود را آزادانه انتخاب کنند یا شکل دهند، یا اینکه نیروهای زندگی آنها را تعیین می کنند که از کنترل آنها خارج هستند؟ آیا انسانها به وسیله شباهت هایشان بهتر توصیف می شوند یا اینکه بی همتایی، ویژگی اصلی انسانهاست؟ چه عواملی باعث می شوند برخی افراد شخصیت ناپهنجاری را پرورش دهند در حالی که دیگران به سمت سلامت روانی پیش بروند؟

فیلسوفان، دانشمندان، و متفکران مذهبی هزاران سال است که این سؤالات را مطرح و درباره آنها بحث کرده اند، اما اغلب این بحثها براساس عقاید شخصی آنها استوار بودند که تحت تأثیر ملاحظات سیاسی، اقتصادی، مذهبی، و اجتماعی قرار داشتند. بعداً، نزدیک به اواخر قرن نوزدهم، پیشرفتهایی در زمینه توانایی انسان در سازمان دادن، توجیه کردن، و پیش بینی کردن اعمالش صورت گرفت. پیدایی روان شناسی به عنوان بررسی علمی رفتار انسان، سرآغاز روش منظم تری برای بررسی شخصیت انسان بود.

نظریه پردازان پیشین شخصیت، مانند زیگموند فروید، آلفرد آدلر، و کارل یونگ، برای ساختن نظریه هایی درباره رفتار انسان، عمدتاً بر مشاهدات بالینی متکی بودند. با اینکه اطلاعات این نظریه پردازان از اطلاعات مشاهده گران قبلی منظم تر بودند، اما آنها نیز به شیوه شخصی در نظر گرفتن اوضاع و احوال ادامه دادند، و به همین خاطر، از ماهیت انسان برداشتهای متفاوتی کردند.

نظریه پردازان بعدی شخصیت، سعی کردند برای آگاه شدن از رفتار انسان، از تحقیقات تجربی استفاده کنند. این نظریه پردازان نظریه های موقتی ساختند، فرضیه هایی را آزمودند، و بعد در نظریه های خودشان تجدید نظر کردند. به عبارت دیگر، آنها ابزارهای تحقیق علمی و نظریه علمی را در زمینه شخصیت انسان به کار بردند. البته، علم از گمانه زنی، تخیل، و خلاقیت جدا نیست، و همه آنها برای ساختن نظریه ها ضروری هستند. هر یک از نظریه های شخصیت که در این کتاب بحث شده اند، از نظریه ای براساس مشاهدات تجربی و گمانه زنی تخیلی به وجود آمده اند. به علاوه، هر نظریه، بازتاب شخصیت پدیدآورنده آن است.

بنابراین، نظریه های مختلفی که در این کتاب بحث شده اند، بازتابی از پیشینه فرهنگی منحصربه فرد،

تجربیات خانوادگی، و آموزش حرفه‌ای پدیدآورندگان آنهاست. با این حال، سودمندی هر نظریه براساس شخصیت آفریننده آن ارزیابی نشده است، بلکه براساس توانایی آن در موارد زیر ارزیابی شده است: (۱) تولید پژوهش، (۲) ابطال‌پذیری، (۳) منسجم کردن دانش تجربی موجود، و (۴) توصیه پاسخهای عملی برای مشکلات روزمره. بنابراین، ما هر یک از نظریه‌های بحث شده در این کتاب را طبق این چهار ملاک، به علاوه (۵) همسانی درونی آن و (۶) سادگی آن، ارزیابی می‌کنیم. برخی از نظریه‌های شخصیت، علاوه بر این شش ملاک، به رشته‌های دیگری چون جامعه‌شناسی، آموزش و پرورش، روان‌درمانی، تبلیغات، مدیریت، اسطوره‌شناسی، مشاوره، هنر، ادبیات، و مذهب، کمک کرده‌اند.

۵ ویراست پنجم

ویراست پنجم نظریه‌های شخصیت حاوی مطالب تازه‌ی زیادی است، اما تأکید بر ویژگیهای قوی و منحصربه‌فرد ویراستهای پیشین، یعنی، پیش‌درآمدهای آموزنده فصل، اطلاعات زندگینامه‌ای گسترده، سبک نگارش روان، برداشتهای تفکربرانگیز از انسان به گونه‌ای که هر نظریه‌پرداز آن را در نظر می‌گیرد، و ارزیابیهای ساخت‌دار هر نظریه را ادامه داده‌ایم. حاشیه‌نویسی مطالب خواندنی پیشنهادی به وب‌سایت کتاب در <http://www.mhhe.com/feist5> منتقل شده است تا پژوهش کامپیوتری تسهیل شود. ویراست پنجم، مانند ویراستهای پیشین، بر منابع اصلی و جدیدترین تدوین هر نظریه استوار است. مفاهیم و نظریه‌های قبلی فقط در صورتی منظور شده‌اند که اهمیت خود را در نظریه بعدی حفظ کرده باشند یا برای آگاه شدن از نظریه نهایی اهمیت داشته باشند.

با اینکه نظریه‌های شخصیت، نظریه‌های دشوار و پیچیده‌ای را کاوش می‌کند، ما از زبان روشن، موجز، و قابل درک و سبک نگارش غیررسمی استفاده کرده‌ایم. این کتاب برای دانشجویان مقطع لیسانس طراحی شده است و کسانی که از حداقل اطلاعات روان‌شناختی برخوردار هستند، باید مطالب آن را درک کنند. با این حال، سعی نکرده‌ایم معنی اصلی نظریه‌پرداز را بیش از حد ساده کنیم یا از آن تخلف نماییم. ما زمانی که مناسب بوده است، نظریه‌ها را با هم مقایسه کرده‌ایم، و برای اینکه نشان دهیم چگونه می‌توان نظریه‌های مختلف را در زندگی روزمره به کار برد، مثالهای متعددی را منظور کرده‌ایم. واژه‌نامه آخر کتاب حاوی تعریفهای اصطلاحات فنی است که خیلی از آنها از دیدگاه نظریه‌پرداز خاص است.

مطالب و ساختار کتاب

این ویراست، ۲۳ نظریه‌پرداز شخصیت بسیار بانفوذ را در بر دارد. ما بر شخصیت بهنجار تأکید می‌کنیم، اما در جای مناسب، بحث کوتاهی را درباره نابهنجاری و روشهای روان‌درمانی منظور کرده‌ایم. چون هر نظریه، ابراز عقیده منحصربه‌فرد سازنده آن درباره دنیا و انسان است، ما در رابطه با هر نظریه‌پرداز، اطلاعات زندگینامه‌ای را منظور کرده‌ایم تا خوانندگان فرصت آشنا شدن با نظریه و نظریه‌پرداز را داشته باشند.

نظریه‌های شخصیت به پنج زمینه کلی تقسیم شده است که با فصل نکات مقدماتی در بخش ۱ آغاز می‌شود. نظریه پردازان روان‌پویشی در بخش ۲، فصل ۲ تا ۹ بحث شده‌اند. فروید، اولین نظریه پرداز شخصیت، ابتدای این فهرست قرار دارد. نظریه پردازان دیگر - آدلر، یونگ، کلین، ماهر، کوهن، کرنبرگ، بولی، هورنای، فروم، سالیوان، و اریکسون - همگی بر عوامل تعیین‌کننده ناهشیار رفتار تأکید داشتند و همه آنها به طریقی تحت تأثیر فروید بودند.

بخش ۳، نظریه پردازان یادگیری رفتاری و شناختی را ارایه می‌دهد. از جمله دیدگاههای این گروه عبارت‌اند از: رویکرد رفتاری رادیکال اسکینر، نظریه اجتماعی - شناختی بندورا، نظریه یادگیری اجتماعی راتر، و سیستم شخصیت شناختی - عاطفی میشل.

در بخش ۴، درباره نظریه‌های آمادگی، از جمله نظریه‌های صفت و عاملی کتل و آیزنک، به علاوه نظریه آمادگی شخصی آلپورت بحث می‌کنیم. با این حال، تأکید آلپورت بر بی نظیر بودن شخصیت، به نظریه او ظاهر انسان‌گرای نیرومندی می‌دهد.

بخش ۵، نظریه‌های انسان‌گرایی / وجودی کلی، راجرز، مزلو، و می را در بر دارد. البته، نظریه منحصر به فرد کلی، تقریباً در طبقه‌بندی نمی‌گنجد.

خوانندگانی که به اطلاعات بیشتر علاقه‌مند هستند، لطفاً به وبسایت کتاب در <http://www.mhhe.com/feist5> برای ارزیابی مختصر نظریه‌های مختلف، بحث درباره اهمیت شخصیت خود نظریه پرداز در شکل دادن به نظریه شخصیت، و گمانه‌زنیهای نویسندگان درباره مسیرهای آتی نظریه شخصیت، مراجعه کنند.

جس فیست
گریگوری فیست

پیشگفتار مترجم

درس نظریه‌های شخصیت یکی از مباحث جذاب روان‌شناسی است که دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره علاقه زیادی به آن دارند. این شاخه از روان‌شناسی به قدری گسترده است که به سختی می‌توان درباره همه نظریه‌پردازان مهم آن در طول یک ترم تحصیلی بحث کرد. از آنجایی که شخصیت فرایند بسیار پیچیده‌ای است که در طول عمر شکل می‌گیرد، برای توجیه آن دیدگاه‌های گوناگونی وجود دارد. بنابراین، برای آگاهی از این فرایند، لازم است دانشجویان با کلیه نظریه‌پردازان اصلی آن آشنا شوند. بعد از اینکه دانشجویان با نظریه‌های اصلی شخصیت آشنا شدند تازه درمی‌یابند که این فرایند چقدر پیچیده است و برای تعریف آن، دیدگاه‌های گوناگون را در ذهن دارند که این خود، تکلیف تعریف کردن آن را دوچندان مشکل می‌کند.

خوشبختانه در ده سال گذشته منابع متعددی درباره شخصیت، ترجمه و تألیف شده‌اند، به طوری که دانشجویان و مدرسان محترم با کمبود منبع مواجه نیستند. مترجم، ویراستهای پنجم و ششم نظریه‌های شخصیت تألیف شولتزها را نیز ترجمه کرده و آنها را در اختیار علاقه‌مندان قرار داده است که با استقبال دانشجویان و مدرسان عزیز روبه‌رو شد. در ضمن، این عزیزان بازخوردهایی را درباره مطالب، اصطلاحات، و ترجمه این ویراستها به مترجم دادند که ضمن تشکر از توجه آنها، کلیه این نکات در ترجمه این اثر ملحوظ شده است.

علت انتخاب این کتاب برای ترجمه، ساختار و محتوای بسیار جالب و غنی آن است. به علاوه، نظریه‌های شخصیت دیگری غیر از نظریه‌های موجود در کتاب شولتزها در این کتاب منظور شده است که به درس نظریه‌های روان‌درمانی دانشجویان رشته روان‌شناسی بالینی و مشاوره کمک شایانی می‌کند. دانشجویان و همکاران مدرس می‌دانند که مبحث شخصیت برای درسهای آسیب‌شناسی روانی، روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی رشد، نظریه‌های روان‌درمانی، و چند درس دیگر، بسیار حیاتی است. زیرا کلیه نظریه‌پردازان درمانهای محتوایی (نه فرایندی)، نظریه‌های روان‌درمانی و آسیب‌شناسی خود را از نظریه‌های شخصیت خویش به دست آورده‌اند.

از آنجایی که برخی از نظریه‌پردازان شخصیت، مانند فروید، هورنای، فروم، و یونگ، علاوه بر نظریه‌های شخصیت، کتابهایی را برای عموم مردم نوشته‌اند و بسیاری از آنها ترجمه شده و در اختیار علاقه‌مندان قرار دارند، مترجم به دانشجویان عزیز توصیه می‌کند برای گسترش دادن آگاهی خود از دیدگاه‌های این نظریه‌پردازان و برداشتی که از ماهیت انسان داشتند، در فرصتهای فراغت، به خواندن آنها همت گمارند.

در خاتمه، مترجم از کلیه همکاران مدرس، درمانگر، و دانشجویان عزیز انتظار یاری‌رسانی دارد و با اینکه تمام تلاش و تجربه خود را در ترجمه این اثر به کار گرفته است، به دریافت نقطه‌نظرهای ایشان برای منظور کردن آنها در ترجمه ویراستهای بعدی، چشم دوخته است. مترجم لازم می‌داند از آقای قاسم شمس، مدیر نشر روان که ترجمه این اثر را بازخوانی نموده و ابهامات موجود در آن را متذکر شدند و به انتشار آن اقدام کردند، و خانم منصوره خائلی که با دقت و نظم خاصی آن را حروفچینی کردند، سپاسگزاری نماید.

یحیی سید محمدی

تابستان ۱۳۸۴



مقدمه

فصل ۱: درآمدی بر نظریه شخصیت

فصل ۱



درآمدی بر نظریه شخصیت

♦ شخصیت چیست؟

♦ نظریه چیست؟

تعریف نظریه

نظریه و بستگان آن

چرا نظریه‌های متفاوت وجود دارند؟

شخصیت نظریه پردازان و نظریه‌های شخصیت آنها

چه چیزی باعث می‌شود یک نظریه مفید باشد؟

♦ ابعاد برداشت از انسان

♦ پژوهش در نظریه شخصیت

♦ اصطلاحات و مفاهیم مهم

چرا افراد به این صورت رفتار می‌کنند؟ آیا آنها در شکل دادن شخصیت خودشان حق انتخاب دارند؟ چه چیزی شباهتها و تفاوت‌های بین افراد را توجیه می‌کند؟ چه چیزی باعث می‌شود افراد به شیوه قابل پیش‌بینی رفتار کنند؟ چرا آنها قابل پیش‌بینی نیستند؟ آیا نیروهای پنهان و ناهشیار، رفتار افراد را کنترل می‌کنند؟ چه چیزی موجب اختلالات روانی می‌شود؟ آیا وراثت رفتار انسان را شکل می‌دهد یا محیط؟ فیلسوفان، روحانیون، و سایر متفکران، قرنهای متمادی وقتی که به ماهیت انسان فکر می‌کردند، این سؤالات را مطرح کرده‌اند، و حتی در این فکر بودند که آیا انسان اصلاً ماهیت اساسی دارد. متفکران بزرگ تا همین اواخر در پیدا کردن پاسخهای رضایت‌بخش به این سؤالات، پیشرفت کمی داشتند. اندکی بیش از ۱۰۰ سال قبل، زیگموند فروید گمانه‌زنیهای فلسفی را با روش علمی ابتدایی در هم آمیخت. او که یک عصب‌شناس بود، برای اینکه دریابد در پسِ نشانه‌های بیماری گوناگون چه تعارضهایی نهفته است، به اظهارات بیمارانش گوش داد. «گوش کردن برای فروید، چیزی بیش از هنر و به یک روش تبدیل شد، مسیر باشکوهی به دانش که بیمارانش برای وی فراهم کردند» (گی، ۱۹۸۸، ص ۷۰).

بعد از اینکه فروید فرضیه‌هایی را تدوین کرد و معقول بودن آنها را با توجه به تجربیات بالینی‌اش بررسی کرد، به تدریج روش علمی‌تری را به وجود آورد. فروید از این آمیختگی گمانه‌زنی و شواهد بالینی، اولین نظریه مدرن شخصیت را به وجود آورد. بعدها، مردان و زنان دیگری نظریه‌های شخصیتی

را به وجود آوردند که برخی از آنها عمدتاً بر پایه گمانه‌زنی فلسفی و برخی دیگر براساس شواهد تجربی استوار بودند، اما همه آنها ترکیباتی از این دو را به کار بردند. در واقع، در این فصل خواهیم دید که یک نظریه سودمند باید هم براساس شواهد علمی و هم بر پایه گمانه‌زنی خیالی کنترل شده، استوار باشد.

✎ شخصیت چیست؟

روانشناسان از نظر معنی شخصیت با یکدیگر تفاوت دارند. اغلب آنها قبول دارند که واژه «شخصیت» از کلمه لاتین پرسونا مشتق شده است که به ماسک نمایشی اشاره دارد که هنرپیشه‌های رومی در تئاترهای یونانی بر چهره می‌زدند. این هنرپیشه‌های روم باستان، برای نمایش دادن نقش یا ظاهری دروغین، ماسک (پرسونا) بر چهره می‌زدند. البته، این برداشت سطحی از شخصیت، تعریف معقولی نیست. وقتی روان‌شناسان اصطلاح «شخصیت» را به کار می‌برند، منظورشان چیزی بیش از نقشی است که افراد بازی می‌کنند.

با این حال، نظریه پردازان شخصیت با یک تعریف واحد از شخصیت، موافق نیستند. در واقع، علت اینکه آنها نظریه‌های منحصربه‌فردی را ساخته‌اند این است که در مورد ماهیت انسان اتفاق نظر ندارند و هر یک شخصیت را از دید خودش می‌بیند. نظریه پردازان شخصیتی که در این کتاب مورد بحث قرار می‌دهیم، پیشینه‌های گوناگونی داشته‌اند. برخی از آنها در اروپا متولد شدند و تمام عمر را در آنجا سپری کردند؛ برخی دیگر، در اروپا به دنیا آمدند، اما به سایر کشورها، مخصوصاً ایالات متحده مهاجرت کردند؛ برخی دیگر نیز در آمریکای شمالی متولد شدند و همانجا ماندند. چند تن از آنها تحت تأثیر تجربیات مذهبی پیشین قرار داشتند؛ تعدادی دیگر از تجربیات مذهبی تأثیر نپذیرفتند. اغلب، اما نه همه آنها، در روان‌پزشکی یا روان‌شناسی آموزش دیده‌اند. شماری از آنها از تجربیات خود به عنوان روان‌درمانگر کمک گرفته‌اند؛ سایرین برای گردآوری اطلاعات در مورد شخصیت انسان، بیشتر به پژوهش تجربی متکی بودند. با اینکه همه آنها به طریقی به آنچه ما شخصیت می‌خوانیم پرداخته‌اند، اما هر کدام این مفهوم کلی را از دیدگاه متفاوتی بررسی کرده‌اند. برخی سعی کرده‌اند نظریه جامعی بسازند؛ برخی دیگر کمتر بلندپرواز بوده و فقط به چند جنبه از شخصیت پرداخته‌اند. تعداد کمی از نظریه پردازان شخصیت، شخصیت را به طور رسمی تعریف کرده‌اند، اما همگی نظری شخصی درباره آن داشته‌اند.

گرچه همه نظریه پردازان شخصیت با یک تعریف واحد از آن موافق نیستند، اما می‌توانیم بگوییم که شخصیت عبارت است از الگوی نسبتاً پایدار صفات، گرایشها، یا ویژگیهایی که تا اندازه‌ای به رفتار افراد دوام می‌بخشد. به طور اختصاصی‌تر، شخصیت، از صفات یا گرایشهایی تشکیل می‌شود که به تفاوت‌های فردی در رفتار، ثبات رفتار در طول زمان، و تداوم رفتار در موقعیتهای گوناگون می‌انجامد. این صفات می‌توانند منحصربه‌فرد باشند، در برخی گروهها مشترک باشند، یا کل اعضای گونه در آن سهم باشند، ولی الگوهای آنها در هر فرد تفاوت دارند. بنابراین، هر کسی با اینکه به طریقی شبیه دیگران است، شخصیت منحصربه‌فردی دارد.

نظریه چیست؟

کلمه «نظریه» یکی از واژه‌های مشکوک در زبان انگلیسی است که بسیار بد به کار رفته و بد فهمیده شده است. برخی افراد نظریه را در برابر واقعیت یا حقیقت قرار می‌دهند، در حالی که چنین آنتی تزی بیانگر ناآگاهی از هر سه واژه است. نظریه‌ها در علم، ابزارهایی هستند که برای تحقیق کردن و سازمان دادن مشاهدات به کار می‌روند، در حالی که نه «واقعیت» در واژگان علمی جایگاهی دارد و نه «حقیقت».

تعریف نظریه

نظریه علمی، یک رشته فرضیه‌های مرتبط است که به دانشمندان امکان می‌دهد برای تدوین کردن فرضیه‌های آزمون‌پذیر، از استدلال استنتاجی منطقی استفاده کنند. این تعریف به توضیح بیشتری نیاز دارد. اولاً، نظریه یک رشته فرض است. یک فرض تنها هرگز نمی‌تواند نیازمندیهای یک نظریه مناسب را تأمین کند. برای مثال، یک فرض تنها نمی‌تواند چندین مشاهده را ادغام کند، کاری که یک نظریه سودمند باید انجام دهد. ثانیاً، نظریه یک رشته فرضیه‌های مرتبط است. فرضیه‌های مجزا نه می‌توانند فرضیه‌های معنی‌دار ایجاد کنند و نه اینکه از همسانی درونی برخوردارند، در حالی که این دو ملاک برای نظریه‌های سودمند، ضروری هستند.

سومین واژه مهم در این تعریف، فرضیه‌ها است. عناصر تشکیل دهنده نظریه، واقعیت‌های اثبات شده بدین معنی نیستند که اعتبار آنها به طور قطعی ثابت شده باشد. ولی آنها انگار که درست هستند، پذیرفته می‌شوند. این یک گام عملی است که دانشمندان برمی‌دارند برای اینکه بتوانند پژوهش سودمندی را اجرا کنند به طوری که نتایج آن به نظریه اصلی شکل دهند.

رابعاً، پژوهشگران برای تدوین فرضیه‌ها از استدلال استنتاجی منطقی استفاده می‌کنند. اصول یک نظریه باید با دقت و همسانی منطقی کافی بیان شوند تا دانشمندان بتوانند فرضیه‌های روشنی را استنتاج کنند. فرضیه‌ها عناصر نظریه نیستند، بلکه از آنها به دست می‌آیند. این وظیفه دانشمند خلاق است که با نظریه کلی شروع کند و از طریق استدلال استنتاجی به فرضیه خاصی برسد که بتوان آن را آزمود. اگر قضیه‌های نظری غیرمنطقی باشند، بی‌نتیجه می‌مانند و نمی‌توانند فرضیه‌ها را به وجود آورند. از این گذشته، اگر پژوهشگر برای استنتاج فرضیه‌ها از منطق غلطی استفاده کند، پژوهش حاصل بی‌معنی خواهد بود و نمی‌تواند به فرایند نظریه‌پردازی کمک کند.

آخرین قسمت این تعریف، مفهوم آزمون‌پذیر را در بر دارد. در صورتی که نتوانیم فرضیه را به گونه‌ای آزمایش کنیم، بی‌ارزش است. لزومی ندارد که فرضیه بلافاصله آزمایش شود، بلکه باید احتمالی را مطرح کند که دانشمندان بتوانند در آینده، وسیله لازم را برای آزمودن آن به وجود آورند.

نظریه و بستگان آن

گاهی افراد نظریه را با فلسفه، گمانه‌زنی، فرضیه، یا طبقه‌بندی اشتباه می‌کنند. با اینکه نظریه با هر یک از

این مفاهیم ارتباط دارد، ولی هیچ‌یک از آنها نیست.

فلسفه

اولاً، نظریه با فلسفه ارتباط دارد، ولی بسیار محدودتر از آن است. فلسفه، یعنی، عشق به خرد، و فیلسوفان کسانی هستند که از طریق تفکر و استدلال، خردمندی را دنبال می‌کنند. فیلسوفان دانشمند نیستند؛ آنها در تعقیب خردمندی، تحقیقات کنترل‌شده انجام نمی‌دهند. فلسفه شاخه‌های متعددی دارد که یکی از آنها معرفت‌شناسی یا ماهیت دانش است. نظریه با این شاخه از فلسفه ارتباط بسیار نزدیکی دارد، زیرا ابزاری است که دانشمندان در تعقیب دانش از آن استفاده می‌کنند.

نظریه‌ها با «بایدها» سر و کار ندارند. بنابراین، یک رشته اصول درباره‌ی اینکه یک نفر چگونه باید زندگی خود را اداره کند، نظریه محسوب نمی‌شود. این‌گونه اصول، ارزشهایی را شامل می‌شوند که مناسب فلسفه هستند. گرچه نظریه‌ها ارزشها را نیز در بر دارند، اما براساس شواهدی استوارند که به شیوه نسبتاً سوگیری نشده به دست آمده‌اند. بنابراین، درباره‌ی اینکه چرا جامعه باید به افراد بی‌خانمان کمک کند یا چه چیزی یک اثر شاهکار را تشکیل می‌دهد، نظریه‌هایی وجود ندارد.

فلسفه به چیزی که باید باشد می‌پردازد، در حالی که نظریه چنین نیست. نظریه با یک رشته اظهارات اگر-در این صورت سر و کار دارد، ولی خوبی یا بدی نتایج این اظهارات از قلمرو آن خارج است. برای مثال، ممکن است نظریه‌ای اعلام کند که اگر کودکان در انزوا بزرگ شوند، کاملاً بدون داشتن تماس با دیگران، در این صورت زبان را پرورش نخواهند داد، رفتار مؤدبانه نشان نخواهند داد و مواردی از این قبیل. اما این اظهار، درباره‌ی اصول اخلاقی چنین روش فرزندپروری چیزی نمی‌گوید.

گمانه‌زنی

ثانیاً، نظریه‌ها به گمانه‌زنی متکی هستند، اما از گمانه‌زنی بدون عمل فراتر می‌روند. نظریه‌ها از ذهن متفکران بزرگ، مستقل از مشاهدات تجربی، سرچشمه نمی‌گیرند، بلکه با اطلاعاتی که به شیوه تجربی گردآوری شده‌اند و با علم، ارتباط نزدیکی دارند.

نظریه با علم چه رابطه‌ای دارد؟ علم به مشاهده و طبقه‌بندی اطلاعات و اثبات قوانین کلی از طریق آزمودن فرضیه‌ها مربوط می‌شود. نظریه‌ها ابزارهای مفیدی هستند که دانشمندان آنها را برای معنی دادن به مشاهدات و سازمان‌دهی آنها، به کار می‌برند. علاوه بر این، این نظریه‌ها زمینه مناسبی را برای به وجود آوردن فرضیه‌های آزمون‌پذیر آماده می‌سازند. علم بدون داشتن نظریه برای یکپارچه کردن مشاهدات و هدایت شدن به سمت پژوهش، کاملاً عاجز خواهد بود.

فرضیه

گرچه نظریه مفهوم محدودتری از فلسفه است، اما از فرضیه گسترده‌تر است. یک نظریه خوب می‌تواند چندین فرضیه تولید کند. فرضیه، حدس یا پیش‌بینی فرهیخته‌ای است که اعتبار آن را می‌توان از طریق

به کارگیری روش علمی آزمایش کرد: نظریه به قدری کلی است که نمی توان آن را مستقیماً اثبات کرد، ولی یک نظریه جامع می تواند هزاران فرضیه تولید کند. بنابراین، فرضیه ها از نظریه هایی که آنها را تولید کرده اند، جزئی تر هستند. پس نباید بچه را با والد اشتباه کرد.

البته، بین نظریه و فرضیه رابطه نزدیکی وجود دارد. پژوهشگر با استفاده از استدلال استنتاجی (از کل به سمت جزء رفتن)، می تواند از یک نظریه سودمند فرضیه های آزمون پذیر بسازد و بعد آنها را آزمایش کند. نتایج این آزمایشها - خواه فرضیه ها را حمایت یا رد کنند - به نظریه پس خورنده می شوند. وقتی که نظریه رشد و تغییر می کند، فرضیه های دیگر را می توان از آن به دست آورد و بعد از آزمایش کردن آنها، نظریه را از نو شکل داد.

طبقه بندی

طبقه بندی، رده بندی چیزها طبق روابط طبیعی آنهاست. طبقه بندیها برای رشد علم ضروری هستند، زیرا بدون طبقه بندی اطلاعات، علم نمی تواند پیشرفت کند. با این حال، طبقه بندی صرف، نظریه را تشکیل نمی دهد. حتی ترکیبی از چندین طبقه بندی - هر یک با چندین زیرسیستم پیچیده - نظریه تولید نمی کند. طبقه بندیها برخلاف نظریه ها، مولد نیستند. آنها فقط از این نظر پویا هستند که می توان سیستمهای جدیدی را به آنها اضافه کرد، ولی نمی توانند فرضیه های آزمون پذیر تولید کنند.

چرا نظریه های متفاوت داریم؟

اگر نظریه های شخصیت واقعاً علمی هستند، پس چرا این همه نظریه های متفاوت داریم؟ علت اینکه نظریه های مختلف وجود دارند این است که ماهیت نظریه به نظریه پرداز اجازه می دهد که از دیدگاه خاصی به گمانه زنیهای بپردازد. نظریه پردازان هنگام گردآوری اطلاعات باید تا حد امکان عینی باشند، اما تصمیمات آنها در مورد اینکه چه اطلاعاتی را گردآوری و چگونه آنها را تعبیر کنند، کاملاً شخصی است. نظریه ها قوانین تغییرناپذیر نیستند؛ آنها بر پایه واقعیتهای ثابت شده قرار ندارند، بلکه بر فرضیهایی استوارند که در معرض تعبیر فردی قرار دارند.

همه نظریه ها بازتابی از پیشینه شخصی، تجربیات کودکی، فلسفه زندگی، روابط میان فردی، و دیدگاه منحصربه فرد نظریه پرداز نسبت به دنیا هستند. از آنجایی که مشاهدات تحت تأثیر چارچوب داوری مشاهده گر قرار دارند، پس طبیعی است که نظریه های گوناگون داشته باشیم. سودمندی یک نظریه به ارزش فهم همگانی یا موافقت آن با سایر نظریه ها بستگی ندارد، بلکه به توانایی آن در تولید پژوهش و توضیح دادن داده های پژوهش و مشاهدات دیگر، وابسته است.

شخصیت نظریه پردازان و نظریه های شخصیت آنها

چون نظریه های شخصیت از شخصیت خود نظریه پردازان به وجود می آیند، پس بررسی این شخصیتها مناسب است. در سالهای اخیر، یک شاخه فرعی روان شناسی به نام روان شناسی علم به وجود آمده

است که صفات شخصی دانشمندان را بررسی می‌کند. روان‌شناسی علم، به بررسی علم و رفتار دانشمندان می‌پردازد؛ به این صورت که دربارهٔ تأثیر فرایندهای روان‌شناختی و ویژگیهای شخصی دانشمند بر پیدایی نظریه‌ها و پژوهش علمی او تحقیق می‌کند (فیست، ۱۹۹۳؛ فیست و گورمن، ۱۹۹۸؛ قلسان، شادیش، نیمیر، و هوتس، ۱۹۸۹). به عبارت دیگر، روان‌شناسی علم به بررسی این موضوع می‌پردازد که چگونه شخصیت، فرایندهای شناختی، تاریخچهٔ رشد، و تجربهٔ علمی دانشمندان بر علمی که آنها از پیش می‌برند و نظریه‌هایی که می‌آفرینند، تأثیر می‌گذارند. در واقع، چند پژوهشگر (هارت، ۱۹۸۲؛ جانسون، گرمر، افران، و اوورتون، ۱۹۸۸؛ سیمونتون، ۲۰۰۰؛ زاپار و لیونگ، ۱۹۹۲) ثابت کرده‌اند که تفاوت‌های شخصیت بر جهت‌گیری نظری و تمایل فرد به سمت جنبهٔ «افراطی» یا «معتدل» یک نظام تأثیر می‌گذارند.

آگاهی کامل از نظریه‌های شخصیت، به اطلاعات مربوط به جؤ تاریخی، اجتماعی، و وضعیت روانی نظریه‌پرداز در زمان نظریه‌پردازی او بستگی دارد. چون ما معتقدیم که نظریه‌های شخصیت، شخصیت نظریه‌پردازان را منعکس می‌کنند، در مورد هر یک از نظریه‌پردازان اصلی، مقدار زیادی اطلاعات زندگینامه‌ای منظور کرده‌ایم. در واقع، تفاوت‌های شخصیت نظریه‌پردازان، اختلافات اساسی را بین آنهایی که به سمت جنبهٔ کمی روان‌شناسی گرایش دارند (رفتارگرایان، نظریه‌پردازان یادگیری اجتماعی، و نظریه‌پردازان صفت) و آنهایی که به سمت جنبهٔ بالینی و کیفی روان‌شناسی تمایل دارند (روان‌کاوان، انسان‌گرایان، و وجودگرایان) توجیه می‌کنند.

گرچه شخصیت نظریه‌پرداز تا اندازه‌ای نظریهٔ او را شکل می‌دهد، ولی نباید تنها عامل تعیین‌کنندهٔ آن نظریه باشد. همین‌طور، پذیرش یک نظریه توسط شما نباید فقط براساس ارزشها و تمایلات شخصی شما باشد. زمانی که نظریه‌ای را ارزیابی می‌کنید و آن را ترجیح می‌دهید، باید به تأثیر تاریخچهٔ شخصی نظریه‌پرداز بر آن نظریه واقف باشید، اما در نهایت باید آن را براساس ملاکهای علمی که از تاریخچهٔ شخصی مستقل هستند، ارزیابی کنید. برخی از پژوهشگران (فیست و گورمن، ۱۹۹۸)، علم به عنوان فرایند را از علم به عنوان فرآورده متمایز کرده‌اند. فرایند علمی می‌تواند تحت تأثیر ویژگیهای شخصی دانشمند قرار داشته باشد، اما سودمندی فرآوردهٔ علمی را باید مستقل از فرایند ارزیابی کرد. بنابراین، ارزیابی شما از هر نظریه‌ای که در این کتاب معرفی شده است باید براساس ملاکهای عینی باشد نه بر پایهٔ دوست داشتن و دوست نداشتن ذهنی شما.

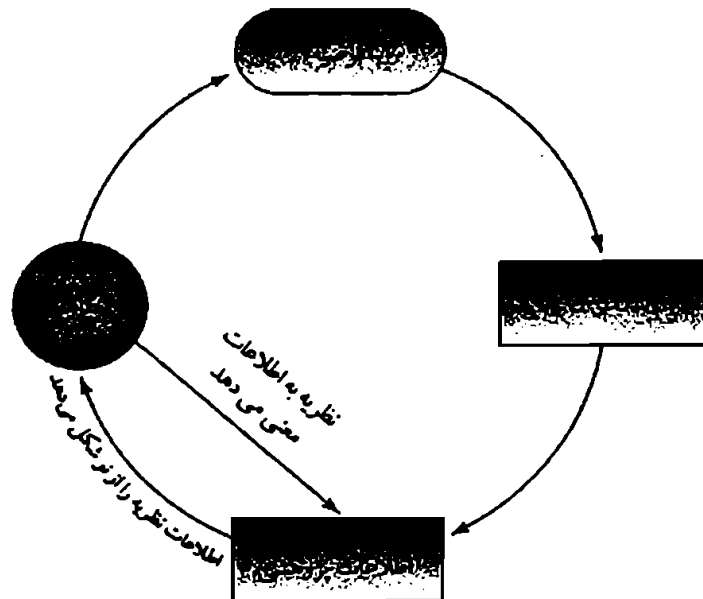
چه چیزی باعث می‌شود یک نظریه مفید باشد؟

یک نظریهٔ مفید با اطلاعات پژوهشی رابطهٔ متقابل و پویا دارد. اولاً، نظریه تعدادی فرضیه به بار می‌آورد که می‌توان آنها را از طریق پژوهش بررسی کرد، از این رو، اطلاعات پژوهشی در اختیار ما می‌گذارد. این اطلاعات به نظریه برگردانده می‌شوند و آن را بازسازی می‌کنند. دانشمندان از این نظریه که به تازگی تنظیم شده است، فرضیه‌های دیگری را استخراج می‌کنند که این به پژوهش بیشتر و اطلاعات

اضافی منجر می‌شود و به نوبه خود، نظریه را گسترش بیشتری می‌دهد. تا زمانی که معلوم شود نظریه همچنان مفید است، این رابطه چرخه‌ای ادامه می‌یابد.

ثانیاً، نظریه مفید، اطلاعات پژوهشی را در یک ساختار معنی‌دار سازمان می‌دهد و توجهی را برای این نتایج علمی در اختیار می‌گذارد. رابطه نظریه با اطلاعات پژوهشی در شکل ۱-۱ نشان داده شده است. در صورتی که یک نظریه نتواند پژوهش بیشتری تولید کند یا اطلاعات پژوهشی مرتبط با آن را توضیح دهد، سودمندی خود را از دست می‌دهد و به نفع نظریه سودمندتری کنار گذاشته می‌شود.

شکل ۱-۱. رابطه متقابل بین نظریه، فرضیه‌ها، پژوهش، و اطلاعات پژوهشی



نظریه مفید پژوهش تولید می‌کند

مهمترین ملاک برای یک نظریه مفید، توانایی آن در برانگیختن و هدایت کردن پژوهش بیشتر است. خیلی از یافته‌های تجربی علم، بدون نظریه مناسبی که راه را نشان دهد، ناشناخته مانده‌اند. برای مثال، در ستاره‌شناسی، سیاره نپتون به این دلیل کشف شد که نظریه حرکت، فرضیه‌ای را پدید آورد مبنی بر اینکه بی‌نظمی در مسیر اورانوس باید به علت وجود سیاره دیگری باشد. نظریه مفید، نقشه مسیری را در اختیار ستاره‌شناسان قرار داد که جستجوی آنها را برای این سیاره جدید و کشف آن، هدایت کرد.

نظریه مفید دو نوع پژوهش به وجود می‌آورد: پژوهش توصیفی و فرضیه‌آزمایی. پژوهش توصیفی که می‌تواند نظریه موجود را گسترش دهد، به اندازه‌گیری، نام‌گذاری، و طبقه‌بندی واحدهایی مربوط می‌شود که در ساختن نظریه به کار گرفته شده‌اند. پژوهش توصیفی با نظریه رابطه همزیست دارد. از یک سو، برای نظریه عناصر اصلی تأمین می‌کند، و از سوی دیگر، نیروی محرک خود را از این نظریه پویا و

رو به گسترش کسب می‌کند. هرچه نظریه مفیدتر باشد، پژوهش بیشتری تولید می‌کند و هرچه مقدار پژوهش توصیفی بیشتر باشد، نظریه کاملتر است.

دومین نوع پژوهش که نظریه مفید به وجود می‌آورد، یعنی فرضیه‌آزمایی، به اثبات غیرمستقیم سودمندی نظریه منجر می‌شود. قبلاً اشاره کردیم که نظریه مفید، فرضیه‌های متعددی به وجود می‌آورد که وقتی آزمایش شدند، به اطلاعات موجود افزوده می‌شوند و نظریه را شکل داده و گسترش می‌دهند.

نظریه مفید ابطال‌پذیر است

نظریه را باید براساس توانایی آن در تأیید یا رد شدن نیز ارزیابی کرد؛ یعنی، باید ابطال‌پذیر باشد. برای اینکه نظریه‌ای ابطال‌پذیر باشد باید به قدر کافی دقیق باشد که پژوهشی را توصیه کند که از اصول اساسی آن حمایت یا آنها را رد کند. اگر نظریه‌ای آن‌قدر مبهم و گنگ باشد که نتایج پژوهش مثبت و منفی را بتوان به عنوان حمایت از آن تعبیر کرد، پس این نظریه ابطال‌پذیر نیست و نمی‌تواند مفید باشد. با این حال، ابطال‌پذیری به معنی غلط بودن نیست، بلکه بدان معنی است که نتایج منفی پژوهش، نظریه را رد خواهند کرد و نظریه‌پرداز را مجبور می‌کنند آن را کنار بگذارد یا تغییر دهد.

نظریه ابطال‌پذیر پاسخگوی نتایج آزمایش است. شکل ۱-۱، بین نظریه و پژوهش ارتباط چرخشی و متقابلاً تقویت‌کننده را نشان می‌دهد، به طوری که هر یک مبنایی را برای دیگری تشکیل می‌دهد. توانایی علم در رد کردن عقایدی که منطقی و معقول به نظر می‌رسند، اما حمایت تجربی نمی‌شوند، آن را از غیر علم متمایز می‌کند. برای مثال، ارسطو برای این ادعا که اجسام سبک آهسته‌تر از اجسام سنگین سقوط می‌کنند، از منطق استفاده کرد. گرچه استدلال او با «عقل سلیم» می‌خواند، ولی یک مشکل داشت: از لحاظ تجربی غلط بود.

نظریه‌هایی را که قویاً بر تغییرات غیرقابل مشاهده در ناهشیار متکی هستند به سختی می‌توان اثبات یا ابطال کرد. برای مثال، طبق نظریه فروید، خیلی از هیجانها و رفتارهای ما را تمایلات ناهشیار برانگیخته می‌کنند که درست برخلاف هیجانها و رفتارهایی است که نشان می‌دهیم. به عنوان نمونه، نفرت ناهشیار می‌تواند به صورت عشق هشیار ابراز شود، یا ترس ناهشیار از احساسهای همجنس‌گرایانه در یک نفر می‌تواند شکل خصومت شدید نسبت به افراد همجنس‌گرا بگیرد. چون نظریه فروید این‌گونه تغییرات را در ناهشیار امکان‌پذیر می‌داند، اثبات یا ابطال آن تقریباً غیرممکن است. نظریه‌ای که بتواند همه چیز را توضیح دهد، هیچ چیزی را توضیح نمی‌دهد.

نظریه مفید اطلاعات را سازمان می‌دهد

نظریه مفید باید بتواند اطلاعات به دست آمده از پژوهش را که با یکدیگر مغایر نیستند، سازمان دهد. یافته‌های پژوهشی بدون سازمان یا طبقه‌بندی، مجزا و بی‌معنی می‌مانند. تا زمانی که اطلاعات در یک چارچوب روشن و واضح سازمان نیافته باشند، دانشمندان مسیر روشنی برای دنبال کردن دانش بیشتر نخواهند داشت. آنها بدون یک چارچوب نظری که اطلاعاتشان را سازمان‌دهی کند، نمی‌توانند پرسشهای

هوشمندانه مطرح کنند و بدون پرسشهای هوشمندانه، پژوهش بیشتر شدیداً محدود می‌شود. نظریه شخصیت مفید باید بتواند آنچه را که فعلاً درباره رفتار و رشد شخصیت انسان شناخته شده است، ادغام کند. اگر نظریه شخصیت نتواند حداقل برخی از رفتارها را به صورت معقول توجیه کند، سودمندی آن زیر سؤال می‌رود.

نظریه مفید اقدامات را هدایت می‌کند

چهارمین ملاک برای نظریه خوب، توانایی آن در هدایت کردن کاربندان است به طوری که آنها بتوانند مشکلات روزمره خود را حل کنند. برای مثال، والدین، معلمان، کارفرمایان، و روان‌درمانگران همواره با انبوه سؤالی مواجه می‌شوند که می‌کوشند پاسخهای نتیجه‌بخشی برای آنها پیدا کنند. نظریه خوب ساختاری را برای یافتن خیلی از این پاسخها در اختیار می‌گذارد. کاربندان بدون داشتن نظریه‌ای مفید، در تاریکی روشهای کوشش و خطا سکندری می‌خورند؛ در صورتی که آنها گرایش نظری مطمئنی داشته باشند، می‌توانند اقدامات مناسبی انجام دهند.

از نظر روان‌کاو طرفدار فروید و مشاور طرفدار راجرز، پاسخ به یک سؤال واحد بسیار متفاوت خواهد بود. درمانگر روان‌کاو به این سؤال که چگونه می‌توانم این بیمار را به بهترین وجه درمان کنم؟ ممکن است چنین پاسخی بدهد: اگر تعارضهای جنسی دوران کودکی، روان‌رنجوریه‌ها را به وجود آورده باشند که ناهشیار شده‌اند، در این صورت می‌توانم با کاوش کردن این سرکوبیه‌ها به بیمار کمک کنم بدون تعارض، این تجربیات را دوباره از خاطر بگذرانند. درمانگر طرفدار راجرز به همین سؤال شاید این پاسخ را بدهد: اگر افراد به همدلی، توجه مثبت نامشروط، و همخوانی نیاز دارند تا از لحاظ روانی رشد کنند، در این صورت می‌توانم با فراهم کردن جوی پذیرا و امن، به این درمانجو کمک شایانی کنم. توجه کنید که هر دو درمانگر پاسخهای خود را در چارچوب اگر - در این صورت سازمان داده‌اند، با اینکه این دو پاسخ اقدامات بسیار متفاوتی را می‌طلبند.

اینکه نظریه تا چه اندازه‌ای تفکر و عمل را در سایر رشته‌ها، از جمله هنر، ادبیات، حقوق، جامعه‌شناسی، فلسفه، مذهب، آموزش و پرورش، تجارت، و روان‌درمانی تحریک می‌کند نیز در این ملاک می‌گنجد. اغلب نظریه‌هایی که در این کتاب مورد بحث قرار داده‌ایم، در زمینه‌هایی فراتر از روان‌شناسی نیز تا اندازه‌ای تأثیر داشته‌اند. برای مثال، نظریه فروید موجب تحقیقاتی در زمینه خاطرات بازیافته شده است که برای رشته حقوق بسیار اهمیت دارد. نظریه کارل یونگ برای خیلی از روحانیون جالب است و نویسندگان مشهوری چون ژوزف کمپبل و سایرین را به خود جلب کرده است. همچنین، دیدگاههای آلفرد آدلر، اریک اریکسون، بی. اف. اسکینر، آبراهام مزلو، کارل راجرز، رولو می، و سایر نظریه‌پردازان شخصیت، در خیلی از رشته‌های علمی، علاقه و اقدامات زیادی را برانگیخته‌اند.

نظریه مفید همسانی درونی دارد

لزومی ندارد که نظریه مفید با نظریه‌های دیگر همسان باشد، بلکه باید با خودش همسان باشد. نظریه‌ای

که همسانی درونی دارد نظریه‌ای است که اجزای تشکیل‌دهنده آن از لحاظ منطقی سازگار هستند. مرزهای چنین نظریه‌ای به دقت مشخص شده‌اند و توجیهاتی ارائه نمی‌دهد که از این مرز فراتر روند. در ضمن، نظریه‌ای که همسانی درونی دارد، زبان همسانی را به کار می‌برد؛ یعنی، از اصطلاح واحدی به معنی دو مفهوم متفاوت استفاده نمی‌کند و دو اصطلاح متفاوت را برای اشاره به یک مفهوم به کار نمی‌برد.

نظریه خوب از مفاهیم و اصطلاحاتی استفاده می‌کند که به روشنی و به صورت عملیاتی تعریف شده‌اند. تعریف عملیاتی تعریفی است که واحدها را برحسب رویدادها یا رفتارهای قابل مشاهده توصیف می‌کند که بتوان آنها را اندازه‌گیری کرد. برای مثال، یک فرد برون‌گرا را می‌توان به این صورت تعریف عملیاتی کرد: کسی که در یک پرسشنامه شخصیت، نمره از پیش تعیین‌شده کسب می‌کند.

نظریه مفید از قانون ایجاز تبعیت می‌کند

در صورتی که دو نظریه از لحاظ توانایی به وجود آوردن پژوهش، ابطال‌پذیری، معنی دادن به اطلاعات، راهنمایی کردن کاربران، و همسانی درونی برابر باشند، نظریه ساده‌تر اولویت دارد. این قانون ایجاز^۱ است. در واقع، دو نظریه نمی‌توانند از نظر این تواناییها کاملاً برابر باشند، اما در مجموع، نظریه‌های ساده و روشن‌تر از نظریه‌هایی که مفاهیم پیچیده و زبان مبهم دارند، مفیدتر هستند.

روان‌شناسان هنگام ساختن نظریه شخصیت، باید با مقیاس محدودی شروع کنند و از کلی‌گویی‌هایی که سعی دارند همه رفتارهای انسان را توضیح دهند، اجتناب ورزند. اغلب نظریه پردازانی که در این کتاب مورد بحث قرار گرفته‌اند، این روند را دنبال کرده‌اند. برای مثال، فروید با نظریه‌ای شروع کرد که عمدتاً بر روان‌رنجوریهای هیستریک استوار بود و بعد از چند سال، به تدریج آن را گسترش داد و کل شخصیت را در آن منظور کرد.

زمانی که مدل‌های ساده به تدریج به نظریه‌های بزرگ تبدیل می‌شوند، فرضهای اساسی نظریه پرداز در مورد ماهیت انسان به طور فزاینده‌ای روشن‌تر می‌شوند. هر یک از نظریه‌پردازانی که در این کتاب مورد بحث قرار گرفته‌اند، برداشت خاصی از انسان دارند.

ابعاد برداشت از انسان



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

1. parsimony

بعد بررسی می‌کنیم.

اولین بعد، جبرگرایی در برابر انتخاب آزاد است. آیا نیروهایی که کنترلی بر آنها نداریم رفتار و شخصیت ما را تعیین می‌کنند، یا اینکه می‌توانیم چیزی باشیم که آرزویش را داریم؟ آیا رفتار ما می‌تواند در عین حال تا اندازه‌ای آزاد و تا اندازه‌ای تعیین شده باشد؟ اگرچه بعد جبرگرایی در برابر اراده آزاد بیشتر فلسفی است تا علمی، اما موضعی که نظریه پردازان در این باره می‌گیرند، نحوه نگریستن آنها به افراد را شکل می‌دهد و برداشت آنها را از انسان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

موضوع دوم، بدینی در برابر خوشبینی است. آیا افراد محکوم‌اند زندگی فلاکت‌بار، پرتعارض، و آشفته‌ای داشته باشند، یا اینکه می‌توانند از لحاظ روانی سالم، خوشحال و موجودات کاملی باشند؟ به طور کلی، نظریه پردازان شخصیتی که به جبرگرایی اعتقاد دارند، بدبین هستند (اسکینر مستثنی است)، در حالی که آنهایی که به اراده آزاد معتقدند، معمولاً خوشبین‌اند.

سومین بعد برای در نظر گرفتن برداشت نظریه پرداز از انسان، علیت در برابر غایت‌مندی است. علیت بدان معنی است که رفتار انسان حاصل تجربیات گذشته است، در حالی که غایت‌مندی، توجیه رفتار برحسب اهداف یا مقاصد آینده است. آیا علت اینکه افراد به این صورت رفتار می‌کنند اتفاقاتی است که در گذشته برای آنها پیش آمده یا اینکه چون آنها در مورد آنچه در آینده روی خواهد داد انتظارات خاصی دارند، به این صورت رفتار می‌کنند؟

چهارمین موضوعی که نظریه پردازان شخصیت را مجزا می‌کند، نگرش آنها نسبت به عوامل تعیین‌کننده هشیار در برابر ناهشیار رفتار است. آیا افراد معمولاً از کاری که انجام می‌دهند و اینکه چرا آن را انجام می‌دهند، آگاه‌اند یا اینکه نیروهای ناهشیار بر آنها تأثیر می‌گذارند و آنها را به سمت عمل کردن سوق می‌دهند بدون اینکه از این نیروهای زیربنایی آگاه باشند؟

مسئله پنجم، به عوامل تأثیرگذار زیستی در برابر اجتماعی بر شخصیت مربوط می‌شود. آیا افراد عمدتاً مخلوقات زیستی هستند یا اینکه شخصیت آنها عمدتاً توسط روابط اجتماعی‌شان شکل می‌گیرد؟ مشخص‌ترین عنصر این موضوع، وراثت در برابر محیط است؛ یعنی، آیا ویژگیهای شخصی بیشتر حاصل وراثت است یا محیط آنها را تعیین می‌کند؟

موضوع ششم، بی‌همتایی در برابر شباهت‌هاست. آیا ویژگی برجسته افراد، فردیت آنها یا خصوصیت مشترک آنهاست؟ آیا بررسی شخصیت باید بر صفاتی متمرکز باشد که باعث می‌شوند افراد شبیه هم باشند یا اینکه باید به صفاتی پردازد که افراد را از یکدیگر متمایز می‌کنند؟

موارد فوق و سایر موضوعات اساسی که نظریه پردازان شخصیت را مجزا می‌کنند نه تنها به اصطلاحات متفاوت، بلکه به نظریه‌های شخصیت کاملاً متفاوتی انجامیده‌اند. ما نمی‌توانیم با اختیار کردن یک زبان مشترک، تفاوت بین نظریه‌های شخصیت را از بین ببریم. این تفاوتها، فلسفی و بسیار عمیق هستند. هر نظریه شخصیتی، شخصیت خالق آن را منعکس می‌کند و هر خالقی گرایش فلسفی منحصر به فردی دارد که تجربیات کودکی، ترتیب تولد، جنسیت، آموزش، تحصیلات، و الگوی روابط

میان فردی تا اندازه‌ای آن را شکل داده‌اند. همین تفاوتها به ما کمک می‌کنند تا مشخص کنیم که یک نظریه پرداز جبرگراست یا به اراده آزاد اعتقاد دارد، بدبین است یا خوشبین، توجیه علیتی می‌کند یا توجیه غایتمندی. آنها همچنین به ما کمک می‌کنند تا مشخص کنیم آیا نظریه پرداز بر هشیاری یا ناهشیاری، بر عوامل زیستی یا اجتماعی، و بر بی‌همتایی یا شباهت افراد تأکید دارد. ولی این تفاوتها، این احتمال را نفی نمی‌کنند که دو نظریه پرداز با دیدگاههایی متضاد در مورد انسان، می‌توانند در گردآوری اطلاعات و نظریه پردازی به طور برابر علمی باشند.

✎ پژوهش در نظریه شخصیت

قبلاً اشاره کردیم که نظریه‌ها و اطلاعات پژوهشی رابطه چرخشی دارند: نظریه به اطلاعات معنی می‌دهد، و اطلاعات از پژوهش آزمایشی حاصل می‌شوند که برای آزمودن فرضیه‌هایی ترتیب یافته که نظریه آنها را تولید کرده است. با این حال، همه اطلاعات از پژوهش آزمایشی به دست نمی‌آیند. اغلب اطلاعات از مشاهداتی به دست می‌آیند که هر کدام از ما هر روز انجام می‌دهیم. مشاهده کردن صرفاً به معنی توجه کردن به چیزی است.

تقریباً در تمام عمر خود مشغول مشاهده کردن شخصیت آدمها بوده‌اید. حتماً توجه کرده‌اید که برخی افراد پرحرف و معاشرتی و برخی ساکت و خوددار هستند. شاید حتی این افراد را برون‌گرا و درون‌گرا نامیده باشید. آیا این برجسبها دقیق هستند؟ آیا یک فرد برون‌گرا شبیه دیگری است؟ آیا یک فرد برون‌گرا همیشه پرحرف و معاشرتی است؟ آیا می‌توانیم همه افراد را با عنوان درون‌گرا یا برون‌گرا طبقه‌بندی کنیم؟

شما نیز هنگام مشاهده کردن و پرسیدن سؤالاها، همان کاری را انجام می‌دهید که روان‌شناسان انجام می‌دهند، یعنی، مشاهده کردن رفتارهای انسان و معنی دادن به این مشاهدات. با این حال، روان‌شناسان مانند سایر دانشمندان می‌کوشند منظم باشند، به طوری که پیش‌بینی‌های آنها باثبات و دقیق باشند.

روان‌شناسان شخصیت برای اینکه توانایی خود را در پیش‌بینی کردن بهبود بخشند، فنون ارزیابی متعددی، از جمله پرسشنامه‌های شخصیت را ابداع کرده‌اند. خیلی از پژوهشهای گزارش شده در فصلهای بعدی این کتاب بر روشهای ارزیابی گوناگونی متکی هستند که ادعا می‌کنند ابعاد مختلف شخصیت را می‌سنجند. برای اینکه این ابزارها مفید واقع شوند باید پایا و معتبر باشند. منظور از پایایی^۱ ابزار اندازه‌گیری، مقدار نتایج باثباتی است که به بار می‌آورد. دو نوع پایایی مهم، پایایی بازآزمون^۲ و همسانی درونی^۳ هستند. یک پرسشنامه شخصیت در صورتی پایایی بازآزمون دارد که نمره افراد در دو اجرای مختلف آن پرسشنامه، تقریباً یکسان باشد. یک آزمون در صورتی همسانی درونی دارد که همه مواد آن یک چیز را ارزیابی کنند.

پرسشنامه‌های شخصیت می‌توانند پایا باشند، اما اعتبار یا دقت نداشته باشند. منظور از اعتبار^۱ این است که یک آزمون تا چه اندازه‌ای آنچه را که قرار است ارزیابی کند، واقعاً ارزیابی می‌کند. روان‌شناسان شخصیت عمدتاً به دو نوع اعتبار اهمیت می‌دهند: اعتبار سازه و اعتبار پیش‌بین.

اعتبار سازه^۲ درجه‌ای است که یک ابزار سنجش، چند سازه فرضی را ارزیابی می‌کند. سازه‌هایی مانند برون‌گرایی، پرخاشگری، هوش، و ثبات هیجانی، هستی‌های مادی نیستند، بلکه آنها سازه‌های فرضی هستند که باید به رفتارهای قابل مشاهده ربط داده شوند. سه نوع اعتبار سازه مهم عبارت‌اند از: اعتبار همگرا^۳، اعتبار واگرا^۴، و اعتبار افتراقی^۵. یک ابزار سنجش در صورتی اعتبار سازه همگرا دارد که نمره‌های به دست آمده از آن ابزار با نمره‌های ابزار سنجش معتبری که ساختار یکسانی دارد، همبستگی عالی (همگرا) داشته باشد. برای مثال، یک پرسشنامه شخصیت که سعی دارد برون‌گرایی را ارزیابی کند باید با سایر پرسشنامه‌های برون‌گرایی یا عوامل دیگری چون مردم‌آمیزی و جسارت که با برون‌گرایی ارتباط دارند، همبستگی داشته باشد. یک پرسشنامه در صورتی اعتبار سازه واگرا دارد که با سایر پرسشنامه‌هایی که آن سازه را ارزیابی نمی‌کنند، همبستگی کم یا بی‌معنایی داشته باشد. برای مثال، پرسشنامه‌ای که مدعی است برون‌گرایی را ارزیابی می‌کند، نباید با جذابیت اجتماعی، ثبات هیجانی، صداقت، یا عزت‌نفس همبستگی بالایی داشته باشد. و سرانجام، یک پرسشنامه در صورتی اعتبار افتراقی دارد که دو گروه افراد را که به متفاوت بودن شهرت دارند، از یکدیگر متمایز کند. برای مثال، پرسشنامه شخصیتی که برون‌گرایی را ارزیابی می‌کند باید در مورد افرادی که به برون‌گرایی معروف هستند در مقایسه با آنهایی که به درون‌گرایی شهرت دارند، نمره‌های بالاتری در اختیار بگذارد.

بعد دوم اعتبار، اعتبار پیش‌بین، یا درجه‌ای است که یک آزمون رفتار آینده را پیش‌بینی می‌کند. برای مثال، یک آزمون برون‌گرایی در صورتی اعتبار پیش‌بین دارد که با رفتارهای آینده، مانند سیگار کشیدن، عملکرد خوب در آزمونهای پیشرفت تحصیلی، مخاطره‌جویی، یا هرگونه ملاک مستقل دیگر، همبستگی داشته باشد. عالی‌ترین ارزش هر ابزار سنجشی، درجه‌ای است که بتواند رفتار یا شرایط آینده را پیش‌بینی کند.

اغلب نظریه‌پردازان پیشین شخصیت از پرسشنامه‌های استاندارد شده استفاده نکردند. گرچه فروید، آدلر، و یونگ چند نوع ابزار فراقکن ساختند، اما هیچ‌یک از آنها برای تعیین پایایی و اعتبار این ابزارها تلاش نکردند. با این حال، فروید، آدلر، و یونگ نیروی محرکی برای تعدادی از پرسشنامه‌های شخصیت استاندارد شده بوده‌اند، به طوری که پژوهشگران و متخصصان بالینی واحدهای شخصیتی را ارزیابی می‌کنند که همین نظریه‌پردازان معرفی کردند. نظریه‌پردازان بعدی شخصیت، مخصوصاً جولین راتر، ریموند کتل، و هانس آیزنک، تعدادی آزمون شخصیت ساخته و از آنها استفاده کرده‌اند و در ساختن

1. validity

2. construct validity

3. convergent validity

4. divergent validity

5. discriminant validity

مدلهای نظری خود قویاً به آنها متکی بوده‌اند.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- اصطلاح شخصیت از کلمه لاتین پرسونا یا نقابی که افراد به چهره می‌زنند تا ظاهر خود را به دنیای بیرونی نشان دهند، اشاره دارد؛ اما روان‌شناسان، شخصیت را خیلی بیشتر از ظاهر بیرونی می‌دانند.
- شخصیت همه صفات یا ویژگیهای نسبتاً پایدار را که به رفتار شخص ثبات می‌بخشند، شامل می‌شود.
- نظریه یک رشته فرضهای مرتبط است که امکان تدوین کردن فرضیه‌های آزمون‌پذیر را به دانشمندان می‌دهد.
- نظریه را نباید با فلسفه، گمانه‌زنی، فرضیه، یا طبقه‌بندی اشتباه کرد، با این حال، با هر یک از این اصطلاحات ارتباط دارد.
- شش ملاک، سودمندی نظریه علمی را تعیین می‌کنند: (۱) آیا نظریه پژوهش به وجود می‌آورد؟ (۲) آیا ابطال‌پذیر است؟ (۳) آیا دانش را سازمان‌دهی می‌کند و توضیح می‌دهد؟ (۴) آیا برای مشکلات روزمره راه‌حلهای عملی پیشنهاد می‌کند؟ (۵) آیا همسانی درونی دارد؟ و (۶) آیا ساده است، یا از قانون ایجاز تبعیت می‌کند؟
- هر نظریه پرداز شخصیت از انسان برداشت آشکار یا ناآشکاری دارد.
- مفاهیم ماهیت انسان را از شش زاویه می‌توان مورد بحث قرار داد: (۱) جبرگرایی در برابر اراده آزاد، (۲) بدینی در برابر خوشبینی، (۳) علیت در برابر غایتمندی، (۴) عوامل تعیین‌کننده هشیار در برابر ناهشیار، (۵) عوامل زیستی در برابر اجتماعی، و (۶) بی‌همتایی در برابر مشابهت افراد.

فصل ۲

نظریه‌های روان‌پویشی

فصل ۶: هورنای
نظریه اجتماعی روان‌کاوی

فصل ۷: فروم
روان‌کاوی انسان‌گرا

فصل ۸: سالیوان
نظریه میان‌فردی

فصل ۹: اریکسون
نظریه پسا فرویدی

فصل ۲: فروید
روان‌کاوی

فصل ۳: آدلر
روان‌شناسی فردنگر

فصل ۴: یونگ
روان‌شناسی تحلیلی

فصل ۵: کلین
نظریه روابط شیء

فصل ۲



فروید

فروید: روان‌کاوی

♦ زندگی‌نامه زیگموند فروید

♦ سطوح زندگی روانی

ناهشیار

نیمه‌هشیار

هشیار

♦ حوزه‌های عمل ذهن

نهاد

خود

فراخود

♦ پویسهای شخصیت

غرایز

اضطراب

♦ مکانیزمهای دفاعی

سرکوبی

عمل‌زدایی و جداسازی

واکنش وارونه

جابه‌جایی

تثبیت

واپس‌روی

فراقکنی

درون‌فکنی

والایش

♦ مراحل رشد

دوره کودکی

دوره نهنگی

دوره تناسلی

پختگی

♦ کاربردهای نظریه روان‌کاوی

روش درمانی پیشین فروید

روش درمانی بعدی فروید

تحلیل رؤیا

لغزشهای فرویدی

♦ پژوهشهای مربوط

مکانیزمهای دفاعی

تثبیت دهانی

♦ ارزیابی نظریه فروید

♦ برداشت از انسان

♦ اصطلاحات و مفاهیم مهم

خدمات فروید به نظریه شخصیت، هم چشمگیر و هم بحث‌انگیز بوده‌اند. نظریه روان‌کاوی^۱ فروید علاوه بر اینکه از تمام نظریه‌های شخصیت جامع‌تر است، همچنین باعث شده است که بیش از هر نظریه دیگری مورد نقد مثبت و منفی قرار گیرد.

چه چیزی نظریه فروید را تا این حد جذاب می‌سازد؟ اولاً، دو اساس روان‌کاوی، میل جنسی و پرخاشگری، دو موضوعی هستند که محبوبیت زیادی دارند. ثانیاً، طرفداران پرشور و باوفای فروید، نظریه او را از وین به مناطق دیگر دنیا گسترش دادند و خیلی از آنها فروید را به صورت یک قهرمان افسانه‌ای بزرگ کردند. ثالثاً، زبان ماهرانه فروید او را قادر ساخت تا نظریه‌های خود را به شیوه‌ای تحریک‌کننده و هیجان‌انگیز بیان کند.

آگاهی فروید از شخصیت انسان بر تجربیات وی با بیمارانش، تحلیل رؤیاهای خودش، و مطالعات عمیق وی در زمینه انواع علوم و طبیعت بشری استوار بود. این تجربیات، اطلاعات اساسی را برای ارتقای نظریه‌های او فراهم آوردند. او معتقد بود که نظریه بعد از مشاهده شکل می‌گیرد و برداشت وی از شخصیت ظرف ۵۰ سال آخر عمرش مرتباً مورد تجدیدنظر قرار گرفت. فروید تأکید داشت که روان‌کاوی نمی‌تواند دستخوش التقاط‌گرایی شود، و پیروانی که از عقاید او تخطی می‌کردند، بی‌درنگ از لحاظ شخصی و حرفه‌ای توسط وی طرد می‌شدند.

گرچه فروید خود را در درجه اول دانشمند می‌دانست، اما تعریف او از علم با تعریف اغلب روان‌شناسان امروزی تا اندازه‌ای متفاوت بود. او به جای روشهای پژوهش دقیق، بیشتر به استدلال استنتاجی (قیاسی) متکی بود و مشاهدات خود را به صورت ذهنی و روی نمونه نسبتاً کوچکی از بیماران انجام می‌داد که اغلب آنها از طبقه متوسط بالا و بالا بودند. او نه اطلاعات خود را کمی کرد و نه اینکه تحت شرایط کنترل شده به مشاهده پرداخت. او منحصراً از روش موردپژوهی^۲ استفاده کرد و معمولاً بعد از آشکار شدن حقایق بیمارانش، فرضیه‌هایی را فرمول‌بندی می‌کرد.

زندگی‌نامه زیگموند فروید

زیگموند فروید در روز ششم ماه مارس یا مه ۱۸۵۶ در فریبرگ، موراوی متولد شد که اکنون بخشی از جمهوری چک است (محققان در مورد تاریخ تولد او اختلاف نظر دارند - اولین تاریخ ۸ ماه بعد از ازدواج والدینش بود). فروید اولین فرزند ژاکوب و آمالی ناتانسون فروید^۳ بود، اما پدر او دو پسر بزرگ به اسامی امانوئل و فیلیپ از ازدواج قبلی خود داشت. ژاکوب و آمالی فروید ظرف ۱۰ سال صاحب هفت فرزند دیگر شدند، ولی زیگموند عزیزدانه مادر جوان و آسان‌گیر خود بود که تا اندازه‌ای به اعتماد به نفس دایمی وی کمک کرد (ای. جونز، ۱۹۵۳). فروید که اهل علم و آدمی جدی بود، با هیچ یک از خواهر - برادران کوچک‌ترش رابطه صمیمانه نداشت. با این حال، او از ارتباط گرم و صمیمانه با

1. psychoanalysis

2. case study

3. Amalie Nathanson Freud

مادرش لذت می‌برد و همین باعث شد که در سالهای بعد بگوید رابطه مادر / پسر عالی‌ترین روابط انسان و بدون هر گونه تزلزل است (فروید، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴).

اولین همبازیهای فروید، برادرزاده ناتنی او، جان، و خواهرزاده ناتنی وی، پائولین بودند. جان تقریباً یک سال بزرگتر از زیگموند و پائولین قدری کوچکتر از او بود. یکی از خاطرات قدیمی فروید این بود که او و جان دسته‌گلی را از پائولین ربودند و باعث شدند که وی اشک‌ریزان بگریزد. (ویز، ۱۹۸۸).

زمانی که فروید سه ساله بود، دو خانواده او فریبرگ را ترک کردند. خانواده امانوئل و فیلیپ به انگلستان، و خانواده ژاکوب فروید ابتدا به لایپزیگ و سال بعد به وین مهاجرت کردند. وین، پایتخت اتریش تقریباً به مدت ۸۰ سال وطن زیگموند فروید بود، تا اینکه در سال ۱۹۳۸، هجوم نازیها او را مجبور کرد به لندن مهاجرت کند، جایی که تا زمان مرگش در ۲۳ سپتامبر ۱۹۳۹ زندگی کرد.

زمانی که فروید تقریباً یک سال و نیمه بود، مادرش دومین پسر خود به نام ژولیوس را به دنیا آورد و این رویداد بر رشد روانی فروید تأثیر عمیقی داشت. فروید نسبت به برادر کوچکش احساس خصومت می‌کرد و میل ناهشیاری به مرگ او داشت. زمانی که ژولیوس در شش ماهگی مرد، فروید از اینکه باعث مرگ برادرش شده است، احساس گناه می‌کرد. سالها بعد، او توانست بفهمد که نه تنها آرزوی مرگ خواهر - برادر در کودکان متداول است، بلکه آرزوی او واقعاً علت مرگ برادرش نبوده است. این کشف در میانسال، فروید را از بار گناهی که تا بزرگسالی بر دوش داشت، خلاص کرد و با تحلیل کردن خودش، به رشد روانی بعدی خویش کمک کرد (فروید، ۱۹۰۰ / ۱۹۵۳).

فروید به علت کنجکاری شدید درباره ماهیت انسان، نه به خاطر علاقه به حرفه پزشکی، به سمت این رشته کشیده شد (الن برگر، ۱۹۷۰). او در سال ۱۸۷۳ وارد دانشکده پزشکی دانشگاه وین شد، ولی وقتی که در سال ۱۸۸۱ فارغ‌التحصیل شد، قصد نداشت به طبابت بپردازد. او در عوض ترجیح داد در فیزیولوژی تحقیق کند، اما برای دنبال کردن این حرفه، به حمایت مالی پدر و دوستانش وابسته بود. او بعد از فارغ‌التحصیلی در مؤسسه فیزیولوژی دانشگاه وین ماند و به تدریس و تحقیق پرداخت. فروید احتمالاً به دو دلیل تحقیقات خود را برای مدت نامحدودی ادامه نداد. اولاً، او باور داشت که چون یهودی است، فرصتهای پیشرفت علمی محدودی دارد. ثانیاً، پدرش کمتر می‌توانست به او کمک مالی کند. فروید با بی‌میلی، تحقیق در آزمایشگاه را رها کرد و به حرفه طبابت روی آورد. او به مدت ۳ سال در بیمارستان عمومی وین کار کرد و با شاخه‌های مختلف پزشکی، از جمله روان‌پزشکی و بیماریهای عصبی آشنا شد (فروید، ۱۹۲۵ / ۱۹۵۹).

او در سال ۱۸۸۵ از دانشگاه وین کمک‌هزینه سفر دریافت کرد و تصمیم گرفت در پاریس با عصب‌شناس معروف فرانسوی، ژان - مارتین شارکو^۱ تحقیق کند. او ۴ ماه نزد شارکو بود و فن هیپنوتیزم را برای درمان هیستری^۲ از او آموخت. این اختلال با فلج یا عملکرد نامناسب برخی از اندامهای بدن مشخص می‌شود. فروید از طریق هیپنوتیزم متقاعد شد که نشانه‌های هیستری علت روان‌زاد و جنسی دارد.

1. Jean Martin Charcot

2. hysteria

در حالی که فروید هنوز دانشجوی پزشکی بود، با ژوزف بروئر^۱، پزشک سرشناس وینی که ۱۴ سال از فروید بزرگتر بود، رابطهٔ حرفه‌ای و دوستی برقرار کرد (فریس، ۱۹۹۷). بروئر پالایش روانی^۲ را به فروید آموخت، فرایندی که نشانه‌های هیستری از طریق «حل و فصل کردن آنها» برطرف می‌شوند. در حالی که فروید از پالایش روانی استفاده می‌کرد، به تدریج و با زحمت زیاد، فن تداعی آزاد^۳ را کشف کرد که طولی نکشید به عنوان روش درمانی اصلی او، جایگزین هیپنوتیزم شد.

فروید از دورهٔ نوجوانی، آرزوی کشف عظیم و رسیدن به شهرت را در سر می‌پروراند (نیوتون، ۱۹۹۵). او چند بار در دههٔ ۱۸۸۰ و ۱۸۹۰ باور کرد که در آستانهٔ چنین کشفی قرار دارد. اولین فرصت وی برای رسیدن به شهرت در ۱۸۸۵ - ۱۸۸۴ دست داد که آزمایشهایی را روی کوکابین اجرا کرد. فروید معتقد بود که در بررسی کوکابین به پیشرفت مهمی دست یافته است و اعلام کرد که این دارو مزایای شگفت‌آوری دارد. بعد از اینکه فروید شخصاً کوکابین را بدون عوارض زیانبخش آشکار مصرف کرد، آن را به عنوان نوشدارو و داروی بی‌حسی مؤثر تحسین کرد (بایک، ۱۹۷۴). او با اشتیاق این دارو را به دوستانش توصیه کرد و مقدار کمی از آن را برای نامزدش مارتا برنایس^۴ فرستاد تا او را قوی و گونه‌هایش را گلگون کند (فریس، ۱۹۹۷). با این حال، زمانی که فروید برای دیدن مارتا، وین را به مقصد هامبورگ ترک کرده بود، همکار وی کارل کولر^۵ امتیاز کشف و ویژگیهای بی‌حس‌کنندهٔ کوکابین را دریافت کرده بود که این موجب نومیدی فروید شد. در دسر دیگر زمانی ایجاد شد که فروید برای درمان کردن یکی از دوستانش که به مورفین معتاد بود از کوکابین استفاده کرد و باعث شد که او به این دارو معتاد شود (الن برگر، ۱۹۷۰).

بعد از اینکه فروید در سال ۱۸۸۶ از پاریس برگشت و در آنجا اطلاعاتی را از شارکو دربارهٔ هیستری مردان کسب کرد، دومین فرصت برای مشهور شدن او حاصل شد. او تصور کرد این آگاهی باعث خواهد شد که انجمن پزشکان سلطنتی وین به او ارج نهد و از این راه به شهرت برسد. او اشتباهاً باور داشت که این انجمن تحت تأثیر آگاهی وی از هیستری مردان قرار خواهد گرفت. پزشکان قدیمی معتقد بودند که هیستری نوعی اختلال زنانه است، زیرا این کلمه از رَجَم سرچشمه می‌گیرد و علت این اختلال را «رحم سرگردان» می‌دانستند، به این صورت که معتقد بودند رَجَم در بدن زن حرکت می‌کند و باعث می‌شود اندامهای مختلف بد کار کنند. اما زمانی که فروید در سال ۱۸۸۶ مقاله‌ای را دربارهٔ هیستری مردانه به این انجمن ارائه داد، اکثر پزشکان با این بیماری آشنا بودند و می‌دانستند که می‌تواند در مردان نیز ایجاد شود. چون پزشکان وین توقع نوآوری داشتند و مقالهٔ فروید با اندکی تغییر چیزی را که معلوم شده بود تکرار می‌کرد، اهمیتی به آن ندادند. در ضمن، تحسین مکرر فروید از شارکو، مردی فرانسوی، پزشکان وین را نسبت به سخنرانی او بی‌علاقه کرد. متأسفانه فروید در سرگذشت زندگی خود (۱۹۲۵ / ۱۹۵۹) داستان

1. Josef Breuer

2. catharsis

3. free association

4. Martha Bernays

5. Carl Koller



زیگموند فروید و دخترش آنا که او نیز روان‌کاو بود

بسیار متفاوتی را نقل کرد. او ادعا کرد که سخنرانی او به این علت مورد استقبال واقع نشد که اعضای این انجمن نتوانستند به گونه مفهوم هیستری مردانه پی ببرند. گزارش فروید از این واقعه، که اکنون معلوم شده خطا بوده است، سالها جاودانه مانده بود و به قول سالووی^۱ (۱۹۹۲)، این گزارش یکی از داستانهای است که فروید و طرفداران وی خلق کردند تا از روان‌کاوی، اسطوره و از بنیان‌گذار آن، قهرمان بسازند. فروید که از تلاشهای خود برای رسیدن به شهرت مأیوس شده بود و از مخالفت حرفه‌ای با دفاع او از کوکابین و اعتقاد وی به منشأ جنسی روان رنجوری آزرده شده بود، احساس کرد باید به همکار معتبرتری بپیوندد. او به بروئر روی آورد که هنگام دانشجویی با او کار کرده بود و رابطه شخصی و حرفه‌ای خود را با وی ادامه داده بود. بروئر در مورد خانم جوانی به نام آنا^۲ که چند سال قبل وی را به خاطر ابتلا به هیستری تحت درمان قرار داده بود، به طور مشروح با فروید بحث کرد. فروید به علت اینکه مورد بی‌اعتنایی انجمن پزشکان سلطنتی واقع شده بود و در ضمن دوست داشت به شهرت برسد، بروئر را ترغیب کرد تا در انتشار گزارشی از آنا^۳ و چند مورد دیگر هیستری، با وی همکاری کند. اما بروئر به اندازه فروید – که جوانتر و پُرشورتر بود – تمایل نداشت براساس تعداد معدودی موردپژوهی، رساله کاملی درباره هیستری منتشر کند. در ضمن، او نمی‌توانست نظر فروید را در این باره که تجربیات جنسی کودکی علت هیستری بزرگسالی است، بپذیرد. بروئر سرانجام، و با قدری اکراه، موافقت کرد همراه با فروید، کتاب مطالعاتی درباره هیستری (بروئر و فروید، ۱۸۹۵ / ۱۹۵۵) را منتشر کند. فروید در این کتاب، اصطلاح «تحلیل روانی» را معرفی کرد و در سالهای بعدی، رویکرد خود را «روان‌کاوی» نامید. تقریباً در زمانی که کتاب مطالعاتی درباره هیستری منتشر شد، فروید و بروئر به خاطر اختلاف نظر حرفه‌ای جدا شده بودند. فروید پس از آن به دوست خود ویلهلم فلیس^۳، پزشک آلمانی که وظیفه نشر عقاید جدید فروید را برعهده داشت، روی آورد. نامه‌های فروید به فلیس (فروید، ۱۹۸۵)، اطلاعات دست

1. Salloway

2. Anna O

3. Wilhelm Fliess

اولی را از سرآغاز روان‌کاوی در اختیار می‌گذارند و مرحلهٔ تکوینی نظریهٔ فروید را نشان می‌دهند. فروید و فلیس از سال ۱۸۸۷ دوست شده بودند، اما بعد از جدا شدن فروید از بروئر، رابطهٔ آنها صمیمی‌تر شد. در اواخر دههٔ ۱۸۹۰، فروید از انزوای حرفه‌ای و بحرانهای شخصی رنج می‌برد. او تحلیل کردن رؤیاهای خودش را آغاز کرد و بعد از مرگ پدرش در سال ۱۸۹۶، هر روز رؤیاهای خودش را تحلیل می‌کرد. گرچه خودکاوی کار همیشگی او بود، اما در اواخر دههٔ ۱۸۹۰ این کار برای او خیلی دشوار بود. فروید در این دوره، خود را بهترین بیمار خودش می‌دانست. او در اوت ۱۸۹۷ به فلیس نوشت: «مهمترین بیماری که با آن سروکار دارم، خودم هستم... این تحلیل از هر تحلیل دیگری دشوارتر است. این در واقع، همان چیزی است که نیروی روانی‌ام را فلج می‌کند» (فروید، ۱۹۸۵، ص ۲۶۱).

دومین بحران، آگاهی او از این موضوع بود که او اکنون میانسال است و با این حال هنوز باید برای شهرتی که با تمام وجود آرزویش را داشت، تلاش کند. در این زمان، او بار دیگر از تلاش خود برای ارایهٔ خدمت علمی مهم مأیوس شد. او یک بار دیگر تصور کرد با «کشف» این موضوع که علت روان‌رنجوریه‌ها اغفال شدن کودک توسط والد است، در آستانهٔ موفقیت مهمی قرار گرفته است. فروید این یافته را به کشف سرچشمهٔ رود نیل تشبیه کرد. با این حال، او در سال ۱۸۹۷، نظریهٔ اغفال را کنار گذاشت و بار دیگر مجبور شد کشفی که وی را به شهرت می‌رساند، به وقت دیگری موکول کند.

چرا فروید نظریهٔ اغفال خود را که زمانی ارزنده بود کنار گذاشت؟ او در نامهٔ مورخ ۲۱ سپتامبر ۱۸۹۷ به ویلهلم فلیس نوشت که به چهار دلیل دیگر نمی‌تواند به نظریهٔ اغفال خود معتقد باشد. اولاً، او گفت، نظریهٔ اغفال نتوانسته است به او کمک کند که حتی یک بیمار را با موفقیت درمان کند. ثانیاً، تعداد زیادی از پدرها، از جمله پدر خودش، به انحراف جنسی متهم می‌شدند، زیرا هیستری حتی در بین همشیره‌های فروید شایع بود. ثالثاً، فروید معتقد بود که ذهن ناهشیار احتمالاً نمی‌تواند واقعیت را از خیال تشخیص دهد، عقیده‌ای که بعدها شکل عقدهٔ ادیپ گرفت. و رابعاً، او دریافت که خاطرات ناهشیار بیماران روان‌پزشک حاد هیچ‌گاه تجربیات جنسی اوایل کودکی را آشکار نمی‌سازند (فروید، ۱۹۸۵). بعد از اینکه فروید نظریهٔ اغفال خود را کنار گذاشت، بدون اینکه عقدهٔ ادیپ را جایگزین آن کرده باشد، حتی بیشتر در بحران میانسالی خویش غرق شد.

زندگی‌نامه‌نویس رسمی فروید، ارنست جونز^۱ (۱۹۵۳، ۱۹۵۵، ۱۹۵۷) معتقد بود که فروید در اواخر دههٔ ۱۸۹۰ به روان‌رنجوری شدید مبتلا بود، اما مکس شور^۲ (۱۹۷۲) پزشک شخصی فروید در دههٔ آخر عمر او، باور داشت که علت بیماری وی ضایعهٔ قلبی بود که اعتیاد به نیکوتین آن را تشدید کرده بود. پیتر گی^۳ (۱۹۸۸) اعلام داشت که فروید بلافاصله بعد از مرگ پدرش، «عقده‌های ادیپ خود را با بی‌رحمی هرچه تمامتر از خاطر گذراند» (ص ۱۴۱). ولی هنری الن برگر^۴ (۱۹۷۰) این دوره از زندگی

1. Ernest Jones

2. Max Schur

3. Peter Gay

4. Henri Ellenbeger

فروید را «بیماری خلاق» نامید، اختلالی که با افسردگی، روان‌رنجوری، ناخوشی روان‌تنی، و اشتغال ذهنی شدید به نوعی فعالیت خلاق مشخص می‌شود. فروید در میان‌سالی، در مورد هر رویدادی از خودناباوری، افسردگی، و اشتغال ذهنی به مرگ خودش، رنج می‌برد.

فروید به‌رغم این مشکلات، در همین دوران، شاهکار خود را به نام تعبیر رؤیاها به سرانجام رساند. این کتاب که در سال ۱۸۹۹ به پایان رسید، پیامد خودکاوی وی بود که عمدتاً آن را برای دوستش ویلهلم فلیس برملا کرده بود. این کتاب حاوی خیلی از رؤیاهای فروید بود که برخی از آنها در پس‌اسامی جعلی پنهان شده بودند. تقریباً بلافاصله بعد از انتشار این کتاب، دوستی وی با فلیس به سردی گرایید و سرانجام در سال ۱۹۰۳ قطع شد. این قطع رابطه به جدایی قبلی فروید از بروئر شباهت داشت که تقریباً بلافاصله بعد از اینکه کتاب مطالعاتی دربارهٔ هیستری را با هم منتشر کردند، اتفاق افتاد. در ضمن، این پیش‌درآمد قطع رابطه او با آلفرد آدلر، کارل یونگ، و چند تن دیگر از همکاران نزدیک وی بود.

گرچه کتاب تعبیر رؤیاها فوراً شور و هیجان بین‌المللی به بار نیاورد، اما سرانجام شهرتی را که فروید به دنبالش بود به ارمغان آورد. در مدت ۵ سال بعد از انتشار این کتاب، اکنون فروید اعتماد به نفس خود را بازیافته بود و چند اثر مهم را به رشته تحریر درآورد که به محکم کردن شالودهٔ روان‌کاوی کمک شایانی کردند. از جمله این آثار عبارت‌اند از: دربارهٔ رؤیاها (۱۹۰۱ / ۱۹۵۳) که علت نوشتن آن این بود که تعبیر رؤیاها نتوانسته بود علاقهٔ زیادی را به خود جلب کند؛ آسیب‌شناسی زندگی روزمره (۱۹۰۱ / ۱۹۶۰) که دنیا را با لغزشهای فرویدی آشنا کرد؛ سه رساله دربارهٔ نظریهٔ میل جنسی (۱۹۰۵ / ۱۹۵۳b)، که میل جنسی را به صورت موضوع مهم روان‌کاوی درآورد؛ و جوکها و رابطهٔ آنها با ناهشیار (۱۹۰۵ / ۱۹۶۰)، که اعلام داشت جوکها، مانند رؤیاها و لغزشهای فرویدی، معنی ناهشیار دارند. این کتابها به فروید کمک کردند تا در محافل علمی و پزشکی مشهور شود. فروید در سال ۱۹۰۲، گروه کوچکی از پزشکان وینی را دعوت کرد تا برای بحث دربارهٔ موضوعات روان‌شناختی در منزل او گرد هم آیند. بعداً، در پاییز همان سال، این پنج نفر – فروید، آلفرد آدلر^۱، ویلهلم استکل^۲، مکس کاهان^۳، و رودلف ریتلر^۴ – انجمن روان‌شناسی چهارشنبه را تشکیل دادند که فروید اداره‌کنندهٔ بحث بود. در سال ۱۹۰۸، نام رسمی‌تری را روی این سازمان گذاشتند: انجمن روان‌کاوی وین.

در سال ۱۹۱۰، فروید و طرفدارانش، انجمن بین‌المللی روان‌کاوی را به ریاست کارل یونگ^۵ پایه‌ریزی کردند. فروید به خاطر هوش زیاد یونگ و به این علت که نه یهودی بود و نه وینی، مجذوب وی شده بود. بین ۱۹۰۲ تا ۱۹۰۶، هر ۱۷ طرفدار فروید یهودی بودند (کورزویل، ۱۹۸۹)، و فروید دوست داشت به روان‌کاوی حالت جهانی بدهد. گرچه از پیوستن یونگ به محفل فروید استقبال شد و از او به عنوان «ولیعهد» و «مرد آینده» یاد می‌شد، او نیز مانند آدلر و استکل، سرانجام به تلخی با فروید

1. Alfred Adler
4. Rudolf Reitler

2. Wilhelm Stekel
5. Carl Jung

3. Max Kahane

دعا کرد و جنبش روان‌کاوی را ترک نمود. بذر این نفاق احتمالاً زمانی کاشته شد که فروید و یونگ، به همراه ساندور فرنزی^۱ در سال ۱۹۰۹ به ایالات متحده سفر کردند تا در دانشگاه کلارک نزدیک شهر بوستون، سخنرانی کنند. فروید و یونگ در طول مسافرتشان برای وقت‌گذرانی، رؤیاهای یکدیگر را تعبیر می‌کردند، و این کاری بالقوه بحرانی بود که سرانجام به قطع رابطه آنها در سال ۱۹۱۳ انجامید (مگ گویر، ۱۹۷۴).

سالهای جنگ جهانی اول برای فروید دوران دشواری بودند. ارتباط او با طرفداران وفادارش قطع شده بود، پیشه روان‌کاوی او تحلیل رفته بود، منزلش گاهی بدون سوخت بود، و او و خانواده‌اش غذای اندکی داشتند. او بعد از جنگ، به‌رغم پشت سر گذاشتن عذاب‌هایی که از ۳۳ عمل جراحی برای سرطان دهان متحمل شده بود، در نظریه‌اش تجدیدنظرهای مهمی کرد که این موارد از جمله آنها بودند: بالا بردن غریزه مرگ و رساندن آن به سطح غریزه زندگی، منظور کردن سرکوبی به عنوان یکی از دفاعهای خود، و روشن کردن عقده ادیپ زنانه.

فروید چه خصوصیاتی داشت؟ آگاهی کاملتر درباره شخصیت او را می‌توان در آثار این پژوهشگران یافت: کلارک (۱۹۸۰)، الن برگر (۱۹۷۰)، فریس (۱۹۹۷)، گی (۱۹۸۸)، ایززیستر (۱۹۸۵)، ای. جونز (۱۹۵۳، ۱۹۵۵، ۱۹۵۷)، مک‌میلان (۱۹۹۱)، نیوتون (۱۹۹۵)، روزن (۱۹۹۳)، سالووی (۱۹۹۲)، و وینز (۱۹۸۸). از همه مهمتر، فروید فردی حساس و پرحرارت بود. او از توانایی برقرار کردن روابط صمیمانه و تقریباً مرموز برخوردار بود. زمانی که دانش آموز بود، با دوست صمیمی‌اش ادوارد سیلبراشتاین انجمنی را برای فراگیری زبان اسپانیایی تشکیل دادند، ولی در عین حال، اتحاد صمیمانه‌ای برقرار کردند که به دیگران اعتماد نداشت و به دنیا با سوءظن می‌نگریست. روابط مشابهی در طول زندگی فروید تکرار شدند. او جنبه‌های خصوصی شخصیت خود را فقط برای کسانی فاش می‌کرد که با وی صمیمی بودند و در عین حال، احساس می‌کرد دیگران او را آزار می‌دهند. به نظر می‌رسید که او به این روابط عمیق که هم اختصاصی و هم تا اندازه‌ای به دیگران بی‌اعتماد بود، نیاز دارد. فروید در کتاب تعبیر رؤیاها این توالی قطع روابط میان فردی را توضیح داد و آن را پیش‌بینی کرد: «زندگی عاطفی من همیشه اصرار داشته است که باید یک دوست صمیمی و دشمنی منفور داشته باشم. من همیشه توانسته‌ام هر دو را دوباره برای خودم تأمین کنم» (فروید، ۱۹۰۰ / ۱۹۵۳، ص ۴۸۳). توانایی فروید در برقراری روابط پرشور و نفرت وی از دوستان سابق، در مکاتبات وی با دوستان صمیمی‌اش آشکار است (فروید، ۱۹۶۰، ۱۹۸۵؛ مگ گویر، ۱۹۷۴).

زندگی جنسی فروید نیز غالباً با مشکلاتی همراه بوده است. با اینکه نام او اغلب با مسایل جنسی و حتی با مسایل جنسی بی‌قید و بند تداعی شده است، اما زندگی جنسی او رضایت‌بخش نبود. ظاهراً فروید قبل از ازدواج خویش‌داری نشان می‌داد و در مدت زندگی زناشویی تک‌همسر بود (یونگ شایع

1. Sandor Frenzi

کرده بود که فروید با خواهرزنش مینا برنایس رابطه جنسی داشته است که این احتمالاً شایعه‌ای بیش نبود). فروید معتقد بود که استمنا و انواع روشهای کنترل موالید که در آن زمان متداول بودند می‌توانند عواقب روان‌رنجور داشته باشند، اما در عین حال، نگران حامله شدن مارتا بود (فریس، ۱۹۹۷). در واقع، مارتا پنج فرزند اولشان را تنها ظرف ۶ سال به دنیا آورد و فروید را ترغیب کرد تا در سال ۱۸۹۳ به فلیس بنویسد که مارتا «انتظار ندارد تا یک سال دیگر بچه‌دار شود، زیرا ما اکنون در حالت پرهیز به سر می‌بریم» (فروید، ۱۹۸۵، ص ۵۴). اما بعد از یک سال، مارتا دوباره حامله شد و در سال ۱۸۹۵ آخرین فرزندشان، آنا را به دنیا آورد. دو سال بعد، فروید به فلیس نوشت: «برانگیختگی جنسی ... برای فردی مثل من دیگر فایده‌ای ندارد» (ص ۲۷۶). در آن زمان که فروید فقط ۴۱ سال داشت، معتقد بود زندگی جنسی‌اش متوقف شده است. گرچه بعد از تولد آنا فعالیت جنسی او کاملاً متوقف نشد، اما روابط جنسی وی با مارتا طی چند سال کاملاً پراکنده بود و طولی نکشید که به طور کامل متوقف شد (فریس، ۱۹۹۷).

یکی از ویژگیهایی که به فروید کمک کرد تا به تفکر قرن بیستم کمک کند، فریحه نویسنده‌گی او بود. او به زبان آلمانی تسلط داشت و با چند زبان خارجی کاملاً آشنا بود. او مترجمی عالی نیز بود و آثار فیلسوف انگلیسی جان استوارت میل و روان‌پزشک فرانسوی جان مارتین شارکو را ترجمه کرد. با اینکه او هیچ‌گاه آرزوی بردن جایزه نوبل را برای علم نداشت، ولی در سال ۱۹۳۰ به دریافت جایزه‌گوته برای ادبیات مفتخر شد که این نشانه دیگری از مهارتهای ادبی عالی او بود.

فروید از این ویژگیها نیز برخوردار بود: کنجکاوی عقلانی شدید؛ شهامت اخلاقی غیرعادی (که در خودکاو روزمره او آشکار بود)؛ احساسهای تردید شدید نسبت به پدرش و سایر مظاهر پدرگونه؛ گرایش به کینه‌ورزی بیش از حد به کسانی که بی‌حرمتی می‌کردند؛ جاه‌طلبی شدید، مخصوصاً در سالهای پیشین زندگی خود؛ احساسهای نیرومند انزوا، حتی زمانی که طرفداران زیادی دور و بر او بودند؛ و بیزاری شدید و تا اندازه‌ای غیرمنطقی از آمریکا و آمریکاییها که بعد از سفر وی به ایالات متحده در سال ۱۹۰۹، شدیدتر شد.

چرا فروید از آمریکاییها بیزار بود؟ شاید مهمترین دلیل این باشد که او به درستی معتقد بود آمریکاییها سعی دارند روان‌درمانی را عامیانه و از این رو، به مسئله پیش‌پاافتاده بدل کنند. علاوه بر این، او در طول سفر خود به ایالات متحده تجربیاتی داشت که برای یک جنتلمن وینی بورژوا، بیگانه بودند. حتی قبل از اینکه او سوار کشتی جرج واشنگتن شود، مشاهده کرد که نام وی در لیست مسافران به غلط "Freund" نوشته شده است (فریس، ۱۹۹۷). چند اتفاق دیگر باعث شدند که سفر فروید از آنچه انتظار می‌رفت ناخوشایندتر شود. اولاً، فروید در طول دیدار خود از آمریکا به سوءهاضمه و اسهال مبتلا شد که علت آن شاید این بود که آب آشامیدنی با مزاج وی سازگار نبود. علاوه بر این، به نظر او عجیب بود که شهرهای آمریکا در گوشه‌های خیابانها توالت عمومی نداشتند و او به خاطر سوءهاضمه مزمن، اغلب به دنبال توالت عمومی بود. در ضمن، چند آمریکایی در حالی که فروید را برای دفاع از نظریه‌هایش به چالش می‌طلبیدند، او را با عنوان Doc یا زیگموند خطاب کردند، و یک نفر سعی کرد - البته موفق نشد

که او را از سیگار کشیدن در محل غیرسیگاریها بازدارد. از این گذشته، زمانی که فروید، فرنزی، و یونگ به محل اقامت خود در ماساچوست غربی رفتند، با سلی از پرچمهای امپراطوری آلمان مورد استقبال قرار گرفتند، در حالی که هیچ کدام از آنها آلمانی نبودند و هر یک برای نفرت از آلمان دلایلی داشتند. در ضمن، فروید همراه با سایرین، در محل اقامت خود، در حالی که میزبان استیکها را روی ذغال بریان می‌کرد، روی زمین نشستند، سنتی که از نظر فروید وحشیانه و بی‌نزاکت بود (روزن، ۱۹۹۳).

سطوح زندگی روانی

مهمترین خدمت فروید به نظریه شخصیت، کاوش او در ناهشیار و تأکید وی بر این موضوع بود که افراد عمدتاً توسط نیروهای غریزی‌ای برانگیخته می‌شوند که آگاهی کمی از آنها دارند یا اصلاً از آنها آگاه نیستند. از نظر فروید، زندگی روانی به دو سطح ناهشیار^۱ و هشیار^۲ تقسیم می‌شود. ناهشیار به نوبه خود دو سطح متفاوت دارد: ناهشیار تمام و کمال و نیمه‌هشیار^۳. در روان‌شناسی فروید، سه سطح زندگی روانی برای مشخص کردن فرایند و مکان به کار رفته‌اند. البته، وجود مکان خاص صرفاً فرضی است و چنین مکانی در داخل بدن وجود ندارد. با این حال، فروید از ناهشیار و فرایندهای ناهشیار سخن گفت.

ناهشیار

ناهشیار دربرگیرنده تمام سایقه‌ها، امیال، یا غرایزی است که خارج از آگاهی ما هستند، ولی اغلب کلمات، احساسها، و اعمال ما را برمی‌انگیزند. با اینکه می‌توانیم از رفتارهای آشکارمان آگاه باشیم، اما اغلب از فرایندهای ذهنی که در پس آنها قرار دارند، ناآگاهیم. برای مثال، امکان دارد مردی بداند که مجذوب یک زن شده است، ولی شاید از تمام دلایل جاذبه که برخی از آنها حتی می‌توانند نامعقول باشند، کاملاً آگاه نباشد.

از آنجایی که ناهشیار در دسترس ذهن هشیار قرار ندارد، چگونه می‌توانیم بدانیم واقعاً وجود دارد؟ فروید باور داشت که وجود آن را فقط می‌توان به طور غیرمستقیم ثابت کرد. از نظر وی، ناهشیار توجیهی است برای معنی نهفته در رؤیاها، لغزشهای زبان، نشانه‌های روان‌رنجوری، و برخی فراموشیها که سرکوبی^۴ نامیده می‌شوند. رؤیاها منبعی غنی برای مواد ناهشیار هستند. برای مثال، فروید معتقد بود که تجربیات کودکی می‌توانند در رؤیاها بزرگسالی آشکار شوند با وجود اینکه خواب‌بیننده خاطره هشیاری از این تجربیات نداشته باشد.

فرایندهای ناهشیار فقط زمانی می‌توانند وارد هشیاری شوند که به قدر کافی تغییر شکل یافته باشند تا از چنگ سانسور بگریزند. فروید (۱۹۱۷ / ۱۹۶۳) از قیاس نگهبان یا سانسورچی‌ای استفاده کرد که

1. unconscious

2. conscious

3. preconscious

4. repression

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

البته همه فرایندهای ناهشیار از سرکوبی رویدادهای کودکی ناشی نمی‌شوند. فروید معتقد بود که بخشی از ناهشیار ما از تجربیات نیاکانمان سرچشمه می‌گیرد که از طریق صدها نسل پی‌درپی به ما منتقل شده است. فروید این تصورات ناهشیار موروثی را موهبت نوع پیدایشی^۱ ما نامید (فروید، ۱۹۱۷ / ۱۹۶۳، ۱۹۶۴). مفهوم نوع پیدایشی فروید کاملاً شبیه مفهوم ناهشیار جمعی یونگ است (فصل ۴ را ببینید). با این حال، این دو مفهوم تفاوت مهمی دارند. در حالی که یونگ تأکید زیادی بر ناهشیار جمعی داشت، فروید به عنوان چاره آخر به این آمادگیهای موروثی متوسل می‌شد؛ یعنی، زمانی که توجیهات مبتنی بر تجارب فردی کافی نبودند، فروید برای پر کردن شکافهای تجارب فرد به تجربیاتی که به صورت جمعی به ارث رسیده‌اند، روی می‌آورد. بعداً خواهیم دید که فروید برای توضیح دادن چند مفهوم مهم، مانند عقده ادیپ و اضطراب اختگی، از مفهوم موهبت نوع پیدایشی استفاده کرد. سایقهای ناهشیار فقط بعد از اینکه تغییر شکل یافته باشند می‌توانند در هشیاری ظاهر شوند. برای مثال، امکان دارد فردی با دست انداختن کسی یا شوخی کردن با او، امیال شهوانی یا خصمانه خود را ابراز کند. در این حالت، گزینه اصلی (میل جنسی یا پرخاشگری) تغییر شکل یافته و از ذهن هشیار هر دو نفر پنهان مانده است. اما ناهشیار نفر اول مستقیماً بر ناهشیار نفر دوم تأثیر گذاشته است. هر دو نفر تا اندازه‌ای از امیال جنسی یا پرخاشگری رضایت کسب کرده‌اند، اما هیچ کدام از انگیزه نهفته در پس این دست انداختن یا شوخی کردن آگاه نیستند. بنابراین، ذهن ناهشیار یک نفر می‌تواند با ناهشیار دیگری ارتباط برقرار کند بدون اینکه آنها از این فرایند آگاه باشند.

البته، ناهشیار به معنی نافع‌ال یا خاموش نیست. غرایز موجود در ناهشیار مرتباً تلاش می‌کنند هشیار شوند و خیلی از آنها موفق می‌شوند، ولی به صورت اصلی خود نمایان نمی‌شوند. عقاید ناهشیار می‌توانند فرد را برانگیزند و معمولاً هم این کار را انجام می‌دهند. برای مثال، خصومت پسری نسبت به پدرش می‌تواند به شکل محبت متظاهرانه تغییر شکل یابد. اگر این خصومت تغییر شکل نمی‌یافت،

اضطراب زیادی را در این پسر ایجاد می‌کرد. بنابراین، ذهن ناهشیار او، وی را برمی‌انگیزد تا از طریق نمایش اغراق‌آمیز محبت و چالپلوسی، خصومت خود را به صورت غیرمستقیم ابراز کند. برای اینکه این تغییر شکل بتواند این فرد را فریب دهد، معمولاً شکل مغایر با احساسهای اصلی را به خود می‌گیرد، ولی همیشه متظاهراً و مبالغه‌آمیز است (این مکانیزم، واکنش وارونه نام دارد که بعداً در بخش مکانیزمهای دفاعی درباره آن بحث می‌کنیم).

نیمه‌هشیار

سطح نیمه‌هشیار ذهن شامل تمام عناصری است که هشیار نیستند، اما می‌توانند به راحتی هشیار شوند (فروید، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴). محتوای نیمه‌هشیار از دو منبع حاصل می‌شود، که اولین منبع، ادراک هشیار است. آنچه را که ما درک می‌کنیم، فقط برای مدت کوتاهی هشیار است و زمانی که توجه خود را به موضوع دیگری متمرکز می‌کنیم، آن چیز فوراً به نیمه‌هشیار منتقل می‌شود. افکاری که به راحتی بین هشیار و نیمه‌هشیار جابه‌جا می‌شوند، عمدتاً بدون اضطراب هستند و در واقع، به تصورات هشیار بیشتر از امیال ناهشیار شباهت دارند.

دومین منبع تصورات نیمه‌هشیار، ناهشیار است. فروید معتقد بود که تصورات می‌توانند از دست سانسورچی هوشیار و گوش به زنگ بگریزند و به شکل مبدل وارد نیمه‌هشیار شوند. برخی از این تصورات هرگز هشیار نمی‌شوند، زیرا اگر تشخیص دهیم که آنها مشتقات ناهشیار هستند، دچار اضطراب بیشتری خواهیم شد. بنابراین، سانسورچی نهایی ما، این تصورات مملو از اضطراب را به ناهشیار پس می‌راند. سایر تصورات موجود در ناهشیار، اجازه ورود به هشیاری را کسب می‌کنند، اما فقط به این علت که ماهیت واقعی آنها از طریق فرایند رؤیا، لغزش زبان، و مکانیزمهای دفاعی، با ظرافت و ماهرانه تغییر شکل یافته‌اند.

هشیار

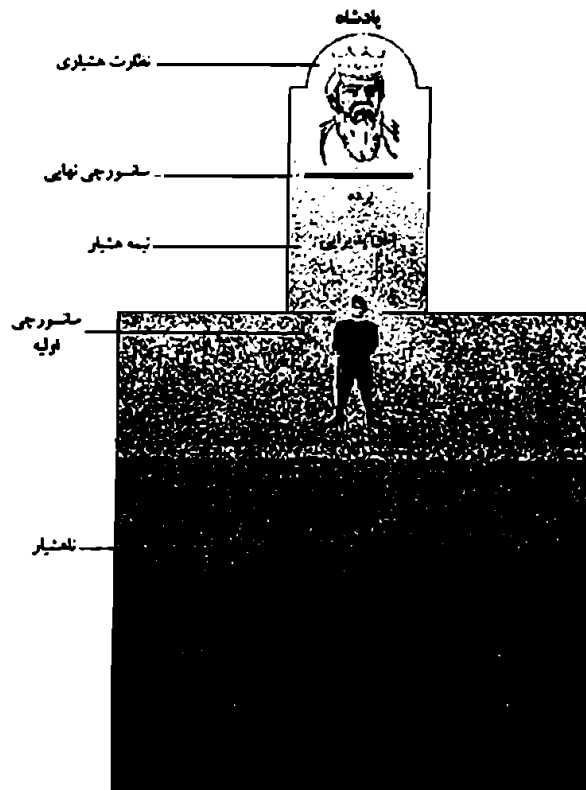
هشیاری که نقش کم‌اهمیتی در نظریه روان‌کاوی دارد، آن دسته از عناصر ذهنی موجود در آگاهی، در هر لحظه از زمان است. هشیاری تنها سطح دنیای روانی است که مستقیماً در دسترس ما قرار دارد. تصورات از دو مسیر به هشیاری می‌رسند. مسیر اول، از طریق سیستم هشیار ادراکی^۱ است که به سمت دنیای بیرونی گرایش دارد و به عنوان واسطه‌ای برای ادراک محرکهای بیرونی عمل می‌کند. به عبارت دیگر، آنچه را که از طریق اندامهای حسی مان درک می‌کنیم، اگر خیلی تهدیدکننده نباشد، وارد هشیاری می‌شود (فروید، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴).

دومین منبع عناصر هشیار از درون ساختار ذهن حاصل می‌شود و تصورات تهدیدکننده، اما تغییر یافته ناشی از ناهشیار و تصورات ناشی از نیمه‌هشیار را که تهدیدکننده نیستند، شامل می‌شود.

۱. perceptual conscious

سطوح زندگی روانی

شکل ۲-۱.



همان‌گونه که اشاره کردیم، تصورات تهدیدآمیز ناهشیار با پنهان کردن خودشان در پس عناصر بی‌ضرر و فرار کردن از چنگ سانسورچی اولیه، به نیمه‌هشیار می‌گریزند. زمانی که این تصورات در نیمه‌هشیار هستند، از سانسورچی نهایی اجتناب می‌کنند و تحت نظر هشیاری قرار می‌گیرند. هنگامی که این تصورات به سیستم هشیار می‌رسند، شدیداً تغییر شکل یافته و پوشیده هستند و اغلب به صورت نشانه‌های روان‌رنجوری یا عناصر رؤیا در می‌آیند.

به طور خلاصه، فروید (۱۹۱۷ / ۱۹۶۳، ص ۲۹۶ - ۲۹۵)، ناهشیار را به سالن بزرگی تشبیه کرد که تعداد زیادی افراد جورواجور، پرانرژی، و بدنام و بی‌آبرو در هم می‌لولند، به هم فشار می‌آورند، و مدام می‌کوشند به اتاق پذیرایی کوچکتر مجاور بگریزند. با این حال، یک نگهبان تیزبین از آستانه این سالن بزرگ و اتاق پذیرایی کوچک محافظت می‌کند. این نگهبان یا دربان، برای جلوگیری از گریختن افراد ناباب از سالن، دو روش دارد. او می‌تواند آنها را به سمت در ورودی برگرداند، یا اینکه آنها را که قبلاً به طور مخفیانه وارد اتاق پذیرایی شده‌اند، بیرون اندازد. در هر دو صورت نتیجه یکی است؛ افراد تهدیدآمیز و نامنظم از ظاهر شدن در برابر مهمان مهمی که در انتهای اتاق پذیرایی پشت پرده نشسته است، ممانعت می‌شوند. معنی این قیاس روشن است. افرادی که در سالن قرار دارند، بیانگر تصورات

ناهشیار هستند. اتاق پذیرایی کوچک، نیمه‌هشیار است و ساکنان آن بیانگر تصورات نیمه‌هشیار هستند. افرادی که در اتاق پذیرایی (نیمه‌هشیار) قرار دارند، شاید در برابر مهمان مهم که بیانگر هشیاری است، ظاهر شوند یا نشوند. درباری که از آستانه بین دو اتاق محافظت می‌کند، سانسورچی اولیه است که اجازه نمی‌دهد تصورات ناهشیار نیمه‌هشیار شوند و با بیرون کردن تصورات نیمه‌هشیار، آنها را به ناهشیار برمی‌گرداند. پرده‌ای که از مهمان مهم محافظت می‌کند، سانسورچی نهایی است و به خیلی از عناصر نیمه‌هشیار، اما نه همه آنها، اجازه نمی‌دهد به هشیاری برسند. این قیاس در شکل ۱-۲ نشان داده شده است.

حوزه‌های عمل ذهن

تنها مدل ذهن فروید برای مدت تقریباً ۲۰ سال، مدل مکان‌نگاری بود که آن را شرح دادیم، و تنها توصیف وی از کشمکش روانی، تعارض بین نیروهای هشیار و ناهشیار بود. بعداً، در خلال دهه ۱۹۲۰، فروید (۱۹۲۳ / ۱۹۶۱a) مدل ساختاری سه‌بخشی خود را معرفی کرد. این تقسیم‌بندی ذهن به سه حوزه عمل، جایگزین مدل مکان‌نگاری نشد، اما به فروید کمک کرد تا تصورات ذهنی را طبق عملکرد یا مقاصد آنها توضیح دهد.

از نظر فروید، بدوی‌ترین بخش ذهن das Es یا "it" است که در زبان انگلیسی آن را به id (نهاد) ترجمه کرده‌اند؛ دومین بخش das Ich یا "I" است که به ego (خود) ترجمه شده؛ و سومین بخش das Uber-Ich است که در انگلیسی به superego (فراخود) برگردانده شده است. این مناطق یا حوزه‌های عمل، قلمروی ندارند، بلکه صرفاً ساختارهای فرضی هستند. آنها با سه سطح زندگی روانی تعامل می‌کنند، به طوری که خود از میان سطوح مکانی گوناگونی عبور می‌کند و عناصر هشیار، نیمه‌هشیار، و ناهشیار دارد، در حالی که فراخود نیمه‌هشیار و ناهشیار، و نهاد کاملاً ناهشیار است. شکل ۲-۲ رابطه بین حوزه‌های عمل ذهن و سطوح زندگی روانی را نشان می‌دهد.

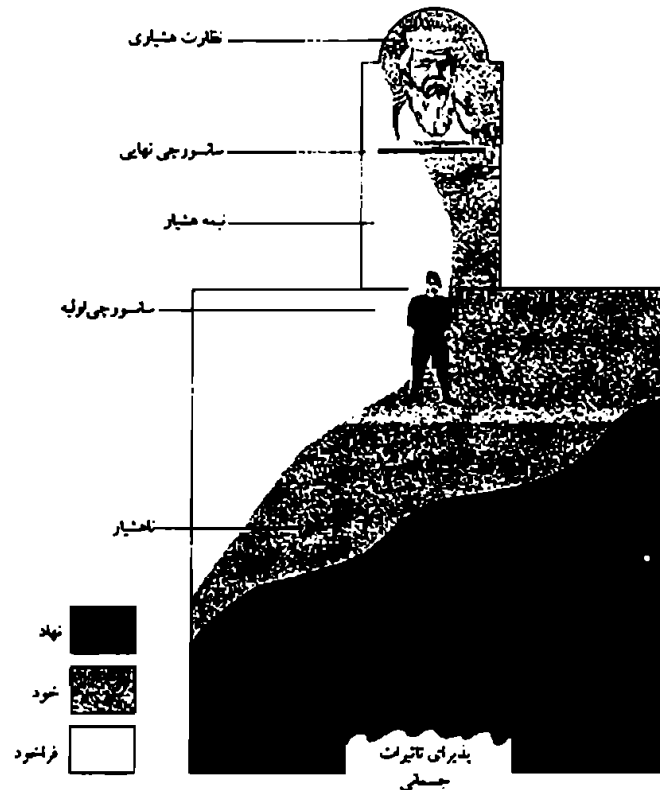
نهاد

بخشی از عمق شخصیت که فرد کاملاً نسبت به آن ناهشیار است، نهاد نامیده می‌شود. این اصطلاح از ضمیر غیرشخصی به معنی «آن» یا مؤلفه شخصیت که هنوز به تملک درنیامده، به دست آمده است. نهاد با واقعیت تماس ندارد، با این حال همواره می‌کوشد با ارضا کردن امیال غریزی، تنش را کاهش دهد. چون تنها وظیفه نهاد لذت‌جویی است، می‌گوییم به اصل لذت^۱ خدمت می‌کند.

نوزاد را می‌توان مظهر نهاد در نظر گرفت که قید و بندهای خود و فراخود مزاحم آن نیستند. نوزاد بدون توجه به اینکه، چه چیزی امکان‌پذیر یا چه چیزی مناسب است، به دنبال ارضای نیازهاست، از

سطوح زندگی روانی و حوزه‌های عمل ذهن

شکل ۲-۲.



این رو، هر وقت که پستان وجود داشته یا نداشته باشد، می‌مکد. نوزاد در هر دو صورت لذت می‌برد، اما فقط در حالت اول مواد غذایی دریافت می‌کند. مکیدن فراتغذیه‌ای به این علت ادامه می‌یابد که نوزاد نهادرنده، با واقعیت تماس ندارد. نوزاد نمی‌تواند بفهمد که رفتار شست مکیدن نمی‌تواند او را زنده نگهدارد. چون نهاد با واقعیت تماس مستقیم ندارد، با گذشت زمان یا با تجربیات فرد تغییر نمی‌کند. تکانه‌های میل کودکی، دهها سال بدون تغییر در نهاد می‌مانند (فروید، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴).

نهاد علاوه بر اینکه از واقعیت به دور و لذت‌جوست، غیرمنطقی نیز هست و می‌تواند به طور همزمان، عقاید متضادی را پرورش دهد. برای مثال، ممکن است خانمی میل ناهشیار به مرگ شوهرش داشته باشد و در عین حال، آمیزش جنسی با او را بطلبد. یا امکان دارد هشیارانه مادرش را دوست داشته باشد، در حالی که ناهشیارانه آرزو داشته باشد او را نابود کند. ویژگی دیگر نهاد، فقدان اخلاقیات است. چون نهاد نمی‌تواند قضاوتها را ارزیابی کند یا خیر و شر را از هم تشخیص دهد، ضداخلاقی نیست، بلکه صرفاً غیراخلاقی است. تمام انرژی نهاد صرف یک هدف می‌شود: لذت‌جویی بدون توجه به اینکه، چه چیزی درست یا مناسب است (فروید، ۱۹۲۳ / ۱۹۶۱۵، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴).

پس در مجموع، نهاد بدوی، بی‌نظم، دست‌نیافتنی برای هشیاری، تغییرناپذیر، غیراخلاقی،

غیرمنطقی، سازمان‌نیافته، و سرشار از انرژی‌ای است که آن را از غرایز دریافت می‌کند و برای ارضای اصل لذت به مصرف می‌رساند.

نهاد به عنوان حوزه‌ای که مخزن غرایز (برانگیزنده‌های اولیه) است، از طریق فرایند نخستین^۱ عمل می‌کند. چون نهاد کورکورانه به دنبال ارضا کردن اصل لذت است، بقای آن به رشد فرایند ثانوی^۲ بستگی دارد تا آن را با دنیای بیرونی مرتبط کند. این فرایند ثانوی از طریق خود عمل می‌کند.

خود

خود یا من، حوزه‌ای از ذهن است که با واقعیت تماس دارد. خود در مدت نوباوگی از نهاد به وجود می‌آید و تنها منبع ارتباط فرد با دنیای بیرونی می‌شود. خود تحت سلطه اصل واقعیت^۳ قرار دارد و می‌کوشد این اصل را جایگزین اصل لذت نهاد کند. خود به عنوان تنها حوزه ذهن که با دنیای بیرونی تماس دارد، شاخه تصمیم‌گیرنده یا مجری شخصیت می‌شود. با این حال، چون خود تا اندازه‌ای هشیار، نیمه‌هشیار، و ناهشیار است، می‌تواند در هر یک از این سه سطح تصمیم‌گیری کند. برای مثال، خود خانمی ممکن است هشیارانه او را برانگیزد تا لباسهای شیک و پاکیزه‌ای را انتخاب کند، زیرا وقتی لباس آراسته‌ای می‌پوشد، احساس آرامش می‌کند. در عین حال، او ممکن است نداند یا به طور مبهمی (نیمه‌هشیار) بداند که قبلاً برای برگزیدن لباسهای شیک، تقویت شده است، یا شاید اصلاً نداند که پاکیزگی بیش از حد او به تجربیات اوایل کودکی وی در مورد آموزش استفاده از توالت مربوط می‌شود (ارتباط ناهشیاری که بعداً درباره آن بحث می‌کنیم). بنابراین، تصمیم او برای پوشیدن لباسهای آراسته، در تمام سطوح زندگی روانی او صورت می‌گیرد.

خود هنگام انجام دادن وظایف شناختی و عقلانی‌اش، باید درخواستهای مغایر و نامعقول نهاد و فراخود را در نظر بگیرد. خود علاوه بر این دو دیکتاتور، باید به ارباب سومی هم خدمت کند: دنیای بیرونی. بنابراین، خود مرتباً سعی می‌کند بین درخواستهای کورکورانه و نامعقول نهاد و فراخود با درخواستهای معقول دنیای بیرونی سازش برقرار کند. زمانی که خود از سه طرف توسط نیروهای متفاوت متخاصم محاصره می‌شود، به صورت قابل پیش‌بینی واکنش نشان می‌دهد: مضطرب می‌شود. از آن پس، مجبور می‌شود برای دفاع از خودش در برابر این اضطراب، از سرکوبی و سایر مکانیزمهای دفاعی استفاده کند (فروید، ۱۹۲۶ / ۱۹۵۹).

به عقیده فروید، (۱۹۳۳ / ۱۹۶۴)، وقتی که کودک یاد می‌گیرد خودش را از دنیای بیرونی تشخیص دهد، خود از نهاد متمایز می‌شود. در حالی که نهاد بدون تغییر می‌ماند، خود به رشد ادامه می‌دهد؛ در حالی که نهاد بر لذت‌جویی نامعقول و بی‌ملاحظه اصرار می‌ورزد، خود باید معقول باشد؛ در حالی که نهاد برای فرد انرژی تأمین می‌کند، خود باید بر آن کنترل داشته باشد. فروید برای اینکه خود را با نهاد مقایسه کند، از قیاس فردی سوار بر اسب استفاده کرد. سوارکار، نیروی زیاد اسب را واریسی و بازداری

1. primary process

2. secondary process

3. reality principle

می‌کند، اما در نهایت، در اختیار اسب است. گاهی سوارکار برای اجتناب از زمین خوردن، دهنه اسب را شل می‌کند. همین‌طور، خود تکانه‌های نهاد را واری و بازداری می‌کند، اما همیشه کم و بیش در اختیار نهاد قوی، اما بی‌نظم قرار دارد. خود از خودش انرژی ندارد، بلکه آن را از نهاد می‌گیرد. خود به‌رغم این وابستگی به نهاد، گاهی به کنترل تقریباً کامل آن دست می‌یابد و این زمانی است که فرد از لحاظ روانی کاملاً پخته شده است.

زمانی که کودکان پاداشها و تنبیه‌های والدین را تجربه می‌کنند، یاد می‌گیرند برای کسب لذت و دوری از درد چه باید بکنند. این وظیفه‌ای است که خود بر عهده دارد. هنگامی که آنها ۵ یا ۶ ساله می‌شوند، با والدینشان همانندسازی می‌کنند و یاد می‌گیرند چه کاری باید و چه کاری نباید انجام دهند. این آغاز فراخود است.

فراخود

در روان‌شناسی فروید، فراخود یا فرامن، بیانگر جنبه‌های اخلاقی و آرمانی شخصیت است و اصول اخلاقی و آرمانی آن را هدایت می‌کنند که با اصل لذت نهاد و اصل واقعیت خود مغایر هستند. فراخود از خود به وجود می‌آید و مانند خود از خودش انرژی ندارد. با این حال، فراخود از یک نظر با خود تفاوت دارد: با دنیای بیرونی هیچ تماسی ندارد و به صورت نامعقول تقاضای کمال دارد (فروید، ۱۹۲۳ / ۱۹۶۱۵).

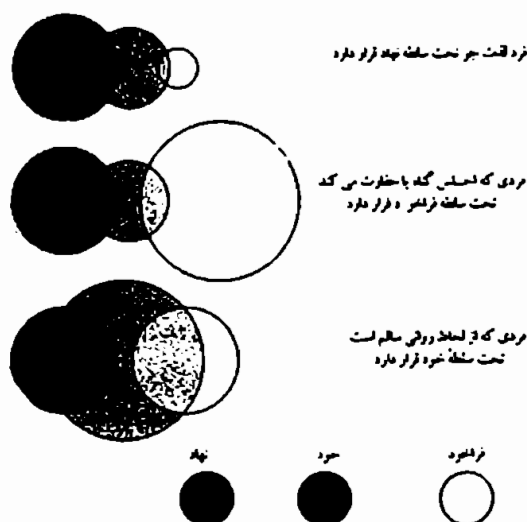
فراخود دو زیرسیستم دارد: وجدان^۱ و خود آرمانی^۲. فروید تفاوت این دو زیرسیستم را روشن نکرد، اما به طور کلی، وجدان از تنبیه شدن به خاطر رفتار نامناسب به وجود می‌آید و به ما می‌گوید: چه نباید بکنیم در حالی که، خود آرمانی از تقویت شدن به خاطر رفتار مناسب حاصل می‌شود و به ما می‌گوید: چه باید بکنیم. وجدان ابتدایی زمانی به وجود می‌آید که کودک به خاطر ترس از دست دادن محبت یا تأیید والدین، از معیارهای آنها پیروی کند. بعدها، در مرحله ادیپی رشد، این معیارها از طریق همانندسازی با پدر و مادر، درون‌سازی می‌شوند (در بخش بعدی به عقده ادیپ می‌پردازیم).

فراخودی که خوب رشد کرده باشد، از طریق فرایند سرکوبی، تکانه‌های جنسی و پرخاشگری را کنترل می‌کند. فراخود، خودش نمی‌تواند موجب سرکوبی شود، بلکه به خود دستور می‌دهد این کار را انجام دهد. فراخود به دقت خود را زیر نظر دارد و اعمال و مقاصد آن را ارزیابی می‌کند. در صورتی که خود برخلاف معیارهای اخلاقی فراخود عمل کند، یا حتی بخواهد عمل کند، نتیجه آن احساس گناه است. در صورتی که خود نتواند معیارهای کمال فراخود را برآورده سازد، احساس حقارت به وجود می‌آید. بنابراین، گناه حاصل وجدان است، در حالی که احساسهای حقارت از خود آرمانی ناشی می‌شوند (فروید، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴).

فراخود به خشنودی خود اهمیتی نمی‌دهد، بلکه کورکورانه و به صورت نامعقول در راه کمال تلاش

رابطه بین نهاد، خود، و فراخود در سه فرد فرضی

شکل ۲-۳



می‌کند. فراخود به این علت نامعقول است که نمی‌فهمد خود در اجرا کردن دستورات آن با چه مشکلات و امور محالی روبه‌روست. البته برآورده ساختن همه درخواستهای آن غیرممکن نیست، کما اینکه برآورده ساختن همه تقاضاهای والدین یا صاحبان قدرت هم غیرممکن نیست. با این حال، فراخود از این نظر که به عملی نبودن خواسته‌هایش توجهی ندارد، شبیه نهاد است.

فروید (۱۹۳۳ / ۱۹۶۴)، خاطرنشان کرد که تقسیم‌بندی مناطق مختلف ذهن، دقیق و کاملاً مشخص نیست. رشد این سه بخش در افراد مختلف بسیار متفاوت است. در برخی افراد، فراخود بعد از کودکی رشد نمی‌کند؛ در برخی دیگر، فراخود می‌تواند آنچنان بر شخصیت مسلط باشد که فرد احساس گناه و حقارت کند. در برخی دیگر نیز، خود و فراخود می‌توانند به نوبت شخصیت را کنترل کنند که نتیجه آن، نوسانات خلقی شدید و چرخه‌های متناوب اعتماد به نفس و خودخوارشماری است. در فرد سالم، نهاد و فراخود در خودی ادغام می‌شوند که هماهنگی و با کمترین تعارض عمل می‌کند. شکل ۲-۳ روابط بین نهاد، خود، و فراخود را در سه فرد فرضی نشان می‌دهد. در فرد اول، نهاد بر خود ضعیف و فراخود ناتوان مسلط است و به خود اجازه نمی‌دهد بین درخواستهای مداوم آن تعادل برقرار کند و باعث می‌شود که فرد بدون اینکه در نظر بگیرد چه چیزی امکان‌پذیر یا مناسب است، مرتباً برای لذت‌جویی تلاش کند. فرد دوم که دارای احساس نیرومند گناه یا حقارت و خود ضعیف است، دچار تعارض زیادی می‌شود، زیرا خود نمی‌تواند بین درخواستهای نیرومند ولی متضاد فراخود و نهاد میانجی‌گری کند. فرد سوم که خود نیرومندی دارد و درخواستهای متعدد نهاد و فراخود را ادغام کرده، از لحاظ روانی سالم است و اصل لذت و اصل اخلاقیات را تحت کنترل دارد.

پویشهای شخصیت

تسطوح زندگی روانی و حوزه‌های عمل ذهن به ساختار یا ترکیب شخصیت اشاره دارند؛ ولی شخصیتها کارهایی هم انجام می‌دهند. بنابراین، فروید برای اینکه نیروهای سوق‌دهنده در پس اعمال اشخاص را توضیح دهد، اصل پویشی یا انگیزشی را فرض کرد. به عقیده او افراد برای کسب لذت و کاهش تنش و اضطراب برانگیخته می‌شوند. این انگیزش، از انرژی روانی و جسمانی ناشی از غرایز به دست می‌آید.

غرایز

فروید برای اشاره به سابق یا محرک درون فرد، واژه آلمانی Trieb را به کار برد. این واژه معمولاً به غریزه^۱ ترجمه شده است، اما بهتر است آن را «سابق» یا «تکانه» بنامیم. بنابراین، غریزه نوعی سابق یا تکانه درونی است که به صورت نیروی انگیزشی مداوم عمل می‌کند. غریزه که یک محرک درونی است، از این نظر با محرکهای بیرونی فرق دارد که نمی‌توان با گریختن، از آن اجتناب کرد.

به عقیده فروید (۱۹۳۳ / ۱۹۶۴)، همه غرایز فرد را می‌توان به صورت دو سابق اساسی دسته‌بندی کرد: غریزه زندگی^۲ که عموماً اروس^۳ یا میل جنسی نامیده می‌شود، و غریزه مرگ^۴ که گاهی با عنوان ویرانگری یا پرخاشگری از آن یاد می‌شود. غرایز از نهاد سرچشمه می‌گیرند، اما به کنترل خود درمی‌آیند. هر غریزه انرژی روانی خاص خودش را دارد. فروید برای اشاره به نیرویی که غریزه زندگی یا جنسی طبق آن عمل می‌کند، واژه لیبیدو^۵ را به کار برد، اما هرگز نام همتایی برای انرژی غریزه مرگ پیدا نکرد.

هر غریزه با نیروی محرک، منبع، هدف، و شیء مشخص می‌شود. نیروی محرک غریزه، مقدار نیرویی است که غریزه به کار می‌برد؛ منبع غریزه، ناحیه بدن در حالت تنش یا برانگیختگی است؛ هدف غریزه، جستجوی لذت یا برطرف کردن این برانگیختگی یا کاهش دادن تنش است؛ و شیء غریزه، شخص یا چیزی است که نقش وسیله‌ای را برعهده دارد که هدف از طریق آن برآورده می‌شود (فروید، ۱۹۱۵ / ۱۹۵۷a).

غریزه جنسی

هدف غریزه جنسی این است که با برطرف کردن حالت برانگیختگی جنسی در فرد، لذت در او به وجود آورد. اما این لذت، به لذت تناسلی محدود نمی‌شود. فروید معتقد بود که لیبیدو کل بدن را در بر می‌گیرد. علاوه بر اندامهای تناسلی، دهان و مقعد می‌توانند لذت جنسی تولید کنند و مناطق شهوت^۶

1. instinct

2. life instinct

3. Eros

4. death instinct

5. libido

6. erogenous

نامیده می‌شوند. هدف نهایی غریزه جنسی (کاهش تنش جنسی) را نمی‌توان تغییر داد، اما مسیری که فرد به این هدف می‌رسد، می‌تواند متفاوت باشد. غریزه جنسی می‌تواند فعال یا نافع‌ال باشد یا اینکه می‌تواند به طور موقتی یا برای همیشه بازداری شود (فروید، ۱۹۱۵ / ۱۹۵۷a). از آنجایی که این مسیر انعطاف‌پذیر است و لذت جنسی غیر از اندامهای تناسلی از اندامهای دیگر هم ناشی می‌شود، خیلی از رفتارهایی را که در ابتدا توسط اروس برانگیخته شده‌اند، به سختی می‌توان رفتار جنسی دانست. با این حال، از نظر فروید، منشأ تمام فعالیت‌های لذت‌بخش را می‌تواند در غریزه جنسی پیدا کرد.

انعطاف‌پذیری شیء یا شخص جنسی می‌تواند ظاهر اروس را بیشتر تغییر دهد. شیء جنسی می‌تواند به راحتی تغییر شکل یافته یا جابه‌جا شود. لیبدو را می‌توان از یک نفر دریغ کرد و او را در حالت تنش فراگیر قرار داد، یا اینکه لیبدو می‌تواند در فرد دیگری، از جمله خود (self) صرف شود. برای مثال، طفلی که مجبور می‌شود پیش از موقع پستان مادر را به عنوان شیء جنسی رها کند، شاید شست خود را به عنوان شیء لذت دهانی، جایگزین آن نماید.

غریزه جنسی می‌تواند شکلهای گوناگون بگیرد که خودشیفتگی، عشق، سادیسم، و مازوخیم از آن جمله هستند. دو مورد آخر از مؤلفه‌های غریزه مرگ هم برخوردارند.

خودشیفتگی. نوباوگان عمدتاً خودمحور هستند، به طوری که لیبدوی آنها تقریباً به طور انحصاری صرف خود (ایگو) آنها می‌شود. این حالت که همگانی است، خودشیفتگی نخستین^۱ نام دارد. بعد از اینکه خود رشد کرد، کودکان معمولاً خودشیفتگی نخستین را به مقدار زیاد رها می‌کنند و بیشتر به دیگران علاقه‌مند می‌شوند. به قول فروید، لیبدوی خودشیفته از آن پس به لیبدوی شیء تبدیل می‌شود. اما هنگام بلوغ، نوجوانان معمولاً لیبدوی خویش را به خود (ایگو) برمی‌گردانند و به ظاهر خودشان و سایر تمایلات شخصی دل‌مشغول می‌شوند. این خودشیفتگی ثانوی^۲ همگانی نیست، بلکه حالت ملایم علاقه به خود است که تقریباً در همه شایع است (فروید، ۱۹۱۴ / ۱۹۵۷).

عشق. جلوه دیگر اروس، عشق است و زمانی پرورش می‌یابد که افراد لیبدوی خود را در شیء یا فردی غیر از خودشان صرف کنند. اولین تمایل جنسی کودکان متوجه کسی است که از آنها مراقبت می‌کند، که معمولاً مادر است. هنگام نوباوگی، کودکان هر دو جنس نسبت به مادر احساس عشق جنسی می‌کنند. با وجود این، معمولاً عشق جنسی آشکار به اعضای خانواده سرکوب می‌شود و نوع دوم عشق را به وجود می‌آورد. فروید این نوع دوم عشق را هدف منع شده^۳ نامید، زیرا هدف اصلی کاهش تنش جنسی، منع یا سرکوب شده است. عشقی که افراد نسبت به خواهر - برادرها یا والدین خود احساس می‌کنند، از نوع هدف منع شده است.

1. primary narcissism

2. secundary narcissism

3. aim-inhibited

بدیهی است که عشق و خودشیفتگی ارتباط نزدیکی با هم دارند. البته خودشیفتگی شامل عشق به خود است، در حالی که عشق معمولاً با گرایشهای خودشیفتگی همراه است، مثل زمانی که افراد عاشق کسی می‌شوند که وظیفه آرمان یا الگویی را که آنها دوست دارند باشند، بر عهده دارد.

سادیسیم و مازوخیسم، دو غریزه دیگری که آنها نیز در هم تافته‌اند، سادیسیم و مازوخیسم هستند. نه تنها آنها از یکدیگر جدانشدنی هستند، بلکه با غرایز زندگی خودشیفتگی و عشق آمیخته‌اند و از انرژی روانی غریزه مرگ و زندگی برخوردارند (فروید، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴).

سادیسیم^۱ عبارت است از نیاز به لذت جنسی از طریق زجر دادن یا تحقیر کردن دیگری. در صورتی که سادیسیم به صورت افراطی عمل شود، انحراف جنسی به حساب می‌آید، اما در حالت ملایم، نیازی معمولی است که تا اندازه‌ای در تمام روابط جنسی یافت می‌شود. سادیسیم زمانی انحراف محسوب می‌شود که هدف جنسی لذت شهوانی نسبت به هدف ویرانگری، در درجه دوم اهمیت باشد (فروید، ۱۹۵۳ب / ۱۹۰۵).

مازوخیسم^۲ مانند سادیسیم نیازی معمولی است، ولی در صورتی انحراف محسوب می‌شود که اروس خدمتگزار غریزه ویرانگری شود. مازوخیستها از زجر کشیدن یا تحقیر شدن توسط خودشان یا دیگران لذت جنسی کسب می‌کنند. چون مازوخیستها می‌توانند خودشان خوشتن را زجر دهند، برای ارضای نیازهای مازوخیسی به دیگران وابسته نیستند. از سوی دیگر، سادیسنها باید فرد دیگری را بیابند تا او را زجر دهند یا تحقیر کنند، به همین علت بیشتر از مازوخیستها به دیگران وابسته‌اند. سادیسیم و مازوخیسم شالوده‌های نظریه دو غریزه‌ای هستند. آنها طرز کار غریزه جنسی و غریزه ویرانگری به صورت آمیخته را نشان می‌دهند.

غریزه ویرانگری

فروید (۱۹۲۰ / ۱۹۵۵)، تا اندازه‌ای در نتیجه تجربیات ناخوشایند خود در طول جنگ جهانی اول و تا اندازه‌ای به خاطر مرگ دختر عزیزش سوفی، کتاب *فراسوی اصل لذت* را نوشت که در این کتاب، غریزه مرگ را به سطح غریزه زندگی ارتقا داد. فروید، مانند خیلی از مفاهیم دیگر خود، عقایدش را با تردید و مقداری احتیاط اعلام کرد. در آن زمان، غریزه ویرانگری، مانند چند مفهوم دیگری که با تردید اعلام شده بودند، عقیده‌ای دگم یا جزمی محسوب می‌شد.

به عقیده فروید، هدف غریزه ویرانگری، برگرداندن ارگانیزم به حالت غیرارگانیک است. چون حالت غیرارگانیک نهایی مرگ است، هدف نهایی غریزه مرگ، خود ویرانگری است. غریزه مرگ نیز مانند غریزه زندگی انعطاف‌پذیر است و هدف ویرانگری از خود به دیگران تبدیل می‌شود که از آن پس نام مستعار **پرخاشگری** می‌گیرد.

گرایش پرخاشگری در همه وجود دارد و توجیهی است برای جنگها، فجایع، قتل، غیبت کردن مفرضانه، کنایه‌زنی و تحقیر. در ضمن، غریزه مرگ، نیاز به موانعی را که افراد برای کنترل کردن پرخاشگری ایجاد می‌کنند، توجیه می‌کند. برای مثال، فروید معتقد بود برای جلوگیری از سابق نیرومند، اما ناهشیار آسیب رساندن به دیگران، احکام الهی مانند «همسایه‌ات را مانند خودت دوست بدار» ضروری هستند. این احکام، در واقع، واکنشهای وارونه هستند. آنها سرکوبی تکانه‌های خصمانه نیرومند و ابراز آشکار گرایش متضاد را شامل می‌شوند.

در طول عمرمان، غرایز زندگی و مرگ مرتباً برای استیلا با یکدیگر کشمکش می‌کنند، اما در عین حال، هر دوی آنها باید در برابر اصل واقعیت که درخواستهای دنیای بیرونی را نشان می‌دهد، سر فرود آورند. این درخواستهای دنیای واقعی، از ارضای مستقیم، پوشیده، و بدون مقاومت میل جنسی یا پرخاشگری جلوگیری می‌کنند. آنها اغلب اضطراب به وجود می‌آورند که خیلی از تمایلات جنسی و پرخاشگری را به قلمرو ناهشیار منتقل می‌کند.

اضطراب

غرایز در هسته مرکزی نظریه پویایی فروید با مفهوم اضطراب سهیم هستند. فروید (۱۹۳۳ / ۱۹۶۴) اضطراب را به این صورت تعریف کرد: حالت عاطفی و ناخوشایندی که با احساس جسمانی همراه است و به فرد در مورد خطر قریب‌الوقوع هشدار می‌دهد. این حالت ناخوشایند معمولاً مبهم است و به سختی می‌توان آن را دقیقاً مشخص کرد، اما خود اضطراب همیشه احساس می‌شود.

فقط خود می‌تواند اضطراب را به وجود آورد یا آن را احساس کند، اما نهاد، فراخود، و دنیای بیرونی هم در یکی از سه نوع اضطراب درگیر هستند. وابستگی خود به نهاد موجب اضطراب روان‌رنجور می‌شود؛ وابستگی آن به فراخود اضطراب اخلاقی به وجود می‌آورد؛ و وابستگی آن به دنیای بیرونی، اضطراب واقعی ایجاد می‌کند.

اضطراب روان‌رنجور^۱ به صورت نگرانی از خطر نامعلوم تعریف می‌شود. خود این احساس در خود (ایگو) وجود دارد، اما از تکانه‌های نهاد سرچشمه می‌گیرد. شاید افراد به این علت در حضور معلم، کارفرما، یا برخی دیگر از صاحبان قدرت دچار اضطراب روان‌رنجور می‌شوند که قبلاً نسبت به پدر یا مادر یا هر دوی آنها، احساس ناهشیار ویرانگرانه داشته‌اند. این احساسهای خصومت، هنگام کودکی معمولاً با ترس از تنبیه همراه هستند و این ترس به شکل اضطراب روان‌رنجور ناهشیار، فراگیر می‌شود. دومین نوع اضطراب، اضطراب اخلاقی^۲، از تعارض بین خود و فراخود ناشی می‌شود. بعد از اینکه فراخودمان را تشکیل دادیم – معمولاً در ۵ یا ۶ سالگی – امکان دارد به عنوان پیامد تعارض بین نیازهای معقولمان و دستورات فراخودمان، دچار اضطراب شویم. برای مثال، اگر معتقد باشیم که تسلیم شدن در برابر وسوسه جنسی از نظر اخلاقی غلط است، دچار اضطراب اخلاقی خواهیم شد. اضطراب اخلاقی

1. neurotic anxiety

2. moral anxiety

می‌تواند از رفتار نکردن مطابق با آنچه معتقدیم از لحاظ اخلاقی درست است نیز به وجود آید، مانند مراقبت نکردن از والدین سالخورده‌مان یا حمایت نکردن کافی از فرزندانمان.

اضطراب واقعی^۱ که به اضطراب عینی هم معروف است، تقریباً به ترس شباهت دارد. این نوع سوم اضطراب به صورت احساس ناخوشایند و نامشخص در مورد خطری احتمالی تعریف می‌شود. برای مثال، امکان دارد هنگام رانندگی در ترافیک سنگین و پرشتاب در شهری ناآشنا، به اضطراب واقعی دچار شویم، موقعیتی که مملو از خطر واقعی یا عینی است. با این حال، اضطراب واقعی از این نظر با ترس تفاوت دارد که موضوع ترسناک خاصی را شامل نمی‌شود. برای مثال، در صورتی دچار ترس خواهیم شد که ناگهان اتومبیل‌مان در یک بزرگراه یخ‌زده، شروع به سُر خوردن کند و کنترلی بر آن نداشته باشیم. این سه نوع اضطراب به ندرت دقیق یا به‌راحتی از یکدیگر مجزا هستند. آنها معمولاً به صورت آمیخته هستند، مثل زمانی که ترس از آب، که خطری واقعی است، با موقعیت بی‌تناسب باشد و از این رو، باعث وقوع اضطراب روان‌رنجور و اضطراب واقعی شود. این موقعیت بیانگر آن است که خطر غریزی نامعلومی با خطر دنیای بیرونی ارتباط دارد.

اضطراب وظیفه مکانیزم محافظ خود (ایگو) را برعهده دارد، زیرا به ما علامت می‌دهد که مخاطراتی در پیش است (فروید، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴). برای مثال، رویای مملو از اضطراب به سانسورچی ما از خطر قریب‌الوقوع ناشی از غرایز خبر می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا تصورات رؤیا را بهتر تغییر شکل دهیم. اضطراب به خود همیشه گوش به زنگ امکان می‌دهد که نسبت به علایم تهدید و خطر، هوشیار باشد. این علامت خطر قریب‌الوقوع ما را تحریک می‌کند برای جنگ یا دفاع بسیج شویم.

اضطراب خودگردان نیز هست، زیرا باعث وقوع سرکوبی می‌شود که به نوبه خود، رنج و عذاب اضطراب را کاهش می‌دهد (فروید، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴). اگر خود از رفتار دفاعی کمک نمی‌گرفت، اضطراب تحمل‌ناپذیر می‌شد. بنابراین، رفتارهای دفاعی با محافظت کردن از خود در برابر رنج اضطراب، وظیفه مفیدی برعهده دارند.

مکانیزمهای دفاعی

فروید برای اولین بار در سال ۱۹۲۶ مفهوم مکانیزمهای دفاعی^۲ را ابداع کرد (فروید، ۱۹۲۶ / ۱۹۵۹) و بعداً دخترش آنا این مفهوم را اصلاح کرد و سازمان داد. گرچه مکانیزمهای دفاعی بهنجار هستند و همه از آنها استفاده می‌کنند، اما اگر به صورت افراطی به کار روند، به رفتار وسواسی، مکرر، و روان‌رنجور می‌انجامند. چون برای به وجود آوردن و حفظ کردن مکانیزمهای دفاعی باید انرژی روانی صرف کنیم، هرچه بیشتر دفاعی باشیم، انرژی روانی کمتری برای ارضا کردن تکانه‌های نهاد باقی می‌گذاریم. البته، این دقیقاً وظیفه خود است که مکانیزمهای دفاعی را به وجود آورد، زیرا باید از برخورد مستقیم با درخواستهای

1. realistic anxiety

2. defense mechanisms

غریزی و دفاع کردن از خودش در برابر اضطراب همراه با آنها، اجتناب کند (فروید، ۱۹۲۶ / ۱۹۵۹ا). مکانیزمهای اصلی که فروید مشخص کرد عبارت‌اند از: سرکوبی^۱، عمل‌زدایی^۲، جداسازی^۳، واکنش وارونه^۴، جابه‌جایی^۵، تثبیت^۶، واپس‌روی^۷، فرافکنی^۸، درون‌فکنی^۹، و والایش^{۱۰}

سرکوبی

اساسی‌ترین مکانیزم دفاعی سرکوبی است، زیرا در سایر مکانیزمها دخالت دارد. هر وقت که خود با تکانه‌های ناخوشایند نهاد تهدید می‌شود، با سرکوب کردن آن تکانه‌ها از خودش محافظت می‌کند؛ یعنی، احساسهای تهدیدکننده را به ناهشیار می‌راند (فروید، ۱۹۲۶ / ۱۹۵۹ا). در خیلی از موارد، سرکوبی در طول عمر ادامه می‌یابد. برای مثال، امکان دارد دختری برای همیشه خصومت خود را نسبت به خواهر کوچکترش سرکوب کند، زیرا احساس نفرت او اضطراب زیادی را به وجود می‌آورد.

هیچ جامعه‌ای اجازه نمی‌دهد غرایز جنسی و پرخاشگری به صورت کامل و راحت ابراز شوند. در صورتی که رفتارهای خصمانه یا جنسی کودکان تنبیه یا سرکوب شده باشند، آنها یاد می‌گیرند هر وقت که این تکانه‌ها را تجربه می‌کنند، مضطرب شوند. گرچه این اضطراب به ندرت موجب سرکوبی کامل سایقه‌های پرخاشگری و جنسی می‌شود، اما معمولاً به سرکوبی محدود آنها می‌انجامد.

بعد از اینکه این تکانه‌ها ناهشیار شدند، چه اتفاقی برای آنها می‌افتد؟ فروید (۱۹۳۳ / ۱۹۶۴)، معتقد بود که چند احتمال وجود دارد. اولاً، این تکانه‌ها می‌توانند بدون تغییر در ناهشیار بمانند. ثانیاً، آنها می‌توانند به صورت تغییرنیافته برای وارد شدن به هشیاری فشار بیاورند که در این صورت، اضطراب بیشتری از آنچه فرد می‌تواند تحمل کند به وجود می‌آورند که او را در خود غرق می‌کند. سومین و رایج‌ترین سرنوشت غرایز سرکوب‌شده این است که به صورت جابه‌جا شده یا مبدل ابراز می‌شوند. البته این تغییر شکل باید به قدر کافی زیرکانه باشد که خود را فریب دهد. سایقه‌های سرکوب شده می‌توانند به صورت نشانه‌های جسمانی تغییر شکل یابند؛ مثلاً، امکان دارد گناه جنسی، مردی را به ناتوانی جنسی دچار کند. ناتوانی جنسی به این مرد اجازه نمی‌دهد درگیر گناه یا اضطرابی شود که از فعالیت جنسی لذتبخش حاصل می‌شوند. سایقه‌های جنسی سرکوب‌شده می‌توانند در رؤیاها، لغزش زبان، یا یکی از مکانیزمهای دفاعی دیگر نیز راه خروجی پیدا کنند.

عمل‌زدایی و جداسازی

افراد برای دفاع علیه اضطراب، به عمل‌زدایی و جداسازی هم روی می‌آورند. عمل‌زدایی و جداسازی

1. repression

2. undoing

3. isolation

4. reaction formation

5. displacement

6. fixation

7. regression

8. projection

9. introjection

10. sublimation

شکلهای مهم سرکوبی هستند و ارتباط نزدیک آنها با اعمال تکراری و تشریفاتی و افکار سمج و مکرر، آنها را از سرکوبی متمایز می‌کند (فروید، ۱۹۲۶ / ۱۹۵۹a).

عمل‌زدایی نوعی سرکوبی است که به موجب آن، خود می‌کوشد تجربیات ناخوشایند و پیامدهای آنها را نادیده بگیرد. عمل‌زدایی مانند نیروی جادویی منفی است که افکار یا رویدادها را ناپدید می‌سازد و آنها را از طریق رفتارهای تشریفاتی و وسواسی پاک می‌کند. نمونه کلاسیک عمل‌زدایی در روایت شکسپیر از لیدی مکبث یافت می‌شود، به طوری که او برای شستن گناه قتل ناشی از دانکن، دستانش را به صورت تشریفاتی به هم می‌مالد. او با پاک کردن دستانش امیدوار است نقشی را که در مرگ پادشاه ایفا کرد، عمل‌زدایی کند. با این حال، تلاشهای او برای سرکوب کردن گناه، کاملاً موفقیت‌آمیز نیستند. در صورتی که عمل‌زدایی کامل باشد، فرد از اعمالی که موجب گناه شده‌اند، خاطره هشیار نخواهد داشت. فرد هنگام عمل‌زدایی روی خود را از تجربه ناخوشایند برمی‌گرداند، انگار که اصلاً اتفاقی نیفتاده است. مکانیزم دفاعی دیگری که با عمل‌زدایی ارتباط نزدیکی دارد، جداسازی است. خود به کمک جداسازی می‌کوشد تجربه‌ای را جدا کند، به این صورت که برای جلوگیری کردن از هرگونه عاطفه‌ای که بلافاصله به دنبال آن تجربه است، از افکار وسواسی استفاده می‌کند. فرد با جلوگیری کردن از این عاطفه، ارتباط بین رویداد ناخوشایند و تجربیات بعدی را قطع و آنها را جدا می‌کند. بدین ترتیب، رویداد ناخوشایند جدا شده و فرایندهای تفکر عادی نمی‌توانند آن را به یاد آورند. در حالی که عمل‌زدایی، اعمال وسواسی و رفتارهای تشریفاتی را به بار می‌آورد، جداسازی به افکار وسواسی و مکرر می‌انجامد.

جداسازی معمولاً تحریم لمس کردن را در بر دارد. چون لمس کردن هدف فوری میل جنسی و پرخاشگری است، فرد وسواسی خود را از تماس بدنی برحذر می‌دارد، از دست دادن با دیگران پرهیز می‌کند، و هنگامی که سهواً به چیزی دست می‌زند، با وحشت خود را عقب می‌کشد. فروید باور داشت مقداری جداسازی در رفتار عادی رایج است، و این زمانی است که خود سعی می‌کند افکار خاصی را مجزا نگهدارد، و بدین ترتیب، زنجیره تداعیهای بین افکار جاری و افکار اضطراب‌آوری را که با رفتار ناخوشایند اصلی همراه بوده‌اند، قطع می‌کند.

واکنش وارونه

یکی از راههایی که تکان سرکوب شده می‌تواند هشیار شود این است که ظاهر مبدلی بگیرد که با شکل اصلی آن کاملاً مغایر باشد. این مکانیزم دفاعی واکنش وارونه نامیده می‌شود. رفتار واکنشی را می‌توان از خصلت اغراق‌آمیز و حالت وسواس‌گونه آن تشخیص داد (فروید، ۱۹۲۶ / ۱۹۵۹a). نمونه واکنش وارونه را می‌توان در دختری مشاهده کرد که عمیقاً از مادرش آزرده شده و از او متنفر است. چون او می‌داند که جامعه محبت به والدین را ایجاب می‌کند، این نفرت هشیار از مادرش، اضطراب زیادی را

ایجاد خواهد کرد. بنابراین، این دختر برای اجتناب از اضطراب عذاب‌آور، روی تکانه متضادی تمرکز می‌کند: محبت. با این حال، «محبت» او به مادرش اصیل نیست، بلکه نمایشی و مبالغه‌آمیز است. دیگران شاید به راحتی از ماهیت واقعی این محبت ساختگی آگاه باشند، اما او باید خودش را فریب دهد و به واکنش وارونه‌اش بچسبد، زیرا به او کمک می‌کند این واقعیت اضطراب‌آور را که ناهشیارانه از مادرش نفرت دارد، پنهان سازد.

جابه‌جایی

فروید معتقد بود واکنشهای وارونه به یک موضوع محدود هستند؛ برای مثال، کسانی که محبت و واکنشی دارند، فقط به فردی که ناهشیارانه از او متنفر هستند، محبت می‌کنند. آنها این نوع محبت را به دیگران تعمیم نمی‌دهند. اما در حالت جابه‌جایی، افراد می‌توانند امیال نامعقول خود را به سمت اشخاص یا اشیای گوناگون هدایت کنند به طوری که تکانه اصلی تغییر شکل یافته یا پنهان شده باشد (فروید، ۱۹۲۶ / ۱۹۵۹a). برای مثال، خانمی که از دست هم‌اتاقی‌اش عصبانی است، امکان دارد عصبانیت خود را به همکاران یا گربه خانگی جابه‌جا کند. او با هم‌اتاقی‌اش دوست می‌ماند، اما برخلاف عملکرد واکنش وارونه، در مورد صمیمیت و رفتار دوستانه خود مبالغه نمی‌کند.

فروید در نوشته‌های خود، اصطلاح «جابه‌جایی» را به چند صورت به کار برده است. برای مثال، در بحث غریزه جنسی دیدیم که موضوع جنسی می‌تواند به موضوعات دیگر، از جمله خود فرد، جابه‌جا شود یا تغییر شکل یابد. فروید (۱۹۲۶ / ۱۹۵۹a)، جابه‌جایی را برای اشاره به جایگزین شدن یک نشانه روان‌رنجور به نشانه دیگر نیز به کار برده است. برای مثال، دست شستن و سواسی می‌تواند جایگزین میل و سواسی به استمناء شود. جابه‌جایی در تشکیل رؤیا نیز دخالت دارد، مثل زمانی که امیال ویرانگرانه خواب‌بیننده نسبت به پدر یا مادر، متوجه سگ یا گرگ می‌شود. در این حالت، امکان دارد رؤیای سگی که اتومبیل آن را زیر گرفته است، میل ناهشیار خواب‌بیننده به دیدن نابودی پدر یا مادرش باشد (در بخش مربوط به تحلیل رؤیا، درباره تشکیل رؤیا به طور مشروح بحث خواهیم کرد).

تثبیت

رشد روانی به طور طبیعی و به صورت پیوسته، مراحل متفاوتی را طی می‌کند. با این حال، فرایند رشد کردن به صورت روانی، لحظه‌های استرس‌زا و نگران‌کننده نیز دارد. هنگامی که دورنمای طی کردن مرحله بعدی خیلی اضطراب‌آور می‌شود، خود به راهبرد باقی ماندن در مرحله موجود که از لحاظ روانی آرام‌بخش‌تر است، متوسل می‌شود. این دفاع، تثبیت نامیده می‌شود. از لحاظ فنی، تثبیت عبارت است از دلبستگی لیبیدو به مرحله رشد قبلی که ابتدایی‌تر است (فروید، ۱۹۱۷ / ۱۹۶۳). تثبیت‌ها مانند سایر مکانیزمهای دفاعی، همگانی هستند. افرادی که همواره از خوردن، سیگار کشیدن، یا صحبت کردن لذت می‌برند، امکان دارد تثبیت دهانی شده باشند، در حالی که، کسانی که در مورد پاکیزگی و نظم و سواس

دارند، می‌توانند تثبیت مقعدی شده باشند.

واپس‌روی

بعد از اینکه لیبدو مرحله‌ای از رشد را طی کرده است، در مواقع استرس و اضطراب، به مرحله پیشین برمی‌گردد. این برگشت به واپس‌روی معروف است (فروید، ۱۹۱۷ / ۱۹۶۳). واپس‌روی در کودکان بسیار شایع و به راحتی قابل رؤیت است. برای مثال، کودکی که به طور کامل از شیر گرفته شده است، امکان دارد وقتی که برادر یا خواهرش متولد می‌شود، به درخواست شیشه شیر یا پستان مادر واپس‌روی کند. توجهی که به نوزاد می‌شود، تهدیدی برای کودک بزرگتر است. واپس‌روی در کودکان بزرگتر و بزرگسالان نیز شایع است. روش متداول بزرگسالان برای واکنش نشان دادن به موقعیتهای اضطراب‌آور این است که به الگوهای رفتار پیشین که امن‌تر هستند برمی‌گردند و لیبدوی خود را در موضوعات ابتدایی و آشنا صرف می‌کنند. برای مثال، تحت شرایط استرس شدید، امکان دارد یک فرد بزرگسال وضعیت جنینی اختیار کند، دیگری می‌تواند به خانه نزد مادرش برگردد، و دیگری شاید تمام روز را در رختخوابی که کاملاً از دنیای سرد و تهدیدکننده در امان است، بماند و به این طریق به استرس واکنش نشان دهد. رفتار واپس‌رفته از این نظر که خشک و بچگانه است به رفتار تثبیت‌شده، شباهت دارد. با این حال، واپس‌روها معمولاً موقتی هستند، در حالی که تثبیتها به مصرف انرژی کم و بیش دایمی نیاز دارند.

فرافکنی

زمانی که تکانه‌ای غریزی اضطراب زیادی را تولید می‌کند، خود با نسبت دادن این تکانه ناخواسته به موضوعی بیرونی، که معمولاً فرد دیگری است، اضطراب را کاهش می‌دهد. این مکانیزم دفاعی **فرافکنی** است که می‌توان آن را به صورت دیدن احساسها یا گرایشهای نامعقول در دیگران که واقعاً در ناهشیار خود فرد قرار دارند، تعریف کرد (فروید، ۱۹۱۵ / ۱۹۵۷b). برای مثال، امکان دارد مردی اعمال زنان مسن را به صورت اغفالهای ناموفق تعبیر کند. تصور آمیزش جنسی با زنان مسن به صورت هشیارانه می‌تواند از نظر وی بسیار مشمئزکننده باشد، اما در عمق ناهشیار او، میل شهوانی نیرومندی نسبت به این زنان نهفته است. در این مثال، مرد جوان خود را با این باور فریب می‌دهد که او نسبت به زنان مسن هیچ احساس جنسی ندارد. گرچه این فرافکنی مقدار زیادی از اضطراب و گناه او را از بین می‌برد، اما به او امکان می‌دهد تمایل جنسی به زنانی که مادرش را به یاد او می‌آورند، حفظ کند.

نوع شدید فرافکنی، اختلال روانی **پارانویاست** که با هذیانهای نیرومند حسادت و گزند و آسیب مشخص می‌شود. پارانویا پیامد اجتناب‌ناپذیر فرافکنی نیست، بلکه صرفاً نوع شدید آن است. به عقیده فروید (۱۹۲۲ / ۱۹۵۵)، تفاوت مهم بین فرافکنی و پارانویا در این است که پارانویا همیشه با احساسهای همجنس‌گرایانه سرکوب شده نسبت به آزاردهنده مشخص می‌شود. فروید معتقد بود که این آزاردهنده قطعاً یک دوست سابق همجنس است، اما گاهی افراد هذیانهای خود را به فردی از جنس

مخالف منتقل می‌کنند. زمانی که تکانه‌های همجنس‌گرایی خیلی قدرتمند می‌شوند، افراد مبتلا به پارانوئای گزند و آسیب، با وارونه کردن این احساسها و بعد فرافکنی کردن آنها به موضوع اصلی‌شان، از خود دفاع می‌کنند. در مورد مردان، این تغییر شکل به صورت زیر انجام می‌شود: فریاد پارانوئید به جای اینکه بگوید: «دوستش دارم»، می‌گوید: «از او متنفرم». چون این نیز اضطراب خیلی زیادی به وجود می‌آورد، می‌گوید: «او از من متنفر است». در این مرحله، این فرد همه مسئولیتها را رد می‌کند و می‌تواند بگوید: «من کاملاً او را دوست دارم، اما او مرا به خطر انداخته است». مکانیزم اصلی در همه نوع پارانوئیا، فرافکنی همراه با هذیانهای حسادت و گزند و آسیب است.

درون فکنی

در حالی که فرافکنی، نسبت دادن تکانه‌های نامعقول به موضوعی بیرونی است، درون فکنی نوعی مکانیزم دفاعی است که افراد از طریق آن، ویژگیهای مثبت دیگران را در خود (ایگوی) شان ادغام می‌کنند. برای مثال، امکان دارد یک نوجوان طرز رفتار، ارزشها، یا سبک زندگی یک هنرپیشه سینما را درون فکنی یا اختیار کند. این نوع درون فکنی به نوجوان احساس ارزشمندی کاذب می‌دهد و احساس حقارت وی را به حداقل می‌رساند. افراد همیشه ویژگیهایی را که به نظرشان بالارزش هستند و به آنها امکان می‌دهند نسبت به خودشان احساس بهتر داشته باشند، درون فکنی می‌کنند.

فروید (فروید، ۱۹۲۶ / ۱۹۵۹)، حل شدن عقده ادیپ را نمونه نخستین درون فکنی می‌دانست. در این زمان، کودک اقتدار و ارزشهای پدر یا مادر یا هردوی آنها را درون فکنی می‌کند و این درون فکنی به شکل‌گیری فراخود کمک می‌نماید. زمانی که کودکان، ارزشهای والدینشان را درون فکنی می‌کنند، از تکلیف ارزیابی و انتخاب کردن عقاید و معیارهای کردار و سلوک خودشان آسوده‌خاطر می‌شوند. بعد از اینکه کودکان دوره نهفتگی رشد را پشت سر می‌گذارند (تقریباً در ۶ تا ۱۲ سالگی)، فراخود آنها خصوصی‌تر می‌شود؛ یعنی، از همانندسازی خشک با والدین فراتر می‌رود. با این حال، افراد در هر سنی می‌توانند با پذیرفتن یا درونی کردن ارزشها، عقاید و طرز رفتار دیگران، اضطراب مرتبط با احساس بی‌کفایتی را کاهش دهند.

والایش

هر یک از مکانیزمهای دفاعی با محافظت کردن از خود (ایگو) در برابر اضطراب، به فرد خدمت می‌کنند، اما از نظر جامعه، ارزش این مکانیزمها مشکوک است. به عقیده فروید (۱۹۱۷ / ۱۹۶۳)، یک مکانیزم – والایش – هم به فرد و هم به گروه اجتماعی کمک می‌کند. والایش عبارت است از سرکوبی هدف تناسلی اروس به وسیله جایگزین کردن هدف اجتماعی یا فرهنگی. هدف والایش یافته، به صورت آشکار، در دستاوردهای فرهنگی خلاق، مانند نقاشی، موسیقی، و ادبیات جلوه‌گر می‌شود، اما به صورت ظریفتر، بخشی از کلیه روابط انسانی و فعالیت‌های اجتماعی است. فروید معتقد بود که هنر میکل‌آنژ، که در نقاشی و مجسمه‌سازی راه خروج غیرمستقیمی برای لیبیدوی خود یافت، نمونه‌ای از

والایش است. والایش در اغلب افراد با ابراز مستقیم اروس آمیخته می‌شود و نوعی تعادل بین دستاوردهای اجتماعی و لذات شخصی به بار می‌آورد. اغلب ما می‌توانیم بخشی از لیبیدوی خود را در جهت خدمت کردن به ارزشهای فرهنگی عالی والایش بخشیم، در حالی که به طور همزمان، مقدار کافی از غریزه جنسی را برای دنبال کردن لذت شهوانی خود نگهداریم.

به طور خلاصه، همه مکانیزمهای دفاعی از خود در برابر اضطراب محافظت می‌کنند. چون هر کسی تا اندازه‌ای رفتار دفاعی دارد، پس این مکانیزمها عمومیت دارند. هر مکانیزم دفاعی با سرکوبی آمیخته است و هر کدام می‌توانند به مرحله آسیب روانی کشیده شوند. با این حال، معمولاً مکانیزمهای دفاعی به حال فرد مفید و برای جامعه بی‌ضرر هستند. علاوه بر این، یک مکانیزم دفاعی – والایش – معمولاً منافی برای فرد و جامعه به بار می‌آورد.

✎ مراحل رشد

با اینکه فروید در مورد کودکان (از جمله فرزندان خویش) تجربه دست اول کمی داشت، اما نظریه رشد او تقریباً به طوری انحصاری به اوایل کودکی می‌پردازد. از نظر فروید، ۴ یا ۵ سال اول زندگی، یا مرحله کودکی^۱ برای شکل‌گیری شخصیت اهمیت زیادی دارد. این مرحله، دوره نهفتگی^۲ ۶ یا ۷ ساله را به دنبال دارد که در این مدت، رشد جنسی کمی صورت می‌گیرد یا اصلاً صورت نمی‌گیرد. بعداً، هنگام بلوغ، زندگی جنسی از نو فعال می‌شود و مرحله تناسلی^۳ آغاز می‌گردد. رشد روانی – جنسی سرانجام به پختگی^۴ منتهی می‌شود.

دوره کودکی

یکی از مهمترین فرضهای فروید (۱۹۰۵ / ۱۹۵۳b، ۱۹۲۳ / ۱۹۶۱b) این است که کودکان از زندگی جنسی برخوردارند و در ۴ یا ۵ سال اول بعد از تولد، دوره رشد جنسی پیش‌تناسلی را می‌گذرانند. زمانی که فروید برای اولین بار وجود میل جنسی کودکی را مطرح کرد، گو اینکه این مفهوم جدید نبود، با مقاومت‌هایی روبه‌رو شد. اما این روزها، تقریباً همه مشاهده‌گران دقیق قبول دارند که کودکان از طریق نواحی شهوت‌زا لذت می‌برند، به اندامهای تناسلی علاقه نشان می‌دهند، و حتی برانگیختگی جنسی از خود بروز می‌دهند. میل جنسی کودکی از این نظر که قادر به تولیدمثل نیست و منحصرأ خودانگیز است، با میل جنسی بزرگسالی تفاوت دارد. با این حال، غریزه جنسی در کودکان و بزرگسالان می‌تواند از طریق اندامهای دیگری غیر از اندامهای تناسلی، ارضا شود. دهان و مقعد خیلی نسبت به تحریک شهوت‌انگیز

1. infantile stage

2. latency

3. genital stage

4. maturity

حساس هستند (فروید، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴).

فروید (۱۹۱۷ / ۱۹۶۳) مرحلهٔ کودکی را برحسب اینکه کدام یک از سه ناحیهٔ شهوت‌زا بیشترین رشد را کرده باشد، به سه مرحله تقسیم کرد. ابتدا مرحلهٔ دهانی آغاز می‌شود و مرحلهٔ مقعدی و آلتی به دنبال آن واقع می‌شوند. این سه مرحلهٔ کودکی همپوش هستند، به طوری که مراحل پیشین بعد از شروع مراحل بعدی ادامه می‌یابند.

مرحلهٔ دهانی

چون دهان اولین اندامی است که به کودک لذت می‌دهد، اولین مرحلهٔ رشد کودکی فروید، مرحلهٔ دهانی^۱ است. کودکان غذای حیات‌بخش را از طریق حفرهٔ دهان کسب می‌کنند، اما غیر از آن، از طریق مکیدن نیز لذت می‌برند.

هدف جنسی فعالیت دهانی نخستین، جذب یا دریافت کردن شیء غریزی، یعنی، پستان است. در این مرحلهٔ جذب دهانی^۲، کودکان در مورد شیء لذتبخش احساس تردید نمی‌کنند و نیازهای آنها معمولاً با کمترین ناکامی و اضطراب، ارضا می‌شوند. اما وقتی که آنها بزرگتر می‌شوند، به خاطر تغذیهٔ زمان‌بندی شده، افزایش فواصل زمانی بین وعده‌های غذا، و سرانجام از شیر گرفتن، به احتمال بیشتری دچار احساس ناکامی و اضطراب می‌شوند. این اضطرابها عموماً با احساس تردید نسبت به شیء مهرورز (مادر) و افزایش توانایی خود (ایگری) نوشکفتهٔ آنها در دفاع کردن از خودش علیه محیط و اضطراب، همراه هستند (فروید، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴).

پیدایی دندانها به دفاع کودکان علیه محیط، کمک شایانی می‌کند. آنها در این مقطع، وارد دومین مرحلهٔ دهانی می‌شوند که فروید آن را دورهٔ سادیسم دهانی^۳ نامید. کودکان در این دوره، از طریق گاز گرفتن، بستن دهان، لبخند زدن، و گریه کردن به دیگران پاسخ می‌دهند. اولین تجربهٔ خودانگیز آنها شست مکیدن است که نوعی دفاع علیه اضطراب است و نیاز جنسی، اما نه نیاز غذایی آنها را ارضا می‌کند. هنگامی که کودکان بزرگتر می‌شوند، دهان همچنان ناحیه‌ای شهوت‌زاست، و زمانی که آنها بزرگسال می‌شوند، می‌توانند نیازهای دهانی خود را به شیوه‌های مختلف، از جمله مکیدن آب‌نبات چوبی، جویدن آدامس، جویدن مداد، پرخوری، کشیدن سیگار، پیپ، و اظهارات گزنده و نیشدار، ارضا کنند.

مرحلهٔ مقعدی

غریزهٔ پرخاشگری که در خلال سال اول زندگی حالت سادیسم دهانی می‌گیرد، در سال دوم که مقعد از لحاظ جنسی ناحیه‌ای لذتبخش می‌شود، به رشد کاملتری می‌رسد. چون در این دوره، ارضا از طریق رفتار پرخاشگرانه و عمل دفع حاصل می‌شود، فروید (۱۹۳۳ / ۱۹۶۴) آن را مرحلهٔ سادیسم مقعدی نامید، اما روان‌کاوان فعلی آن را مرحلهٔ مقعدی^۴ می‌نامند. این مرحله به دو زیرمرحلهٔ مقعدی نخستین

1. oral phase

2. oral-receptive

3. oral-sadistic

4. anal phase



نویاوان نیازهای دهانی را به شیوه‌های مختلف ارضا می‌کنند.

و مرحله مقعدی پایانی تقسیم می‌شود.

در دوره مقعدی نخستین، کودکان با نابود کردن یا رها کردن اشیاء ارضا می‌شوند. در این زمان، ماهیت ویرانگر غریزه سادیستی از غریزه شهوت قویتر است، و کودکان معمولاً نسبت به والدینشان پرخاشگرانه رفتار می‌کنند، زیرا با آموزش استفاده از توالت، آنها را ناکام کرده‌اند.

بعداً، هنگامی که کودکان وارد دوره مقعدی پایانی می‌شوند، گاهی به مدفوعشان علاقه پیدا می‌کنند، علاقه‌ای که از لذت شهوانی عمل دفع حاصل می‌شود. کودکان معمولاً مدفوعشان را به عنوان جایزه‌ای ارزشمند به والدین عرضه می‌کنند (فروید، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴). اگر والدین این رفتار کودکان را بپذیرند و تحسین کنند، آنها بزرگسالان سخاوتمند و بخشنده‌ای خواهند شد. از طرف دیگر، اگر «هدیه» آنها به صورت تنبیهی رد شود، روش دیگری را برای کسب لذت مقعدی اختیار می‌کنند: نگهداشتن مدفوع تا زمانی که فشار، آزارنده و از لحاظ شهوانی، تحریک‌کننده شود. این شیوه لذت خودشیفته و مازوخیستی، شالوده شخصیت مقعدی را می‌ریزد: افرادی که با نگهداشتن و تملک اشیاء و مرتب کردن آنها به صورت بیش از حد پاکیزه و منظم، به کسب ارضای شهوانی ادامه می‌دهند. فروید (۱۹۳۳ / ۱۹۶۴)، فرض کرد افرادی که شخصیت مقعدی پرورش می‌دهند، در کودکی نسبت به آموزش استفاده از توالت سرسختی نشان داده‌اند، اغلب مدفوع خود را نگهداشته‌اند و مدت این آموزش را بیش از حد معمول طولانی کرده‌اند. این شهوت‌گرایی مقعدی به مثلث مقعدی نظم و ترتیب، خست، و لجبازی تبدیل می‌شود که مشخص‌کننده شخصیت مقعدی بزرگسال است.

البته همهٔ تکانه‌های شهوانی مقعدی به این سه صفت شخصیت بزرگسال تبدیل نمی‌شوند. برخی از آنها به طور کاملتری سرکوب شده و به شکل نشانه‌های روان‌رنجوری آشکار می‌شوند، و برخی دیگر، در دوره‌های آلتی و تناسلی رشد ابراز می‌شوند. فروید (۱۹۳۳ / ۱۹۶۴) معتقد بود که در مورد دخترها،

شهوت‌گرایی مقعدی به شکل رشک آلت مردی^۱ در مرحله آلتی درمی‌آید و سرانجام می‌تواند با به دنیا آوردن بچه، ابراز شود. او در ضمن معتقد بود که مفاهیم آلت مردی و بچه، در ناهشیار معنی یکسانی دارند، زیرا به هر دوی آنها با عنوان «کوچولو» اشاره می‌شود. همچنین، چون مدفوع شکل کشیده و دراز دارد و از بدن دفع می‌شود، از بچه غیرقابل تشخیص است، و هر سه مفهوم آلت مردی، بچه، و مدفوع، در رویاها با نمادهای یکسانی بازنمایی می‌شوند (فروید، ۱۹۱۷ / ۱۹۵۵b).

در مراحل دهانی و مقعدی، بین رشد روانی - جنسی مرد و زن، تمایز اساسی وجود ندارد. کودکان هر دو جنس می‌توانند جهت‌گیری فعال یا منفعل را پرورش دهند. نگرش فعال معمولاً با آنچه فروید (۱۹۳۳ / ۱۹۶۴) صفات مردانه سلطه‌گری و سادیسم نامید مشخص می‌شود، در حالی که جهت‌گیری منفعل با صفات زنانه تماشاگری جنسی و مازوخیسم مشخص می‌شود. با این حال، هر یک از این جهت‌گیریها یا ترکیبی از هر دو، می‌توانند در دخترها و پسرها پرورش یابند.

مرحله آلتی

تقریباً در ۳ یا ۴ سالگی، کودکان سومین مرحله رشد کودکی، مرحله آلتی^۲ را آغاز می‌کنند و این زمانی است که منطقه تناسلی ناحیه شهوانی اصلی می‌شود. این مرحله‌ای است که برای اولین بار با دوگانگی بین رشد مرد و زن مشخص می‌شود، تمایزی که فروید معتقد بود علت آن تفاوت‌های کالبدشناختی بین دو جنس است. فروید (۱۹۲۴ / ۱۹۶۱، ص ۱۷۸) از اظهار ناپلئون که «تاریخ سرنوشت است» استفاده کرد و آن را به «آناتومی سرنوشت است» تغییر داد. این اظهارنظر، زیربنای اعتقاد فروید به این است که تفاوت‌های بدنی بین مردان و زنان، بسیاری از تفاوت‌های روان‌شناختی مهم را توجیه می‌کند.

استمنا که در مرحله دهانی آغاز شده است، اکنون وارد مرحله دوم و مهمتر می‌شود. استمنا در مرحله آلتی تقریباً همگانی است، اما چون والدین عموماً از این کار ممانعت می‌کنند، کودکان میل هشیار خود را به استمنا تا زمانی که دوره آلتی به آخر برسد، سرکوب می‌کنند. درست به همان صورتی که تجربیات قبلی کودکان در مورد از شیر گرفتن و آموزش استفاده از توالت به تشکیل شالوده رشد روانی - جنسی آنها کمک می‌کند، تجربه آنها در مورد ممانعت از استمنا نیز همین کار را می‌کند (فروید، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴). با این حال، تجربه آنها در مورد عقده ادیپ، نقش بسیار مهمتری در رشد شخصیت‌شان ایفا می‌کند.

عقده ادیپ مردانه. فروید (۱۹۲۵ / ۱۹۶۱) معتقد بود پسر بچه با وارد شدن به مرحله آلتی، با پدرش همانندسازی می‌کند؛ یعنی، می‌خواهد پدرش باشد. بعداً او به مادرش میل جنسی پیدا می‌کند؛ یعنی، می‌خواهد مادرش را تصاحب کند. از نظر خود رشدنا یافته، این دو میل با هم متناقض نیستند، بنابراین، می‌توانند برای مدتی در کنار هم باشند. بعد از اینکه پسر بالاخره تناقض آنها را تشخیص می‌دهد،

1. penis envy

2. phallic phase

همانندسازی با پدر را می‌کند و احساس قوی‌تری را نگه می‌دارد: میل به تصاحب مادرش. اکنون پسر پدر را رقیبی برای محبت مادر می‌داند. او دوست دارد پدرش را دور کرده و مادرش را در رابطه‌ای جنسی تصاحب کند. این حالت رقابت با پدر و احساس زنا با محارم نسبت به مادر به عقدهٔ ادیپ^۱ مردانهٔ ساده مشهور است. این اصطلاح از تراژدی یونانی نوشتهٔ سوفوکلس اقتباس شده است که به موجب آن، ادیپ پادشاه تِیس، به سرنوشت کشتن پدر و ازدواج با مادرش مقدر شد.

فروید (۱۹۳۳ / ۱۹۶۱۵) معتقد بود که ماهیت دوجنسی کودک (هر دو جنس)، این تصویر را بغرنج می‌کند. قبل از اینکه پسر بچه وارد مرحلهٔ ادیپی شود، تا اندازه‌ای صفت زنانه دارد. بنابراین، در دورهٔ ادیپی، ماهیت زنانهٔ او می‌تواند وی را به سمت نشان دادن محبت به پدر و ابراز خصومت به مادر سوق دهد، و در عین حال، صفت مردانهٔ او، وی را به سمت خصومت به پدر و میل به مادر بکشانند. در این وضعیت دو وجهی، که به عقدهٔ ادیپ کامل شهرت دارد، محبت و خصومت با هم وجود دارند، زیرا یک یا هر دو احساس می‌توانند ناهشیار باشند. فروید معتقد بود که این احساسهای دوجنسی در پسر، در ایجاد عقدهٔ اختگی^۲ نقش دارند که در پسرها به شکل اضطراب اختگی^۳ یا ترس از دست دادن آلت، درمی‌آید.

به عقیدهٔ فروید (۱۹۰۵ / ۱۹۵۳، ۱۹۶۳، ۱۹۲۳ / ۱۹۶۱)، بعد از اینکه پسر بچه (که تصور می‌کند همهٔ آدمها، از جمله دخترها، اندامهای تناسلی همانند خودش دارند) از فقدان آلت مردی در دخترها آگاهی می‌یابد، عقدهٔ اختگی شروع می‌شود. این آگاهی شدیدترین شوک هیجانی زندگی او می‌شود. پسر بچه بعد از مدتی کشمکش و تلاش ذهنی برای انکار، مجبور می‌شود نتیجه بگیرد که آلت مردی دختر قطع شده است. تهدیدهای والدین به اخته کردن یا تنبیه کردن او به خاطر رفتارهای جنسی، می‌توانند این عقیده را تقویت کنند. بنابراین، پسر مجبور می‌شود نتیجه بگیرد که دختر بچه به خاطر استمناء کردن یا اغفال کردن مادرش، با قطع شدن آلت مردی اش تنبیه شده است. اکنون تهدید به اختگی، احتمال مهیبی می‌شود. این اضطراب اختگی را نمی‌توان برای مدت طولانی تحمل کرد. پسر، تکانه‌های فعالیت جنسی، از جمله فکر اغفال کردن مادرش را سرکوب می‌کند.

پسر بچه قبل از تجربهٔ ناگهانی اضطراب اختگی، شاید ناحیهٔ تناسلی دختر بچه‌ها یا مادرش را دیده باشد، اما این دیدن، عقدهٔ اختگی را به طور خودکار تحریک نمی‌کند. اضطراب اختگی فقط زمانی ایجاد می‌شود که خود (ایگوی) پسر به اندازهٔ کافی رشد کرده باشد که ارتباط بین امیال جنسی و قطع شدن آلت مردی را درک کرده باشد.

فروید باور داشت که اضطراب اختگی در همهٔ پسرها، حتی در آنهایی که به قطع شدن آلت مردی به جلوگیری از رشد آن تهدید نشده باشند، وجود دارد. به عقیدهٔ فروید (۱۹۳۳ / ۱۹۶۴)، لزومی ندارد که پسر مستقیماً به اختگی تهدید شده باشد. هرگونه اشاره به جراحی یا کوچک شدن در ارتباط با آلت

1. Oedipus complex

2. castration complex

3. castration anxiety

مردی، برای برانگیختن این موهبت نوع پیدایشی کودک کافی است. موهبت نوع پیدایشی می‌تواند شکاف بین تجربیات فردی ما و تجربیات موروثی نیاکان ما را پر کند. ترس انسان کهن از اختگی، به تجربیات فردی کودک کمک می‌کند و اضطراب اختگی همگانی را به وجود می‌آورد. فروید (ص ۸۶) اظهار داشت: «مسئله این نیست که آیا اختگی واقعاً صورت گرفته است یا نه؛ آنچه مسلم است این است که خطر از بیرون تهدید می‌کند و کودک به آن اعتقاد دارد. او در ادامه می‌گوید:

اشاره به ... تنبیه قاعداً باید نوعی تقویت نوع پیدایشی در او بیابد. به گمان ما، در عصری که انسانهای بدوی زندگی می‌کردند، پدر حسود و بی‌رحم، پسرهای در حال رشد خود را واقعاً آخته می‌کرد، و ختنه که در مناسک بلوغ انسانهای بدوی متداول بود، یادگاری از آن دوران است (ص ۸۷-۸۶).

بعد از اینکه عقده ادیپ حل یا سرکوب می‌شود، پسر از تمایلات زنا با محارم خود دست می‌کشد، آن را به احساس محبت تبدیل می‌کند و فراخود ابتدایی را پرورش می‌دهد. او بسته به نیرومندی صفت زنانه‌اش، با پدر یا مادرش همانندسازی می‌کند. معمولاً همانندسازی با پدر صورت می‌گیرد، اما مانند همانندسازی پیش‌ادیپی نیست. پسر دیگر نمی‌خواهد پدرش باشد؛ در عوض، از پدرش به عنوان الگویی برای تشخیص رفتار درست از غلط استفاده می‌کند. او اقتدار پدرش را در خودش (ایگواس) درون‌فکنی یا جذب می‌کند و بدین ترتیب، شالوده فراخود پخته را می‌ریزد. این فراخود نوشکفته، ممنوعیتهای پدر علیه زنا با محارم را کسب می‌کند و ادامه سرکوبی عقده ادیپ را تضمین می‌نماید (فروید، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴).

عقده ادیپ زنانه. مرحله آلتی در دخترها، در مقایسه با پسرها، مسیر متفاوت و بفرنج‌تری را طی می‌کند. در دخترها، عقده اختگی که به صورت رشک آلت مردی درمی‌آید، قبل از عقده ادیپ واقع می‌شود. در پسرها، وضعیت درست برعکس است، به این صورت که عقده اختگی (اضطراب اختگی)، بعد از عقده ادیپ واقع می‌شود و به آن خاتمه می‌دهد.

تفاوت بین عقده ادیپ پسر و دختر به علت تفاوت کالبدشناختی این دو جنس است (فروید، ۱۹۲۵ / ۱۹۶۱). دخترها در مرحله پیش‌ادیپی، مانند پسرها تصور می‌کنند اندامهای تناسلی همه کودکان شبیه اندامهای تناسلی آنهاست. طولی نمی‌کشد که آنها درمی‌یابند پسرها نه تنها از اسباب تناسلی متفاوتی برخوردارند، بلکه چیزی اضافه‌تر هم دارند. بنابراین، دخترها به این چیز اضافه حسد می‌ورزند، احساس می‌کنند سر آنها کلاه رفته است، و دوست دارند آلت مردی داشته باشند. این تجربه رشک آلت مردی، نیروی قدرتمندی در شکل‌گیری شخصیت دخترهاست. برخلاف اضطراب اختگی در پسرها که به سرعت سرکوب می‌شود، رشک آلت مردی می‌تواند به شکلهای گوناگون، سالها ادامه یابد. فروید (۱۹۳۳ / ۱۹۶۴) معتقد بود که رشک آلت مردی معمولاً به صورت آرزوی پسر بودن یا میل به داشتن یک مرد، ابراز می‌شود. رشک آلت مردی عموماً به صورت آرزوی بچه‌دار شدن درمی‌آید و در نهایت به صورت زاییدن، مخصوصاً به دنیا آوردن پسر ابراز می‌شود.

قبل از اضطراب اختگی، دختر نیز مانند پسر با مادرش همانندسازی نموده و خیال می‌کند مادرش او را اغفال کرده است. به عقیده فروید، این احساس زنا با محارم، بعداً که دختر مادرش را مسئول به دنیا آوردن او بدون آلت مردی می‌داند، به خصومت می‌گراید. از آن پس، لیبیدوی او به سمت پدرش متمایل می‌شود که می‌تواند با دادن بچه به او، میل به داشتن آلت مردی را که بچه از نظر وی جایگزینی برای آن می‌شود، ارضا کند. میل به آمیزش جنسی با پدر و احساس خصومت نسبت به مادر، عقده ادیپ زنانه نامیده می‌شود. در ضمن، فروید (۱۹۲۰ / ۱۹۵۵b، ۱۹۳۱ / ۱۹۶۱) با اصطلاح *عقده الکتر* که گاهی توسط دیگران در اشاره به عقده ادیپ زنانه مورد استفاده قرار می‌گیرد، مخالف بود، زیرا این اصطلاح از شباهت بین رشد پسر و دختر در مرحله آلتی حکایت دارد. فروید باور نداشت که چنین شباهتی وجود دارد و تفاوتی در آناتومی، روند رشد جنسی پسر و دختر را بعد از مرحله آلتی تعیین می‌کند.

با وجود این، همه دخترها تمایل جنسی خود را به پدرشان منتقل نمی‌کنند و نسبت به مادرشان خصومت نشان نمی‌دهند. فروید (۱۹۳۱ / ۱۹۶۱، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴) معتقد بود که وقتی دخترها در مرحله پیش‌ادیپی به اختگی خود پی می‌برند و تشخیص می‌دهند از پسرها حقیرترند، با یکی از این سه روش اعتراض می‌کنند: اولاً، امکان دارد آنها از میل جنسی خود - از هر دو صفت زنانه و مردانه - دست بکشند و خصومت شدیدی را نسبت به مادرشان پرورش دهند؛ ثانیاً، ممکن است جسورانه به مردانگی خود بچسبند، آرزوی آلت مردی داشته باشند و خیال کنند که مرد هستند؛ و ثالثاً، می‌توانند به طور طبیعی رشد کنند، به این صورت که پدرشان را هدف جنسی قرار دهند و دستخوش عقده ادیپ ساده شوند. این انتخاب دختر تا اندازه‌ای تحت تأثیر دو جنسی بودن فطری او و مقدار مردانگی‌ای قرار دارد که در دوره پیش‌ادیپی پرورش داده است.

عقده ادیپ زنانه ساده، زمانی حل می‌شود که دختر از استمنا دست بکشد، از میل جنسی به پدرش صرف‌نظر کند، و بار دیگر با مادرش همانندسازی نماید. با این حال، این عقده معمولاً آهسته‌تر و ناقص‌تر از عقده ادیپ مردانه خاتمه می‌یابد. از آنجایی که فراخود از بقایای عقده ادیپ متلاشی شده شکل می‌گیرد، فروید (۱۹۲۴ / ۱۹۶۱، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴) معتقد بود که فراخود دختر معمولاً ضعیف‌تر، انعطاف‌پذیرتر، و آسان‌گیرتر از فراخود پسر است. علت اینکه فراخود دختر به خشکی فراخود پسر نیست، به تفاوت بین این دو جنس در تاریخچه ادیپی آنها برمی‌گردد. در پسرها، اضطراب اختگی بعد از عقده ادیپ واقع می‌شود، تقریباً به طور کامل آن را خاتمه می‌دهد و ادامه مصرف انرژی روانی را در نه‌مانده آن غیرضروری می‌کند. بعد از اینکه عقده ادیپ از بین می‌رود، انرژی‌ای که برای نگهداری آن مصرف می‌شد، برای تشکیل فراخود آزاد می‌شود. اما در دخترها، عقده ادیپ بعد از عقده اختگی (رشد آلت مردی) واقع می‌شود، و چون دخترها به اختگی تهدید نمی‌شوند، شوک ناگهانی تکان‌دهنده را تجربه نمی‌کنند. بعد از اینکه دختر به تدریج می‌فهمد که ممکن است محبت مادرش را از دست بدهد و امکان آمیزش جنسی با پدر وجود ندارد، عقده ادیپ زنانه فقط به طور ناقص حل می‌شود. بنابراین،

لیبیدوی او تا اندازه‌ای صرف نگهداشتن عقده‌اختگی و بقایای آن می‌شود و از این رو، مقداری از انرژی روانی را که می‌توانست در ساختن فراخود قوی مصرف شود، مسدود می‌کند (فروید، ۱۹۳۱ / ۱۹۶۱). عقده‌ادیپ ساده مردانه و زنانه در جدول ۱-۲ خلاصه شده‌اند.

مسیرهای موازی مراحل آلتی ساده مردانه و زنانه

جدول ۱-۲.

مراحل آلتی مردانه	مراحل آلتی زنانه
۱. عقده‌ادیپ (تمایلات جنسی به مادر / خصومت نسبت به پدر)	۱. اضطراب اختگی به شکل رشک آلت مردی
۲. عقده‌اختگی به شکل اضطراب اختگی، عقده‌ادیپ را از بین می‌برد	۲. عقده‌ادیپ به عنوان تلاشی برای کسب آلت مردی به وجود می‌آید (میل جنسی به پدر؛ خصومت نسبت به مادر)
۳. همانندسازی با پدر	۳. آگاهی تدریجی از اینکه امیال ادیپی خودشکن هستند
۴. فراخود قوی، جایگزین عقده‌ادیپی می‌شود که تقریباً به طور کامل حل شده است	۴. همانندسازی با مادر
	۵. فراخود ضعیف، جایگزین عقده‌ادیپی می‌شود که تا اندازه‌ای حل شده است

فروید نظر خود را درباره‌ی عقده‌ادیپ زنانه محتاطانه‌تر از دیدگاهش در مورد مرحله‌ی آلتی مردانه بیان کرد. گرچه او دیدگاههای خود را درباره‌ی زنانگی به صورت احتیاط‌آمیز و موقتی تدوین کرد، اما طولی نکشید که قویاً از آنها دفاع کرد. هنگامی که برخی از طرفداران فروید با برداشت خشن او از زنان مخالفت کردند، او در موضع خود راسخ‌تر شد و تأکید کرد که فرهنگ نمی‌تواند تفاوت‌های روانی بین مردان و زنان را محو کند، زیرا این تفاوت‌ها پیامدهای اجتناب‌ناپذیر اختلافات کالبدی بین زن و مرد هستند (فروید، ۱۹۲۵ / ۱۹۶۱). این موضع قاطع درباره‌ی رشد زن باعث شد که چند تن از نویسندگان (بالماری، ۱۹۷۹ / ۱۹۸۲؛ برانون، ۱۹۹۹؛ چودورو، ۱۹۸۹، ۱۹۹۱، ۱۹۹۴؛ ایریگاری، ۱۹۸۶؛ کراز، ۱۹۹۴) او را طرفدار تبعیض جنسی علیه زنان بدانند و از وی انتقاد کنند.

فروید به‌رغم موضع علنی استوارش، پیش خود مطمئن نبود که عقایدش در مورد زنان، پاسخ قطعی اوست. او یک سال بعد از اینکه گفته بود «آناتومی سرنوشت است» ابراز تردید کرد و اعتراف نمود که آگاهی وی از دخترها و زنها ناقص بوده است. «ما در مورد زندگی جنسی دختر بچه‌ها کمتر از پسر بچه‌ها می‌دانیم. اما نباید از این تمایز احساس شرمندگی کنیم؛ در مجموع، زندگی جنسی زنان بزرگسال برای روان‌شناسی روشن نیست» (فروید، ۱۹۲۶ / ۱۹۵۹، ص ۲۱۲).

فروید در سراسر زندگی حرفه‌ای خود، بارها نظریه‌هایی را بدون شواهد بالینی یا آزمایشی کافی برای حمایت از آنها، مطرح کرد. او بعداً، اغلب این نظریه‌ها را بدون وجود شواهد مستند، واقعیت‌های ثابت‌شده می‌انگاشت. با این حال، او تا زمانی که زنده بود، در مورد اعتبار قطعی نظریه‌هایش در رابطه با

زنان، تردید داشت. فروید در اواخر عمرش، در نامه‌ای که به دوست خود ماری بوناپارت نوشت، از او پرسید: «زن چه می‌خواهد؟» (ای. جونز، ۱۹۵۵، ص ۴۲۱). مطرح کردن این سؤال بعد از ۵۰ سال نظریه‌پردازی، حاکی است که فروید نه تنها زنان را کاملاً متفاوت از مردان در نظر داشت، بلکه آنها را به صورت معمایی می‌انگاشت که برای مردان قابل درک نیستند.

فراسوی زندگی‌نامه آیا فروید زنان را درست فهمید؟ برای کسب اطلاعات دربارهٔ یک عمر تلاش فروید برای درک کردن زنان، به وبسایت مادر <http://www.mhhe.com/feist5> مراجعه کنید.



دورهٔ نهفتگی

فروید معتقد بود که از ۴ یا ۵ سالگی تا بلوغ، پسرها و دخترها معمولاً، اما نه همیشه، دورهٔ رشد روانی - جنسی نهفته را می‌گذرانند. این مرحلهٔ نهفتگی تا اندازه‌ای در نتیجهٔ تلاشهای والدین برای تنبیه کردن یا منع کردن فعالیت جنسی در فرزندانشان به وجود می‌آید. اگر ممانعت والدین موفقیت‌آمیز باشد، کودکان غریزهٔ جنسی خود را سرکوب می‌کنند و انرژی روانی خود را به سمت درس خواندن، روابط دوستی، سرگرمیها، و فعالیتهای غیرجنسی دیگر هدایت می‌کنند.

با این حال، مرحلهٔ نهفتگی می‌تواند در موهبت نوع پیدایشی مانیز ریشه داشته باشد. فروید (۱۹۱۳ / ۱۹۵۳، ۱۹۲۵ / ۱۹۶۱) اظهار داشت که عقدهٔ ادیپ و دورهٔ بعدی نهفتگی را می‌توان با فرضیهٔ زیر توجیه کرد. در روزگاران قدیم، افراد در خانواده‌هایی زندگی می‌کردند که پدر مقتدری سرپرستی را بر عهده داشت و تمام روابط جنسی را حق خودش می‌دانست و پسران خود را تهدیدی برای اقتدار خویش می‌انگاشت، از این رو، آنها را می‌کشت یا دور می‌کرد. بعداً، یک روز پسرها با هم متحد شدند و پدرشان را سرکوب کردند، کشتند، و بلعیدند. با این حال، پسرها به صورت انفرادی آن قدر قدرت نداشتند که میراث پدرشان را تصاحب کنند، از این رو، به صورت قبیله یا توت^۱ با هم متحد شدند و ممنوعیتهایی را علیه آنچه انجام داده بودند، وضع کردند؛ یعنی، کشتن پدر و برقراری روابط جنسی با اعضای مؤنث خانواده را ممنوع اعلام کردند. بعدها، زمانی که خود آنها پدر شدند، فعالیت جنسی را در فرزندانشان، هر وقت که محسوس می‌شد، احتمالاً در حدود ۳ یا ۴ سالگی، بازداری می‌کردند. زمانی که بازداری کامل شد، به دورهٔ نهفتگی جنسی انجامید. بعد از اینکه این تجربه در بین چند نسل تکرار شد، به صورت نیرویی فعال ولی ناهشیار در رشد روانی - جنسی فرد درآمد. بنابراین، ممنوعیت فعالیت جنسی، بخشی از موهبت نوع پیدایشی ماست و لزومی ندارد فعالیت جنسی تنبیه شود تا سابق جنسی را سرکوب کند. گرچه فروید معتقد بود که این فرضیه یک توجیه احتمالی برای دورهٔ نهفتگی است، اشاره کرد که اطلاعات انسان‌شناختی از آن حمایت نکرده‌اند.

1. totem

ممانعت‌های مستمر والدین، معلمان، و احساسهای شرم، گناه، و اصول اخلاقی، تداوم دوره نهفتگی را تقویت می‌کنند. البته، غریزه جنسی در دوره نهفتگی هنوز وجود دارد، اما هدف آن بازداری شده است. اکنون لیبیدوی والایش یافته، در دستاوردهای اجتماعی و فرهنگی جلوه‌گر می‌شود. کودکان در این دوره، گروه‌ها یا دسته‌هایی را تشکیل می‌دهند، کاری که در دوره کودکی، زمانی که سابق جنسی کاملاً خودانگیز بود، امکان نداشت.

دوره تناسلی

بلوغ از بیدار شدن دوباره هدف جنسی و آغاز دوره تناسلی^۱ خبر می‌دهد. هنگام بلوغ، زندگی جنسی فرد وارد دومین مرحله می‌شود که با دوره کودکی تفاوت‌های اساسی دارد (فروید، ۱۹۲۳ / ۱۹۶۱). اولاً، نوجوانان خودانگیزگرایی را رها می‌کنند و انرژی جنسی خود را به جای اینکه به سمت خودشان هدایت کنند، به سمت دیگری هدایت می‌کنند. ثانیاً، اکنون امکان تولید مثل وجود دارد. ثالثاً، با اینکه رشک آلت مردی می‌تواند هنوز در دخترها وجود داشته باشد، سرانجام واژن همان جایگاهی را کسب می‌کند که آلت مردی به هنگام کودکی برای آنها داشت. به موازات آن، پسرها اکنون آلت زن را به جای منبع آسیب، شیء جذابی می‌دانند. رابعاً، کل غریزه جنسی، سازمان کاملتری می‌یابد، و غرایز مجزا که در اوایل کودکی تا اندازه‌ای مستقل عمل می‌کردند، در نوجوانی نوعی حالت ترکیبی کسب می‌کنند؛ بنابراین، دهان، مقعد، و سایر نواحی لذتبخش، به اندامهای تناسلی که اکنون ناحیه شهوتزای برتر است، کمک می‌کنند.

این حالت ترکیبی اروس، ارتقای مقام اندام تناسلی زن، قابلیت تولید مثل غریزه زندگی، و توانایی افراد در هدایت کردن لیبیدو به سمت بیرون به جای خود (self)، مهمترین تفاوت بین میل جنسی کودکی و بزرگسالی است. البته اروس از چند نظر بدون تغییر می‌ماند. اروس می‌تواند همچنان سرکوب شود، والایش یابد، و به صورت استمنا یا اعمال جنسی دیگر ابراز شود. نواحی شهوتزایی که اهمیت کمتری دارند نیز به وظیفه انتقال لذت شهوانی ادامه می‌دهند، برای مثال، دهان خیلی از فعالیتهای کودکی اش را حفظ می‌کند؛ شخص می‌تواند شست مکیدن را کنار بگذارد، ولی احتمالاً سیگار کشیدن و بوسیدن طولانی را جایگزین آن می‌کند.

پختگی

دوره تناسلی هنگام بلوغ آغاز می‌شود و در طول زندگی فرد ادامه می‌یابد. هر کسی که به بلوغ جسمی می‌رسد، به این مرحله دست می‌یابد. فروید علاوه بر مرحله تناسلی، به دوره پختگی روانی^۲ اشاره کرد، اما هیچ‌گاه آن را به طور کامل تبیین نکرد. بعد از اینکه فرد مراحل پیشین رشد را به صورت ایده‌آل گذرانده باشد، به این مرحله می‌رسد. متأسفانه، پختگی روانی به ندرت روی می‌دهد، زیرا افراد برای

1. genital period

2. psychological maturity

ابتلا به اختلالهای روان‌رنجوری آمادگی زیادی دارند. با اینکه فروید هرگز مفهوم پختگی روانی را به طور کامل تبیین نکرد، اما می‌توانیم افرادی را که از لحاظ روان‌کاوی پخته هستند، توصیف کنیم. این افراد ساختارهای ذهن متعادلی دارند، به طوری که خود (ایگو) نهاد و فراخود آنها را کنترل می‌کند و در عین حال، به امیال و درخواستهای معقول امکان بروز می‌دهد (شکل ۲-۳ را ببینید). بنابراین، تکانه‌های نهاد آنها صادقانه و هشیارانه، بدون اثری از شرم و گناه ابراز می‌شوند، و فراخود آنها از همانندسازی با والدین و کنترل آنها فراتر می‌رود و بقایای تعارض یا زنای با محارم در آن وجود ندارد. خود آرمانی آنها واقع‌بین است و با خود موجودشان همخوانی دارد، و در واقع، مرز بین فراخود و خود آنها نامحسوس می‌شود.

در رفتار افراد پخته که نیاز کمی به سرکوب کردن امیال جنسی و پرخاشگرانه دارند، هشیاری نقش مهمتری ایفا می‌کند. در حقیقت، اغلب سرکوبی‌های افراد پخته، به جای نشانه‌های روان‌رنجور، به شکل والایش صورت می‌گیرد. چون عقده‌آدیب افراد پخته تقریباً به طور کامل حل شده است، لیبیدوی آنها که قبلاً به سمت والدین هدایت شده بود، در جهت عشق مهرآمیز و شهوانی آزاد می‌شود.

کاربردهای نظریه روان‌کاوی

فروید متفکر خلاق بود، و احتمالاً بیشتر از اینکه افراد بیمار را درمان کند، به نظریه‌پردازی پرداخت. او بیشتر وقت خود را که صرف درمان می‌کرد فقط برای کمک کردن به بیماران نبود، بلکه می‌خواست از شخصیت انسان آگاه شود و این آگاهی را برای توضیح دادن نظریه روان‌کاوی به کار برد. در این بخش به روش درمانی پیشین فروید و روش بعدی او و همین‌طور نظر او درباره‌ی رؤیاها و لغزشهای ناهشیار می‌پردازیم.

روش درمانی پیشین فروید

فروید قبل از به کارگیری روش تداعی آزاد که روش درمانی نسبتاً منفعلی بود، از روش بسیار فعالتری استفاده می‌کرد. او در کتاب مطالعاتی درباره‌ی هیستری (بروئر و فروید، ۱۸۹۵ / ۱۹۵۵) روش بیرون کشیدن خاطرات سرکوب‌شده‌ی کودکی را به این صورت شرح داد:

من دستم را روی پیشانی بیمار می‌گذاشتم یا سر او را بین دستانم می‌گرفتم و می‌گفتم: «تو زیر فشار دست من به آن فکر خواهی کرد. زمانی که فشار دستم را کم می‌کنم، چیزی را در مقابل خود می‌بینی و چیزی به ذهنت وارد می‌شود. آن را محکم نگهدار این همان چیزی است که به دنبالش می‌گردیم. خوب، بگو چه چیزی را دیدی یا چه چیزی برای اتفاق افتاد؟»

اولین بار که از این روش استفاده کردم ... از اینکه دیدم نتایج دقیقی در اختیارم می‌گذارد که به آنها نیاز داشتم، شگفت‌زده شدم (ص ۱۱۱ - ۱۱۰).

در واقع، این روش بسیار تلقینی به احتمال زیاد نتایج دقیقی را که فروید به آنها نیاز داشت، یعنی،

اعتراف به اغفال در کودکی، در اختیارش می‌گذاشت. از این گذشته، فروید در حالی که از تعبیر رؤیا و هیپنوتیزم استفاده می‌کرد، به بیمارانش می‌گفت که انتظار داشته باشند صحنه‌های تجربیات جنسی کودکی نمایان شوند (فروید، ۱۸۹۶ / ۱۹۶۲).

فروید (۱۹۲۵ / ۱۹۵۹)، در زندگینامه خود، تقریباً ۳۰ سال بعد از اینکه نظریه اغفال را کنار گذاشته بود، اظهار داشت که اغلب بیماران وی هنگامی که تحت روش فشار قرار می‌گرفتند، صحنه‌هایی را از دوران کودکی خود نقل می‌کردند که در آنها توسط افراد بزرگسال اغفال جنسی شده بودند. زمانی که فروید مجبور شد اعتراف کند که «وقتی فهمیدم این صحنه‌های اغفال هرگز اتفاق نیفتاده‌اند، بلکه صرفاً خیالپردازیهای ساخته و پرداخته بیمارانتان بودند یا شاید من آنها را به این کار مجبور کرده بودم | حروف سیاه اضافه شده‌اند]، برای مدتی گیج شدم» (ص ۳۴). با این حال، او فقط برای مدت کوتاهی گیج شد. فروید چند روز بعد از نامه ۲۱ سپتامبر ۱۸۹۷ که به فلیس نوشته بود، نتیجه گرفت که «نشانه‌های روان‌رنجوری با رویدادهای واقعی ارتباط مستقیم ندارند، بلکه به خیالپردازیها ربط دارند ... در واقع، من برای اولین بار در مورد عقده ادیب اشتباه کردم» (فروید، ۱۹۲۵ / ۱۹۵۹، ص ۳۴).

سرانجام فروید به این نتیجه رسید که شاید روشهای بسیار تلقینی و حتی اجباری او، خاطرات اغفال را در بیمارانش فراخوانده باشند و شواهد روشنی در دست نداشت که نشان دهند این خاطرات واقعی بوده‌اند. فروید پیش از پیش متقاعد شد که نشانه‌های روان‌رنجوری به جای موضوعات واقعی به خیالپردازیهای کودکی ربط دارند، و به تدریج روش درمانی منفعلانه‌تری را اختیار کرد.

روش درمانی بعدی فروید

هدف اصلی فروید از درمان روان‌کاوی، بر ملا کردن خاطرات سرکوب‌شده از طریق تداعی آزاد و تحلیل رؤیا بود. «درمان ما، با تبدیل کردن مواد ناهشیار به هشیار مؤثر واقع می‌شود، و فقط زمانی مؤثر می‌افتد که بتواند به این تبدیل تحقق بخشد» (فروید، ۱۹۱۷ / ۱۹۶۳، ص ۲۸۰). به طور مشخص‌تر، هدف روان‌کاوی عبارت است از «تقویت کردن خود، مستقل کردن بیشتر آن از فراخود، گسترش دادن حوزه ادراک و وسعت بخشیدن به سازمان آن، به طوری که بتواند قسمت‌های زنده و باطراوت نهاد را به خود اختصاص دهد. جایی که نهاد بود، خود باید همانجا باشد» (فروید، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴، ص ۸۰).

بیماران هنگام تداعی آزاد^۱ باید هر فکری را که به ذهنشان می‌رسد، صرف‌نظر از اینکه چقدر نامربوط یا مشتمل‌کننده به نظر رسد، بیان کنند. هدف از تداعی آزاد، دستیابی به ناهشیار است، به این صورت که با فکر هشیار شروع می‌شود و آن را در زنجیره تداعیها تا هر جایی که کشیده شود، دنبال می‌کند. این فرایند آسانی نیست و برخی بیماران هزگز بر آن تسلط نمی‌یابند. به همین دلیل، فروید از تحلیل رؤیا^۲ هم استفاده می‌کرد و آن را روش مطلوبی می‌دانست (در بخش بعدی درباره تحلیل رؤیا بحث می‌کنیم).

1. free association

2. dream analysis

برای اینکه درمان روان‌کاوی موفقیت‌آمیز باشد، باید لیبدو که قبلاً صرف نشانه‌های روان‌رنجوری می‌شد، آزاد شود تا به خود (ایگو) کمک کند. این کار با یک روش دو مرحله‌ای صورت می‌گیرد. در مرحله اول، تمام لیبدو از نشانه‌های بیمار به انتقال رانده می‌شود و در آنجا تمرکز می‌یابد؛ در مرحله دوم، کشمکش بر سر این موضوع جدید ادامه می‌یابد و لیبدو از آن آزاد می‌شود (فروید، ۱۹۱۷ / ۱۹۶۳، ص ۴۵۵). موقعیت انتقال برای روان‌کاوی اهمیت زیادی دارد. منظور از انتقال^۱، احساس جنسی یا پرخاشگری مثبت یا منفی است که بیماران در جریان درمان، به روان‌کاو نشان می‌دهند. احساسهای انتقالی سزاوار درمانگر نیستند و صرفاً از تجربیات قبلی بیماران، معمولاً با والدینشان، به درمانگر انتقال می‌یابند. به عبارت دیگر، بیماران همان احساسی را نسبت به روان‌کاو دارند که قبلاً نسبت به پدر یا مادر یا هر دوی آنها داشتند. تا زمانی که این احساسها به صورت علاقه یا عشق جلوه‌گر شوند، انتقال در فرایند درمان اختلال ایجاد نمی‌کند، بلکه به پیشرفت آن کمک زیادی می‌کند. انتقال مثبت به بیماران امکان می‌دهد تا تجربیات کودکی خود را در جو امن درمان روان‌کاوی که تهدیدکننده نیست، از خاطر بگذرانند. با این حال، درمانگر باید انتقال منفی به شکل خصومت را تشخیص داده و آن را برای بیماران توضیح دهد تا آنها بتوانند بر هر گونه مقاومت^۲ در برابر درمان، چیره شوند (فروید، ۱۹۰۵ / ۱۹۵۳، ۱۹۱۷ / ۱۹۶۳). مقاومت، که به انواع پاسخهای ناهشیاری اشاره دارد که بیماران برای متوقف کردن پیشروی خود در درمان نشان می‌دهند، می‌تواند علامت خوبی باشد، زیرا نشان می‌دهد که درمان از مواد سطحی فراتر رفته است.

فروید (۱۹۳۳ / ۱۹۶۴) به چند محدودیت درمان روان‌کاوی اشاره کرد. اولاً، همه خاطرات قدیمی را نمی‌توان و نباید به هشیاری آورد. ثانیاً، درمان به اندازه‌ای که در مورد روان‌رنجوریهای انتقالی، مانند فوبیها، هیستری، و وسواسها مؤثر واقع می‌شود، بر روان‌پریشی‌ها یا بیماریهای سرشتی تأثیری ندارد. محدودیت سوم که به هیچ وجه مخصوص روان‌کاوی نیست، این است که وقتی بیمار بهبود یافت، امکان دارد بعدها به روان‌رنجوری دیگری مبتلا شود. فروید که از این محدودیتها آگاه بود، اعتقاد داشت که روان‌کاوی را می‌توان همراه با درمانهای دیگر به کار برد. با این حال، او بارها تأکید نمود که نمی‌توان روان‌کاوی را کوتاه کرد یا به هر صورت اساسی تغییر داد.

در صورتی که درمان روان‌کاوی موفقیت‌آمیز باشد، بیماران دیگر از نشانه‌های توانکاه رنج نمی‌برند، انرژی روانی را در فعالیتهای خود (ایگو) صرف می‌کنند، و خود گسترش یافته‌ای دارند که تجربیات سرکوب‌شده قبلی را در بر دارد. آنها دستخوش تغییر شخصیت عمده‌ای نمی‌شوند، بلکه تبدیل به کسی می‌شوند که می‌توانستند در شرایط مطلوب باشند.

تحلیل رؤیا

فروید برای تبدیل کردن محتوای آشکار رؤیاها به محتوای نهفته مهمتر، از تحلیل رؤیا استفاده کرد.

1. transference

2. resistance



اتاق مشاوره فروید

محتوای آشکار^۱ رؤیا، معنی سطحی یا توصیف هشیاری است که خواب بیننده ارائه می‌دهد، در حالی که، محتوای نهفته^۲ به مواد ناهشیار آن اشاره دارد.

فرض اساسی فروید در مورد تحلیل رؤیا این است که تقریباً همه رؤیاها ارضای میل هستند. برخی امیال واضح هستند و از طریق محتوای آشکار ابراز می‌شوند، مثل زمانی که فرد گرسنه‌ای به خواب می‌رود و خواب می‌بیند مقدار زیادی غذای خوشمزه می‌خورد. اما ارضای میل عمدتاً به صورت محتوای نهفته ابراز می‌شود و فقط تحلیل رؤیا می‌تواند آن را برملا سازد. یک مورد استثنا در این قاعده که رؤیاها ارضای میل هستند به بیمارانی مربوط می‌شود که به روان‌رنجوریهای آسیب‌زاد دچارند و رؤیاهایشان مملو از تجربیات آسیب‌زاد مکرر است. این رؤیاها که به جای ارضای میل از وسواس تکرار^۳ تبعیت می‌کنند و معمولاً در افراد مبتلا به اختلال استرس پس از آسیب یافت می‌شوند که مکرراً تجربیات وحشتناک یا آسیب‌زاد را در خواب می‌بینند (فروید، ۱۹۲۰ / ۱۹۵۵a، ۱۹۳۳ / ۱۹۶۴). فروید معتقد بود که رؤیاها در ناهشیار تشکیل می‌شوند و امیال ناهشیار آنها را ابداع می‌کنند تا بلکه هشیار شوند. امیال برای انجام این کار، باید از چنگ سانسورچی اولیه و نهایی بگریزند (دوباره به شکل ۲-۱ مراجعه کنید). این نگهبانان حتی هنگام خواب، بیدار و گوش به زنگ هستند و مواد روانی ناهشیار را مجبور می‌کنند تغییر شکل دهند. این تغییر شکل به دو صورت انجام می‌شود.

اولاً، محتوای رؤیا می‌تواند از طریق تلخیص یا جابه‌جایی، تغییر شکل یابد. تلخیص^۴ به این واقعیت اشاره دارد که محتوای آشکار رؤیا به گستردگی سطح نهفته نیست، بدین معنی که مواد ناهشیار قبل از ظاهر شدن در سطح آشکار، خلاصه یا به هم فشرده می‌شوند. جابه‌جایی به معنی آن است که

1. manifest content

2. latent content

3. repetition compulsion

4. condensation

تصورات دیگری که رابطه‌ی دوری با تصورات رؤیا دارند، جایگزین آنها می‌شوند (فروید، ۱۹۰۰ / ۱۹۵۳). تلخیص و جابه‌جایی محتوی، از طریق نمادها صورت می‌گیرند. برخی تصورات، تقریباً به طور همگانی، در شکل‌های ظاهراً بی‌خطر، بازنمایی می‌شوند. برای مثال، اشیای دراز و کشیده‌ای مانند ترکه، مار، یا چاقو می‌توانند نماد آلت مردی باشند؛ واژن معمولاً به صورت جعبه‌ی کوچک، صندوق، یا تنور ظاهر می‌شود؛ والدین در قالب رئیس جمهور، معلم، یا رئیس ظاهر می‌شوند؛ و اضطراب اختگی می‌تواند در رؤیاهای تاس شدن، از دست دادن دندانها یا هر گونه عمل بریدن، نمایان شود (فروید، ۱۹۰۰ / ۱۹۵۳، ۱۹۰۱ / ۱۹۵۳، ۱۹۱۷ / ۱۹۶۳).

ثانیاً، رؤیاها می‌توانند با مهار کردن یا وارونه کردن عاطفه‌ی خواب‌بیننده، وی را فریب دهند. برای مثال، مردی که آرزوی قتل پدرش را دارد، شاید خواب ببیند که پدرش مرده است، اما در محتوای آشکار رؤیا، نه احساس شادی کند نه احساس تأسف؛ یعنی، عاطفه‌ی او مهار شده است. احساسهای ناخوشانید نیز می‌توانند در سطح آشکار رؤیا، وارونه شوند. برای مثال، خانمی که به صورت ناهشیار از مادرش نفرت دارد و به صورت ناهشیار از نابودی وی استقبال می‌کند، شاید خواب مرگ مادرش را ببیند، ولی شادی و نفرت ناهشیاری که احساس می‌کند، در سطح آشکار رؤیا به صورت تأسف و محبت ابراز می‌شوند. بنابراین، او با این باور که نفرت عشق است و شادی تأسف، گول می‌خورد (فروید، ۱۹۰۰ / ۱۹۵۳، ۱۹۱۵ / ۱۹۵۷، ۱۹۱۷ / ۱۹۶۳).

بعد از اینکه محتوای نهفته (ناهشیار) رؤیا تغییر شکل یافت و عاطفه‌ی آن وارونه یا مهار شد، به شکل آشکار نمایان می‌شود، به طوری که خواب‌بیننده بتواند آن را به یاد آورد. محتوای آشکار که تقریباً همیشه با تجربه‌ی هشیار یا نیمه‌هشیار روز قبل ارتباط دارد، اهمیت روان‌کاوی ندارد یا اهمیت آن ناچیز است؛ فقط محتوای نهفته با اهمیت است (فروید، ۱۹۰۰ / ۱۹۵۳).

فروید (۱۹۱۷ / ۱۹۶۳) برای تعبیر کردن رؤیاها معمولاً یکی از این دو روش را دنبال می‌کرد. روش اول این بود که از بیماران می‌خواست رؤیای خود و همه‌ی تداعیهای مرتبط با آن را نقل کنند، بدون توجه به اینکه این تداعیها چقدر نامربوط و غیرمنطقی به نظر می‌رسیدند. فروید باور داشت که این تداعیها، میل ناهشیار نهفته در رؤیا را آشکار می‌سازند. اگر بیمار نمی‌توانست مطالب تداعی را نقل کند، فروید برای پی بردن به عناصر ناهشیار نهفته در محتوای آشکار، از روش دوم - نمادهای رؤیا - استفاده می‌کرد. هدف هر دو روش (تداعیها و نمادها) ردیابی تشکیل رؤیا تا رسیدن به محتوای نهفته آن بود. فروید (۱۹۰۰ / ۱۹۵۳، ص ۶۰۸) معتقد بود که تعبیر رؤیا مطمئن‌ترین روش برای بررسی فرایندهای ناهشیار است و از آن به عنوان «راه باشکوه» به آگاهی یافتن از ناهشیار یاد کرد.

رؤیاهای اضطرابی با این اصل که رؤیاها ارضای میل هستند، تعارض ندارد. توجه آن این است که اضطراب به سیستم نیمه‌هشیار تعلق دارد، در حالی که میل به سیستم ناهشیار وابسته است. فروید (۱۹۰۰ / ۱۹۵۳) سه نوع رؤیای اضطرابی را نام برد: رؤیای شرمندگی از برهنه بودن، رؤیای مرگ فردی عزیز، و رؤیای رد شدن در امتحان.

در رؤیای شرمندگی از برهنه بودن، خواب‌بیننده از برهنه بودن یا لباس نامناسب بر تن داشتن در حضور غریبه‌ها احساس شرم و خجالت می‌کند. تماشاگران معمولاً بی تفاوت به نظر می‌رسند، اما خواب‌بیننده احساس شرمندگی می‌کند. منشأ این رؤیا، تجربه کودکی برهنه بودن در حضور بزرگسالان است. در تجربه اصلی، کودک احساس خجالت نمی‌کند، ولی بزرگسالان معمولاً اظهار ناخشنودی نموده و او را سرزنش می‌کنند. فروید معتقد بود که ارضای میل در این رؤیا به دو صورت عمل می‌کند: اولاً، بی تفاوتی تماشاگران، میل کودکانه را به اینکه بزرگسالان تماشاچی از سرزنش کردن خودداری نمایند، ارضا می‌کند. ثانیاً، برهنه بودن، میل به خودنمایی را ارضا می‌کند، میلی که معمولاً در بزرگسالان سرکوب می‌شود، اما در کودکان وجود دارد.

رؤیاهای مرگ فردی عزیز هم از کودکی سرچشمه می‌گیرند و ارضای میل هستند. اگر کسی خواب مرگ فرد جوانتری را ببیند، ناهشیار او ممکن است میل به نابودی برادر یا خواهر کوچکتری را ابراز کند که در دوره کودکی رقیب نفرت‌انگیزی بوده است. در صورتی که فرد متوفی بزرگتر باشد، خواب‌بیننده میل ادیپی به مرگ والد را ارضا می‌کند. اگر خواب‌بیننده در مدت این رؤیا، احساس اضطراب و تأسف کند، علت آن وارونه شدن عاطفه است. رؤیاهای مرگ والد در بزرگسالان متداول هستند، ولی آنها بدین معنی نیستند که خواب‌بیننده در حال حاضر میل به مرگ آن والد را دارد. فروید این‌گونه رؤیاها را به این صورت تعبیر کرد که خواب‌بیننده در کودکی آرزوی مگر والد را داشته، اما این میل برای وارد شدن به هشیاری، خیلی تهدیدکننده بوده است. حتی در بزرگسالی، آرزوی مرگ تا وقتی که عاطفه به تأسف تبدیل نشده باشد، در رؤیاها آشکار نمی‌شود.

سومین نوع رؤیای اضطرابی، رد شدن در امتحان است. به عقیده فروید (۱۹۵۳ / ۱۹۰۰)، خواب‌بیننده همیشه خواب می‌بیند در امتحانی رد شده که آن را با موفقیت گذرانده، نه در امتحانی که رد شده است. این رؤیاها معمولاً زمانی روی می‌دهند که خواب‌بیننده، تکلیف دشواری را انتظار دارد. خود (ایگو) با خواب دیدن رد شدن در امتحانی که فرد آن را گذرانده است، می‌تواند به این صورت استدلال کند: «من امتحان قبلی را که نگرانم بودم گذراندم، حالا درباره تکلیف دیگری نگرانم، ولی آن را نیز خواهم گذراندم، پس نباید در مورد تکلیف فردا نگران باشم». بدین ترتیب، میل به فارغ بودن از نگرانی درباره تکلیفی دشوار، ارضا شده است.

فروید مجبور بود در مورد هر یک از این سه نوع رؤیا، میل نهفته در سطح آشکار رؤیا را جستجو کند. یافتن ارضای میل در تعدادی از رؤیاهای گزارش شده در کتاب *تعبیر رؤیاها* (فروید، ۱۹۰۰ / ۱۹۵۳) به خلاقیت بیشتری نیاز دارد. برای مثال، زن باهوشی خواب می‌بیند با مادرشوهرش، کسی که از او بیزار است، وقت‌گذرانی می‌کند. میل او کجاست؟ تعبیر فروید این بود که این زن از عقیده فروید به اینکه در پس هر رؤیای غیرآسیب‌زادی میلی نهفته است، آگاه بود، و با خواب دیدن وقت‌گذرانی با مادرشوهر مورد تنفرش، میل خود را به رد کردن فرضیه ارضای میل او، ارضا کرد!

به طور خلاصه، فروید باور داشت که رؤیاها توسط ارضای میل برانگیخته می‌شوند. محتوای نهفته

رؤیاها در ناهشیار تشکیل می‌شود و معمولاً با تجربیات کودکی ارتباط دارد، در حالی که محتوای آشکار اغلب از تجربیات روز قبل ناشی می‌شود. تعبیر رؤیاها «راه باشکوهی» به آگاهی یافتن از ناهشیار است، اما رؤیاها را نباید بدون تداعیهای خواب‌بیننده با رؤیا، تعبیر کرد. مطالب نهفته از طریق عمل رؤیا به محتوای آشکار تبدیل می‌شوند. عمل رؤیا با فرایندهای تلخیص، جابه‌جایی، و مهار عاطفه به هدفش می‌رسد. رؤیای آشکار ممکن است به مواد نهفته شباهت کمتری داشته باشد، اما فروید معتقد بود که تعبیر دقیق، ارتباط نهفته آن را روشن خواهد کرد.

لفزشهای فرویدی

فروید معتقد بود که خیلی از لفظهای روزمره زبان یا قلم، بد خواندن، و شنیدنهای نادرست، و همین‌طور، سر جای خود نگذاشتن اشیا و فراموش کردن موقتی اسامی و قصدها، تصادفی نیستند، بلکه از مقاصد ناهشیار فرد خبر می‌دهند. فروید (۱۹۰۱ / ۱۹۶۰) هنگام نگارش درباره این اعمال نادرست، اصطلاح آلمانی *Fehlleistung* یا «عملکرد نادرست» را به کار برد، ولی جیمز استراچی^۱، یکی از مترجمان آثار فروید، برای اشاره به آنچه خیلی‌ها اکنون «لفزشهای فرویدی» می‌نامند، اصطلاح کنش‌پریشی‌ها^۲ را ابداع کرد.

کنش‌پریشی‌ها یا لفظهای ناهشیار، به قدری شایع هستند که معمولاً توجه کمی به آنها می‌کنیم و قبول نداریم که آنها اصلاً معنی نهفته داشته باشند. اما فروید تأکید داشت که این اعمال نادرست، معنی دارند و قصد ناهشیار فرد را نشان می‌دهند: «آنها رویدادهای تصادفی نیستند، بلکه اعمال ذهنی جدی‌اند؛ آنها معنی دارند؛ آنها از اعمال مقارن - یا شاید عمل متقابلاً متضاد - دو قصد متفاوت، ناشی می‌شوند (فروید، ۱۹۱۷ / ۱۹۶۳، ص ۴۴). یک عمل مخالف از ناهشیار، دیگری از نیمه‌هشیار ناشی می‌شود. بنابراین، لفظهای ناهشیار از این نظر که محصول ناهشیار و نیمه‌هشیار هستند به رؤیاها شباهت دارند، به طوری که قصد ناهشیار حاکم می‌شود و در قصد نیمه‌هشیار اختلال ایجاد نموده و جایگزین آن می‌شود.

این واقعیت که اغلب افراد قویاً هرگونه معنی نهفته در کنش‌پریشی‌هایشان را انکار می‌کنند، از نظر فروید به منزله دلیلی است برای اینکه لغزش واقعاً با تصورات ناهشیاری که باید از هشیاری مخفی بماند، ارتباط دارد. مرد جوانی یک بار وارد فروشگاه غذای آماده شد و بلافاصله مجذوب کارمند جوانی شد و درخواست "sex-pack of beer" کرد. وقتی که این زن وی را به رفتار نامناسب متهم کرد، مرد جوان قاطعانه بر معصومیت خود تأکید نمود. فروید تعدادی از این لغزشها را در کتاب خود با عنوان *آسیب‌شناسی زندگی روزمره* مطرح کرده است (۱۹۰۱ / ۱۹۶۰). در تمام کنش‌پریشی‌ها، مقاصد ناهشیار، جایگزین مقاصد ضعیف‌تر نیمه‌هشیار می‌شوند و بدین ترتیب، منظور واقعی خود (ایگو) را آشکار می‌سازند.

1. James Strachey

2. parapraxes

پژوهشهای مربوط

در فصل اول گفتیم که نظریه‌های مفید باید فرضیه‌های آزمون‌پذیر تولید کنند و پژوهش علمی از آنها حمایت کند. در سرتاسر این کتاب، بخش کوتاهی را به پژوهش جاری اختصاص داده‌ایم که با فرضهای اساسی هر نظریه ارتباط دارد. در این فصل، به پژوهشهایی می‌پردازیم که در زمینه مفهوم مکانیزم دفاعی و تثبیت دهانی اجرا شده‌اند.

مکانیزمهای دفاعی

فروید معتقد بود که مکانیزمهای دفاعی برای فرد مفید هستند و رنج اضطراب را کاهش می‌دهند، اما این مکانیزمها به استثنای والایش، فایده‌ای برای جامعه ندارند. جرج ویلانت^۱ (۲۰۰۰) به فهرست مکانیزمهای دفاعی فروید اضافه کرده و شواهدی پیدا کرده است که نشان می‌دهند برخی از آنها روان‌رنجورند (مانند، واکنش وارونه، آرمانی کردن، و عمل‌زدایی)، برخی ناپخته و ناسازگارانه هستند (مانند، فرافکنی، جداسازی، انکار، جابه‌جایی، و تجزیه) و برخی دیگر، پخته و سازگارانه‌اند (مانند، والایش، منع یا جلوگیری، شوخی، ایثار). مکانیزمهای دفاعی روان‌رنجور در کوتاه مدت موفق هستند؛ دفاعهای ناپخته ناموفق هستند و بیش از همه واقعیت را تحریف می‌کنند؛ در حالی که دفاعهای پخته و سازگارانه در درازمدت موفق هستند، خشنودی و مسرت را به حداکثر می‌رسانند، و کمتر از همه واقعیت را تحریف می‌کنند. برای مثال، شوخی، همان‌گونه که فروید به تفصیل در کتاب خود با عنوان جوکها و رابطه آنها با ناھشیار (۱۹۰۵ / ۱۹۶۰) اظهار داشته است، می‌تواند روش سازگارانه‌ای برای پرداختن به افکار تهدیدکننده باشد و معمولاً به امیال غیرقابل قبول امکان ابراز قابل قبول می‌دهد.

ویلانت (۲۰۰۰) نتایج سه بررسی طولی خود را درباره دفاعهای سازگارانه والایش، منع و ایثار با نودوستی، خلاصه کرده است. والایش عبارت است از تبدیل کردن عقاید و امیال غیرقابل قبول به عقاید و امیال جامعه‌پسند، که معمولاً به شکل فعالیتهای خلاق صورت می‌گیرد، یا به قول ویلانت، «تبدیل کردن لیموها به لیموناد» (ص ۹۲).

منع یا جلوگیری، برخلاف سرکوبی، عبارت است از تلاش فعال و هشیار در جهت دور کردن افکار یا احساسات آزارنده («من اصلاً نمی‌خواهم به آن فکر کنم»). سازگار بودن منع در مواقع بحرانی و مخاطره‌آمیز، بسیار مشهود است. ویلانت وضعیت یکی از آزمودنیهایش را شرح می‌دهد که در جنگ جهانی دوم، گرفتار یک حادثه غواصی شد. این مرد می‌دانست که فقط ۸ دقیقه هوا برای او باقی‌مانده است و کاری به جز پذیرفتن سرنوشت و منتظر ماندن برای کمک نمی‌تواند انجام دهد. اگر او به وحشت می‌افتاد، همین مقدار کم هوا را مصرف می‌کرد. او با جلوگیری از وحشت، جان خود را نجات داد.

1. George Vaillant

فروید دربارهٔ ایثار یا نوع دوستی بحث نکرد، ولی ویلانت (۲۰۰۰، ص ۹۲) آن را به این صورت تعریف می‌کند: «لذت بردن از دادن چیزی به افراد که خود آنها دوست دارند آن را دریافت کنند». سازگار بودن ایثار را می‌توان در واکنش به سوء استفاده جنسی کودکی یافت. برای مثال، زن سوء استفاده شده‌ای که در نوانخانهٔ مخصوص زنان کتک خورده کار می‌کند، تجربهٔ وحشتناکی را به چیز مثبتی تبدیل کرده و از کمک کردن به کسانی که خودش از آن محروم بوده است، لذت می‌برد. از سوی دیگر، امکان استفاده از دفاعهای ناسازگارانه علیه همین سوء استفاده وجود دارد. برای مثال، خیلی از کودکان سوء استفاده شده، از سایر کودکان سوء استفاده می‌کنند، یا دچار کژکاری جنسی می‌شوند، یا واکنش وارونه نشان می‌دهند و به راهبه‌ها می‌پیوندند.

پژوهش دیگری دربارهٔ مکانیزمهای دفاعی، روی پختگی دفاعهایی چون امید و افسردگی تمرکز کرده است. پختگی مکانیزمهای دفاعی فرد می‌تواند در تعدیل کردن رابطهٔ ناامیدی با افسردگی نقش داشته باشد. یافتهٔ باثبات در نوشته‌های مربوط به افسردگی حاکی است افرادی که به طور کلی احساس ناامیدی می‌کنند، بیشتر از کسانی که نسبت به آینده امیدوار و خوشبین هستند، افسرده‌اند. پل گُن^۱ (۲۰۰۰) دو تحقیق انجام داد که نشان دادند این رابطه عمدتاً در مورد کسانی صدق می‌کند که از مکانیزمهای ناپخته‌ای مانند فراق‌کنی استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر، اگر سبک دفاعی فرد به طور کلی سالم باشد (برای مثال، از شوخی، جلوگیری، و ایثار تشکیل شده باشد)، احساس ناامیدی لزوماً به افسردگی منجر نمی‌شود. گُن دریافت که مکانیزمهای دفاعی پخته، سپری هستند در برابر ناامیدی و افسردگی. بنابراین، پژوهش ویلانت و گُن حاکی است که مکانیزمهای فرویدی و سایر مکانیزمها می‌توانند راهبردهای مهمی باشند که به افراد امکان می‌دهند با زندگی بخوبی سازگار شوند.

پژوهشهای دیگر دربارهٔ مکانیزمهای دفاعی، رابطهٔ آنها را با تثبیت مقعدی و نقش آن در شکل دادن محافظه کاری مذهبی و سیاسی، بررسی کرده‌اند. تقریباً ۳۰ سال پیش، گلن دی. ویلسون^۲ (۱۹۷۳)، سندرم محافظه کاری را معرفی کرد که شامل این موارد بود: گرایش به مقاومت کردن در برابر تغییر، جانب احتیاط را رعایت کردن، تمایز قایل شدن بین نسلها، و درونی کردن ارزشهای والدین. به بیان دیگر، ویلسون اعلام داشت که محافظه کاری سیاسی از سندرم محافظه کاری ناشی می‌شود و بنیادگرایی مذهبی، هواداری از برقراری خط‌مشی سیاسی، و سلیقهٔ سنتی در هنر و لباس را در بر دارد. او در ضمن معتقد بود که محافظه کاری با سبک دفاعی خود، مخصوصاً با مکانیزمهای دفاعی روان‌رنجور کوتاه مدت (مانند واکنش وارونه و عمل‌زدایی) و تیپ شخصیت مقعدی (نظم و ترتیب، خست، و لجاجت) ارتباط دارد.

جان مالتبی^۳ و جیسون پرایس^۴ (۱۹۹۹) نظریهٔ ویلسون را روی دانشجویانی که آزمونهای

1. Paul Kwon

2. Glenn D. Wilson

3. John Maltby

4. Jason Price

محافظه‌کاری اجتماعی، سبک دفاعی، و شخصیت مقعدی را پر کرده بودند، آزمایش کردند. نتایج نشان دادند که محافظه‌کاری اجتماعی با تیپ شخصیت مقعدی همبستگی مثبت، با مکانیزمهای دفاعی نسبتاً پخته و ولایش، شوخی، و جلوگیری همبستگی منفی، و با مکانیزمهای دفاعی نسبتاً روان‌رنجور عمل‌زدایی، آرمانی کردن، و واکنش وارونه همبستگی مثبت دارد. محاطه‌کاران اجتماعی و سیاسی، نگرشهای نسبتاً خشک و نیاز نیرومندی به نظم و خست دارند. آنها از راهبردهای دفاعی مانند فرافکنی، جداسازی، انکار، و تجزیه استفاده می‌کنند که همگی در دفاع کردن از خود (ایگو) علیه تهدید اضطراب، ناموفق هستند. سبک دفاعی محافظه‌کارانه آنها با سبک دفاعی افرادی که از مکانیزمهای دفاعی ولایش، شوخی، و جلوگیری استفاده می‌کنند، که در دراز مدت از آنها در برابر اضطراب محافظت نموده و سازگاری سالم را تقویت می‌کنند، مغایر است. مالتبی و پرایس از این یافته‌ها نتیجه گرفتند که محافظه‌کاری تلاشی است برای کاهش دادن اضطراب ناشی از ادراک فقدان نظم و کنترل.

تثبیت دهانی

نظر فروید درباره تثبیت دهانی نیز موجب تعدادی پژوهش شده است. ایزن گیلرد^۱، ملمت اسکین^۲، و بوگدا ساواسیر^۳ (۱۹۸۸)، به این مسئله پرداختند که کدام صفات شخصیت بزرگسال با تثبیت‌های دهانی که از طریق ناخن جویدن ابراز می‌شود، ارتباط دارند؟ فروید فرض کرد که تثبیت دهانی معمولاً به رفتار خصمانه و کنایه‌آمیز در بزرگسالی منجر می‌شود. گیلرد، اسکین، و ساواسیر برای آزمودن این دیدگاه، از دانشجویان یک کالج در ترکیه خواستند دو پرسشنامه خصومت را پر کنند - یکی پرخاشگری دهانی را ارزیابی می‌کرد و دیگری این موضوع را می‌سنجید که آیا خصومت آنها متوجه خود است (خودتنبیهی) یا دیگران (دگر تنبیهی). این پژوهشگران آزمودنیها را به چهار گروه مساوی تقسیم کردند: (۱) مردانی که ناخن می‌جویدند، (۲) مردانی که ناخن نمی‌جویدند، (۳) زنانی که ناخن می‌جویدند، و (۴) زنانی که ناخن نمی‌جویدند. علاوه بر این، پژوهشگران یک آزمون اضطراب را اجرا کردند که بررسی می‌کرد آیا افرادی که ناخن می‌جویدند از آنهایی که ناخن نمی‌جویدند، مضطرب‌تر هستند. نتایج نشان دادند که پرخاشگری دهانی و اضطراب در مردان و زنانی که ناخن می‌جویدند از آنهایی که ناخن نمی‌جویدند، بیشتر بود. با این حال، جهت‌گیری خصومت، الگوی جالبی را نشان داد. افرادی که ناخن می‌جویدند، از آنهایی که ناخن نمی‌جویدند، خصومت بیشتری نسبت به خود و دیگران نشان می‌دادند، اما این یافته فقط در مورد زنان صدق می‌کرد. خلاصه اینکه، به نظر می‌رسد پرخاشگری در کسانی که ناخن می‌جویدند بیشتر از آنهایی است که ناخن نمی‌جویدند، ولی این خصومت فقط در زنانی که ناخن می‌جویدند، بارز است. گرچه این نتایج از نظریه فروید حمایت می‌کنند، اما از تأثیر جنسیت هم خبر می‌دهند که فروید آن را پیش‌بینی نکرد.

موضوع دیگر در رابطه با تثبیت دهانی پیرامون این نظریه قرار دارد که افراد تثبیت‌شده دهانی،

1. Isen Gilleard

2. Melmet Eskin

3. Bugda Savisir

والدین خود را کمتر از افراد تثبیت‌نشده به صورت مثبت در نظر می‌گیرند. رابرت بورنشاین، دونا گالی، و دین لثون (۱۹۸۶)، با ارزیابی سطوح ناهشیار تثبیت دهانی، این فرضیه را آزمودند. آنها آزمون لکه جوهر رورشاخ را در مورد گروهی از دانشجویان اجرا کردند و این آزمون را از نظر دهانی بودن، یعنی، تعداد تصورات مربوط به غذا و دهان، نمره‌گذاری کردند. این آزمون ابزاری فرافکن است که تعارض ناهشیار را ارزیابی می‌کند. آزمودنیها والدین خود را با استفاده از صفاتی چون با محبت، تنبیه‌کننده، برانگیزنده، صمیمی، و نقاد هم ارزیابی کردند. آزمودنیهای تثبیت‌شده دهانی بیشتر از آزمودنیهای تثبیت نشده، والدین خود را به صورت بدبینانه در نظر داشتند. بیشترین تفاوت بین دانشجویان تثبیت شده و تثبیت نشده دهانی در نحوه برداشت آنها از مادرشان بود. آنهایی که در تثبیت دهانی نمره بالایی گرفتند، پدر خود را نقاد می‌دانستند، ولی خصومت زیادی را نسبت به مادرشان احساس می‌کردند و او را موجودی سرد، بدخواه، تنبیه‌کننده، و نه‌چندان با محبت می‌انگاشتند. با این حال، پژوهشگران خاطرنشان کردند که این یافته‌ها نمی‌توانند مشخص کنند که آیا این ارزیابیهای منفی، صرفاً برداشتهای ذهنی آزمودنیها هستند یا اینکه ارزیابیهای دقیق رفتار واقعی والدین می‌باشند. باید پژوهشهای بیشتری اجرا شوند تا رفتار والدین را مستقیماً و به طور مستقل، ارزیابی کنند.

ارزیابی نظریه فروید

وقتی می‌خواهیم از فروید انتقاد کنیم، ابتدا باید پرسیم آیا او دانشمند بود؟ با اینکه فروید بارها متذکر شد که در درجه اول دانشمند و روان‌کاوی علم است، ولی تعریف او از علم باید توضیح داده شود. وقتی او روان‌کاوی را علم نامید، سعی داشت آن را از فلسفه یا ایدئولوژی مجزا کند؛ او مدعی نبود که روان‌کاوی علم طبیعی است. زبان و فرهنگ روزگار فروید، علوم طبیعی (Naturwissenschaften) و علوم انسانی (Geisteswissenschaften) را از یکدیگر متمایز کرده بود. متأسفانه، ترجمه‌های جیمز استراچی در *ویراست استاندارد*، فروید را دانشمند طبیعی جلوه دادند. با وجود این، سایر پژوهشگران (فدرن، ۱۹۸۸؛ هولدر، ۱۹۸۸)، معتقدند که فروید صریحاً خود را دانشمند انسانی، یعنی، انسان‌گرا یا پژوهشگر و نه دانشمند طبیعی می‌دانست.

برونو بتلهایم^۱ (۱۹۸۲، ۱۹۸۳) نیز از ترجمه‌های استراچی انتقاد کرده است. او اظهار داشت که در *ویراست استاندارد* و سایر ترجمه‌های انگلیسی، به جای کلمات آلمانی معمولی و اغلب مبهم که فروید برگزیده بود، از مفاهیم پزشکی دقیق و اصطلاحات همراه‌کننده یونانی و لاتین استفاده شده است. چنین دقتی، از فروید شخصیتی علمی و کمتر از آنچه به نظر خوانندگان آلمانی می‌رسد، انسان‌گرا، ترسیم کرد. برای مثال، از نظر بتلهایم، درمان روان‌کاوی را باید سیری معنوی به اعماق روح (که استراچی «ذهن» ترجمه کرد)، نه تحلیل ماشینی دستگاه ذهن در نظر گرفت.

چند تن از نویسندگان معاصر، به خاطر نگرش آلمانی قرن نوزدهم فروید به علم، روشهای نظریه‌پردازی او را غیرقابل دفاع و نسبتاً غیرعلمی می‌دانند (کروز، ۱۹۹۵، ۱۹۹۶؛ استرسون، ۱۹۹۳؛ مک میلان، ۱۹۹۱؛ سالووی، ۱۹۹۲؛ وبستر، ۱۹۹۵). نظریه‌های او براساس مشاهده آزمایشی قرار نداشتند، بلکه بر مشاهدات ذهنی‌ای که او در مورد خود و بیماران بالینی‌اش انجام داد، استوار بودند. این بیماران بیانگر افراد در کل نبودند، بلکه عمدتاً به طبقات متوسط و بالای جامعه تعلق داشتند.

به‌رغم این کاستیها، فروید جامعترین و معروفترین نظریه شخصیت را به وجود آورد. این شهرت فراگیر روان‌کاوی عمدتاً به علت استعداد فروید در نویسندگی، جامع بودن نظریه روان‌کاوی او، پذیرش انگیزش ناهشیار توسط وی، و بالأخره، تأکید زیاد او بر میل جنسی و پرخاشگری است. یک قرن است که به نظریه او ارج نهاده و از آن نکوهش شده، از آن ستایش و به آن توهین شده است، و آن را تحسین و تحقیر کرده‌اند.

جدا از این شهرت فراگیر و جذابیت حرفه‌ای، یک سؤال باقی می‌ماند و آن این است که آیا فروید علمی بود؟ عقاید فعلی در این باره متفاوت هستند. پل کلاین^۱ (۱۹۸۴) معتقد است که فروید برای کاوش ناهشیار از تداعی آزاد استفاده کرد و روشهای او با کاریست علمی هماهنگ بودند. اما رابرت هولت^۲ (۱۹۸۹) حامی پر و پا قرص فروید، هشدار داد که عقاید فروید را نباید واقعیت مطلق دانست، بلکه باید آنها را نقطه آغازی در شناخت شخصیت انسان در نظر گرفت.

نویسندگان دیگری مانند ماری بالمری^۳ (۱۹۷۹ / ۱۹۸۲)، نانسی چودورو^۴ (۱۹۹۴)، هانا لرممن^۵ (۱۹۸۶)، جفری ماسون^۶ (۱۹۸۴)، و پل ویتز^۷ (۱۹۸۸)، از فروید به خاطر نظریه مردگرا و اینکه اجازه داده است تعدادی از سوگیریهای شخصی‌اش در نظریه‌های وی تأثیر بگذارند، انتقاد کرده‌اند. این نویسندگان عموماً فروید را غیرعلمی می‌دانند و معتقدند که به مقدار زیاد تحت تأثیر نیازهای ناهشیار خودش، مخصوصاً نیازهایی که از اوایل زندگی او ناشی شده‌اند، قرار داشته است. انتقادهای آنها با انتقادهای کارل پروپر^۸ (۱۹۶۳) که روان‌کاوی را شبه‌علم می‌دانست و انتقادهای هانس آیزنک (۱۹۹۰) که باور داشت روان‌کاوی اصلاً علم نیست، بلکه روشی برای تعبیر کردن وقایع است، هماهنگ هستند. توصیف خود فروید (۱۹۱۵ / ۱۹۵۷) از علم، برای تعبیرهای ذهنی و تعریفهای نامحدود، جای مانور زیادی می‌گذارد:

اغلب می‌شنویم که می‌گویند علوم باید براساس مفاهیم بنیادی استوار باشند که به دقت و روشنی تعریف شده باشند. در عمل، هیچ علمی، حتی دقیق‌ترین آنها با چنین تعریفهایی آغاز نمی‌شود. هر فعالیت علمی‌ای با توصیف پدیده‌ها و بعد دسته‌بندی، طبقه‌بندی، و همبسته کردن آنها آغاز می‌شود. حتی در مرحله توصیف،

1. Paul Kline

2. Robert Holt

3. Marie Balmory

4. Nancy Chodorow

5. Hannah Lerman

6. Jeffery Masson

7. Paul Vitz

8. Karl Popper

نمی‌توان از به کار بردن برخی دیدگاههای انتزاعی در مطالب موجود اجتناب کرد. این دیدگاهها از یک جایی، اما نه فقط از مشاهدات جدید، حاصل می‌شوند (۱۱۷).

شاید خود فروید بهتر از هر کس دیگری بتواند به ما بگوید چگونه نظریه‌هایش را ساخته است. او در سال ۱۹۰۰، مدت کوتاهی بعد از انتشار کتاب تعبیر رؤیاها، در نامه‌ای به دوستش ویلهلم فلیس اعتراف کرد که: «من در عمل نه مرد علم هستم، نه مشاهده‌گر، نه آزمایشگر، و نه متفکر. من بنابر سرشتم، چیزی جز یک فاتح - یک ماجراجو نیستم ... و از تمام خصوصیات کنجکاوی، جسارت، و سماجت مردی از این دست، برخوردارم» (فروید، ۱۹۸۵، ص ۳۹۸).

گرچه فروید گاهی خود را فاتح می‌دانست، ولی باور داشت که در حال ساختن نظریه‌ای علمی است. نظریه او تا چه اندازه‌ای می‌تواند شش ملاکی را که برای یک نظریه مفید در فصل اول ذکر کردیم، برآورده سازد؟

دیدیم که به‌رغم مشکلاتی که در آزمودن فرضهای فروید وجود دارد، پژوهشگران تحقیقاتی را اجرا کرده‌اند که به طور مستقیم یا غیرمستقیم به نظریه روان‌کاوی مربوط می‌شوند. وستن^۱ (۱۹۹۰) بیشتر این پژوهشها را عمیقاً بررسی کرده است. نتایج او نشان می‌دهند که نظریه فروید از لحاظ توانایی تولید پژوهش، عالی بوده است.

دوم اینکه، نظریه مفید باید ابطال‌پذیر باشد. چون خیلی از شواهد پژوهشی هماهنگ با دیدگاههای فروید را می‌توان با مدل‌های دیگر هم توضیح داد، بنابراین، باطل کردن نظریه فروید تقریباً غیرممکن است. بنابراین، ما روان‌کاوی را از نظر توانایی تولید فرضیه‌های ابطال‌پذیر، خیلی ضعیف ارزیابی می‌کنیم.

ملاک سوم برای نظریه مفید، توانایی آن در سازمان دادن دانش در یک چارچوب معنی‌دار است. متأسفانه، چارچوب نظریه شخصیت فروید، با تأکیدی که بر ناهشیار دارد، به قدری انعطاف‌پذیر است که اطلاعات ظاهراً ناهماهنگ می‌توانند همراه با هم در چارچوب آن وجود داشته باشند. روان‌کاوی در مقایسه با سایر نظریه‌های شخصیت، به خود اجازه می‌دهد به سؤالی در رابطه با اینکه چرا افراد این‌گونه رفتار می‌کنند، پاسخهای بیشتری بدهد. اما فقط تعدادی از این پاسخها از تحقیقات علمی حاصل می‌شوند، در حالی که اغلب آنها صرفاً گسترش منطقی فرضهای اساسی فروید هستند. از آنجایی که خیلی از روان‌شناسان دیگر اغلب این فرضها را قبول ندارند، پس توانایی روان‌کاوی در سازمان دادن دانش، متوسط است.

چهارم اینکه، نظریه مفید باید راهنمایی برای حل مشکلات عملی باشد. چون نظریه فروید فوق‌العاده جامع است، خیلی از روان‌کاوان برای یافتن راه‌حلهایی جهت مشکلات روزمره، به آن اتکا می‌کنند. با این حال، روان‌کاوی دیگر بر حوزه روان‌درمانی حاکم نیست و اغلب درمانگران امروزی از

۱. Westen

سایر گرایشهای نظری استفاده می‌کنند. با این حال، آنهایی که به نظریه بنیادی فروید اعتقاد دارند، در درمان بیماران خود و همین‌طور در برخورد با افراد خارج از درمان، به اصول روان‌کاوی متکی هستند. در مجموع، روان‌کاوی از نظر راهنمایی برای مشکلات عملی، ضعیف است.

ملاک پنجم برای نظریه مفید، به همسانی درونی، از جمله اصطلاحاتی که تعریف عملیاتی شده باشند، مربوط می‌شود. روان‌کاوی نظریه‌ای است که همسانی درونی دارد، زیرا فروید بیش از ۴۰ سال روی آن کار کرد و به تدریج در این مدت معنی برخی از مفاهیم را تغییر داد.

آیا روان‌کاوی اصطلاحاتی دارد که تعریف عملیاتی شده باشند؟ روان‌کاوی از این نظر ضعیف است. اصطلاحاتی مانند نهاد، خود، فراخود، هشیار، نیمه‌هشیار، مرحله دهانی، مرحله سادیسم دهانی، مرحله آلتی، عقده ادیب، محتوای نهفته رؤیا، و تعدادی از مفاهیم دیگر، تعریف عملیاتی نشده‌اند؛ یعنی، آنها عملیات یا رفتارهای خاص را توضیح نمی‌دهند. پژوهشگران باید برای اغلب اصطلاحات روان‌کاوی، تعریف مخصوص خودشان را ابداع کنند. این قطعاً می‌تواند به هرج و مرج بینجامد، به طوری که پژوهشگران مختلف، یک اصطلاح واحد را به صورتهای متفاوتی تعریف می‌کنند.

ششم اینکه روان‌کاوی نظریه ساده‌ای نیست و از اصل ایجاز پیروی نمی‌کند، اما با در نظر داشتن جامع بودن آن و پیچیدگی شخصیت انسان، این ویژگی لزوماً مشکل‌ساز نیست.

برداشت از انسان

در فصل اول، به چند بُعد برای برداشت از انسان اشاره کردیم. نظریه فروید در این ابعاد گوناگون، کجا قرار دارد؟ اولین بُعد، جبرگرایی در برابر اراده آزاد است. در این بُعد، دیدگاه فروید درباره انسان، به سمت جبرگرایی گرایش دارد. فروید باور داشت به جای اینکه هدفهای جاری اغلب رفتارهای انسان را شکل دهند، رویدادهای گذشته آنها را تعیین می‌کنند و چون خیلی از رفتارهای انسانها در تلاشهای ناهشیار آنها ریشه دارند که از آگاهی فعلی آنها خارج هستند، پس کنترل کمی بر اعمال جاری خود دارند. با اینکه افراد معمولاً معتقدند که بر زندگی خود کنترل دارند، فروید باور داشت که در واقع آنها بر نیروهایی که شخصیت‌شان را شکل می‌دهند، کنترل ناچیزی دارند.

شخصیت بزرگسال را عمدتاً تجربیات کودکی تعیین می‌کنند - مخصوصاً عقده ادیب - که پس‌مانده خود را در ذهن ناهشیار باقی گذاشته است. فروید معتقد بود که انسان در طول تاریخ سه ضربه بزرگ را به خود (ایگوی) خودشیفته‌اش تحمیل کرده است: ضربه اول این بود که کوپرنیک کشف کرد زمین مرکز جهان نیست؛ ضربه دوم این بود که داروین کشف کرد انسانها با سایر حیوانات تفاوتی ندارند؛ سومین ضربه و کوبنده‌تر از همه، کشف خود فروید بود که افراد بر اعمالشان کنترل ندارند یا به قول وی «خود در خانه خودش ارباب نیست».

بعد دوم، بدبینی در برابر خوشبینی است. به عقیده فروید، افراد با تعارضی اساسی پا به این جهان می‌گذارند، به طوری که نیروهای زندگی و مرگ از دو سوی مخالف بر آنها تأثیر می‌گذارند. میل فطری به مرگ، انسانها را مدام به سمت خودویرانگری یا پرخاشگری سوق می‌دهد، در حالی که غریزه زندگی باعث می‌شود که آنها کورکورانه به دنبال لذت باشند. خود، کم و بیش در حالت دائمی تعارض قرار دارد و می‌کوشد بین درخواستهای متضاد نهاد و فراخود تعادل برقرار کند و در عین حال، با دنیای بیرونی سازگار شود. افراد در زیر پوشش نازک تمدن، حیوانات درنده‌ای هستند که برای ارضا کردن تمایلات جنسی و ویرانگری خود، گرایش طبیعی به بهره‌کشی از دیگران دارند. فروید باور داشت که حتی صلح‌جوترین آدمها، در پس ظاهر، رفتار ضداجتماعی دارند. بدتر از همه اینکه، انسانها معمولاً از علت‌های رفتارشان آگاه نیستند و نمی‌دانند که چقدر از دوستان، خانواده، و معشوقشان نفرت دارند. به همین دلیل، نظریه روان‌کاوی اصولاً بدبینانه است.

بعد سوم درباره برداشت از انسان، علیت در برابر غایت‌مندی است. اصولاً فروید معتقد بود که عمدتاً علت‌های گذشته و نه هدف‌های افراد برای آینده، رفتار جاری را شکل می‌دهند. افراد به سمت اهداف خودخواسته پیش نمی‌روند؛ بلکه آنها عاجزانه در کشمکش بین اروس و غریزه مرگ گیر کرده‌اند. این دو غریزه محافظه‌کار، افراد را وادار می‌سازند الگوهای رفتار بدوی را به صورت بی‌اختیار تکرار کنند. رفتار بزرگسال، یک رشته طولانی از واکنش‌هاست. افراد مدام می‌کوشند تنش را کاهش دهند، نگرانی‌ها را برطرف کنند، تجربه‌های ناخوشایند را سرکوب کنند، به مراحل پیشین رشد که امن‌تر بودند برگردند، و وسوسه‌گونه رفتاری را که آشنا و امن است، تکرار کنند. بنابراین، ما نظریه فروید را از نظر علیت، بسیار بالا ارزیابی می‌کنیم.

نظریه روان‌کاوی در بعد هشیار در برابر ناهشیار قویاً به سمت انگیزش ناهشیار تمایل دارد. فروید معتقد بود هر چیزی، از لغزش زبان گرفته تا تجربیات مذهبی، حاصل میل ریشه‌دار به ارضا کردن غرایز جنسی و پرخاشگری است. این انگیزه‌ها، افراد را برده ناهشیارشان می‌کنند. گرچه افراد از اعمالشان آگاه‌اند، اما فروید باور داشت که انگیزه نهفته در این اعمال، عمیقاً در ناهشیار ریشه داشته و با برداشت افراد از آنها کاملاً فرق دارد.

بعد پنجم، تأثیرات اجتماعی در برابر زیستی است. آموزش پزشکی فروید او را متمایل کرد به اینکه شخصیت انسان را از زاویه زیستی در نظر بگیرد. با این حال، فروید بارها درباره پیامد واحدهای اجتماعی پیرامونی و پیامد تجربیات اجتماعی اولیه فرد، گمانه‌زنی کرده است. چون فروید معتقد بود خیلی از خیالپردازیها و اضطرابهای کودکی در عوامل زیستی ریشه دارند، ما دیدگاه او را از نظر تأثیرات اجتماعی، ضعیف ارزیابی می‌کنیم.

موضوع ششم، بی‌همتایی در برابر شباهت‌هاست. نظریه روان‌کاوی در این بُعد، موضع میانه می‌گیرد. گذشته تکاملی انسان باعث شده است که انسانها شباهت زیادی داشته باشند. با این حال، تجربیات فردی، مخصوصاً تجربیات اوایل کودکی، افراد را تا اندازه‌ای بی‌همتا شکل می‌دهد و تفاوت‌های

موجود در شخصیتها را توجیه می‌کند.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- فروید سه سطح زندگی روانی را مشخص کرد: ناهشیار، نیمه‌هشیار، و هشیار.
- تجربیات اوایل کودکی که اضطراب زیادی به وجود می‌آورند در ناهشیار سرکوب شده‌اند و در آنجا سالها بر رفتار، هیجانها، و نگرشها تأثیر می‌گذارند.
- رویدادهایی که با اضطراب ارتباط ندارند، ولی صرفاً فراموش شده‌اند، محتوای نیمه‌هشیار را تشکیل می‌دهند.
- تصورات هشیار آنها هستند که در هر لحظه خاص در آگاهی حضور دارند.
- فروید سه حوزه عمل ذهن را مشخص کرد: نهاد، خود، و فراخود.
- نهاد ناهشیار، بی‌نظم، بدون تماس با واقعیت، و در خدمت اصل لذت است.
- خود مجری شخصیت است، با دنیای واقعی تماس دارد، و به اصل واقعیت خدمت می‌کند.
- فراخود به اصول اخلاقی و آرمانی خدمت می‌کند و بعد از حل شدن عقده ادیب شکل می‌گیرد.
- همه انگیزه‌ها را می‌توان در سایقه‌های جنسی و پرخاشگری ردیابی کرد. رفتارهای کودکی مرتبط با میل جنسی و پرخاشگری، معمولاً تنبیه می‌شوند که این به سرکوبی یا اضطراب می‌انجامد.
- خود برای محافظت از خودش در برابر اضطراب، به انواع مکانیزمهای دفاعی متوسل می‌شود که اساسی‌ترین آنها سرکوبی است.
- فروید سه مرحله رشد کودکی، نهفتگی، و تناسلی را مشخص کرد، ولی به مرحله کودکی بیشتر توجه کرد.
- مرحله کودکی به سه زیرمرحله تقسیم می‌شود: دهانی، مقعدی، و آلتی، که مرحله آخر با عقده ادیب همراه است.
- در مرحله ادیبی ساده، کودک آرزو دارد با یکی از والدین رابطه جنسی داشته باشد و در عین حال، خصومت نسبت به دیگری را در سر می‌پروراند.
- فروید معتقد بود که رویاها و لغزشهای فرویدی روشهای مبدل ابراز تکانه‌های ناهشیار هستند.

فصل ۳



آدلر

آدلر: روان‌شناسی فردنگر

- ❖ زندگینامه آلفرد آدلر
- ❖ درآمدی بر نظریه آدلر
- ❖ تلاش برای موفقیت یا برتری
 - هدف نهایی
 - تلاش برای جبران
 - تلاش برای برتری شخصی
 - تلاش برای موفقیت
- ❖ برداشتهای ذهنی
 - خیال‌انگاری
 - حقارت‌های عضوی
- ❖ وحدت و انسجام شخصیت
 - زبان بدن
 - هشیار و ناهشیار
- ❖ علاقه اجتماعی
 - منشأ علاقه اجتماعی
 - اهمیت علاقه اجتماعی
- ❖ سبک زندگی
- ❖ نیروی خلاق
- ❖ رشد نابهنجار
 - توصیف کلی
 - عوامل بیرونی ناسازگاری
 - گرایشهای محافظ
 - نرینه‌نمایی
- ❖ کاربردهای روان‌شناسی فردنگر
 - پیکربندی خانواده
 - خاطرات قدیمی

رؤیاها

روان‌درمانی

❖ پژوهشهای مربوط

خاطرات قدیمی و صفات شخصی

خاطرات قدیمی و نتایج روان‌درمانی

❖ ارزیابی نظریه آدلر

❖ برداشت از انسان

❖ اصطلاحات و مفاهیم مهم

آلفرد آدلر^۱ عضو اصلی گروه کوچک روان‌پزشکانی بود که چهارشنبه بعد از ظهرها برای بحث کردن دربارهٔ مسایل روان‌شناختی، در منزل فروید گرد می‌آمدند. اما بعد از اینکه بین فروید و آدلر اختلافات نظری و شخصی ایجاد شد، آدلر محفل فروید را ترک کرد و نظریهٔ مخالفی را به وجود آورد که به روان‌شناسی فردنگر^۲ معروف شد.

فروید و آدلر از طبقهٔ متوسط بودند و هر دو پیشینهٔ یهودی داشتند. هر دو بخش عمده‌ای از زندگی خود را در وین گذراندند و هر دو پزشک بودند. با این حال، اختلافات بین فروید و آدلر از این شباهتهای سطحی بسیار فراتر بودند. اول اینکه، فروید کل انگیزش را به میل جنسی و پرخاشگری کاهش داد، در حالی که آدلر معتقد بود انسانها عمدتاً با تأثیرات اجتماعی و با تلاش برای برتری یا موفقیت برانگیخته می‌شوند؛ دوم اینکه، برداشت فروید از انسان اصولاً بدبینانه بود، در حالی که آدلر نظر خوشبینانه‌ای در مورد انسان داشت؛ سوم اینکه، فروید فرض کرد افراد در شکل دادن شخصیت خود حق انتخاب کمی دارند یا هیچ حق انتخابی ندارند، در حالی که آدلر باور داشت افراد عمدتاً مسئول شکل دادن شخصیت خود هستند؛ چهارم اینکه، فرض فروید مبنی بر اینکه تجربیات گذشته، رفتار جاری را به وجود می‌آورند با دیدگاه آدلر مبنی بر اینکه نظر افراد دربارهٔ آینده، رفتار موجود را شکل می‌دهد، کاملاً مخالف بود؛ و پنجم اینکه، برخلاف فروید که بر عناصر ناهشیار رفتار خیلی تأکید داشت، آدلر معتقد بود افرادی که از لحاظ روانی سالم هستند، معمولاً از آنچه انجام می‌دهند و اینکه چرا آن را انجام می‌دهند، آگاه‌اند.

زندگینامهٔ آلفرد آدلر

آلفرد آدلر هفتم فوریه ۱۸۷۰ در روستایی نزدیک وین به نام رودلفشیم، به دنیا آمد. پدر او لثوپولد، تاجر غلهٔ یهودی، از طبقهٔ متوسط و اهل مجارستان بود. مادر آدلر، پائولین، زن خانه‌دار سخت‌کوشی بود که از هفت فرزندش نگهداری می‌کرد. آدلر، فرزند دوم، در پنج سال اول زندگی‌اش، لاغر و ضعیف بود و از این نظر با برادر بزرگترش زیگموند تضاد کامل داشت. چند خاطرهٔ قدیمی آدلر به مقایسهٔ تأسف‌انگیز سلامتی برادرش با بیماری خودش مربوط می‌شدند. زیگموند آدلر، رقیب دوران کودکی که آدلر سعی داشت از او جلو بیفتد، همواره حریف ارزشمندی بود و سألها بعد در تجارت بسیار موفق شد (بوتوم، ۱۹۳۹).

زندگی فروید و آدلر شباهتهای جالبی با هم دارند. با اینکه هر دوی آنها از والدین یهودی طبقهٔ متوسط و متوسط پایین وین بودند، هیچ‌کدام واقعاً مذهبی نبودند. با این حال، فروید خیلی بیشتر از آدلر از یهودی بودن خود آگاه بود و اغلب باور داشت که به علت پیشینهٔ یهودی‌اش مورد آزار قرار دارد. از سوی دیگر، آدلر هرگز ادعا نکرد که مورد بدرفتاری قرار گرفته است، و در سال ۱۹۰۴، که هنوز عضوی از محفل خصوصی فروید بود، به مذهب پروتستان گروید. او به‌رغم این تغییر مذهب، اعتقادات مذهبی

1. Alfred Adler

2. individual psychology

عمیق نداشت و در واقع، یکی از زندگی‌نویسان او (راتنر، ۱۹۸۳)، وی را لا‌آدری می‌دانست. آدلر نیز مانند فروید برادر کوچکی داشت که در کودکی مرد. این تجربه قدیمی، هر دو مرد را عمیقاً تحت تأثیر قرار داد، اما به صورت کاملاً متفاوت. فروید به اظهار خودش، به صورت ناهشیار آرزوی مرگ رقیبش، ژولیوس را داشت، و هنگامی که او مرد، غرق در گناه و سرزنش خود شد و این وضعیت تا بزرگسالی او ادامه یافت. آدلر، از سوی دیگر، برای شوکه شدن از مرگ برادر کوچکش رُدلف، دلیل داشت. یک روز آدلر در ۴ سالگی از خواب بیدار شد و دید رُدلف در تخت کنار وی، مرده است. او به جای اینکه وحشت‌زده شود یا احساس گناه کند، این تجربه و نزدیک به مرگ بودن خودش در اثر ذات‌الریه در سال بعد را، چالشی برای غلبه کردن بر مرگ دانست. بنابراین، در ۵ سالگی تصمیم گرفت هدفش در زندگی، چیره شدن بر مرگ باشد. چون پزشکی امکاناتی را برای جلوگیری از مرگ فراهم می‌آورد، آدلر در همان سنین اولیه تصمیم گرفت پزشک شود (هافمن، ۱۹۹۴).

با اینکه فروید خانواده بزرگی داشت که هفت برادر و خواهر کوچکتر، دو برادر ناتنی بزرگ، و دختر عمو و پسرعموی تقریباً همسن را شامل می‌شد، بیشتر به سمت والدینش گرایش داشت تا سایر اعضای خانواده. در مقابل، آدلر به روابط اجتماعی علاقه بیشتری داشت و خواهر - برادرها و همسالان در رشد کودکی او نقش بسزایی داشتند. تفاوت‌های شخصیت بین فروید و آدلر تا بزرگسالی ادامه یافت، به طوری که فروید روابط یک به یک را ترجیح می‌داد و آدلر در موقعیتهای گروهی احساس آرامش بیشتری می‌کرد. این تفاوت‌های شخصیت در ساختار حرفه‌ای آنها نیز انعکاس یافته بود. انجمن روان‌کاوی وین و انجمن روان‌کاوی بین‌المللی فروید، شدیداً به صورت هرمی سازمان یافته بودند، به طوری که محفل داخلی دوستان مورد اعتماد فروید، نوعی اقلیت حاکم را در رأس، تشکیل داده بود. آدلر، در مقایسه، بیشتر دموکراتیک بود و اغلب در کافه‌ترباهای وین با همکاران و دوستان ملاقات می‌کرد و در آنجا پیانو می‌نواختند و آواز می‌خواندند. در واقع، انجمن روان‌شناسی فردنگر آدلر، از سازمان سست زیان دید و آدلر نسبت به مسایلی که جنبش او را تقویت نمی‌کردند، اصلاً نگرانی نداشت (آلن برگر، ۱۹۷۰).

آدلر مدرسه ابتدایی و دبیرستان را نه با دشواری و نه با درجه عالی گذراند. او بعداً وارد دانشکده پزشکی وین شد و دوباره بدون کسب افتخارهای خاص، این دوره را به پایان رساند، شاید به این علت که علاقه او به مراقبت از بیماران با علاقه استادانش به تشخیصهای دقیق، تعارض داشت (هافمن، ۱۹۹۴). بعد از اینکه او نزدیک به اواخر سال ۱۸۹۵، مدرک پزشکی خود را دریافت کرد، به هدف کودکی پزشک شدن خویش، تحقق بخشید.

چون پدر آدلر در مجارستان متولد شده بود، آدلر تبعه مجارستان بود و از این رو، باید در ارتش آن کشور خدمت نظامی می‌کرد. او بلافاصله بعد از دریافت مدرک پزشکی به تعهد خود عمل کرد و بعد برای دوره تخصصی به وین برگشت (آدلر در سال ۱۹۱۱ تبعه اتریش شد). او با عنوان چشم‌پزشک کار طبابت را آغاز کرد، اما چون به فرد کامل علاقه داشت، این تخصص را رها کرد و به پزشکی عمومی روی آورد. او در این سالهای مقدماتی که پزشک عمومی بود، به فرد کامل علاقه وافری نشان داد و بیماری را

به صورت انعکاسی از کل شخصیت در نظر داشت و به وحدت بین جنبه‌های جسمانی، روانی، و اجتماعی بیماری پی برد. علاقهٔ آدلر به فرد کامل، او را به سمت روان‌پزشکی کشاند، که البته علاقهٔ وی را به پزشکی عمومی کاهش نداد، بلکه توجه زیگموند فروید را جلب کرد.

آدلر و فروید در سال ۱۸۹۹ با یکدیگر آشنا شدند و این زمانی بود که آدلر از فروید خواست در مورد یک بیمار زن با او مشورت کند (فیبرت، ۱۹۹۷). بعداً، در پاییز ۱۹۰۲، فروید از آدلر و سه پزشک وینی دیگر دعوت کرد تا در جلسه‌ای در خانهٔ او شرکت کنند و دربارهٔ روان‌شناسی و آسیب‌شناسی عصبی به بحث بنشینند. این گروه تا سال ۱۹۰۸ به انجمن روان‌شناسی چهارشنبه معروف بود که بعداً به انجمن روان‌کاوی وین تبدیل شد. گرچه فروید این گروه‌های بحث را رهبری می‌کرد، اما آدلر هرگز فروید را استاد خود نمی‌دانست و از روی سادگی معتقد بود که او و دیگران می‌توانند به روان‌کاوی خدمت کنند – خدمتی که از نظر فروید قابل قبول باشد. با اینکه آدلر یکی از اعضای اصلی محفل خصوصی فروید بود، این دو مرد هیچ‌گاه رابطهٔ شخصی صمیمانه نداشتند. حتی بعد از اینکه آدلر کتاب بررسی حقارت عضوی و جبران بدنی آن را در سال ۱۹۰۷ منتشر کرد، که در این کتاب فرض کرده بود نقایص جسمانی – نه میل جنسی – شالودهٔ انگیزش انسان را تشکیل می‌دهند، هیچ‌کس فوراً به تفاوت‌های نظری بین این دو مرد پی نبرد.

ظرف چند سال بعد، آدلر بیشتر متقاعد شد که روان‌کاوی باید خیلی گسترده‌تر از دیدگاه فروید دربارهٔ مسایل جنسی کودکی باشد. آدلر در سال ۱۹۱۱، که ریاست انجمن روان‌کاوی وین را بر عهده داشت، نظر خود را برای گروه مطرح کرد، مخالفت خود را با گرایشهای جنسی نیرومند روان‌کاوی ابراز داشت و تأکید نمود که سابق برتری از میل جنسی، انگیزهٔ اساسی‌تری است. آدلر و فروید سرانجام به این نتیجه رسیدند که اختلافات آنها آشتی‌ناپذیرند، و آدلر در اکتبر ۱۹۱۱ از ریاست و عضویت انجمن روان‌کاوی کناره‌گیری کرد. او همراه با نه عضو سابق محفل فروید، انجمن بررسی آزاد روان‌کاوی را تشکیل داد. این نام فروید را ناراحت کرد، زیرا به طور ضمنی اشاره داشت که روان‌کاوی فروید، با ابراز آزاد عقاید مخالف است. با این حال، طولی نکشید که آدلر نام سازمان خود را به انجمن روان‌شناسی فردنگر تغییر داد – نامی که آشکارا نشان می‌داد او روان‌کاوی را ترک کرده بود.

دوران پس از ترک محفل فروید برای آدلر بسیار ثمربخش بود. او در کنار ریاست کردن بر سازمان خودش که به سرعت رشد می‌کرد، و همین‌طور ایراد سخنرانی و درمان بیماران، مهمترین اثر خود را با عنوان سرشت روان‌رنجور منتشر کرد (آدلر، ۱۹۱۲ / ۱۹۱۷). این کتاب تردیدی باقی نگذاشت که نوع روان‌شناسی او اساساً با روان‌شناسی فروید تفاوت دارد.

آدلر نیز مانند فروید تحت تأثیر وقایع جنگ جهانی اول قرار گرفت. در حالی که فروید بعد از مشاهدهٔ فجایع جنگ، پرخاشگری را به سطح میل جنسی ارتقا داد، آدلر اعلام داشت که علاقهٔ اجتماعی و ترحم، می‌توانند شالودهٔ انگیزش انسان باشند. طرفداری او از علاقهٔ اجتماعی و ترحم، مستقیماً از تجربیات وی در مقام پزشک ارتش ناشی شد که در این مقام مجبور بود تعیین کند کدام سربازان زخمی

باید به جبهه برگردند و کدام یک بستری بمانند. سالهای جنگ، آدلر را بسیار ناامید کرد و این زمانی بود که با درخواست وی برای شغل تدریس بدون حقوق در دانشگاه وین، مخالفت شد. آدلر این شغل را برای کسب تربیون آزادی جهت نشر عقایدش می‌خواست، ولی در عین حال، مایوسانه دوست داشت همان جایگاه معتبری را به دست آورد که فروید به مدت بیش از دوازده سال در اختیار داشت. آدلر هرگز به این جایگاه نرسید، اما بعد از جنگ توانست از طریق ایراد سخنرانی، تأسیس کلینیکهای راهنمایی کودک، و آموزش دادن به معلمان، نظریه‌های خود را پیش ببرد.

آدلر از سال ۱۹۲۶ تا زمان مرگش، چند بار از ایالات متحده دیدار کرد. او در اواخر دهه ۱۹۲۰، روان‌شناسی فردنگر را در دانشگاه کلمبیا و دانشکده پژوهش اجتماعی، تدریس کرد. او در سال ۱۹۳۲ تصمیم گرفت برای همیشه در ایالات متحده بماند. آدلر مقام استاد مهمان را در روان‌شناسی پزشکی کالج پزشکی لانگ‌آیلند کسب کرد که اکنون دانشکده پزشکی داون استیت وابسته به دانشگاه ایالتی نیویورک است. آدلر برخلاف فروید که آمریکاییها و آگاهی سطحی آنها از روان‌کاوی را دوست نداشت، تحت تأثیر آنها قرار گرفت و خوشبینی و بی‌تعصبی‌شان را تحسین کرد. او در اواسط دهه ۱۹۳۰ در ایالات متحده به عنوان سخنران، محبوبیت زیادی داشت و افراد معدودی می‌توانستند با او رقابت کنند. آدلر در دسامبر ۱۸۹۷ با یک زن روسی به نام رِسا اِپستین ازدواج کرد. رِسا فمینیست و خیلی بیشتر از شوهرش سیاسی بود. در سالهای بعد، در حالی که آدلر در نیویورک زندگی می‌کرد، او در وین ماند و به تبلیغ دیدگاههای مارکسیست - لنینیستی پرداخت که با دیدگاه آدلر در مورد آزادی و مسئولیت کاملاً مغایر بود. رِسا بعد از چند سال اصرار شوهرش برای مهاجرت به نیویورک، بالاخره چند ماه قبل از مرگ آدلر به نیویورک رفت تا در آنجا بماند. رِسا که به اندازه شوهرش آمریکا را دوست نداشت، تا زمان مرگش، تقریباً ۲۵ سال بعد از مرگ آدلر، به زندگی در نیویورک ادامه داد. رِسا و آلفرد چهار فرزند داشتند: الکساندرا و کورت که روان‌پزشک شدند و شغل پدرشان را ادامه دادند؛ والتین (والی) در حدود ۱۹۴۲ به عنوان زندانی سیاسی در شوروی مرد؛ و کورنلیا (نلی) که هنرپیشه مشهوری است.

سرگرمی مورد علاقه آدلر موسیقی بود، اما به هنر و ادبیات هم علاقه زیادی داشت. او در آثارش اغلب مثالهایی را از قصه پریان، انجیل، شکسپیر، گوته و چند آثار ادبی دیگر اقتباس می‌کرد. آدلر خود را آدمی معمولی می‌دانست و طرز رفتار و ظاهر او با این هویت هماهنگ بودند. بیماران او را در صد بالایی از افراد طبقه پایین و متوسط تشکیل می‌دادند که این در بین روان‌پزشکان آن زمان اتفاق نادری بود. از جمله ویژگیهای شخصی او می‌توان به این موارد اشاره کرد: نگرش خوشبینانه نسبت به وضعیت انسان، رقابت‌طلبی شدید همراه با همدلی صمیمانه، و اعتقاد راسخ به برابری زن و مرد که با اشتیاق به طرفداری قاطع از حقوق زنان همراه بود.

آدلر از اواسط کودکی تا ۶۷ سالگی بنیه خوبی داشت. بعد، در چند ماه اول ۱۹۳۷، در حالی که نگران سرنوشت دخترش والی بود که در مسکو ناپدید شده بود، هنگام سخنرانی در هلند، دردهایی را در قفسه سینه خود احساس کرد. او با نادیده گرفتن توصیه دکتر برای استراحت، به سخنرانی خود در آبردین،

اسکاتلند ادامه داد و در ۲۸ می در اثر حمله قلبی درگذشت. فروید که ۱۴ سال از آدلر بزرگتر بود، به مخالفت دیرینه خود با او پایان داده بود. بعد از اینکه فروید از مرگ آدلر باخبر شد، به طعنه گفت (به نقل از ای. جونز، ۱۹۵۷): «برای یک پسر یهودی خارج از حومه وین، مرگ در آبردین به خودی خود زندگی عجیب و غریب و دلیلی است بر اینکه او تا کجا پیش رفته است. دنیا به خاطر مخالفت او با روان‌کاوی، واقعاً پاداش خوبی به وی داده (ص ۲۰۸).

درآمدی بر نظریه آدلر

شهرت و محبوبیت آدلر بعد از مرگش برای مدتی کمرنگ شد، اما در سالهای اخیر، دیدگاههای او در محافل علمی و بالینی مقبولیت بیشتری کسب کرده است (هافمن، ۱۹۹۴). هاری استک سالیوان، کارن هورنای، جولین راتر، آبراهام مزلو، کارل راجرز، و دیگران، عقاید او را درباره اهمیت روابط میان‌فردی، گسترش دادند. تأکید او بر برداشت ذهنی، مبنای درمان عقلانی - هیجانی (منطقی - عاطفی) آلبرت الیس است. علاوه بر این، آدلر با عقیده خود درباره خیال یا افسانه‌ای که افراد برای هدایت کردن فعالیت‌های روزمره خود می‌آفرینند، بر رولو می و سایر وجودگرایان، تأثیر عمیقی داشته است.

با وجود این، این روزها آدلر به سه دلیل از فروید یا یونگ شهرت کمتری دارد: اولاً، او برای تداوم بخشیدن به نظریه‌های خود سازمان منسجمی دایر نکرد. ثانیاً، او نویسنده زبردستی نبود، و اغلب کتابهای وی را تعدادی ویراستار با استفاده از سخنرانیهای پراکنده او تألیف کرده‌اند. ثالثاً، خیلی از دیدگاههای آدلر در آثار نظریه‌پردازان جدیدتری مانند مزلو، راجرز، و الیس وارد شده‌اند و از این رو، دیگر با نام وی همایند نیستند.

گرچه نوشته‌های آدلر در مورد عمق و پیچیدگی شخصیت انسان آگاهی زیادی به ما می‌دهند، اما او نظریه شخصیت ساده‌ای را به وجود آورد که از اصل ایجاز پیروی می‌کند. از نظر آدلر، افراد با بدن ضعیف و حقیری به دنیا می‌آیند که به احساسهای حقارت می‌انجامد و نتیجه آن وابستگی به دیگران است. بنابراین، احساس وحدت با دیگران (علاقه اجتماعی) به طور فطری در انسانها وجود دارد و معیاری اساسی برای سلامت روانی است. اصول مهم نظریه آدلر را می‌توان به صورت خلاصه بیان کرد. موارد زیر از فهرستی اقتباس شده‌اند که بیانیه نهایی روان‌شناسی فردنگر آدلر را نشان می‌دهد (آدلر، ۱۹۶۴).

۱. نیروی پویا در پس رفتار افراد، تلاش برای موفقیت یا برتری است.
۲. برداشتهای ذهنی افراد، رفتار و شخصیت آنها را شکل می‌دهند.
۳. شخصیت یکپارچه و منسجم است.
۴. ارزش تمام فعالیت‌های انسان را باید از زاویه علاقه اجتماعی در نظر گرفت.
۵. ساختار شخصیت منسجم از سبک زندگی فرد به وجود می‌آید.
۶. نیروی خلاق سبک زندگی افراد را شکل می‌دهد.

تلاش برای موفقیت یا برتری

اولین اصل نظریه آدلر این است: نیروی پویا در پس رفتار افراد، تلاش برای موفقیت یا برتری^۱ است. آدلر کل انگیزش انسان را به یک سابق کاهش داد: تلاش برای موفقیت یا برتری. کودکی خود آدلر با ضعفهای جسمانی و احساس رقابت‌جویی شدید با برادر بزرگترش مشخص شده بود. روان‌شناسی فردنگر اعلام می‌دارد که هر کسی زندگی را با ضعفهای جسمانی آغاز می‌کند که احساسهای حقارت را برمی‌انگیزند - احساسهایی که فرد را به سمت تلاش برای برتری یا موفقیت پیش می‌برند. افرادی که سلامت روانی ندارند برای برتری شخصی تلاش می‌کنند، در حالی که افراد سالم، جویای موفقیت برای کل بشریت هستند. آدلر ابتدا معتقد بود که نیروی پویشی در پس هر انگیزه‌ای، پرخاشگری است، اما طولی نکشید که از این اصطلاح ناراضی شد. تصادفاً بعد از اینکه فروید پرخاشگری را بعد از جنگ جهانی اول به سابق اساسی انسان ارتقا داد، آدلر که مدتها قبل این مفهوم را کنار گذاشته بود به طعنه اظهار داشت که: «من با سابق پرخاشگری روان‌کاوی را غنی کردم. خوشحالم از اینکه این مفهوم را دودستی به آنها تقدیم کردم» (بوتوم، ۱۹۳۹، ص ۶۴).

بعد از اینکه آدلر پرخاشگری را به عنوان تنها نیروی انگیزشی رد کرد، اصطلاح نرینه‌نمایی^۲ را به کار برد که به معنی قدرت‌طلبی یا تسلط بر دیگران بود. با این حال، طولی نکشید که او نرینه‌نمایی را به عنوان سابقی همگانی کنار گذاشت، اما در نظریه رشد نابهنجار خود، نقش محدودی برای آن قایل شد. بعداً آدلر اصطلاح تلاش برای برتری را به عنوان نیروی پویشی عظیم در پس هر انگیزه‌ای به کار برد. با این حال، او در نظریه نهایی خود، تلاش برای برتری را به افراد روان‌رنجوری که برای برتری شخصی بر دیگران تلاش می‌کنند، محدود کرد و به جای آن، اصطلاح تلاش برای موفقیت را معرفی کرد تا تلاش فرد سالم را در جهت کمال برای همه، توصیف کند - تلاشی که علاقه اجتماعی کاملاً رشد یافته آن را برانگیخته می‌کند (آدلر، ۱۹۵۶). هر کسی صرف‌نظر از انگیزش تلاش، به وسیله یک هدف نهایی هدایت می‌شود.

هدف نهایی

به عقیده آدلر (۱۹۵۶)، همه آدمها برای هدف نهایی برتری یا موفقیت، هدفی خیالی که وجود عینی ندارد، تلاش می‌کنند. با این حال، این هدف خیالی به عنوان یک آرمان ذهنی، اهمیت زیادی دارد، زیرا شخصیت را یکپارچه می‌کند و باعث می‌شود کل رفتار قابل درک شود.

هر کسی می‌تواند هدف خیالی خودش را بیافریند، هدفی که مواد خام آن را وراثت و محیط تأمین می‌کنند. با این حال، این هدف نه به صورت ژنتیکی و نه محیطی تعیین می‌شود، بلکه محصول نیروی خلاق^۳ است؛ یعنی، توانایی افراد در شکل دادن آزادانه رفتارشان و آفریدن شخصیت‌شان. زمانی که

1. striving for success or superiority

2. masculine protest

3. creative power

کودکان به ۴ یا ۵ سالگی می‌رسند، نیروی خلاق آنها به قدر کافی رشد کرده است که بتوانند هدف نهایی خودشان را تعیین کنند. حتی نوباوگان از سابق فطری برای رشد، کمال، یا موفقیت برخوردارند. چون آنها کوچک، ناقص، و ضعیف هستند، احساس حقارت و عجز می‌کنند. آنها برای جبران کردن این کمبود، هدفی خیالی را برای بزرگ، کامل، و قوی بودن تعیین می‌کنند. بنابراین، هدف نهایی فرد، رنج احساسهای حقارت را کاهش می‌دهد و او را به سمت برتری یا موفقیت هدایت می‌کند.

اگر کودکان احساس کنند مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اند یا نازپرورده هستند، هدفشان عمدتاً ناهشیار می‌ماند. آدلر (۱۹۶۴) فرض کرد که برخی از کودکان احساسهای حقارت را به شیوه‌های نادرست جبران می‌کنند که با هدف خیالی آنها رابطه آشکاری ندارد. برای مثال، هدف برتری یک دختر نازپرورده می‌تواند برقراری رابطه دایمی و انگلی با مادرش باشد. او در بزرگسالی ممکن است وابسته و خودخوارشمار باشد و این رفتار شاید با هدف برتری ناهماهنگ به نظر برسد. با این حال، این رفتار با هدف ناهشیار و بد تعبیرشده انگل بودن که او در ۴ یا ۵ سالگی تعیین کرده، کاملاً هماهنگ است؛ یعنی، زمانی که مادرش بزرگ و قدرتمند به نظر می‌رسید و وابستگی به او وسیله‌ای طبیعی برای رسیدن به برتری شده بود.

برعکس، اگر کودکان طعم محبت و امنیت را چشیده باشند، هدفهایی را تعیین می‌کنند که عمدتاً هشیار و قابل فهم هستند. کودکانی که امنیت روانی دارند، برای برتری‌ای تلاش می‌کنند که مشخصه آن موفقیت و علاقه اجتماعی است. با اینکه هدف این آدمهای سالم هیچ‌گاه به طور کامل هشیار نمی‌شود، اما آن را با سطح بالایی از آگاهی، درک و دنبال می‌کنند.

افراد برای دنبال کردن هدف نهایی‌شان، چندین هدف مقدماتی را به وجود می‌آورند و آنها را تعقیب می‌کنند. این خرده‌هدفها اغلب هشیار هستند، اما ارتباط بین آنها و هدف نهایی معمولاً ناشناخته می‌ماند. علاوه بر این، رابطه بین هدفهای مقدماتی به ندرت درک می‌شود. اما از نظر هدف نهایی، آنها در یک الگوی منسجم، کنار هم قرار می‌گیرند. آدلر (۱۹۵۶) از قیاس نمایش‌نامه‌نویسی استفاده کرد که شخصیتها و خرده‌طرحهای نمایش را مطابق با هدف نهایی نمایش‌نامه می‌نویسد. زمانی که صحنه آخر آشکار می‌شود، همه دیالوگها و خرده‌طرحها معنی تازه‌ای کسب می‌کنند. زمانی که هدف نهایی فرد شناخته می‌شود، همه اعمال معنی می‌دهند و هر خرده‌هدفی اهمیت تازه‌ای کسب می‌کند.

تلاش برای جبران

افراد برای جبران کردن احساسهای حقارت یا ضعف، در جهت برتری یا موفقیت تلاش می‌کنند. آدلر (۱۹۶۴، ۱۹۳۰) معتقد بود که همه انسانها هنگام تولد از «نعمت» بدن کوچک، نحیف، و حقیر برخوردار می‌شوند. این نقایص جسمانی فقط به این علت که انسانها بنابر ماهیتشان، از گرایش فطری به کمال یا یکپارچگی برخوردارند، احساسهای حقارت را برمی‌انگیزند. نیاز به غلبه کردن بر احساسهای حقارت به طور مداوم به انسانها فشار می‌آورد و میل به کمال آنها را به سمت خود می‌کشاند. موقعیتهای منفی و

مثبت به طور همزمان وجود دارند و چون آنها دو قطب یک نیروی واحد هستند، نمی‌توانند از هم جدا شوند.

خود نیروی تلاش فطری است، اما ماهیت و جهت آن ناشی از احساسهای حقارت و هدف برتری است. کودکان بدون حرکت فطری به سمت کمال، هرگز احساس حقارت نخواهند کرد؛ اما آنها بدون احساسهای حقارت، هرگز هدف برتری یا موفقیت را تعیین نخواهند کرد. بنابراین، هدف برای جبران کردن احساس نقص تعیین می‌شود، اما تا زمانی که کودک گرایش بنیادی به سمت کمال نداشته باشد، این احساس نقص وجود نخواهد داشت.

با اینکه تلاش برای موفقیت، فطری است، باید پرورش یابد. این تلاش هنگام تولد به صورت بالقوه، نه واقعی، وجود دارد؛ هر کسی باید به روش خودش این نیروی بالقوه را شکوفا کند. کودکان تقریباً در ۴ یا ۵ سالگی، با تعیین کردن مسیر نیروی تلاش و با تعیین هدف برتری شخصی یا موفقیت اجتماعی، این فرایند را آغاز می‌کنند. این هدف رهنمودهایی را برای انگیزش تأمین می‌کند، رشد روانی را شکل داده و به آن هدف می‌دهد.

هدف به عنوان آفرینش فرد، می‌تواند هر شکلی بگیرد. با اینکه هدف برای جبران کردن نقص است، اما لزوماً تصویری آینه‌ای از آن نیست. برای مثال، کسی که بدن ضعیفی دارد، لزوماً ورزشکار قوی نخواهد شد، بلکه به جای آن می‌تواند نقاش، هنرپیشه، یا نویسنده شود. موفقیت مفهومی فردی است و هر کسی تعریف خاص خودش را از آن دارد. گرچه نیروی خلاق در نهایت مسئول شکل‌گیری شخصیت افراد است، اما تحت تأثیر نیروهای وراثت و محیط قرار دارد. وراثت نیروی بالقوه را تعیین می‌کند، در حالی که محیط به رشد علاقه اجتماعی و جسارت کمک می‌کند. نیروهای وراثت و محیط هرگز نمی‌توانند کسی را از نیروی تعیین کردن هدفی منحصر به فرد یا برگزیدن سبک زندگی منحصر به فرد برای رسیدن به این هدف، محروم کنند (آدلر، ۱۹۵۶).

آدلر در نظریه نهایی خود، دو مسیر کلی تلاش را مشخص کرد. مسیر اول، تلاش اجتماعی بی‌حاصل برای کسب برتری شخصی است؛ مسیر دوم، علاقه اجتماعی را در بر دارد و هدف آن موفقیت یا کمال برای همه است.

تلاش برای برتری شخصی

برخی افراد بدون ملاحظه دیگران، برای برتری تلاش می‌کنند. هدف آنها شخصی است و احساس حقارت شخصی اغراق‌آمیز تلاشهای آنها را برانگیخته می‌کند. آدمکشها، دزدها، و هنرمندان کلاهبردار نمونه‌هایی از افرادی هستند که برای نفع شخصی تلاش می‌کنند. برخی افراد، تلاش شخصی خود را هوشمندانه تغییر شکل می‌دهند و ممکن است آگاهانه یا ناآگاهانه، خودخواهی خود را در پس علاقه اجتماعی مخفی کنند. برای مثال، یک معلم کالج، چون با خیلی از شاگردانش رابطه شخصی برقرار کرده است، شاید به نظر برسد که علاقه زیادی به آنها دارد. او که ظاهراً همدلی و علاقه زیادی نشان می‌دهد،

شاگردان خود را ترغیب می‌کند با او دربارهٔ مشکلاتشان مشورت کنند. این معلم از «هوش اختصاصی» برخوردار است که به او امکان می‌دهد باور کند پذیراترین و متعهدترین معلم کالج است. از نظر یک مشاهده‌گر، شاید به نظر برسد که علاقهٔ اجتماعی او را باانگیزه کرده است، اما اقدامات او عمدتاً خودیاری هستند و جبران مفرط احساسهای برتری شخصی وی، این اقدامات را برانگیخته است.

تلاش برای موفقیت

افرادی که سلامت روانی دارند می‌توانند از تلاش برای موفقیت شخصی فراتر روند. آنها توسط علاقهٔ اجتماعی برانگیخته می‌شوند و می‌توانند برای موفقیت کل بشریت تلاش کنند. این افراد به اهداف فراتر از خودشان فکر می‌کنند، قادرند به دیگران کمک کنند بدون اینکه انتظار پاداشی از آنها داشته باشند، و می‌توانند دیگران را نه به عنوان رقیب، بلکه به عنوان افرادی که برای منفعت جامعه با آنها همکاری می‌کنند در نظر بگیرند. موفقیت آنها به قیمت زیان دیگران به دست نمی‌آید، بلکه گرایش طبیعی پیش‌روی به سوی کمال است.

البته کسانی که به جای برتری شخصی برای موفقیت تلاش می‌کنند، از خود غافل نمی‌شوند، بلکه مشکلات روزمره را از نقطه نظر رشد جامعه، نه از دیدگاه شخصی می‌نگرند. ارزش شخصی آنها با مشارکت ایشان در جامعهٔ بشری، ارتباط تنگاتنگی دارد. از نظر آنها، پیشرفت جامعه مهمتر از نفع شخصی است (آدلر، ۱۹۵۶).

برداشت‌های ذهنی

دومین اصل آدلر این است: برداشت‌های ذهنی افراد، رفتار و شخصیت آنها را شکل می‌دهند. افراد به این علت برای برتری یا موفقیت تلاش می‌کنند که می‌خواهند احساسهای حقارتشان را جبران کنند، اما برداشت‌های ذهنی آنها از واقعیت، نه خود واقعیت، نحوهٔ تلاش کردن آنها را شکل می‌دهد. به بیان دیگر، حقارت‌های عضوی، تجربیات اولیه، یا سایقه‌های بنیادی، شخصیت را شکل نمی‌دهند، بلکه نظر فرد دربارهٔ این عوامل و عوامل دیگر، آن را شکل می‌دهد. آدلر معتقد بود که خیالها^۱ یا انتظارات دربارهٔ آینده، بیشتر از تجربیات گذشته، افراد را باانگیزه می‌کنند. رفتار افراد با برداشتی که از هدف نهایی خیالی دارند، هماهنگ است. این هدف نه در آینده، بلکه در برداشت فعلی افراد از آینده وجود دارد، و به این علت رفتارهای جاری را شکل می‌دهد که از لحاظ ذهنی در زمان حال درک می‌شود (آدلر، ۱۹۵۶).

خیال‌انگاری

شخصیت توسط واقعیت شکل نمی‌گیرد، بلکه باورهای ذهنی افراد دربارهٔ آینده، یعنی خیال، آن را شکل می‌دهد. مهمترین خیال افراد، هدف برتری یا موفقیت است، هدفی که آن را در اوایل زندگی می‌آفرینند و

با این حال به طور مبهم از آن آگاه هستند. این هدف نهایی خیالی، سبک زندگی آنها را هدایت می‌کند، به شخصیت آنها یکپارچگی می‌دهد، و وقتی از آن آگاه شدند، کلیه رفتارشان را هدفمند می‌کند.

نظر آدلر درباره خیال‌انگاری از کتاب هانس ویهینگر^۱ با عنوان *فلسفه «انگار که»* (۱۹۱۱ / ۱۹۲۵) سرچشمه گرفته است. ویهینگر معتقد بود خیالها عقایدی هستند که وجود واقعی ندارند، اما با این حال، طوری بر افراد تأثیر می‌گذارند انگار که واقعاً وجود دارند. یک نمونه از خیال این است که «مردان از زنان برتر هستند». گرچه این عقیده خیال است، اما خیلی از آدمها، مرد و زن، طوری رفتار می‌کنند انگار که این واقعیت است. مورد دوم می‌تواند این باشد که: «انسانها از اراده آزادی برخوردارند که آنها را قادر می‌سازد انتخاب کنند». بار دیگر، خیلی از افراد طوری عمل می‌کنند انگار که اراده آزاد دارند و مسئول انتخابهای خود هستند. هیچ‌کس نمی‌تواند ثابت کند که اراده آزاد وجود دارد، با این حال، این خیال زندگی اغلب ما را هدایت می‌کند. افراد به وسیله آنچه درست است باانگیزه نمی‌شوند، بلکه برداشتهای ذهنی آنها از آنچه درست است، ایشان را باانگیزه می‌کند. سومین نمونه خیال می‌تواند اعتقاد به قادر مطلق باشد که خوبی را پاداش می‌دهد و بدی را تنبیه می‌کند. چنین عقیده‌ای زندگی میلیونها نفر را هدایت می‌کند و به آنها کمک می‌نماید خیلی از اعمالشان را شکل دهند و بر خیلی از عقاید دیگر آنها تأثیر می‌گذارد. برای اینکه خیالها تأثیر عمیقی بر افراد بگذارند، لزومی ندارد که حتماً درست یا غلط باشند.

تأکید آدلر بر خیال با اعتقاد عمیق او به دیدگاه غایت‌شناختی انگیزش مطابقت دارد. غایت‌شناسی^۲، توجیه رفتار برحسب هدف نهایی آن است. غایت‌شناسی ضد علیت است که طبق آن، رفتار از علت خاصی ناشی می‌شود. غایت‌شناسی معمولاً به هدفهای آینده مربوط می‌شود، در حالی که علیت با تجربیات گذشته‌ای سر و کار دارد که نتایجی را در زمان حال به بار می‌آورند. نظر فروید درباره انگیزش اصولاً علیتی بود؛ او باور داشت افراد توسط رویدادهای گذشته‌ای که رفتار فعلی آنها را برانگیخته می‌کند، هدایت می‌شوند. آدلر، از سوی دیگر، دیدگاه غایت‌شناختی داشت و معتقد بود برداشتهای فعلی درباره آینده، انسانها را برانگیخته می‌کند. این برداشتها که چیزی جز خیال نیستند، لزومی ندارد هشیار یا قابل درک باشند. با این حال، آنها به کلیه اعمال انسان هدف می‌دهند و مسئول الگوی مستمری هستند که در سرتاسر زندگی فرد جریان دارد.

فراسوی زندگینامه واقعاً چرا آدلر رابطه خود را با فروید قطع کرد؟ برای اینکه از انگیزه نهفته در قطع رابطه آدلر با فروید آگاه شوید به وبسایت مادر <http://www.mhhe.com/feist5> مراجعه کنید.



حقارتهای عضوی

چون همه آدمها زندگی را با جثه‌ای کوچک، نحیف، و حقیر آغاز می‌کنند، در این باره که چگونه بر این

1. Hans Vaihinger

2. teleology

نقایص جسمانی غلبه کنند و بزرگ، قوی، و برتر شوند، خیال یا نظامی عقیدتی را پرورش می‌دهند. اما حتی بعد از اینکه آنها بزرگ، قوی، و برتر می‌شوند، طوری عمل می‌کنند انگار که هنوز کوچک، ضعیف، و حقیر هستند.

آدلر تأکید کرد که نژاد انسان از «موهبت» حقارت‌های عضوی برخوردار است. این نقایص جسمانی به خودی خود اهمیت زیادی ندارند، اما زمانی که احساس‌های ذهنی حقارت را تحریک می‌کنند، احساس‌هایی که نیروی محرکی به سمت کمال هستند، بامعنی می‌شوند. برخی افراد با پیشروی به سوی سلامت روانی و سبک زندگی سودمند این احساس‌های حقارت را جبران می‌کنند، در حالی که برخی دیگر، جبران افراطی می‌کنند و برای سرکوب کردن دیگران یا کناره‌گیری کردن از آنها و اختیار کردن سبک زندگی بی‌حاصل باانگیزه می‌شوند.

تاریخ موارد متعددی مانند دموستن یا بتهون را در اختیار می‌گذارد که بر نقص خود چیره شدند و خدمات شایانی به جامعه کردند. آدلر شخصاً در کودکی ضعیف و مریض‌احوال بود و بیماری‌اش او را به سمت قوی شدن، دکتر شدن، غلبه کردن بر مرگ، و رقابت کردن با برادر بزرگترش و زیگموند فروید کشانید. با این حال، برخی افراد با تبهکار یا عمیقاً روان‌رنجور شدن، احساس‌های حقارت خود را جبران مفرط می‌کنند.

آدلر (۱۹۲۹ / ۱۹۶۹) تأکید کرد که نقایص جسمانی به تنهایی موجب سبک زندگی خاص نمی‌شوند، بلکه این نقایص صرفاً برای رسیدن به اهداف آینده، انگیزه تأمین می‌کنند. چنین انگیزه‌ای مانند همه جنبه‌های شخصیت، یکپارچه و منسجم است.

۵۰ وحدت و انسجام شخصیت

سومین اصل نظریه آدلر این است: شخصیت یکپارچه و منسجم است. آدلر با انتخاب اصطلاح روان‌شناسی فردنگر می‌خواست بر این عقیده خود تأکید کند که هر کسی منحصر به فرد و تقسیم‌نشده است. بنابراین، روان‌شناسی فردنگر بر وحدت شخصیت تأکید دارد. افکار، احساسات، و اعمال فرد همگی به سمت هدف خاصی هدایت شده‌اند و در خدمت مقصود خاصی هستند. رفتار گسیخته وجود ندارد. چنانچه همه اعمال فرد را در رابطه با هدف نهایی برتری یا موفقیت در نظر بگیریم، درمی‌یابیم که آنها منسجم و معنی‌دار هستند (آدلر، ۱۹۳۰).

در صورتی که افراد به طور آشفته یا پیش‌بینی‌ناپذیر رفتار کنند، هدف خاصی از این کار دارند. چنین رفتاری دیگران را وادار می‌کند حالت دفاعی بگیرند و مراقب باشند اعمال آشفته آنها را گیج نکند. با اینکه ممکن است رفتارها گسیخته به نظر برسند، اما چنانچه آنها را از زاویه هدف نهایی در نظر بگیریم، متوجه می‌شویم که تلاش‌های ناسالمی برای گیج کردن و مطیع ساختن دیگران هستند. افرادی که همواره گیج و مبہوت هستند، نمی‌توانند آدم آشفته را درک کنند، و ناتوانی آنها را در درک کردن، به آن شخص برتری می‌دهد. این واقعیت که افراد آشفته در تلاش‌های خود برای برتری یافتن بر دیگران موفق هستند

بدان معنی نیست که آگاهانه تصمیم به این کار گرفته‌اند. آنها احتمالاً از انگیزه اصلی خود ناآگاه می‌مانند و حرف دیگران را قبول ندارند که آنها مایل‌اند از دیگران برتر باشند. آدلر معتقد بود که فرد کامل به چند طریق وحدت و انسجام نشان می‌دهد. او اولین طریق را زبان بدن نامید.

زبان بدن

به عقیده آدلر (۱۹۵۶)، شخص کامل به صورت منسجم، در جهت هدف خاصی تلاش می‌کند و تمام اعمال جداگانه صرفاً اجزای این هدف هستند. آشفته‌گی یک عضو بدن را نمی‌توان به صورت مجزا در نظر گرفت، زیرا بر کل شخص تأثیر می‌گذارد. در واقع، عضو ناقص بدن، جهت هدف فرد را بیان می‌کند، وضعیتی که به زبان بدن^۱ معروف است. اندامهای بدن از طریق زبان بدن به زبانی صحبت می‌کنند که معمولاً بیانگرتر است و عقیده شخص را واضح‌تر از کلمات افشا می‌کند (آدلر، ۱۹۵۶، ص ۲۲۳).

یک نمونه از زبان بدن، مردی است که به آرتریت روماتوئید در دستانش مبتلاست. مفاصل خشک و از شکل افتاده او از کل سبک زندگی وی خبر می‌دهند. انگار که آنها فریاد می‌کشند: «از شکل افتادگی مرا ببین. نگاه کن چقدر معلولم. تو نمی‌توانی از من انتظار داشته باشی کار یدی انجام دهم». دستان او بدون صدای شنیدنی، از تمایل وی برای همدردی دیگران سخن می‌گویند.

آدلر (۱۹۵۶) به نمونه دیگری از زبان بدن اشاره کرد - پسر بسیار مطیعی که هر شب جای خود را خیس می‌کرد تا این پیام را برساند که نمی‌خواهد از درخواستهای والدین اطاعت کند. رفتار او واقعاً بیان خلاق است، زیرا به جای دهان با مثانه‌اش حرف می‌زند (ص ۲۲۳).

هشیار و ناهشیار

نمونه دیگر از شخصیت یکپارچه، هماهنگی بین اعمال هشیار و ناهشیار است. آدلر (۱۹۵۶) 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. آدلر با این تعریف از دوگانگی بین ناهشیار و هشیار خودداری کرد و آنها را به صورت دو بخش از سیستم یکپارچه‌ای در نظر گرفت که همکاری می‌کنند. افکار هشیار آنهایی هستند که فرد درک می‌کند و برای رسیدن به موفقیت مفید می‌داند، در حالی که افکار ناهشیار آنهایی هستند که مفید نیستند.

ما نمی‌توانیم «هشیاری» را در برابر «ناهشیاری» قرار دهیم انگار که آنها دو نیمه متضاد وجود فرد هستند. به محض اینکه بتوانیم زندگی هشیار را درک کنیم، ناهشیار می‌شود و به محض اینکه گرایش ناهشیاری را درک کنیم، خود به خود هشیار می‌شود (آدلر، ۱۹۲۹ / ۱۹۶۴، ص ۱۶۳).

هشیاری و ناهشیاری به جای اینکه جناحهای مخالفی باشند، هستی‌های مکمل هم هستند که تحت سلطه سبک زندگی متحدکننده عمل می‌کنند. رفتارهای هشیار و ناهشیار فقط یک هدف دارند: تحقق

بخشیدن به هدف برتری یا موفقیت. اینکه رفتارهای افراد به سبک زندگی سالم یا روان‌رنجور منجر شود، به علاقه اجتماعی بستگی دارد که آن را در اوایل زندگی‌شان پرورش داده‌اند.

علاقه اجتماعی

اصل چهارم آدلر این است: ارزش تمام فعالیت‌های انسان را باید از زاویه علاقه اجتماعی در نظر گرفت. علاقه اجتماعی^۱ ترجمه گمراه‌کننده اصطلاح آلمانی آدلر با عنوان Gemeinschaftsgefühl است. ترجمه بهتر می‌تواند «احساس اجتماعی» یا «احساس جامعه» باشد، اما اصطلاح آلمانی فوق در واقع معنایی دارد که واژه انگلیسی کاملاً آن را نمی‌رساند. این اصطلاح تقریباً به معنی احساس وحدت با کل بشریت است و به عضویت همه افراد در اجتماع اشاره دارد. کسی که Gemeinschaftsgefühl رشد یافته‌ای دارد، برای برتری خودش تلاش نمی‌کند، بلکه برای کمال تمام انسانها در یک جامعه ایده‌آل تلاش می‌کند. علاقه اجتماعی را می‌توان به صورت نگرش ارتباط داشتن با کل بشریت و همین‌طور، همدلی با هر عضو نژاد انسان تعریف کرد. علاقه اجتماعی به صورت همکاری با دیگران برای پیشرفت جامعه به جای نفع شخصی، آشکار می‌شود (آدلر، ۱۹۶۴).

علاقه اجتماعی وضعیت طبیعی گونه انسان و چسبی است که جامعه را به هم می‌چسباند (آدلر، ۱۹۲۷). حقارت طبیعی افراد ایجاب می‌کند که آنها برای تشکیل جامعه به یکدیگر بپیوندند. بچه بدون حمایت و تغذیه پدر و مادر، به هلاکت می‌رسد. نیاکان ما بدون حمایت شدن از جانب خانواده یا قبیله، به وسیله حیواناتی که قوی‌تر، وحشی‌تر، و از حواس نیزتری برخوردار بودند، نابود می‌شدند. بنابراین، علاقه اجتماعی یک ضرورت است. علاقه اجتماعی مسبب وجود ماست، زیرا اگر مرد و زن در تولید مثل و محافظت از کودک همکاری نمی‌کردند، گونه انسان نمی‌توانست باقی بماند.

منشأ علاقه اجتماعی

علاقه اجتماعی در هر کسی به صورت بالقوه وجود دارد، اما قبل از اینکه بتواند به سبک زندگی سودمند کمک کند، باید پرورش یابد. علاقه اجتماعی از رابطه والد - فرزند در ماههای اولیه نوباوگی سرچشمه می‌گیرد. هر کسی که از نوباوگی جان سالم به در برده، فرد مهرورزی که از مقداری علاقه اجتماعی برخوردار بوده، او را زنده نگهداشته است. بنابراین، هر کسی بذره‌های علاقه اجتماعی را در این ماههای اولیه کاشته است.

آدلر معتقد بود که ازدواج و پدر و مادری تکلیفی دوفره است. با این حال، پدر و مادر به صورت متفاوتی بر علاقه اجتماعی کودک تأثیر می‌گذارند. وظیفه مادر برقرار کردن رابطه‌ای است که به علاقه اجتماعی پخته کودک کمک می‌کند و حس همکاری را پرورش می‌دهد. او به صورت ایده‌آل به فرزند

1. social interest

خود واقعاً و عمیقاً محبت می‌کند - محبتی که بر سلامت کودک نه بر نیازها یا خواسته‌های خود او متمرکز است. این رابطه محبت‌آمیز سالم، از علاقه واقعی او به فرزندش، شوهرش، و دیگران به وجود می‌آید. و اگر این مادر یاد گرفته باشد که به دیگران محبت کند و علاقه دیگران را به خودش جلب کند، در گسترش دادن علاقه اجتماعی فرزندش مشکل چندانی نخواهد داشت. اما اگر او از فرزندش در برابر شوهرش جانبداری کند، فرزند او نازپرورده و لوس می‌شود. برعکس، اگر او فقط به شوهرش یا به جامعه توجه داشته باشد، فرزند وی احساس می‌کند مورد بی‌توجهی قرار گرفته و دوستش ندارند. از سوی دیگر، اگر این مادر علاقه اجتماعی گسترده‌ای نشان دهد، فرزندش یاد می‌گیرد با افراد سنین مختلف، از هر دو جنس و با انواع پیشینه‌های قومی، همدلی کند.

پدر در محیط اجتماعی کودک در جایگاه دوم اهمیت قرار دارد. او باید نسبت به همسرش، شغلش، و جامعه، نگرشی متعهدانه داشته باشد. علاوه بر این، علاقه اجتماعی او باید در رابطه با فرزندش آشکار شود. پدر ایده‌آل کسی است که با همسرش در پرستاری از فرزند همکاری کند و با فرزند خود برخوردی انسانی داشته باشد. طبق معیارهای آدلر (۱۹۵۶)، پدر موفق از دو خطای جدایی عاطفی و خودکامگی اجتناب می‌کند. این خطاها ممکن است دو نگرش را نشان دهند، اما اغلب در یک پدر یافت می‌شوند. هر دو از رشد و گسترش علاقه اجتماعی در کودک جلوگیری می‌کنند. جدایی عاطفی پدر می‌تواند باعث شود که کودک علاقه اجتماعی منحرف، احساس فراموش‌شدگی، و دلبستگی روان‌رنجور به مادر را پرورش دهد. کودکی که احساس جدایی عاطفی از والد می‌کند، به جای هدف مبتنی بر علاقه اجتماعی، هدف برتری شخصی را دنبال می‌کند. خطای دوم، یعنی، خودکامگی پدر نیز می‌تواند به سبک زندگی روان‌رنجور منجر شود. کودکی که پدر را مستبد می‌داند، یاد می‌گیرد برای قدرت و برتری شخصی تلاش کند.

آدلر باور داشت که تأثیرات محیط اجتماعی اولیه بسیار اهمیت دارد. رابطه‌ای که کودک با پدر و مادر دارد به قدری قدرتمند است که آثار وراثت را از بین می‌برد. او معتقد بود که بعد از ۵ سالگی، تأثیر قدرتمند محیط اجتماعی کودک، آثار وراثت را تیره و مبهم می‌کند. در این زمان، نیروهای محیطی تقریباً تمام جنبه‌های شخصیت کودک را تغییر یا شکل می‌دهند.

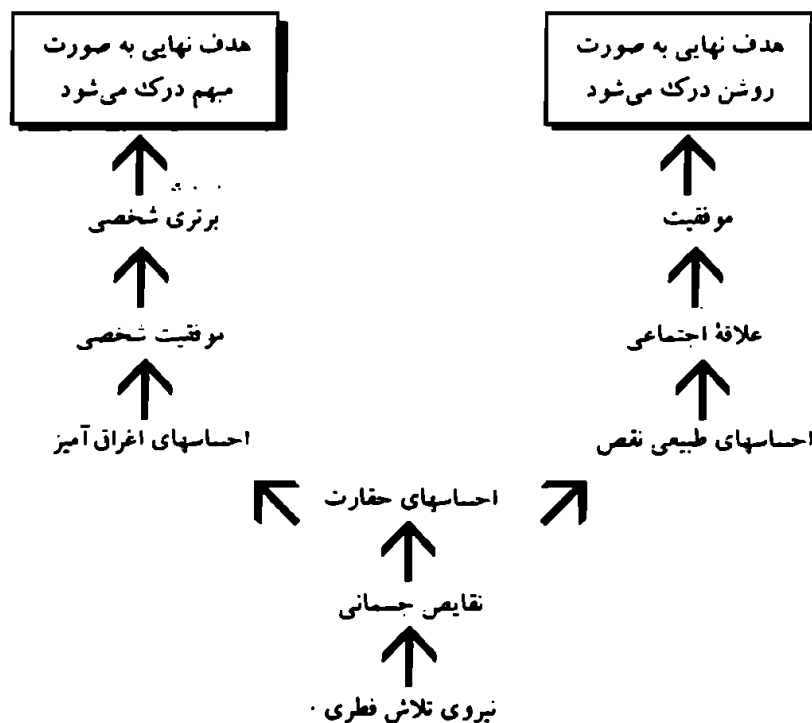
اهمیت علاقه اجتماعی

علاقه اجتماعی، معیار آدلر برای ارزیابی سلامت روانی بود و بنابراین، «تنها ملاک ارزشهای انسان» است (آدلر، ۱۹۲۷، ص ۱۶۷). از نظر آدلر، علاقه اجتماعی تنها مقیاسی است که می‌توان برای قضاوت کردن ارزش یک نفر به کار برد. علاقه اجتماعی، معیاری برای بهنجاری است که می‌توان از آن برای تعیین ثمربخش بودن زندگی استفاده کرد. هرچه فرد علاقه اجتماعی بیشتری داشته باشد، از لحاظ روانی پخته‌تر است. افراد ناپخته از Gemeinschaftsgefühl بی‌بهره‌اند، خودمحور هستند، و برای قدرت و برتری شخصی بر دیگران تلاش می‌کنند. افراد سالم صادقانه به دیگران علاقه دارند و هدفی را دنبال

می‌کنند که رفاه همهٔ انسانها را در بر دارد. علاقهٔ اجتماعی با خیرات و خودخواه نبودن مترادف نیست. اقدامات خیرخواهانه و نیکوکارانه می‌توانند به وسیلهٔ *Gemeinschaftsgefühl* برانگیخته شوند یا نشوند. امکان دارد یک زن ثروتمند به طور منظم مقدار زیادی پول به فقرا و نیازمندان بدهد، نه به این علت که با آنها احساس وحدت می‌کند، بلکه کاملاً برعکس، به این خاطر که می‌خواهد جدایی خود را از آنها حفظ کند. چنین هدیه‌ای اشاره دارد به اینکه «تو حقیری و من برتر» و این خیرات گواه بر برتری من است». آدلر معتقد بود که ارزش این‌گونه اقدامات درست برخلاف معیار علاقهٔ اجتماعی است.

روشهای اساسی تلاش در جهت هدف نهایی

شکل ۱-۳.



به طور خلاصه، افراد زندگی را با نیروی تلاش بنیادی آغاز می‌کنند که نقایص جسمانی آنها را برمی‌انگیزد. این ضعفهای جسمانی ناگزیر به احساسهای حقارت منجر می‌شوند. بنابراین، همهٔ افراد احساسهای حقارت دارند و همگی در حدود ۴ یا ۵ سالگی هدفی نهایی را تعیین می‌کنند. لذا، کسانی که سلامت روانی ندارند، احساسهای حقارت اغراق‌آمیز را پرورش می‌دهند و می‌کوشند آنها را با تعیین هدف برتری شخصی جبران کنند. آنها به جای علاقهٔ اجتماعی، با موفقیت شخصی برانگیخته می‌شوند. از سوی دیگر، افراد سالم با احساسهای طبیعی ناقص بودن و علاقهٔ اجتماعی زیاد برانگیخته می‌شوند.

آنها در جهت هدف موفقیت تلاش می‌کنند که به صورت کمال برای همه انسانها تعریف می‌شود. شکل ۳-۱ نشان می‌دهد که چگونه این نیروی تلاش فطری، همراه با نقایص جسمانی اجتناب‌ناپذیر، احساس همگانی حقارت را ایجاد می‌کند که می‌تواند اغراق‌آمیز یا طبیعی باشد. احساسهای حقارت‌آمیز به سبک زندگی روان‌رنجور می‌انجامد، در حالی که احساسهای طبیعی ناقص بودن، سبک زندگی سالم را به بار می‌آورد. اینکه یک نفر سبک زندگی بی‌حاصل یا سبک زندگی ثمربخش را به وجود آورد، بستگی دارد به اینکه چگونه این احساسهای حقارت اجتناب‌ناپذیر را در نظر می‌گیرد.

سبک زندگی

اصل پنجم آدلر این است: ساختار شخصیت منجم از سبک زندگی فرد به وجود می‌آید.

سبک زندگی^۱ اصطلاحی است که آدلر برای اشاره به حال و هوای زندگی فرد به کار برد. سبک زندگی هدف فرد، خودپنداره، احساسهای فرد نسبت به دیگران، و نگرش فرد نسبت به دنیا را شامل می‌شود. سبک زندگی حاصل تعامل وراثت، محیط، و نیروی خلاق فرد است. آدلر (۱۹۵۶) برای توضیح دادن سبک زندگی از قیاس موسیقی استفاده کرد. نت‌های مجزای یک تصنیف، بدون کل آهنگ، بی‌معنی هستند، اما وقتی با سبک آهنگساز یا روش منحصربه‌فرد بیان او آشنا می‌شویم، آهنگ وی بامعنی می‌شود.

سبک زندگی فرد در ۴ یا ۵ سالگی کاملاً تثبیت می‌شود. بعد از این دوران، تمام فعالیت‌های فرد پیرامون سبک زندگی یکپارچه او استوار می‌باشند. با اینکه هدف نهایی فرد یکی است، اما لزومی ندارد که سبک زندگی او محدود یا انعطاف‌ناپذیر باشد. افرادی که از لحاظ روانی سالم نیستند، معمولاً زندگی نسبتاً انعطاف‌ناپذیری دارند که مشخصه آن ناتوانی در انتخاب کردن راه‌های جدید پاسخ دادن به محیطشان است. در مقابل، افرادی که از لحاظ روانی سالم هستند، به صورت متنوع و انعطاف‌پذیر رفتار می‌کنند و سبک زندگی آنها پیچیده، پرمایه، و تغییرپذیر است. افراد سالم، برای موفقیت راه‌های متعددی دارند و همواره گزینه‌های تازه‌ای را جستجو می‌کنند. با اینکه هدف نهایی آنها ثابت می‌ماند، اما نحوه‌ای که آن را در نظر می‌گیرند، مرتباً تغییر می‌کند. بنابراین، آنها می‌توانند در هر مقطع زندگی، گزینه‌های جدیدی را انتخاب کنند.

افرادی که سبک زندگی سالم و از لحاظ اجتماعی مفیدی دارند، علاقه اجتماعی خود را در عمل نشان می‌دهند. آنها فعالانه می‌کوشند به قول آدلر سه مسئله مهم زندگی، یعنی، عشق صمیمانه، عشق جنسی، و شغل را از طریق همکاری، جسارت، و اشتیاق به مشارکت داشتن در رفاه دیگران، حل کنند. آدلر معتقد بود افرادی که سبک زندگی مفید دارند، عالترین شکل انسانیت را در فرایند تکامل نشان

1. style of life

می‌دهند و احتمالاً به دنیای آینده رونق می‌بخشند.

۵ نیروی خلاق

آخرین اصل نظریه آدلر این است: سبک زندگی به وسیله نیروی خلاق افراد شکل می‌گیرد. آدلر معتقد بود که هر کسی آزاد است تا سبک زندگی خودش را به وجود آورد. در نهایت، افراد در قبال اینکه، چه کسی هستند و چگونه رفتار می‌کنند، مسئول‌اند. نیروی خلاق^۱ افراد، زندگی آنها را تحت کنترلشان در می‌آورد، مسبب هدف نهایی آنهاست، روش تلاش کردن آنها را برای آن هدف تعیین می‌کند، و به رشد علاقه اجتماعی آنها کمک می‌نماید. خلاصه اینکه، نیروی خلاق، هر کسی را آدم آزادی می‌کند. نیروی خلاق مفهومی است که به حرکت اشاره دارد، و این حرکت برجسته‌ترین ویژگی زندگی است. کل زندگی روانی حرکت به سمت هدف را در بر دارد، حرکتی که جهت‌دار است (آدلر، ۱۹۶۴).

آدلر به اهمیت وراثت و محیط در شکل دادن به شخصیت واقف بود. هر کودکی با ساخت ژنتیکی منحصر به فردی به دنیا می‌آید و طولی نمی‌کشد که از تجربیات اجتماعی متفاوت با تجربیات دیگران بهره‌مند می‌شود. با این حال، انسانها خیلی بیشتر از ثمره وراثت و محیط هستند. آنها موجودات خلاق هستند که نه تنها به محیطشان پاسخ می‌دهند، بلکه روی آن تأثیر می‌گذارند و باعث می‌شوند که محیط هم به آنها پاسخ دهد.

هر کسی برای ساختن شخصیت از وراثت و محیط به عنوان آجر و ملاط استفاده می‌کند، اما این طرح معماری، سبک منحصر به فرد آن شخص را منعکس می‌کند. موادی که به افراد داده شده است خیلی اهمیت ندارد، بلکه مهم این است که چگونه آن را مصرف می‌کنند. مواد سازنده شخصیت در درجه دوم اهمیت قرار دارد. هر کسی معمار خودش است و می‌تواند سبک زندگی مفید یا بی‌حاصلی را بسازد. انسانها مجبور نیستند در جهت علاقه اجتماعی رشد کنند، زیرا ماهیتی ندارند که آنها را وادار کند خوب باشند. افراد از لحاظ فطری هم ماهیت شروری ندارند که مجبور باشند از آن فرار کنند. افراد به علت نحوه‌ای که آجر و ملاطشان را مصرف کرده‌اند، همان کسی می‌باشند که هستند.

آدلر (۱۹۲۹ / ۱۹۶۴) برای نشان دادن نیروی آزاد افراد روان‌رنجور و سالم، از قیاس جالبی استفاده کرد که آن را «قانون در و رودی» نامید. اگر سعی کنید از یک در و رودی به ارتفاع ۱۳۰ سانتی متر رد شوید، دو انتخاب دارید: انتخاب اول این است که از نیروی خلاقان استفاده کنید و وقتی به در می‌رسید خم شوید و به این طریق مسئله را با موفقیت حل کنید. این همان روشی است که افراد سالم اغلب مشکلات زندگی را حل می‌کنند. از سوی دیگر، اگر سرتان را به آستانه در بکوبید و نقش بر زمین شوید، باز هم باید این مسئله را درست حل کنید یا اینکه به کوبیدن سرتان ادامه دهید. افراد روان‌رنجور اغلب کوبیدن

1. creative power

سرشان به واقعیت‌های زندگی را انتخاب می‌کنند. وقتی که به در ورودی کوتاهی نزدیک می‌شوید، نه مجبور به توقف کردن هستید و نه مجبورید سرتان را به آن بکوبید. شما از نیروی خلاقیتی برخوردارید که امکان دنبال کردن هر یک از این دو روش را در اختیارتان می‌گذارد.

✽ رشد نابهنجار

آدلر معتقد بود که انسانها همان چیزی هستند که از خودشان می‌سازند. نیروی خلاق تا اندازه‌ای به انسانها آزادی می‌دهد تا از لحاظ روانی سالم یا ناسالم باشند و سبک زندگی مفید یا بی‌حاصلی را دنبال کنند.

نوشته‌های آدلر در آغاز تقریباً به طور انحصاری بر شخصیت بی‌کفایت تمرکز داشتند؛ بعدها او روی فرد سالم بیشتر تأکید کرد و روان‌شناسی نابهنجاری را در درجه دوم اهمیت قرار داد. با این حال، آگاهی از عقاید وی درباره ناسازگاری به ما کمک می‌کند روان‌شناسی فردنگر را بهتر بشناسیم.

توصیف کلی

به عقیده آدلر (۱۹۵۶) شالوده همه نوع ناسازگاری، *علاقه اجتماعی رشدنا یافته* است. افراد روان‌رنجور غیر از اینکه فاقد *علاقه اجتماعی* هستند، (۱) هدفهای بلندپروازانه تعیین می‌کنند، (۲) در دنیای خصوصی خودشان زندگی می‌کنند، و (۳) سبک زندگی خشک و جزمی دارند. این سه ویژگی الزاماً از فقدان *علاقه اجتماعی سرچشمه* می‌گیرند. خلاصه اینکه، افراد به این علت در زندگی شکست می‌خورند که بیش از اندازه به خودشان مشغول‌اند و به دیگران اهمیت کمی می‌دهند. افراد ناسازگار برای جبران کردن احساسهای بی‌کفایتی و ناامنی که ریشه عمیقی دارند، دیدگاه خود را محدود می‌کنند و به صورت بی‌اختیار و انعطاف‌ناپذیر، برای هدفهای نامعقول تلاش می‌کنند.

ماهیت افراطی و نامعقول هدفهای افراد روان‌رنجور، آنها را از دیگران دور می‌کند. آنها در دنیایی خصوصی زندگی می‌کنند و به اهدافشان معنی شخصی می‌دهند. آنها با مسایل رقابت، میل جنسی، و شغل از زاویه شخصی برخورد می‌کنند که مانع از راه‌حلهای موفقیت‌آمیز می‌شود. نظر آنها درباره دنیا در راستای نظر دیگران نیست و به قول آدلر، آنها از «معنی شخصی» برخوردارند. این افراد زندگی روزمره را کار شاقی می‌دانند که به تلاش زیادی نیاز دارد. آدلر (۱۹۲۹ / ۱۹۶۴) برای اینکه نشان دهد چگونه این افراد روان‌رنجور به زندگی ادامه می‌دهند، از قیاس زیر استفاده کرد:

در یک تالار موسیقی مشهور، مردی «قوی» روی صحنه ظاهر می‌شود و وزنه بزرگی را با نگرانی و دشواری زیاد بلند می‌کند. بعد، در بین تشویق زیاد تماشاچیان، بچه‌ای وارد صحنه می‌شود و با بلند کردن این وزنه بدلی با یک دست، تقلب وی را افشا می‌کند. تعداد زیادی آدمهای روان‌رنجور وجود دارند که با چنین وزنه‌هایی سر ما کلاه می‌گذارند، و عادت کرده‌اند که تظاهر کنند بار سنگینی بر دوش دارند. آنها واقعاً می‌توانند با باری که زیر آن پیلی پیلی می‌خورند، برقصد (ص ۹۱).

عوامل بیرونی ناسازگاری

چرا برخی افراد ناسازگاریها را به وجود می‌آورند؟ آدلر (۱۹۶۴) سه عامل زیر را ذکر کرد که هر یک به تنهایی برای کمک به ایجاد نابهنجاری کافی است: (۱) نقایص جسمانی اغراق‌آمیز؛ (۲) سبک زندگی نازپرورده؛ و (۳) سبک زندگی غفلت شده.

نقایص جسمانی اغراق‌آمیز

نقایص جسمانی اغراق‌آمیز^۱، خواه مادرزادی یا ناشی از صدمه یا بیماری باشند، برای ایجاد ناسازگاری کافی نیستند. آنها باید با احساسهای حقارت برجسته همراه باشند. این احساسهای ذهنی می‌توانند به مقدار زیاد توسط بدن ناقص حمایت شده باشند، ولی آنها زاده نیروی خلاق هستند.

هر کسی با «نعمت» نقایص جسمانی پا به این دنیا می‌گذارد، و این نقایص به احساسهای حقارت منجر می‌شوند. افراد مبتلا به نقایص جسمانی اغراق‌آمیز، گاهی احساسهای حقارت اغراق‌آمیز را پرورش می‌دهند، زیرا نقص خود را به صورت افراطی جبران می‌کنند. آنها بیش از حد به خودشان مشغول می‌شوند و ملاحظه دیگران را نمی‌کنند. آنها احساس می‌کنند انگار در سرزمین دشمن زندگی می‌کنند، بیشتر از آنکه امید موفقیت داشته باشند از شکست می‌ترسند، و متقاعد شده‌اند که مشکلات مهم زندگی را می‌توان با روش خودخواهانه حل کرد (آدلر، ۱۹۲۷).

سبک زندگی نازپرورده

سبک زندگی نازپرورده محور اغلب روان‌رنجوریهاست. آدمهای نازپرورده علاقه اجتماعی ناپیزی دارند، اما میل نیرومندی دارند به اینکه رابطه نازپرورده و انگلی را که در ابتدا با مادرشان داشتند، دایمی کنند. آنها از دیگران انتظار دارند مراقبشان باشند، از آنها محافظت کنند، و تمام نیازهایشان را برآورده سازند. آنها با دلسردی شدید، دودلی و تردید، حساسیت زیاد، ناشکیبایی، و هیجان مفرط، مخصوصاً اضطراب، مشخص می‌شوند. آنها دنیا را از زاویه شخصی می‌بینند و معتقدند استحقاق آن را دارند که در همه چیز اول باشند (آدلر، ۱۹۲۷، ۱۹۶۴).

کودکان نازپرورده خیلی مورد محبت واقع نشده‌اند، بلکه احساس می‌کنند دوست‌داشتنی نیستند. آنها به تعبیر خودشان، بیش از حد محافظت شده‌اند، یکی بالای سرشان بوده است، مهار شده‌اند، و از مسئولیتها معاف بوده‌اند. والدین این افراد با تأمین کردن همه چیز برای آنها و با برخورد کردن به صورتی که انگار قادر به حل کردن مشکلات خودشان نیستند، بی‌علاقگی خود را نشان داده‌اند. چون این کودکان احساس می‌کنند نازپرورده هستند، سبک زندگی نازپرورده را به وجود می‌آورند.

کودکان نازپرورده ممکن است احساس کنند مورد غفلت نیز قرار گرفته‌اند. چون آنها توسط والدین فداکار محافظت شده‌اند، وقتی از آنها جدا می‌شوند به وحشت می‌افتند. هر وقت که لازم باشد زوی پای

1. exaggerated physical deficiencies

خودشان بایستند، احساس می‌کنند مورد بی‌توجهی و بدرفتاری قرار گرفته‌اند. این تجربیات به مخزن احساسهای کودک نازپرورده افزوده می‌شوند.

سبک زندگی غفلت شده

سومین عامل بیرونی که به ناسازگاری کمک می‌کند، غفلت است. کودکانی که احساس می‌کنند مطرود و ناخواسته هستند، از این احساسها، سبک زندگی غفلت‌شده را به وجود می‌آورند. غفلت مفهومی نسبی است، هیچ‌کس احساس نمی‌کند که کاملاً مورد غفلت قرار گرفته یا کاملاً ناخواسته است. این واقعیت که کودک نوباوگی را پشت سر گذاشته گواه بر این است که یک کسی از او مراقبت کرده و بذریعۀ علاقه اجتماعی کاشته شده است (آدلر، ۱۹۲۷).

کودکانی که مورد سوءاستفاده و بدرفتاری واقع شده‌اند، علاقه اجتماعی ناچیزی پرورش می‌دهند و سبک زندگی غفلت‌شده را به وجود می‌آورند. آنها اطمینان کمی به خودشان دارند و گرفتاریهای زندگی را بیش از حد برآورد می‌کنند. آنها انتظار دارند جامعه سرد باشد، زیرا افراد عموماً به سردی با آنها برخورد کرده‌اند. آنها مغرضانه به دیگران می‌نگرند، به خودشان اعتماد ندارند، و قادر نیستند برای رفاه عامه تلاش کنند. آنها جامعه را سرزمین دشمن می‌دانند، احساس می‌کنند با دیگران بیگانه هستند، و به موفقیت دیگران شدیداً حسد می‌ورزند. این کودکان از تعدادی خصوصیات کودکان نازپرورده برخوردارند، اما عموماً مظنون‌ترند و به احتمال بیشتر برای دیگران خطرناک هستند (آدلر، ۱۹۲۷).

گرایشهای محافظ

به عقیده آدلر، همه نشانه‌های روان‌رنجوری برای محافظت از عزت‌نفس فرد به وجود می‌آیند. این نشانه‌ها وظیفه گرایشهای محافظ^۱ را برعهده دارند و از خودانگاره کاذب در برابر بی‌آبرویی و رستوایی محافظت می‌کنند و به سبک زندگی روان‌رنجور تداوم می‌بخشند.

اصطلاح گرایشهای محافظ آدلر به مفهوم مکانیزمهای دفاعی فروید شباهت دارد. آنچه در هر دو مشترک است این است که نشانه‌ها برای محافظت از خود شکل می‌گیرند. با این حال، این دو مفهوم چند تفاوت با یکدیگر دارند. اولاً، مکانیزمهای دفاعی فروید از خود در برابر اضطراب ناشی از منابع غریزی محافظت می‌کنند، در حالی که گرایشهای محافظ آدلر از عزت‌نفس متزلزل فرد در برابر رستوایی و بی‌آبرویی محافظت می‌کنند. ثانیاً، مکانیزمهای دفاعی فروید نزد همه شایع هستند، در حالی که آدلر (۱۹۵۶) فقط در ارتباط با شکل‌گیری نشانه‌های روان‌رنجور به گرایشهای محافظ اشاره کرد. با این حال، احتمالاً هر کسی، بهنجار و نابهنجار، گاهی برای محافظت از احساسهای ظریف عزت‌نفس، به گرایشهای محافظ متوسل می‌شود. ثالثاً، مکانیزمهای دفاعی صرفاً در سطح ناهشیار عمل می‌کنند، در حالی که گرایشهای محافظ می‌توانند هشیار یا ناهشیار باشند.

بهانه‌تراشی، پرخاشگری، و کناره‌گیری سه گرایش محافظ رایج هستند. آنها عموماً تدابیر ناهشیار، اما گاهی هشیاری هستند که از سبک زندگی روان‌رنجور محافظت می‌کنند و به احساس خودبزرگ‌بینی خیالی تداوم می‌بخشند (آدلر، ۱۹۶۴).

بهانه‌تراشی

رایج‌ترین گرایش محافظ، بهانه‌تراشی^۱ است که معمولاً در قالب «بله، اما» یا «فقط اگر» بیان می‌شود. افراد در حالت «بله، اما» ابتدا آنچه را که مدعی‌اند دوست دارند انجام دهند، بیان می‌کنند – چیزی که از نظر دیگران خوشایند است – بعد بهانه‌تراشی می‌کنند. امکان دارد خانمی بگوید: «بله، من دوست دارم به دانشگاه بروم، اما فرزندانم به مراقبت من خیلی نیاز دارند». مدیری ممکن است بگوید: «بله، من با طرح شما موافقم، اما خط‌مشی شرکت اجازه آن را نمی‌دهد».

اظهار «فقط اگر» همان بهانه‌تراشی است، ولی به صورت دیگری ادا می‌شود. «فقط اگر همسرم بیشتر حمایت می‌کرد، در شغل پیشرفت می‌کردم». «فقط اگر به این معلولیت جسمی مبتلا نبودم، می‌توانستم برای گرفتن آن شغل به طرز موفقیت‌آمیز رقابت کنم». این بهانه‌تراشیها از احساس ارزشمندی ضعیف محافظت می‌کنند و افراد را فریب می‌دهند که باور کنند از آنچه واقعاً هستند، برترند (آدلر، ۱۹۵۶).

پرخاشگری

گرایش محافظ دیگر، پرخاشگری^۲ است. آدلر (۱۹۵۶) معتقد بود افراد روان‌رنجور برای حفاظت از عقده برتری اغراق‌آمیزشان، یعنی، حفاظت کردن از عزت‌نفس متزلزلشان، به پرخاشگری روی می‌آورند. محافظت کردن از طریق پرخاشگری می‌تواند شکل تحقیر، اتهام، یا متهم کردن خود بگیرد. تحقیر، گرایش به دست‌کم گرفتن موفقیت‌های دیگران و مبالغه کردن درباره موفقیت‌های خود است. این گرایش محافظ در رفتارهای پرخاشگرانه‌ای مانند سادیسم، غیبت کردن، حسادت، و ناشکیبایی مشاهده می‌شود. «کینت فقط به این دلیل شغلی را که من درخواست کرده بودم به دست آورد که آمریکایی آفریقایی تبار است». نیت نهفته در هر اقدام تحقیرآمیزی، کوچک کردن دیگری است، به طوری که فرد روان‌رنجور در وضعیت مطلوبی قرار بگیرد.

اتهام^۳ نوع دیگری از پرخاشگری روان‌رنجور، عبارت است از سرزنش کردن دیگران و انتقام‌جویی از آنها به خاطر شکست‌های خود فرد و از این راه، محافظت کردن از عزت‌نفس ضعیف خودش. «من می‌خواستم نقاش شوم، اما پدر و مادرم مرا مجبور کردند به دانشکده پزشکی بروم، حالا شغلی دارم که بدبختم کرده است». آدلر (۱۹۵۶) معتقد بود که در همه روان‌رنجوریه‌ها، یک عنصر اتهام پرخاشگرانه وجود دارد. افراد روان‌رنجور همواره به افراد دور و برشان اتهام می‌زنند تا باعث شوند بیشتر از خود آنها رنج ببرند.

سومین نوع پرخاشگری روان‌رنجور، متهم کردن خود، با زجر دادن به خود و احساس گناه مشخص می‌شود. زجر دادن به خود، از جمله مازوخیسم، افسردگی، و خودکشی، تدبیر محافظت از خود افراد روان‌رنجور برای آزار دادن کسانی است که به آنها نزدیک هستند. احساس گناه، معمولاً رفتار پرخاشگرانه متهم کردن خود است. «من احساس ناراحتی می‌کنم، چون وقتی مادر بزرگم زنده بود، با او مهربان‌تر نبودم. حالا خیلی دیر شده است».

متهم کردن خود برعکس تحقیر است، هرچند که هدف هر دوی آنها، برتری شخصی است. افراد روان‌رنجور با تحقیر کردن دیگران، خودشان را خوب جلوه می‌دهند. آنها با متهم کردن خود، خویش را خوار می‌شمارند تا از این راه دیگران را آزار دهند و در عین حال، از احساس عزت نفس اغراق‌آمیزشان محافظت کنند (آدلر، ۱۹۵۶).

کناره‌گیری

گاهی رشد شخصیت به علت گرایش افراد روان‌رنجور به گریختن از مشکلات، متوقف می‌شود. آدلر این گرایش را کناره‌گیری^۱ یا محافظت از خود از طریق فاصله‌گیری نامید. افراد روان‌رنجور با ایجاد فاصله بین خودشان و مشکلات زندگی، به صورت ناهشیار از این مشکلات می‌گریزند. آدلر (۱۹۵۶) چهار روش محافظت از خود از طریق کناره‌گیری را مشخص کرد: واپس‌روی، بی‌حرکی، تردید، و مانع‌تراشی.

واپس‌روی^۲ گرایش به محافظت کردن از هدف خیالی برتری است که از طریق برگشت روانی به دوره امن‌تر زندگی صورت می‌گیرد. واپس‌روی آدلر شبیه مفهوم واپس‌روی فروید است، زیرا هر دو مستلزم تلاشهایی برای برگشتن به دوره‌های زندگی فارغ از اضطراب هستند. در حالی که واپس‌روی فروید به‌طور ناهشیار صورت می‌گیرد و سرکوبی تجربیات عذاب‌آور را شامل می‌شود، واپس‌روی آدلر می‌تواند گاهی هشیارانه باشد و هدف آن محافظت از برتری کاذب است. گاهی افراد سعی می‌کنند با جلب کردن توجه دیگران، مقداری کنترل بر آنها کسب کنند. برای مثال، کسی که دست به خودکشی می‌زند، معمولاً توجه دیگران را جلب می‌کند و از این راه آنها را وادار می‌سازد در مورد سلامتی وی نگران شوند. واپس‌روی برای فراخواندن همدلی ترتیب می‌یابد، نگرش زیانباری که سخاوتمندانه به کودکان نازپرورده معطوف می‌شود.

فاصله روانی می‌تواند با بی‌حرکی^۳ نیز ایجاد شود. این گرایش کناره‌گیری به واپس‌روی شباهت دارد، اما در مجموع، به اندازه آن شدید نیست. افرادی که بی‌حرک می‌مانند، صرفاً به هیچ جهتی حرکت نمی‌کنند؛ بنابراین، آنها از تمام مسئولیتها اجتناب می‌کنند تا مطمئن شوند با هیچ شکستی مواجه نخواهند شد. آنها از آرزوهای خیالی‌شان محافظت می‌کنند، زیرا هرگز کاری انجام نمی‌دهند که ثابت کند نمی‌توانند به اهدافشان برسند. کسی که هیچ‌گاه برای وارد شدن به دوره فوق‌لیسانس اقدام نمی‌کند، هرگز

1. withdrawal

2. moving backward

3. standing still

توانایی خود را در وارد شدن به این دوره زیر سؤال نمی‌برد؛ کودکی که از سایر کودکان دوری می‌کند، توسط آنها طرد نخواهد شد. افراد با انجام ندادن هیچ کاری، از عزت نفس‌شان محافظت می‌کنند و خود را از شکست مصون نگه می‌دارند.

تردید^۱ با بی‌حرکی ارتباط نزدیکی دارد. برخی افراد وقتی با مسایل دشواری روبه‌رو می‌شوند، تردید به خود راه می‌دهند یا دودل می‌شوند. مسامحه آنها سرانجام بهانه به دستشان می‌دهد؛ حالا دیگر خیلی دیر است. آدلر معتقد بود اغلب وسواسها، تلاشهایی برای اتلاف وقت هستند. شستن وسواسی، ردگیری کردن گامها، نظم و ترتیب افراطی، نابود کردن اثری که قبلاً آغاز شده، و ناتمام گذاشتن اثر، نمونه‌هایی از تردید هستند. با اینکه تردید ممکن است خودشکن به نظر برسد، اما به افراد روان‌رنجور خدمت می‌کند، زیرا از عزت نفس کاذب آنها محافظت می‌نماید.

ملایم‌ترین گرایش کناره‌گیری، مانع‌تراشی^۲ است. برخی افراد خانه پوشالی می‌سازند تا نشان دهند می‌توانند آن را ویران کنند. آنها با چیره شدن بر این مانع، از عزت نفس و اعتبار خود محافظت می‌کنند. اگر آنها نتوانند از این مانع بگذرند، همیشه به بهانه‌تراشی متوسل می‌شوند.

به طور خلاصه، گرایشهای محافظ تقریباً در همه یافت می‌شوند، اما در صورتی که بیش از حد انعطاف‌ناپذیر شوند، به رفتارهای روان‌رنجور و خودشکن می‌انجامند. افرادی که بیش از اندازه حساس هستند، برای جلوگیری از بی‌آبرویی و رسوایی، برای برطرف کردن احساسهای حقارت اغراق‌آمیزشان، و کسب عزت نفس، گرایشهای محافظ را به وجود می‌آورند. با این حال، گرایشهای محافظ، خودشکن هستند، زیرا هدف خودخواهانه و برتری شخصی آنها، اجازه نمی‌دهند که افراد احساس اصیل عزت نفس را کسب کنند. آدلر معتقد بود که افراد روان‌رنجور به ندرت متوجه می‌شوند که اگر دست از خودخواهی بردارند و واقعاً به دیگران علاقه‌مند شوند، عزت نفس آنها بهتر می‌تواند محافظت شود. نظر آدلر درباره گرایشهای محافظ و دیدگاه فروید در مورد مکانیزمهای دفاعی، در جدول ۳-۱ مقایسه شده‌اند.

نرینه‌نمایی

آدلر (۱۹۳۰، ۱۹۵۶) برخلاف فروید معتقد بود که زندگی روانی زنان اساساً مانند زندگی روانی مردان است و فرهنگ مردسالار طبیعی نیست، بلکه ثمره مصنوعی تحول تاریخی است. به عقیده آدلر، رسوم فرهنگی - نه آناتومی - بر خیلی از مردان و زنان تأثیر می‌گذارد تا بر اهمیت مرد بودن، بیش از حد تأکید کنند، وضعیتی که او آن را نرینه‌نمایی^۳ نامید. در تعدادی از جوامع، مردان و زنان، زن بودن را پست می‌دانند، و این وضعیت اسفبار و غیرطبیعی، علت بسیاری از اختلافات زن‌ناشویی، مشکلات برتری، و عقده‌های حقارت است. به خیلی از پسرچه‌ها آموخته می‌شود که مرد بودن به معنی جسور بودن، قوی

1. hesitating

2. constructing obstacles

3. masculine protest

جدول ۳-۱. مقایسه گرایشهای محافظ آدلر با مکانیزمهای دفاعی فروید

مکانیزمهای دفاعی فروید	گرایشهای محافظ آدلر
۱. در همه یافت می‌شوند	۱. عمدتاً به ساختن سبک زندگی روان‌رنجور محدود می‌شوند
۲. از خود در برابر اضطراب دفاع می‌کنند	۲. از عزت نفس متزلزل فرد در برابر رسوایی محافظت می‌کنند
۳. فقط در سطح ناهشیار عمل می‌کنند	۳. می‌توانند تا اندازه‌ای هشیار باشند
۴. انواع متداول آنها عبارت‌اند از:	۴. انواع متداول آنها عبارت‌اند از:
A. سرکوبی	A. بهانه‌تراشی
B. واکنش وارونه	B. پرخاشگری
C. جابه‌جایی	(۱) تحقیر
D. تثبیت	(۲) انهام
E. واپس‌روی	(۳) منهم کردن خود
F. فرافکنی	C. کناره‌گیری
G. درون‌فکنی	(۱) واپس‌روی
H. عمل‌زدایی	(۲) بی‌حرکی
I. جداسازی	(۳) تردید
J. والایش	(۴) مانع‌تراشی

بودن، و مسلط بودن است. مظهر موفقیت برای پسرها برنده شدن، قدرتمند بودن، و در رأس بودن است. از سوی دیگر، دخترها معمولاً یاد می‌گیرند منفعل باشند و وضعیت حقیری را در جامعه بپذیرند. برخی زنان علیه نقشهای زنانه خود مبارزه می‌کنند، جهت‌گیری مردانه اختیار می‌کنند و جسور و رقابت‌جو می‌شوند؛ برخی دیگر از اینکه نقش منفعلی را پذیرفته‌اند از خودشان بیزار شده و شدیداً درمسانده و مطیع می‌شوند؛ بعضی نیز تسلیم این عقیده می‌شوند که آنها موجودات حقیری هستند و با انتقال مسئولیتها به مردان، جایگاه ممتاز آنها را تأیید می‌کنند. هر یک از این روشهای سازگاری از تأثیرات فرهنگی، نه از تفاوت روانی ذاتی بین زن و مرد، ناشی می‌شوند.

کاربردهای روان‌شناسی فردنگر

کاربردهای روان‌شناسی فردنگر را می‌توان به چهار زمینه تقسیم کرد: پیکربندی خانواده، خاطرات قدیمی، رؤیاها، و روان‌درمانی.

پیکربندی خانواده

آدلر در جریان درمان، تقریباً همیشه از بیماران درباره پیکربندی خانواده، یعنی، ترتیب تولد، جنسیت خواهر - برادرها، و فاصله سنی بین آنها، سؤال می‌کرد. گرچه برداشت افراد از موقعیتی که در آن متولد شده‌اند از مرتبه عددی مهمتر است، اما آدلر درباره ترتیب تولد چند فرضیه کلی ساخت. به عقیده آدلر (۱۹۳۱)، فرزندان اول از احساس شدید قدرت و برتری، اضطراب زیاد، و حالت

تدافمی بیش از حد برخوردارند (یادتان باشد که فروید فرزند اول بود). فرزندان اول جایگاه منحصربه‌فردی را اشغال می‌کنند، برای مدتی تک‌فرزند هستند، و بعداً که خواهر - برادر کوچکتر آنها به دنیا می‌آید، خلع تکان‌دهنده‌ای را تجربه می‌کنند. این رویداد، شرایط و نگرش کودک را نسبت به دنیا به نحو شگفت‌انگیزی تغییر می‌دهد. اگر وقتی که برادر یا خواهر به دنیا می‌آید، فرزندان اول ۳ ساله یا بزرگتر باشند، این خلع را در سبک زندگی قبلاً ایجادشده خود ادغام می‌کنند. اگر آنها سبک زندگی خودمحوری را ایجاد کرده باشند، احتمالاً نسبت به نوزاد احساس خصومت و رنجش خواهند کرد، اما اگر سبک زندگی یاری‌گرانه‌ای را تشکیل داده باشند، سرانجام همین نگرش را نسبت به خواهر - برادر جدید خود خواهند داشت. اگر فرزندان اول کمتر از ۳ سال داشته باشند، خصومت و رنجش آنها عمدتاً ناهشیار خواهد بود، به طوری که این نگرشها را در آینده نسبت به تغییر مقاومتر خواهد کرد.

به عقیده آدلر، فرزندان دوم (مانند خود وی) برای پرورش دادن حس همکاری و علاقه اجتماعی، وضعیت بهتری دارند. شخصیت فرزندان دوم تا اندازه‌ای توسط برداشت آنها از نگرش فرزند اول نسبت به آنها، شکل می‌گیرد. اگر این نگرش خصمانه و کینه‌توزانه باشد، فرزند دوم شدیداً رقابت‌جو یا بسیار مأیوس خواهد شد. اما معمولاً فرزند دوم در هیچ یک از این دو مسیر پیش نخواهد رفت، بلکه به سمت رقابت‌جویی ملایم با خواهر - برادر بزرگترش حرکت خواهد کرد. اگر فرزند دوم در این راه موفق شود، احتمالاً نگرش انقلابی را پرورش می‌دهد و احساس می‌کند با هر صاحب قدرتی می‌توان مبارزه کرد. بار دیگر، برداشت‌های کودکان مهمتر از ترتیب زمانی آنهاست.

آدلر معتقد بود فرزندان آخر معمولاً از همه نیازپرورده‌تر هستند، در نتیجه امکان دارد کودکان مشکل‌آفرینی شوند. آنها احتمالاً احساس عمیق حقارت دارند و فاقد حس همکاری هستند. با این حال، چندین امتیاز دارند. آنها اغلب برای جلو افتادن از خواهر - برادرهای بزرگتر انگیزه زیادی دارند و گرایش دارند به اینکه سریعترین دهنده، بهترین موسیقی‌دان، ماهرترین ورزشکار، و نامجوترین دانش‌آموز شوند.

تک‌فرزندان از نظر رقابت کردن، نه با برادران و خواهران، بلکه با پدر و مادر، جایگاه منحصربه‌فردی دارند. آنها معمولاً حس برتری اغراق‌آمیز، خودپنداره کاذب، و این احساس را که دنیا مکان خطرناکی است، پرورش می‌دهند، مخصوصاً اگر والدینشان بیش از حد نگران سلامت آنها باشند. آدلر (۱۹۳۱) اظهار داشت تک‌فرزندان ممکن است فاقد حس همکاری و علاقه اجتماعی رشد یافته باشند، نگرش انگل‌وار داشته باشند، و از دیگران توقع داشته باشند که آنها را نوازش و محافظت کنند. صفات مثبت و منفی فرزندان اول، دوم، آخر، و تک‌فرزندان در جدول ۲-۳ نشان داده شده است.

خاطرات قدیمی

آدلر برای آگاهی از شخصیت بیماران، از آنها می‌خواست خاطرات قدیمی خود را تعریف کنند. گرچه او باور داشت که خاطرات یادآوری شده، سرنخهایی را برای آگاهی یافتن از سبک زندگی بیماران در اختیار می‌گذارند، اما معتقد نبود که این خاطرات تأثیر تعیین‌کننده‌ای دارند. اینکه تجربیات یادآوری شده با

جدول ۳-۲. نظر آدلر درباره برخی صفات احتمالی با در نظر داشتن ترتیب تولد	
صفات مثبت	صفات منفی
فرزند اول	
به دیگران محبت و از آنها حمایت می‌کند سازمان‌دهنده خوبی است	بسیار مضطرب است متعدد احساسهای اغراق آمیز قدرت است به صورت ناهشیار متخاصم است برای مقبولیت مبارزه می‌کند نیاز دارد که همیشه و حق با او باشد در حالی که به نظر او دیگران همیشه و اشتباه می‌کنند شدیداً از دیگران عیبجویی می‌کند فاقد حس همکاری است
فرزند دوم	
بسیار باانگیزه است باری‌گر است نسبتاً رقابت‌جوست	بسیار رقابت‌جوست به راحتی مأیوس می‌شود
فرزند آخر	
به طرز معقولی جاه‌طلب است	نازپرورده است به دیگران وابسته است می‌کوشد در هر کاری ممتاز باشد به طرز نامعقولی جاه‌طلب است
نک‌فرزند	
از لحاظ اجتماعی پخته است	خودخواه است (یا احساس اغراق آمیز برتری دارد) فاقد حس همکاری است (یا از این نظر ضعیف است) خودشیفته است نازپرورده است

واقعیت عینی مطابقت دارند یا کاملاً خیالپردازی هستند، اهمیتی ندارد. افراد رویدادها را طوری بازسازی می‌کنند تا آنها را با موضوعاتی که در زندگی‌شان جریان دارند، هماهنگ سازند.

آدلر (۱۹۲۹ / ۱۹۶۹، ۱۹۳۱) تأکید داشت که خاطرات قدیمی همیشه با سبک زندگی فعلی بیماران هماهنگ هستند و گزارش ذهنی آنها از این تجربیات، سرنخهایی را برای شناختن هدف نهایی و سبک زندگی فعلی آنها در اختیار می‌گذارد. آدلر مورد مرد ظاهراً موفق را نقل کرد که شدیداً به زنهای بی‌اعتماد بود. این مرد خاطره قدیمی زیر را نقل کرد: «من با مادر و برادر کوچکترم به بازار می‌رفتم. ناگهان باران

گرفت و مادرم مرا بغل کرد و بعد یادش آمد که من بزرگترم، در نتیجه مرا زمین گذاشت و برادر کوچکترم را بغل کرد (ص ۱۲۳). آدلر این خاطره را مستقیماً با بی‌اعتمادی این مرد به زن‌ها مرتبط دانست. او که در ابتدا جایگاه مطلوبی نزد مادرش داشت، سرانجام آن را به برادر کوچکترش باخت. گرچه دیگران ادعا می‌کنند که او را دوست دارند، اما طولی نمی‌کشد که محبت خود را دریغ می‌کنند. توجه کنید که آدلر معتقد نبود این تجربه قدیمی کودکی باعث شد که این مرد در حال حاضر به زنان اعتماد نکند، بلکه سبک زندگی بی‌اعتماد فعلی او، خاطرات قدیمی او را شکل می‌دهد و بر آن تأثیر می‌گذارد.

بیماران بسیار مضطرب، با یادآوری رویدادهای ترسناک و اضطراب‌آور، مانند تجربه تصادف اتومبیل، از دست دادن والدین به طور موقتی یا دایمی، یا اذیت شدن توسط سایر کودکان، معمولاً سبک زندگی فعلی خود را به خاطره تجربیات کودکی‌شان فراق‌کنی می‌کنند. از سوی دیگر، افرادی که از لحاظ اجتماعی سالم‌اند، خاطراتی را به یاد می‌آورند که روابط خوشایند با دیگران را در بردارند. در هر دو مورد، تجربه قدیمی سبک زندگی را تعیین نمی‌کند. آدلر معتقد بود برعکس آن درست است؛ یعنی، سبک زندگی فعلی خاطرات تجارب قدیمی را شکل می‌دهد. آنچه از این فرض برمی‌آید این است که با تغییر سبک زندگی، خاطرات قدیمی تغییر می‌کند. در قسمت مربوط به پژوهش مربوط، در مورد شواهدی بحث می‌کنیم که به این فرضیه جالب می‌پردازند.

رؤیاها

سبک زندگی فرد در رؤیاها نیز منعکس می‌شود. آدلر با عقیده فروید مبنی بر اینکه رؤیاها ابراز امیال کودکان هستند، مخالف بود؛ در عوض، او رؤیاها را آینده‌نگر دانست و باور داشت که سرنخایی را برای حل کردن مشکلات آینده در اختیار می‌گذارند. با این حال، رؤیاها آینده‌بین نیستند. گرچه رؤیاها نمی‌توانند آینده را پیش‌بینی کنند، اما تلاش خواب‌بیننده را برای حل کردن مشکلی که نمی‌توان آن را صرفاً با عقل سلیم حل کرد، نشان می‌دهند.

آدلر بلافاصله قبل از اولین سفر خود به ایالات متحده در سال ۱۹۲۶، رؤیای واضح و نگران‌کننده‌ای داشت که مستقیماً با تمایل وی به اشاعه دادن روان‌شناسی فردنگر در کشوری جدید و آزاد کردن خودش از قید و بندهای فروید و وین، مرتبط بود. شب قبل از اینکه او قرار بود وین را به مقصد آمریکا ترک کند، خواب دید سوار کشتی است...

در حالی که کشتی ناگهان وارونه و غرق شد. تمام اموال بالارزش آدلر در آن بود و امواج خروشان آنها را نابود می‌کردند. آدلر که به اقیانوس پرت شده بود، مجبور بود برای نجات جان‌ش شنا کند. او یکه و تنها به امواج متلاطم می‌کوبید و در آن تقلا می‌کرد. اما با نیروی اراده و قطعیت، بالأخره خود را سالم به خشکی رساند (هافمن، ۱۹۹۴، ص ۱۵۱).

آدلر این رؤیا را بدین مضمون تعبیر کرد که مجبور بود جرأت مخاطره کردن را در کشوری تازه پیدا کند و از اموال دنیوی دست بکشد.

گرچه آدلر معتقد بود که توانست این رؤیا را به راحتی تعبیر کند، اما اظهار داشت که اغلب رؤیاها خودفریبی هستند و خواب‌بیننده نمی‌تواند به راحتی آنها را درک کند. رؤیاها برای فریب دادن خواب‌بیننده تغییر شکل می‌یابند و تعبیر شخصی را دشوار می‌کنند. هرچه هدف فرد از واقعیت دورتر باشد، رؤیاهای او به احتمال بیشتری برای خودفریبی مورد استفاده قرار می‌گیرند. برای مثال، امکان دارد مردی هدف رسیدن به رأس، مافوق بودن، یا رئیس جمهور شدن را داشته باشد. اگر او سبک زندگی وابسته نیز داشته باشد، هدف جاه‌طلبانه وی می‌تواند در رؤیای حمل شدن روی شانه دیگری یا مورد شلیک قرار گرفتن از یک توپ، ابراز شود. این رؤیا از سبک زندگی خواب‌بیننده پرده برمی‌دارد، اما با دادن احساس نامعقول و اغراق‌آمیز قدرت و موفقیت به او، وی را فریب می‌دهد. در مقابل، فرد جسور و مستقلی که آرزوی شکوهمند مشابهی دارد، شاید خواب ببیند که بدون کمک دیگران به هدفش می‌رسد، مثل آدلر که خواب دید از کشتی در حال غرق شدن می‌گریزد.

روان‌درمانی

نظریه آدلر فرض می‌کند که آسیب روانی از نداشتن جسارت، احساسهای اغراق‌آمیز برتری، و رشد نکردن علاقه اجتماعی ایجاد می‌شود. بنابراین، هدف اصلی درمان آدلری، تقویت کردن جسارت، کاهش دادن احساسهای حقارت، و ترغیب کردن علاقه اجتماعی است. البته این کار آسانی نیست، زیرا بیماران سعی می‌کنند به نگرش موجود آرامش‌بخش خودشان بچسبند. آدلر برای غلبه کردن بر این مقاومت در برابر تغییر، گاهی از بیماران می‌پرسید: «اگر همین الان شما را مداوا کنم چه می‌کنید؟» این سؤال معمولاً بیماران را وادار می‌کرد هدفهایشان را بررسی کنند و دریابند که مسئولیت فلاکت فعلی آنها برعهده خودشان است.

آدلر اغلب از این ضرب‌المثل استفاده می‌کرد: «هر کسی می‌تواند به هر چیزی دست یابد». او به جز برخی محدودیتهایی که وراثت تعیین می‌کند، قویاً به این ضرب‌المثل اعتقاد داشت و همواره تأکید می‌کرد که مهم نیست ما چه داریم، بلکه مهم این است با آنچه داریم چه می‌کنیم (آدلر، ۱۹۲۵ / ۱۹۶۸، ۱۹۵۶). آدلر با شوخی و صمیمیت سعی می‌کرد جرأت، عزت نفس، و علاقه اجتماعی بیمار را افزایش دهد. او باور داشت نگرش صمیمانه و دلسوزانه درمانگر، بیماران را ترغیب می‌کند علاقه اجتماعی خود را در هر یک از سه زمینه زندگی، یعنی، عشق جنسی، روابط دوستی، و کار، گسترش دهند.

آدلر با درمان کردن کودکان مشکل‌آفرین در حضور والدین، معلمان، و متخصصان سلامتی، روش درمان منحصر به فردی را ابداع کرد. او باور داشت که وقتی کودکان در حضور دیگران تحت درمان قرار گیرند، راحت‌تر می‌فهمند که مشکلاتشان، مشکلات اجتماعی هستند. آدلر (۱۹۶۴) معتقد بود این روش به کودکان امکان می‌دهد احساس کنند به جامعه بزرگسالان علاقه‌مند تعلق دارند و از این طریق علاقه اجتماعی آنها را تقویت می‌کند. آدلر مراقب بود که والدین را به خاطر بدرفتاری کودک سرزنش نکند. در عوض، او سعی می‌کرد اعتماد والدین را جلب کند و آنها را ترغیب نماید نگرش خود را نسبت

به فرزندشان تغییر دهند.

با اینکه آدلر در تعیین هدف و جهت روان‌درمانی کاملاً فعال بود، اما نگرش دوستانه و آسان‌گیرانه‌ای نسبت به بیمار داشت. او خود را همکاری همدل می‌دانست، از موعظه اخلاقی پرهیز می‌کرد، و برای رابطه انسانی ارزش زیادی قایل بود. بیماران از طریق همکاری با درمانگرشان، در واقع، با فرد دیگری تماس برقرار می‌کنند. این رابطه درمانی، درست به همان صورتی که کودکان از والدینشان علاقه اجتماعی را کسب می‌کنند، علاقه اجتماعی را در بیماران بیدار می‌کند. بعد از اینکه علاقه اجتماعی بیماران بیدار شد، باید به خانواده، دوستان، و افراد خارج از رابطه درمانی گسترش یابد (آدلر، ۱۹۵۶).

۵ پژوهشهای مربوط

نظریه آدلر پژوهش کمی به بار آورده است که بیشتر آنها در نشریه روان‌شناسی فردنگر منتشر شده‌اند. اغلب این پژوهشها پیرامون موضوعات خاطرات قدیمی، علاقه اجتماعی، پیکربندی خانواده، و سبک زندگی هستند. ما بررسی خود را به پژوهش مربوط به خاطرات قدیمی محدود کرده‌ایم که منبعی غنی برای آگاهی یافتن از سبک زندگی یا ارزیابی نتایج روان‌درمانی است.

در پژوهش مربوط به خاطرات قدیمی، معمولاً یکی از این دو ابزار به کار برده می‌شود: راهنمای نمره‌گذاری ماناستر - پریمن برای محتوای آشکار خاطرات قدیمی^۱ (ماناستر و پریمن، ۱۹۷۴، ۱۹۷۹) یا سیستم نمره‌گذاری جامع خاطرات قدیمی^۲ (لست، ۱۹۸۳؛ لست و بران، ۱۹۸۳) اخیراً چند پژوهشگر (کاتمن، ۱۹۹۵؛ جی. سی. راتر، هوراک، و هیت، ۱۹۹۹)، برای ترغیب کردن کودکان به بیان کردن خاطرات قدیمی‌شان، از بازی درمانی استفاده کرده‌اند.

راهنمای نمره‌گذاری ماناستر - پریمن برای محتوای آشکار خاطرات قدیمی که گای ماناستر و توماس پریمن آن را ساخته‌اند، از داوران می‌خواهد خاطرات قدیمی را در هفت طبقه کلی نمره‌گذاری کنند: (۱) شخصیتها، یا افراد درگیر در خاطره؛ (۲) موضوعات، یا مطالب خاطرات قدیمی؛ (۳) ارتباط با جزئیات - دیداری، شنیداری و حرکتی؛ (۴) موقعیت، یا محل خاطره قدیمی؛ (۵) فعال - نافع، یعنی درجه‌ای که فرد عملی را شروع کرده در مقابل اینکه روی وی عملی شده است؛ (۶) کنترل درونی - بیرونی، یا پذیرفتن مسئولیت آنچه توسط فرد در خاطره قدیمی اتفاق افتاده است؛ و (۷) عاطفه، یا احساس کلی خاطره. پایایی ارزیابیهای ماناستر - پریمن در مجموع بسیار بالاست (بوچانان، کرن، و بل - دوماس، ۱۹۹۱).

خاطرات قدیم و صفات شخصی

پژوهشگران با استفاده از سیستم نمره‌گذاری ماناستر - پریمن، نشان داده‌اند که چگونه خاطرات قدیمی با عوامل متعدد، از جمله موارد زیر ارتباط دارند: ترتیب تولد، افسردگی، رشته کالج، الکلیسم در زنان،

1. Manaster-Perryman Manifest Content Early Recollection Scoring Manual

2. Comprehensive Early Memory Scoring System

الکلیسم در مردان، رفتار تبه‌کاری مردان، اختلالهای خوردن در زنان، و موفقیت در مشاوره. سیستم نمره‌گذاری جامع خاطرات قدیم (CEMSS) که جفری لست و آرنولد آر. بران آن را ساخته‌اند (۱۹۸۳)، سیستم نمره‌گذاری چندبُعدی است که ویژگیهای بیمارگون و سازگارانه خاطره قدیمی را در هشت طبقه مجزا، ارزیابی می‌کند: (۱) شخصیتها، (۲) موقعیتها، (۳) جنبه حسی - حرکتی، (۴) رابطه با واقعیت، (۵) روابط شیء، (۶) موضوعات، (۷) عاطفه، و (۸) جنبه آسیب. گرچه CEMSS به اندازه سیستم نمره‌گذاری ماناستر - پریمن تحقیقات زیادی به بار نیاورده است، اما نتایج به دست آمده از چند پژوهش حاکی است که CEMSS می‌تواند در ارزیابی متغیرهای مرتبط با خود و دیگران مفید باشد.

کاندیس نیکولز و جس فیست (۱۹۹۴) با استفاده از CEMSS برای نمره‌گذاری خاطرات قدیمی، فرض کردند که خوشبینها خاطرات قدیمی‌ای را گزارش خواهند داد که اصولاً با خاطرات قدیمی بدبینها تفاوت دارند. آنها دانشجویان را به دو گروه تقسیم کرده‌اند: آنهایی که سبک تبیینی خوشبینانه داشتند و آنهایی که دارای سبک تبیینی بدبینانه بودند. آنها بین خاطرات قدیمی خوشبینها و بدبینها چند تفاوت مهم پیدا کردند.

اول اینکه، خوشبینها در خاطرات قدیمی خود، دیگران را می‌گنجاندند، در حالی که بدبینها یا به دیگران اشاره‌ای نمی‌کردند یا دیگران را فقط به صورت رد فکر^۱ به یاد می‌آوردند. دوم اینکه، خوشبینها خود را به صورت فعال می‌دیدند؛ یعنی، یا آنها آغازگر فعالیتهایی بودند یا اینکه فعالانه با دیگران در بازی آمیخته بودند. در مقابل، بدبینها معمولاً خود را به صورت پیرو، مشاهده‌گر، یا قربانی می‌دیدند. خوشبینها معمولاً رویدادها را واضح و روشن به یاد می‌آوردند و بیشتر از بدبینها از صفتها استفاده می‌کردند. در ضمن، خوشبینها می‌توانستند انگیزه‌های خودشان و دیگران را مشخص کنند. از سوی دیگر، بدبینها از نظر انگیزه‌های خاص مبهم بودند و کمتر می‌توانستند انگیزه‌های خاصی را به اقدامات خودشان یا دیگران نسبت دهند. چهارم اینکه، خوشبینها خاطراتی را به یاد می‌آوردند که تعاملهای باثباتی با دیگران داشتند، در حالی که بدبینها خاطراتی را به یاد می‌آوردند که تعاملهای پراکنده‌ای با دیگران داشتند یا سایرین با یکدیگر، نه با آنها، در تعامل بودند. پنجم اینکه، خوشبینها صحنه‌هایی را به یاد می‌آوردند که در آنها بر رویدادها مسلط می‌شدند، در حالی که بدبینها اغلب صحنه‌هایی را به یاد می‌آوردند که نمی‌توانستند در آنها شایستگی یا تسلط کسب کنند. ششم اینکه، خوشبینها برخلاف بدبینها که تجربیات ناخوشایند را به یاد می‌آوردند، عمدتاً خاطرات قدیمی خوشایند را به یاد می‌آوردند.

این تحقیق و تحقیقات دیگر، از اعتقاد آدلر به اینکه خاطرات تصادفی نیستند و افراد رویدادهایی را از کودکی خود به یاد می‌آورند که با سبک زندگی بزرگسال آنها مطابقت دارند، حمایت می‌کند. با این

حال، یافته‌ای که نشان دهد خاطرات قدیمی با سبک زندگی فعلی فرد مطابقت دارند، فرضیهٔ آدلر را مبنی بر اینکه سبک زندگی فعلی، یادآوری تجربیات کودکی قدیمی را شکل می‌دهد، تأیید نمی‌کند. امکان توجیه مخالف وجود دارد؛ یعنی، تجربیات اوایل کودکی می‌توانند سبک زندگی فعلی و عاداتی تفکر فرد را تحت تأثیر قرار دهند.

خاطرات قدیمی و نتایج روان‌درمانی

اگر فرضیهٔ آدلر درست باشد، پس زمانی که سبک زندگی تغییر می‌کند، خاطرات قدیمی هم باید تغییر کنند. از این رو، روان‌درمانگران و مشاوران می‌توانند از تغییرات در خاطرات قدیمی به عنوان ملاکی برای ارزیابی نتایج درمان استفاده کنند. شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه خاطرات قدیمی در جریان روان‌درمانی تغییر می‌کنند. برای مثال، گری ساویل^۱ و دانیل اکستین^۲ (۱۹۷۸)، خاطرات قدیمی و وضع روانی بیماران روانی را قبل و بعد از درمان ثبت کردند و آنها را با خاطرات قدیمی و وضع روانی شرکت‌کنندگان گروه مقایسه کردند. آنها تغییرات قابل ملاحظه‌ای را در وضع روانی و خاطرات قدیمی گروه درمانی، اما نه در گروه گواه، مشاهده کردند. این یافته، در تأیید نظریهٔ آدلر، نشان می‌دهد که وقتی درمان موفقیت‌آمیز باشد، بیماران خاطرات قدیمی خود را تغییر می‌دهند.

همین‌طور، جین استاتون^۳ و بابی ویلبرن^۴ (۱۹۹۱) سه خاطرهٔ قدیمی کودکان ۵ تا ۱۲ ساله را بعد از ۱۰ جلسهٔ مشاورهٔ هفتگی در نظر گرفتند و آنها را با خاطرات قدیمی گروه گواه که تحت مشاوره قرار نگرفته بودند، مقایسه کردند. آنها دریافتند که کودکان گروه مشاوره تغییرات بیشتری را در موضوع، شخصیت، موقعیت، مقدار جزئیات، و سطح عاطفه خاطرات قدیمی‌شان نشان دادند. به علاوه، آنها نمونهٔ جالبی را گزارش دادند که نشان داد چگونه وقتی سبک زندگی فعلی تغییر می‌کند، خاطرات قدیمی مطابق با آن تغییر می‌کنند. یکی از کودکان به یاد آورد که:

«عمو و پدرم مرا به ماهیگیری بردند. آنها مشغول ماهیگیری بودند و عمویم نخ قلاب ماهیگیری را به بیخ یک درخت در آب وصل کرده بود. او یک دفعه قلاب را کشید و قلاب برگشت و در سر من گیر کرد... من منتظر آنها ماندم تا قلاب را از سرم جدا کنند.» (ص ۲۴۱)

این کودک بعد از مشاوره، خاطرهٔ قدیمی منفعل خود را به صورت فعال درآورد و گفت:

«وقتی ۵ ساله بودم به ماهیگیری رفتم... یک ماهی گرفتم... و عمویم نخ قلاب ماهیگیری را پرتاب کرد و آن را یکدفعه کشید و قلاب برگشت و در سر من گیر کرد... من قلاب را از سرم جدا کردم.» (ص ۲۴۴).

نتایج این دو تحقیق جالب هستند، زیرا نشان می‌دهند که وقتی سبک زندگی افراد تغییر می‌کند،

1. Gary Savill

2. Daniel Eckstein

3. Jane Statton

4. Bobbie Wilborn

خاطرات قدیمی آنها نیز تغییر می‌کنند. اگر تحقیقات دیگری هم نشان دهند که خاطرات قدیمی در طول درمان تغییر می‌کنند، پس تفاوت بین خاطرات قدیمی قبل و بعد از درمان می‌تواند ملاک مفیدی برای ارزیابی نتایج درمان باشد.

ارزیابی نظریه آدلر

آدلر همیشه در سخنرانی ماهرتر از نویسندگی بود. تعدادی از کتابهایی که او به زبان انگلیسی برای خوانندگان آمریکایی نوشته است، منسجم نیستند. نوشته‌های نامنجم او، توانایی وی را در انتقال دادن نظریه‌هایش به صورت مکتوب، پایین آوردند. هینز آنسباچر و رونا آنسباچر^۱ این نقص در نظریه آدلر را تا اندازه‌ای اصلاح نموده و دیدگاههای او را قابل فهم‌تر کردند.

با این حال، روان‌شناسی فردنگر در تعدادی از ملاکهای نظریه مفید، مخصوصاً ملاک ابطال‌پذیری، نقطه‌ضعفهایی دارد. نظریه آدلر مانند نظریه فروید، مفاهیم متعددی را به بار آورد که نه به راحتی می‌توان آنها را اثبات و نه باطل کرد. برای مثال، با اینکه پژوهش نشان داده است که بین خاطرات اوایل کودکی و سبک زندگی فعلی فرد رابطه وجود دارد، اما این نتایج، نظر آدلر را در این باره که سبک زندگی فعلی، خاطرات قدیمی فرد را شکل می‌دهد، تأیید نمی‌کنند. توجه علیتی دیگری هم امکان‌پذیر است، به این صورت که تجربیات قدیمی می‌توانند سبک زندگی فعلی را به وجود آورده باشند. بنابراین، یکی از مهمترین مفاهیم آدلر را - این فرض که سبک زندگی فعلی خاطرات قدیمی را تعیین می‌کند و نه برعکس - به سختی می‌توان اثبات یا ابطال کرد.

ملاک دیگر برای نظریه مفید، تولید کردن پژوهش است، و ما نظریه آدلر را در رابطه با این ملاک، اندکی بالاتر از متوسط ارزیابی می‌کنیم. اغلب پژوهشهای انجام شده در زمینه روان‌شناسی فردنگر، خاطرات قدیمی و سبک زندگی را بررسی کرده‌اند. علاوه بر این، نظریه آدلر پژوهشگران را به ساختن تعدادی مقیاس علاقه اجتماعی ترغیب کرده است که این موارد از آن جمله هستند: شاخص علاقه اجتماعی (گریور، سینگ، و فریدلند، ۱۹۷۳)، مقیاس علاقه اجتماعی (کراندال، ۱۹۷۵، ۱۹۸۱)، و مقیاس علاقه اجتماعی سالیمان (سالیمان، ۱۹۷۳). فعالیت پژوهشی در رابطه با این مقیاسها و ترتیب تولد، خاطرات قدیمی و سبک زندگی، باعث شده است که نظریه آدلر در رابطه با توانایی آن در تولید پژوهش، متوسط تا بالا ارزیابی شود.

نظریه آدلر تا چه اندازه‌ای می‌تواند دانش را در چارچوبی معنی‌دار سازمان دهد؟ روان‌شناسی فردنگر در مجموع، به قدر کافی گسترده هست که توجیهات احتمالی درباره رفتار و رشد انسان را در بر گیرد. حتی رفتارهای ظاهراً خودشکن و نامنجم می‌توانند در چارچوب تلاش برای برتری قرار گیرند. نظر آدلر درباره مشکلات زندگی به ما امکان می‌دهد نظریه او را از لحاظ معنی دادن به آنچه درباره رفتار

1. Heinz Ansbacher and Rowena Ansbacher

انسان می‌دانیم، عالی ارزیابی کنیم.

ما نظریهٔ آدلر را از لحاظ توانایی آن در هدایت کردن اقدامات نیز عالی ارزیابی می‌کنیم. این نظریه به روان‌درمانگران، معلمان، و والدین رهنمودهایی می‌دهد که به کمک آنها می‌توانند مشکلات عملی را در موقعیتهای گوناگون حل کنند. کارورزان طرفدار آدلر، از طریق گزارشهایی دربارهٔ ترتیب تولد، رؤیاهای خاطرات قدیمی، مشکلات کودکی، و نقایص جسمانی، اطلاعاتی را گردآوری می‌کنند. آنها بعداً این اطلاعات را برای آگاه شدن از سبک زندگی فرد مورد استفاده قرار می‌دهند و فنونی را به کار می‌برند که هم مسئولیت شخص را افزایش داده و هم آزادی انتخاب او را گسترش می‌دهند.

آیا روان‌شناسی فردنگر همسانی درونی دارد؟ آیا اصطلاحاتی را در بر دارد که به صورت عملیاتی تعریف شده باشند؟ نظریهٔ آدلر فاقد تعریفهای عملیاتی دقیق است. اصطلاحاتی چون هدف برتری و نیروی خلاق، تعریف علمی ندارند. اصطلاح نیروی خلاق بسیار مبهم است. این نیروی سحرآمیز چیست که مواد خام وراثت و محیط را می‌گیرد و شخصیت منحصر به فردی را از آن شکل می‌دهد؟ متأسفانه، روان‌شناسی فردنگر تا اندازه‌ای فلسفی است و حتی اخلاق باورانه است و برای این سؤالات جوابی ندارد. بنابراین، به خاطر فقدان تعاریف عملیاتی، ما روان‌شناسی فردنگر را از لحاظ همسانی درونی، ضعیف ارزیابی می‌کنیم.

آخرین ملاک برای نظریهٔ مفید، سادگی یا ایجاز است. ما روان‌شناسی فردنگر را از نظر این ملاک، متوسط ارزیابی می‌کنیم. با اینکه سبک نگارش نامنظم آدلر به ما اجازه نمی‌دهد نظریهٔ او را از لحاظ ایجاز ارزیابی کنیم، اما تلاشهای آنسباجر به ایجاز آن کمک کرده است.

برداشت از انسان

آدلر معتقد بود افراد اصولاً خودمختار و آزاد هستند و از معنایی که به تجربیاتشان می‌دهند، شخصیت خود را به وجود می‌آورند. وراثت و محیط مواد سازندهٔ شخصیت را تأمین می‌کنند، اما نیروی خلاق این مواد را شکل می‌دهد و به کار می‌اندازد. آدلر بارها تأکید کرد که استفادهٔ افراد از تواناییهایشان از کیفیت این تواناییها مهمتر است. وراثت تواناییهای خاصی را به افراد می‌بخشد محیط فرصتی را برای افزایش دادن این تواناییها در اختیار آنها قرار می‌دهد، اما در نهایت این خود آنها هستند که مسئولیت به کار بردن این تواناییها را برعهده دارند.

آدلر همچنین معتقد بود که برداشت افراد از تجربیات، از خود این تجربیات مهمتر است. نه گذشته و نه آینده رفتار موجود را تعیین می‌کند. به جای آن، افراد توسط برداشتهای موجودشان از گذشته و انتظارات فعلی دربارهٔ آینده، با انگیزه می‌شوند. این برداشتها لزوماً با واقعیت مطابقت ندارند، بلکه بیانگر نیازهای روانی فرد هستند.

این هدفهای آینده هستند نه غرایز فطری یا نیروهای علیتی که افراد را با انگیزه می‌کنند. این هدفهای

آینده معمولاً انعطاف‌ناپذیر و نامعقول هستند، اما آزادی درونی افراد به آنها امکان می‌دهد هدفهای خود را از نو شکل دهند و از این طریق زندگی خود را متحول سازند. افراد شخصیت خود را به وجود می‌آورند و قادرند با آموختن نگرشهای تازه، آن را تغییر دهند. این نگرشها درکی را شامل می‌شوند که تغییر به کمک آن میسر می‌شود، بدین معنی که هیچ‌کس یا شرایطی، در قبال آنچه افراد هستند، مسئولیتی ندارد، و اهداف شخصی باید نسبت به علاقه اجتماعی در درجه دوم اهمیت قرار داشته باشند.

با اینکه هدف نهایی افراد در اوایل کودکی تعیین می‌شود، اما آنها آزادند سبک زندگی خود را تغییر دهند. از آنجایی که این هدف خیالی و ناهشیار است، آنها می‌توانند اهداف موقتی را تعیین و دنبال کنند. به عبارت دیگر، با اینکه هدف نهایی فرد در کودکی تعیین می‌شود، او می‌تواند در هر مقطع زندگی آن را تغییر دهد. با این حال، آدلر معتقد بود که همه انتخابها هشیار نیستند و سبک زندگی از طریق انتخابهای هشیار و ناهشیار آفریده می‌شود.

آدلر معتقد بود که در نهایت افراد مسئول شخصیت خودشان هستند. نیروی خلاق افراد می‌تواند احساسهای بی‌کفایتی را به علاقه اجتماعی یا هدف خودمحور برتری شخصی تبدیل کند. این قابلیت به معنی آن است که افراد آزادند بین سلامت روانی و روان‌رنجوری انتخاب کنند. آدلر خودمحوری را بیمارگون و علاقه اجتماعی را ملاک پختگی روانی می‌دانست. افراد سالم از علاقه اجتماعی زیادی برخوردارند، اما در سرتاسر زندگی خود آزادند که بهنجاری را بپذیرند یا رد کنند و به آنچه دوست دارند، تبدیل شوند.

در بُعد برداشت از انسان که در فصل ۱ فهرست کردیم، آدلر را از لحاظ آزادی انتخاب، بالا؛ از لحاظ خوشبینی، بسیار بالا؛ از نظر علیت، بسیار پایین؛ از لحاظ تأثیرات ناهشیار، متوسط؛ از نظر عوامل اجتماعی تأثیرگذار بر شخصیت، بالا؛ و از نظر بی‌همتایی انسان، بالا ارزیابی می‌کنیم.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- افراد زندگی را با نیروی تلاش فطری و نقایص جسمانی آغاز می‌کنند که با هم احساسهای حقارت را به وجود می‌آورند.
- این احساسها افراد را تحریک می‌کنند که هدف چیره شدن بر حقارتشان را تعیین کنند.
- کسانی که احساس می‌کنند نقایص جسمانی آنها بیشتر از دیگران است یا سبک زندگی نازپرورده یا غفلت شده را تجربه می‌کنند، این نقایص را جبران افراطی نموده و احتمالاً احساسهای اغراق‌آمیز حقارت دارند، برای نفع شخصی تلاش می‌کنند، و اهداف غیرواقع‌بینانه‌ای تعیین می‌کنند.
- افراد دارای احساسهای حقارت عادی، از طریق همکاری کردن با دیگران و پرورش دادن علاقه اجتماعی در سطح بالا، این احساسها را جبران می‌کنند.
- علاقه اجتماعی یا علاقه عمیق به رفاه دیگران، تنها ملاکی است که اعمال انسان را باید به وسیله آن مورد قضاوت قرار داد.

- سه مشکل اصلی زندگی - عشق دوستانه، کار، و عشق جنسی - را فقط می‌توان از طریق علاقه اجتماعی حل کرد.
- همه رفتارها، حتی آنهایی که مغایر به نظر می‌رسند، با هدف نهایی فرد هماهنگ هستند.
- رفتار انسان، نه توسط رویدادهای گذشته نه به وسیله واقعیت عینی شکل می‌گیرد، بلکه برداشت ذهنی فرد آن را شکل می‌دهد.
- وراثت و محیط مواد سازنده شخصیت را تأمین می‌کنند، اما نیروی خلاق افراد، مسئول سبک زندگی آنهاست.
- همه افراد، مخصوصاً افراد روان‌رنجور، از انواع گرایشهای محافظ، مانند بهانه‌تراشی، پرخاشگری، و کناره‌گیری استفاده می‌کنند. اینها تلاشهای هشیار یا ناهشیار هستند برای محافظت کردن از احساس برتری کاذب.
- نرینه‌نمایی - اعتقاد به اینکه مردان از زنان برتر هستند - خیالی است که در بسیاری از روان‌رنجوریهای مردان و زنان ریشه دارد.
- در درمان آدلری از ترتیب تولد، خاطرات قدیمی، و رؤیاها برای تقویت کردن جسارت، عزت نفس، و علاقه اجتماعی استفاده می‌شود.

فصل ۴



یونگ

یونگ: روان‌شناسی تحلیلی

- ❖ زندگینامه کارل یونگ
- ❖ سطوح روان
 - هشیار
 - ناهشیار شخصی
 - ناهشیار جمعی
 - کهن الگوها
- ❖ پویشهای شخصیت
 - علیت و غایت‌شناسی
 - پیش‌روی و پس‌روی
- ❖ تیپهای روان‌شناختی
 - نگرشها
 - کارکردها
- ❖ رشد شخصیت
 - مراحل رشد
 - خودپرورانی
- ❖ روشهای تحقیق یونگ
 - آزمون نداعی واژه‌ها
 - تحلیل رؤیا
 - تخیل فعال
 - روان‌درمانی
- ❖ پژوهشهای مربوط
 - نیپها و جاذبه
 - نیپها و عملکرد و موفقیت
 - تحصیلی
- ❖ ارزیابی نظریه یونگ
- ❖ برداشت از انسان
- ❖ اصطلاحات و مفاهیم مهم

کارل گوستاو یونگ^۱ همکار سابق فروید، ارتباط خود را با روان‌کاوی مرسوم قطع کرد و نظریه شخصیت مجزایی را به نام روان‌شناسی تحلیلی^۲ به وجود آورد که بر این فرض استوار است که پدیده‌های اسرارآمیز می‌توانند بر زندگی همه افراد تأثیر بگذارند. یونگ معتقد بود که هر فردی نه تنها توسط تجربیات سرکوب‌شده، بلکه به وسیله تجربیات هیجانی خاصی که از نیاکان او به ارث رسیده‌اند، برانگیخته می‌شود. این تصورات ارثی، آنچه را که یونگ ناهشیار جمعی نامید، تشکیل می‌دهند. ناهشیار جمعی^۳ شامل عناصری است که افراد هیچ‌گاه به صورت فردی آنها را تجربه نکرده‌اند، بلکه از نیاکان آنها منتقل شده‌اند.

تعدادی از عناصر ناهشیار جمعی بسیار رشدیافته‌اند و کهن‌الگوها^۴ نامیده می‌شوند. کلی‌ترین کهن‌الگو، مفهوم خود‌پرورانی^۵ است که فقط در صورت دستیابی به تعادل بین نیروهای متضاد مختلف، حاصل می‌شود. بنابراین، نظریه یونگ خلاصه‌ای از اضداد است. افراد هم درون‌گرا هم برون‌گرا؛ منطقی و غیرمنطقی؛ زن و مرد؛ هشیار و ناهشیار هستند و رویدادهای گذشته به آنها فشار می‌آورد و در عین حال، انتظارات آینده آنها را به سمت خود می‌کشاند.

از نظر یونگ همه افراد نگرش درون‌گرا و برون‌گرا دارند. اگر کسی عمدتاً به درون‌گرایی هشیار متکی باشد، برون‌گرایی عمدتاً در او به صورت ناهشیار می‌ماند. اگر نگرش برون‌گرا در سطح هشیار رشد زیادی کرده باشد، در این صورت، نگرش درون‌گرا ناهشیار می‌ماند. در این فصل، به زندگی طولانی و پرجنب و جوش کارل یونگ نگاهی می‌اندازیم و از سرگذشت زندگی او برای توضیح دادن مفاهیم و نظریه‌های وی استفاده می‌کنیم.

زندگی‌نامه کارل یونگ

کارل گوستاو یونگ در ۲۶ ژوئیه ۱۸۷۵، در کسویل^۶، شهری در دریاچه کنستانتین، کشور سوئیس به دنیا آمد. پدر بزرگ پدری او، کارل گوستاو یونگ بزرگ، پزشک سرشناسی در بازل^۷ و یکی از مشهورترین مردان آن شهر بود. شایعه‌ای در آن شهر وجود داشت مبنی بر اینکه کارل یونگ بزرگ، فرزند نامشروع شاعر بزرگ آلمانی، گوته بود. گرچه یونگ بزرگ هرگز این شایعه را تأیید نکرد، اما یونگ جوان، حداقل گاهی اوقات، معتقد بود که نبیره گوته است (الن برگر، ۱۹۷۰).

پدر و مادر یونگ از ۱۳ فرزند دو خانواده، کوچکتر از همه بودند، شرایطی که شاید به برخی از مشکلاتی که آنها در زندگی زناشویی داشتند، کمک کرده باشد. پدر او یوهان پل یونگ، در کلیسای اصلاح‌شده سوئیس کشیش بود و مادرش، امیلی پریسورک یونگ، دختر یک عالم الهیات بود. در واقع،

1. Carl Gustav Jung

2. analytical psychology

3. collective unconscious

4. archetypes

5. self-realization

6. Kesswil

7. Basel

هشت تن از عموهای یونگ کشیش بودند، بنابراین، مذهب و طب در خانواده او رایج بودند. خانواده مادر یونگ به وجود ارواح و عرفان اعتقاد داشتند و پدر بزرگ مادری او، ساموئل پریسورک، به نیروهای غیبی اعتقاد داشت و اغلب با اموات صحبت می‌کرد. او یک صندلی را برای روح زن اولش خالی گذاشته بود و به طور منظم با آن گفتگو می‌کرد. بدیهی است که این کار، زن دوم او را بسیار ناراحت می‌کرد.

والدین یونگ ۳ فرزند داشتند، یک پسر که قبل از کارل متولد شد، اما فقط سه روز زنده ماند و یک دختر که ۹ سال از کارل کوچکتر بود. این دختر هیچ‌گاه رقیب مهمی برای یونگ نبود و نقش مهمی در زندگی او نداشت؛ بنابراین، اوایل زندگی یونگ، زندگی تک‌فرزندی بود.

یونگ (۱۹۶۱) پدرش را به صورت یک ایده‌آلیست احساساتی که درباره اعتقادات مذهبی‌اش عمیقاً تردید داشت، توصیف کرد. او باور داشت مادرش دو صفت مجزا دارد. از یک سو، زنی واقع‌بین، و با محبت بود، اما از سوی دیگر، بی‌ثبات، اسرارآمیز، غیب‌بین، و بی‌رحم بود. یونگ که بچه‌ای عاطفی و حساس بود، بیشتر با این جنبه دوم مادرش که آن را شخصیت شماره ۲ یا شخصیت شبانه او توصیف کرد، همانندسازی نمود (الکساندر، ۱۹۹۰). یونگ در ۳ سالگی برای مدتی از مادرش جدا شد، زیرا مادر او باید چند ماه در بیمارستان بستری می‌شد، و این جدایی عمیقاً وی را آزرده کرد. او برای مدت طولانی بعد از این واقعه، هر وقت از کلمه «محبت» صحبت می‌شد، به آن بی‌اعتماد بود. سالها بعد، او هنوز «زن» را با غیرقابل اعتماد بودن تداعی می‌کرد، در حالی که کلمه «مرد» برای او به معنی قابل اعتماد، اما ضعیف بود (یونگ، ۱۹۶۱).

قبل از چهارمین زادروز یونگ، خانواده او به حومه شهر بازل نقل مکان کرد. قدیمی‌ترین رؤیای او از همین دوره ناشی می‌شود. بعداً این رؤیا را که تأثیر عمیقی بر زندگی و مفهوم ناهشیار جمعی او داشت، نقل خواهیم کرد.

یونگ در سالهایی که به مدرسه می‌رفت، به تدریج از دو جنبه مجزای خودش آگاه شد، و آنها را شخصیت‌های شماره ۱ و ۲ نامید. در آغاز او هر دو شخصیت را اجزای دنیای شخصی خودش می‌دانست، اما در اواسط نوجوانی متوجه شد که شخصیت شماره ۲ بازتاب چیزی غیر از خودش است: پیرمردی که مدتها پیش مرده است. یونگ در آن زمان، این دو نیروی مجزا را کاملاً درک نکرد، اما سالها بعد فهمید که شخصیت شماره ۲ با احساسها و شهودهایی در تماس بوده است که شخصیت شماره ۱ آنها را درک نمی‌کرد. یونگ در کتاب *خاطرات، رؤیاها، و تأملات* (۱۹۶۱) درباره شخصیت شماره ۲ چنین می‌نویسد:

من، او و تأثیرش را با اشتیاق و بدون تأمل تجربه می‌کردم؛ وقتی که او حضور داشت، شخصیت شماره ۱ تا حد نیستی، ناپدید می‌شد و زمانی که خود (ایگو) که به طور فزاینده‌ای با شخصیت شماره ۱ همانند شده بود تسلط می‌یافت، پیرمرد، اگر به خاطر می‌ماند، دور دست و غیرواقعی به نظر می‌رسید (ص ۶۸).

شخصیت شماره ۱ یونگ بین ۱۵ تا ۱۹ سالگی وی بیشتر حاکم شد و به تدریج «دنیای

پیش‌آگاهیهای شهودی را سرکوب کرده (یونگ، ۱۹۶۱، ص ۶۸). هنگامی که شخصیت روزمره و هشیار او حکمفرما شد، توانست روی درس و شغل خود تمرکز کند. طبق نظریه نگرشهای یونگ، شخصیت شماره ۱ برون‌گرا و با دنیای بیرونی و عینی هماهنگ بود، در حالی که شخصیت شماره ۲ او درون‌گرا بود و به سمت دنیای ذهنی وی گرایش داشت. بنابراین، یونگ در سالهایی که به تحصیل اشتغال داشت، عمدتاً درون‌گرا بود، اما زمانی که باید برای کار آماده می‌شد و سایر مسئولیتهای عینی را برآورده می‌کرد، بیشتر برون‌گرا شد، و این نگرش تا زمانی که دچار بحران میانسالی شد و یک دوره درون‌گرایی شدید را تجربه کرد، حکمفرما بود.

اولین انتخاب حرفه‌ای یونگ باستان‌شناسی بود، اما به زبان‌شناسی، تاریخ، فلسفه، و علوم طبیعی هم علاقه داشت. به‌رغم زمینه اعیانی، یونگ امکانات مالی محدودی داشت (نول، ۱۹۹۴). چون او به قدر کافی پول نداشت که به دانشگاهی نزدیک منزل برود، مجبور شد به دانشگاه بازل که استاد باستان‌شناسی نداشت، برود. او که مجبور بود رشته دیگری را انتخاب کند، علوم طبیعی را برگزید، زیرا دو بار خواب دیده بود که در دنیای طبیعی کشفیات مهمی کرده است (یونگ، ۱۹۶۱). انتخاب رشته او سرانجام به پزشکی محدود شد. وقتی او فهمید روان‌پزشکی به پدیده‌های ذهنی می‌پردازد، این انتخاب محدودتر شد. یونگ فوراً آگاه شد که روان‌پزشکی تنها هدف ممکن برای اوست (سینگر، ۱۹۹۴).

زمانی که یونگ سال اول دانشکده پزشکی را می‌گذراند، پدرش فوت کرد. او از آن پس سرپرست خانواده شد که مادر و خواهرش را شامل می‌شد. در ضمن، زمانی که یونگ هنوز در دانشکده پزشکی بود، با دختر دایی خود هلن پریسورک که مدعی بود می‌تواند با اموات ارتباط برقرار کند و عضو دیگری از خانواده پریسورک بود، در چند جلسه احضار ارواح شرکت کرد. یونگ عمدتاً به عنوان عضوی از خانواده در این جلسات احضار ارواح شرکت می‌کرد، اما بعدها که رساله پزشکی خود را درباره پدیده‌های اسرارآمیز نوشت، گزارش داد که این جلسات احضار ارواح، آزمایشهای کنترل‌شده بودند (مکلین، ۱۹۹۶).

بعد از اینکه یونگ در سال ۱۹۰۰ دوره پزشکی را در دانشگاه بازل به اتمام رساند، در بیمارستان روانی Burghölzli در شهر زوریخ که در آن زمان احتمالاً مشهورترین بیمارستان روانی آموزشی دنیا بود، دستیار روان‌پزشکی اوژن بلولر^۱ شد. یونگ بین ۱۹۰۲ تا ۱۹۰۳ به مدت ۶ ماه در پاریس، همراه با پیر ژانه^۲ جانشین شارکو، به تحقیق پرداخت. زمانی که او در سال ۱۹۰۳ به سوییس برگشت، با اِما راشنباخ^۳ زن جوانی از یک خانواده ثروتمند سوییسی ازدواج کرد. دو سال بعد، در حالی که وظایف خود را در بیمارستان انجام می‌داد، تدریس در دانشگاه زوریخ و درمان بیماران را در مطب خصوصی خود آغاز کرد.

یونگ به محض اینکه کتاب تعبیر رؤیاهای فروید منتشر شد، آن را خواند. اما خیلی تحت تأثیر آن

1. Eugene Bleuler

2. Pierre Janet

3. Emma Rauschenbach

قرار نگرفت (سینگر، ۱۹۹۴). هنگامی که او چند سال بعد دوباره این کتاب را خواند، از دیدگاههای فروید بیشتر آگاه بود و تصمیم گرفت رؤیاهای خودش را تعبیر کند. در سال ۱۹۰۶، یونگ و فروید مکاتبات مستمری را آغاز کردند. سال بعد، فروید، کارل و اِما یونگ را به وین دعوت کرد. یونگ و فروید بلافاصله عمیقاً به یکدیگر علاقه‌مند شدند و در اولین ملاقات خود به مدت ۱۳ ساعت بی‌وقفه تا نزدیک صبح با یکدیگر گفتگو کردند. در این مدت، مارتا فروید و اِما یونگ خود را به گفتگوی مؤدبانه مشغول کردند (فریس، ۱۹۹۷).

فروید معتقد بود که یونگ فرد ایده‌آلی برای جانشین شدن اوست. یونگ، برخلاف سایر پیروان فروید، نه یهودی و نه وینی بود. علاوه بر این، فروید احساسات صمیمانه‌ای نسبت به یونگ داشت و او را مرد بسیار باهوشی می‌دانست. این ویژگیها فروید را ترغیب کردند تا یونگ را به عنوان اولین رئیس انجمن بین‌المللی روان‌کاوی انتخاب کند.

در سال ۱۹۰۹، جی. استانلی هال، رئیس دانشگاه کلارک و یکی از اولین روان‌شناسان در ایالات متحده، از یونگ و فروید دعوت کرد تا در دانشگاه کلارک سخنرانی کنند. این دو مرد، همراه با ساندور فرنزی، روان‌کاوی دیگر، به آمریکا سفر کردند و این اولین سفر از تئو سفر یونگ به ایالات متحده بود. در طول این سفر ۷ هفته‌ای، بین یونگ و فروید تنشهایی ایجاد شد. زمانی که این دو روان‌کاو تعبیر کردن رؤیاهای یکدیگر را آغاز کردند، تنش شخصی‌شان کاهش نیافت و احتمالاً همین به روابط آنها صدمه زد. یونگ در کتاب *خاطرات، رؤیاها، تأملات*، ادعا کرد که فروید نمی‌توانست رؤیاهای وی را تعبیر کند و دوست نداشت او را در جریان جزئیات زندگی شخصی خودش قرار دهد که یونگ برای تعبیر کردن یکی از رؤیاهای فروید به آنها نیاز داشت. به گزارش یونگ، وقتی وی از جزئیات روابط صمیمانه فروید جویا شد، او به اعتراض گفت: «من نمی‌توانم قدرت خودم را به مخاطره اندازم!» (ص ۱۵۸). در آن لحظه، یونگ نتیجه گرفت که فروید در واقع، قدرت خود را از دست داده است «این جمله در حافظه من حک شد، و از پایان رابطه ما خبر داد» (ص ۱۵۸).

وقتی که یونگ و فروید به اروپا برگشتند، با سرد شدن رابطه دوستی‌شان، اختلافات شخصی و نظری بین آنها نیز به تدریج شدیدتر شد. در سال ۱۹۱۳، این دو مرد به نامه‌نگاری خود خاتمه دادند، و سال بعد، یونگ از ریاست انجمن بین‌المللی روان‌کاوی و مدت کوتاهی بعد از آن، از عضویت در آن، کناره‌گیری کرد.

شاید قطع رابطه یونگ با فروید به رویدادهایی که در کتاب *خاطرات، رؤیاها، تأملات* مطرح شده‌اند، ربط نداشته باشد. در سال ۱۹۰۷، یونگ به فروید نوشت که «بی‌نهایت احترام» برای او قایل است و اعتراف کرد که ستایش او «از ویژگی‌های خاطرخواهی "مذهبی" برخوردار است» و «حال و هوای شهبانی انکارناپذیری دارد» (مک‌گوری، ۱۹۷۴، ص ۹۵). یونگ به اعتراف خود ادامه داد و گفت: «این احساس نفرت‌انگیز از این واقعیت ناشی می‌شود که وقتی پسر بودم، مردی که زمانی او را ستایش می‌کردم به من تجاوز جنسی کرده» (ص ۹۵). یونگ هنگام این تجاوز جنسی، ۱۸ ساله بود و این مرد

مسن را مانند پدری در نظر داشت که می‌توانست تقریباً هر چیزی را با او در میان بگذارد. آلان المز^۱ (۱۹۹۴) معتقد است که احساسهای شهوانی یونگ نسبت به فروید - همراه با تجربه پیشین مورد تجاوز قرار گرفتن توسط مرد مسنی که زمانی او را ستایش می‌کرد - شاید یکی از دلایل اصلی جدا شدن یونگ از فروید بوده باشد. المز اظهار می‌دارد که شاید رد کردن نظریه‌های جنسی فروید توسط یونگ از احساسهای جنسی دوجویی او نسبت به فروید، ناشی شده باشد. سالهای بعد از قطع رابطه با فروید، برای یونگ دوران تنهایی و خودکامی بود. او از دسامبر ۱۹۱۳ تا ۱۹۱۷، دستخوش عمیق‌ترین و خطرناکترین تجربه زندگی‌اش شد - سفری به اعماق روان ناهشیار خودش. ماروین گلدورت^۲ (۱۹۹۲)، این دوره از زندگی یونگ را «بیماری خلاق» نامید، اصطلاحی که هنری الن برگر (۱۹۷۰) برای توصیف فروید در سالهای پس از مرگ پدرش به کار برده بود. دوره «بیماری خلاق» یونگ با خودکامی فروید هم مشابه و هم متفاوت بود. هر دو مرد جستجو برای خود (self) را در ۳۰ تا ۴۰ سالگی یا اوایل ۴۰ تا ۵۰ سالگی آغاز کرده بودند: فروید به عنوان واکنشی به مرگ پدرش و یونگ در نتیجه جدا شدن از پدر معنوی‌اش، فروید. هر دو یک دوره تنهایی و انزوا را تجربه کرده بودند و هر دو در اثر این تجربه، عمیقاً تغییر کردند. با این حال، تفاوت‌هایی هم بین آنها وجود داشت. خودکامی فروید با اینکه به اندازه خودکامی یونگ عمیق نبود با این حال، مدت زمان طولانی‌تری ادامه یافت و سالها بخشی از کار روزمره او شده بود. فروید شدیداً فعالیت داشت، در مرحله اول خودکامی‌اش، اولین اثر بزرگ خود، تعبیر رؤیاها را نوشت. در مقابل، یونگ در مدتی که به خودکامی مشغول بود، آثار اندکی را منتشر کرد و در عوض انرژی خلاق خود را به سمت درون هدایت کرد و با آنچه بعداً روان ناهشیار جمعی خودش نامید، آشنا شد. یونگ در مدت خودکامی، تدوین مفاهیم نظری جدید را موقتاً کنار گذاشت و بیماران خود را صرفاً با گوش کردن به آنها و یاد گرفتن از آنها، درمان کرد.

گرچه سفر یونگ به ناهشیار، خطرناک و عذاب‌آور بود، ضروری و مفید هم بود. یونگ با استفاده از تعبیر رؤیا و تخیل فعال، سرانجام توانست نظریه منحصربه‌فرد خودش را به وجود آورد. او در این مدت رؤیاهای خودش را یادداشت کرد، تصویری از آنها ترسیم کرد، سرگذشت‌هایی را برای خودش نقل کرد، و بعد این سرگذشت‌ها را به هر جا که می‌رفتند، دنبال نمود. او از طریق این روشها با ناهشیار شخصی آشنا شد. او با ادامه دادن این روش عمیق‌تر رفتن، با محتوای ناهشیار جمعی - کهن الگوها - روبه‌رو شد. او شنید که آیمایش به لحن واضح زنانه با او صحبت می‌کند؛ او سایه خود، جنبه شیطانی شخصیت خویش را کشف کرد؛ او با کهن‌الگوهای پیر فرزانه و مادر بزرگ صحبت کرد؛ و بالاخره، در پایان سفر خود، به نوعی تجدید حیات روانی به نام *تقرّد دست یافت* (یونگ، ۱۹۶۱).

با اینکه یونگ در جریان تحقیق درباره شخصیت مسافرت‌های زیادی کرد، اما تبعه سوییس باقی ماند و در شهر کوسناخت، نزدیک زوریخ ساکن بود. او و همسرش که وی نیز روان‌کاو بود، پنج فرزند، چهار

1. Alan Elms

2. Marvin Goldwert

بختر و یک پسر داشتند. یونگ مسیحی بود، اما به کلیسا نمی‌رفت. سرگرمیهای او مجسمه‌سازی با چوب، سنگتراشی، و قایقرانی در دریاچه کنستانس بودند. او به کیمیاگری، باستان‌شناسی، مذهب عرفانی، فلسفه‌های شرقی، اسطوره‌شناسی، و قوم‌شناسی هم علاقه زیادی داشت. او در سال ۱۹۴۴ استاد روان‌شناسی پزشکی دانشگاه بازل شد، اما ضعف سلامتی او را مجبور کرد یک سال بعد، از این جایگاه کناره‌گیری کند. بعد از اینکه همسر وی در سال ۱۹۵۵ فوت کرد، او عمدتاً تنها بود، این «پیر فرزانه کوسناخت». او در ۶ ژوئن ۱۹۶۱ در زوریخ، چند هفته زودتر از ۸۶ سالگی، در گذشت. شهرت یونگ در زمان مرگش فراگیر بود، و از روان‌شناسی به فلسفه، مذهب، و فرهنگ عامیانه، گسترش یافته بود (بروم، ۱۹۷۸).

سطوح روان

یونگ، مانند فروید، نظریه شخصیت خود را بر این فرض استوار کرد که ذهن یا روان^۱ هم سطح هشیار هم ناهشیار دارد. اما یونگ برخلاف فروید معتقد بود که مهمترین قسمت ناهشیار از تجربیات شخصی حاصل نمی‌شود، بلکه از گذشته دور وجود انسان شکل می‌گیرد که آن را ناهشیار جمعی نامید. در نظریه یونگ، هشیار و ناهشیار شخصی از اهمیت کمتری برخوردارند.

هشیار

به عقیده یونگ، تصورات هشیار^۲ آنهایی هستند که خود (ایگو) درک می‌کند، در حالی که عناصر ناهشیار با خود رابطه‌ای ندارند. مفهوم خود (ایگو) یونگ از خود فروید محدودتر است. یونگ خود را مرکز هشیاری می‌دانست، نه محور شخصیت. خود، شخصیت کامل نیست، بلکه باید خود (self) گسترده‌تری که مرکز شخصیت و عمدتاً ناهشیار است، آن را کامل کند. خود (ایگو) در فردی که از لحاظ روانی سالم است، نسبت به خود (self) ناهشیار، مقام دوم را دارد (یونگ، ۱۹۵۱ / ۱۹۵۹). بنابراین، هشیاری در روان‌شناسی تحلیلی نقش نسبتاً جزئی دارد، و تأکید زیاد بر گسترش دادن روان هشیار فرد می‌تواند به عدم تعادل روانی منجر شود. البته افراد سالم با خودشان و دنیای بیرون تماس دارند، اما آنها به خودشان اجازه می‌دهند که خود ناهشیار را نیز تجربه کنند و از این رو، به تفرد^۳ برسند، مفهومی که در بخش «خودپرورانی» به آن خواهیم پرداخت.

ناهِشیار شخصی

ناهِشیار شخصی^۴ همه تجربیات سرکوب شده، فراموش شده، و آنهایی را که به طور نهفته درک می‌شوند، در بر می‌گیرد. ناهشیار شخصی، خاطرات و تکانه‌های کودکی، رویدادهای فراموش شده، و

1. psyche

2. conscious

3. individuation

4. personal unconscious

تجربه‌هایی را شامل می‌شود که زیرآستانه هشیاری درک می‌شوند. ناهشیار شخصی از تجربیات فرد تشکیل می‌شود و بنابراین، برای هر کسی منحصر به فرد است. برخی از تصورات موجود در ناهشیار شخصی را می‌توان به راحتی به یاد آورد، برخی به دشواری یادآوری می‌شوند، و برخی دیگر، در دسترس هشیاری قرار ندارند. مفهوم ناهشیار شخصی یونگ با نظر فروید درباره ناهشیار و نیمه هشیار آمیخته، اندکی تفاوت دارد (یونگ، ۱۹۳۱ / ۱۹۶۰).

محتویات ناهشیار شخصی، عقده^۱ نامیده می‌شوند. عقده، درهم آمیختگی عقاید مرتبطی است که حال و هوای هیجانی دارند. برای مثال، تجربیات شخص در رابطه با عقده مادر ممکن است پیرامون جوهر هیجانی‌ای گروه‌بندی شده باشند که مادر فرد، یا حتی کلمه «مادر»، پاسخی هیجانی را تحریک کند که جلوی جریان آرام تفکر را بگیرد. عقده‌ها عمدتاً شخصی هستند، اما می‌توانند تا اندازه‌ای از تجربه جمعی انسان نیز حاصل شوند. در مثال ما، عقده مادر نه تنها از رابطه شخصی فرد با مادر، بلکه از تجربیات کل گونه انسان با مادر، حاصل می‌شود. علاوه بر این، عقده مادر تا اندازه‌ای از تصور هشیار فرد درباره مادر، شکل می‌گیرد. بنابراین، عقده‌ها می‌توانند تا اندازه‌ای هشیار باشند و امکان دارد از ناهشیار شخصی و جمعی ناشی شده باشند (یونگ، ۱۹۲۸ / ۱۹۶۰).

ناهشیار جمعی

برخلاف ناهشیار شخصی که از تجربیات فرد ناشی می‌شود، ناهشیار جمعی در گذشته نیاکان کل گونه انسان ریشه دارد. این مفهومی بسیار بحث‌انگیز و احتمالاً برجسته‌ترین مفهوم یونگ است. محتویات ناهشیار جمعی به ارث برده شده و از یک نسل به نسل بعدی، به صورت پتانسیل روانی، منتقل شده‌اند. تجربیات نیاکان دور درباره مفاهیم همگانی، مانند خدا، مادر، آب، زمین، و غیره نسل به نسل منتقل شده‌اند، به طوری که افراد در هر اقلیم و دوره‌ای، تحت تأثیر تجربیات ابتدایی نیاکان بدوی‌شان قرار داشته‌اند (یونگ، ۱۹۳۷ / ۱۹۵۹). بنابراین، محتویات ناهشیار جمعی کم و بیش در افراد همه فرهنگها یکسان هستند (یونگ، ۱۹۳۴ / ۱۹۵۹).

محتویات ناهشیار جمعی نهفته و نافع‌ال نمی‌مانند، بلکه فعال هستند و برافکار، هیجانات، و اعمال فرد تأثیر می‌گذارند. ناهشیار جمعی مسئول بسیاری از قصه‌ها، افسانه‌ها، و عقاید مذهبی افراد است. ناهشیار جمعی «رؤیاهای بزرگ» را نیز تولید می‌کند، رؤیاهایی که معنی آنها از تجربیات شخصی خواب‌بیننده فراترند و برای افراد هر زمان و مکانی پر از معنی هستند (یونگ، ۱۹۴۸ / ۱۹۶۰).

ناهشیار جمعی به عقاید موروثی اشاره ندارد، بلکه منظور از آن این است که هر وقت تجربیات انسانها گرایش پاسخی را که به صورت زیستی به ارث برده‌اند تحریک کند، آنها گرایش فطری دارند که به شیوه خاصی واکنش نشان دهند. برای مثال، مادر جوانی با اینکه قبلاً احساسهای منفی یا خشن نسبت به جنین داشته است، امکان دارد به طور غیرمنتظره، با محبت و عطف به نوزاد خود واکنش نشان دهد.

این گرایش پاسخدهی، بخشی از پتانسیل فطری این زن بوده است، اما برای آنکه این پتانسیل فطری فعال شود، به تجربه فرد نیاز دارد. انسانها مانند حیوانات دیگر، با آمادگیهای ارثی برای عمل کردن یا واکنش نشان دادن به شیوه خاص پا به این دنیا می‌گذارند، اما تجربیات جاری آنها باید این آمادگیهای زیستی را تحت تأثیر قرار دهد و فعال کند. برای مثال، مردی که با اولین نگاه عاشق می‌شود، شاید از واکنشهای خودش تعجب کند و متحیر شود. امکان دارد محبوب او به ایده‌آل هشیار او از زن شباهتی نداشته باشد، یا این حال، چیزی در درون وی باعث می‌شود که او مجذوب این زن شود. یونگ خواهد گفت که ناهشیار جمعی این مرد حاوی تأثیرات زیستی درباره زن است که وقتی او محبوب خود را برای اولین بار مشاهده کرد، این تأثیرات فعال شدند.

انسانها چه تعدادی آمادگیهای زیستی دارند؟ یونگ گفت، انسانها به تعداد موقعیتهای عادی در زندگی، از این گرایشهای ارثی برخوردارند. تکرارهای بی‌شمار این موقعیتهای عادی، آنها را بخشی از ساخت زیستی انسان کرده‌اند. آنها در ابتدا «شکلهای بی‌محتوی هستند، و صرفاً بیانگر احتمال نوع خاصی از ادراک و عمل می‌باشند» (یونگ، ۱۹۳۷ / ۱۹۵۹، ص ۴۸). این شکلهای با تکرار بیشتر، محتویاتی را به وجود می‌آورند و به صورت نسبتاً خودانگیخته کهن‌الگوها نمایان می‌شوند.

کهن‌الگوها

کهن‌الگوها تصورات باستانی هستند که از ناهشیار جمعی حاصل می‌شوند. آنها از این نظر که مجموعه تصورات مرتبطی با حال و هوای هیجانی هستند، به عقده‌ها شباهت دارند. اما در حالی که عقده‌ها عناصر فردی ناهشیار شخصی هستند، کهن‌الگوها عمومیت دارند و محتویات ناهشیار جمعی را تشکیل می‌دهند.

کهن‌الگوها را باید از غرایز نیز متمایز کرد. یونگ (۱۹۴۸ / ۱۹۶۰) غریزه را به صورت تکانه جسمانی ناهشیار به سمت عمل کردن تعریف کرد و کهن‌الگو را همتای روانی غریزه دانست. یونگ در رابطه با مقایسه کهن‌الگوها با غرایز نوشت:

حیوانات یک نوع، در تمام دنیا پدیده‌های غریزی یکسانی را نشان می‌دهند، انسان نیز صرف‌نظر از اینکه کجا زندگی کند، کهن‌الگوهای یکسانی را نشان می‌دهد. به همان صورتی که حیوانات نیازی ندارند فعالیت‌های غریزی‌شان را یاد بگیرند، انسان نیز از الگوهای روان ابتدایی برخوردار است و آنها را مستقل از هر گونه آموزش، به طور خودانگیخته، تکرار می‌کند. از آنجایی که انسان هشیار و قادر به درون‌نگری است، این امکان وجود دارد که بتواند الگوهای غریزی‌اش را به صورت بازنماییهای کهن‌الگویی درک کند (ص ۱۵۲).

به طور خلاصه، غرایز سابق‌های فیزیولوژیکی هستند که به صورت ناهشیار تعیین شده‌اند، در حالی که کهن‌الگوها تصورات روانی هستند که به صورت ناهشیار تعیین شده‌اند و جلوه‌های غرایز می‌باشند. هم غرایز و هم کهن‌الگوها به صورت زیستی تعیین شده‌اند و هر دو بر رفتار تأثیر می‌گذارند و به شکل‌گیری شخصیت کمک می‌کنند.

کهن‌الگوها مبنای زیستی دارند، اما از طریق تجربیات مکرر نیاکان پیشین انسانها به وجود می‌آیند. در هر کسی پتانسیل تعداد بی‌شماری کهن‌الگو وجود دارد و زمانی که تجربه شخصی با تصور ابتدایی نهفته مطابقت داشته باشد، کهن‌الگو فعال می‌شود و بر زندگی شخصی فرد تأثیر می‌گذارد. کهن‌الگو به خودی خود نمی‌تواند به طور مستقیم نمایان شود، بلکه وقتی فعال شده باشد، خود را به صورتهای مختلف، عمدتاً از طریق رؤیاها، خیالپردازیها، و هذیانها ابراز می‌کند. یونگ هنگام میانسانی که با ناهشیار خود مواجه شد، رؤیاها و خیالپردازیهای کهن‌الگویی متعددی داشت. او بارها با تصور کردن اینکه از شکاف نامتناهی عمیقی پایین می‌رود، به خیالپردازی پرداخت. او در آن لحظه نمی‌توانست به تصورات و رؤیاهای خود معنی بدهد، اما بعداً، زمانی که فهمید آن تصورات رؤیایی و شکلهای خیالی در واقع، کهن‌الگوها بوده‌اند، این تجربیات معنی کاملاً تازه‌ای کسب کردند (یونگ، ۱۹۶۱).

رؤیاها منبع اصلی مواد کهن‌الگویی هستند، و برخی رؤیاها آنچه را که یونگ دلیل بر وجود کهن‌الگو می‌دانست، ارایه می‌دهند. این رؤیاها نقش‌مایه‌هایی^۱ را به وجود می‌آورند که نمی‌توانند از طریق تجربه شخصی برای خواب‌بیننده آشنا باشند. این نقش‌مایه‌ها اغلب با آنهایی مطابقت دارند که برای مردم باستان یا بومیان قبایل استرالیایی معاصر شناخته شده هستند.

یونگ (۱۹۶۱) نمونه واضحی از یکی از قدیمی‌ترین رؤیاهای خود را ارایه داد که قبل از چهارمین زادروز او روی داد. او خواب دید که در چمن‌زاری قرار دارد و ناگهان حفره مستطیل شکلی را روی زمین می‌بیند. او با نگرانی از یک ردیف پلکان پایین رفت و در ته این حفره با دری روبه‌رو شد که بالای آن قوس داشت و پرده سبز سنگینی آن را پوشانده بود. پشت این پرده اتاق کم‌نوری وجود داشت که فرش قرمزی از ورودی آن تا سکوی کوتاه امتداد داشت. روی این سکو یک تخت سلطنتی قرار داشت و روی تخت شیء بلند و باریکی بود که به نظر یونگ تنه درخت بزرگی رسید.

این چیز عظیمی بود که تقریباً به سقف می‌رسید. اما ترکیب عجیبی داشت: این از پوست و گوشت لخت تشکیل شده بود و بالای آن چیز گردی شبیه سر بدون صورت و مو قرار داشت. درست در بالای سر، یک چشم وجود داشت که بی‌حرکت به سمت بالا خیره شده بود (ص ۱۲).

پس‌ریچه آکنده از وحشت، شنید که مادر می‌گوید: «درست است، خوب به او نگاه کن، این آدمخوار است!». این اظهار او را وحشت‌زده‌تر کرد و از خواب پراند.

یونگ بارها به این رؤیا فکر کرد. اما ۳۰ سال طول کشید تا پی برد که این آلت مردی بوده است. چند سال دیگر لازم بود تا بتواند قبول کند که این رؤیا جلوه‌ای از ناهشیار جمعی او بوده است نه محصول رد حافظه شخصی او. او این رؤیا را به این صورت تعبیر کرد: حفره مستطیل شکل بیانگر مرگ بود؛ پرده

سبز، نماد اسرار زمین با پوشش گیاهی آن بود؛ فرش قرمز بر خون دلالت داشت؛ و درختی که شاهانه روی تخت سلطنتی قرار داشت، آلت نعوظ یافته بود که از لحاظ کالبدی جزئیات دقیقی داشت. یونگ بعد از تعبیر کردن این رؤیا، مجبور شد نتیجه بگیرد که هیچ پسر بچه ۳/۵ ساله‌ای نمی‌تواند فقط از تجربیات خودش این‌گونه مواد نمادی همگانی را تولید کند. بنابراین، توجیه او، ناهشیار جمعی بود که در اعضای گونه انسان مشترک است (یونگ، ۱۹۶۱).

یونگ معتقد بود توهمات بیماران روان‌پزش هم شواهدی از کهن‌الگوهای همگانی در اختیار می‌گذارد. یونگ در سال ۱۹۰۶، در حالی که به عنوان دستیار روان‌پزشک در بیمارستان Burghölzli کار می‌کرد، بیمار اسکیزوفرنیک پارانویدی را مشاهده کرد که از پنجره به خورشید خیره شده بود. این بیمار از روان‌پزشک جوان خواهش کرد که او نیز به خورشید نگاه کند.

او گفت من باید با چشمان نیمه‌بسته به خورشید نگاه کنم تا بتوانم آلت تناسلی آن را ببینم. اگر من سرم را به این طرف و آن طرف حرکت می‌دادم، آلت تناسلی خورشید هم حرکت می‌کرد، و این منشأ باد بود (یونگ، ۱۹۶۹/۱۹۳۱، ص ۱۵۰).

چهار سال بعد، یونگ کتابی را مطالعه کرد که زبان‌شناس تاریخی آلمانی، آلبرخت دیتریچ نوشته بود و ابتدا در سال ۱۹۰۳ منتشر شده و در سال ۱۹۱۰ ویرایش شده بود، یعنی، چند سال بعد از اینکه این بیمار بستری شده بود. این کتاب که به زبان یونانی نوشته شده بود، به مراسم عبادی ای می‌پرداخت که از پاپیروس سحرآمیز معروف پاریس اقتباس شده بود که مراسم باستانی پرستش‌کنندگان میترا، خدای آفتاب پارسی را توصیف می‌کرد. در این مراسم عبادی، از فرد مبتدی خواسته می‌شد به خورشید نگاه کند تا بتواند لوله‌ای را که از آن آویزان است، ببیند. این لوله که به سمت شرق و غرب نوسان می‌کرد، منشأ باد بود. گزارش دیتریچ از آلت خورشید در نیایش میترا، تقریباً شبیه توهم این بیمار روانی بود که قطعاً از مراسم تشرف باستانی آگاهی شخصی نداشت. یونگ موارد مشابهی را به عنوان دلیل بر وجود کهن‌الگوها و ناهشیار جمعی ذکر کرده است (یونگ، ۱۹۳۱ / ۱۹۶۰).

در فصل ۲ اشاره کردیم که فروید نیز معتقد بود افراد جمعاً آمادگی‌هایی را برای عمل کردن به ارث می‌برند. با این حال، مفهوم نوع پیدایشی او تا اندازه‌ای با نظر یونگ تفاوت دارد. اولین تفاوت به مسئله تأکید مربوط می‌شود. فروید ابتدا به ناهشیار شخصی توجه داشت و فقط زمانی که توجیهات فردی ناکام می‌ماند به ناهشیار جمعی متوسل می‌شد. از سوی دیگر، یونگ بیشتر بر ناهشیار جمعی تأکید داشت و از تجربیات شخصی برای توضیح دادن شخصیت کامل استفاده می‌کرد. با این حال، تفاوت اصلی بین این دو، این بود که یونگ ناهشیار جمعی را به صورت نیروهای خودمختاری به نام کهن‌الگوها متمایز کرد که هر کدام زندگی و شخصیت خودش را داشت.

برای پرورش دادن خود، یعنی، کسب سلامت روانی، افراد باید با کهن‌الگوهایشان آشنا شوند، درست به همان صورتی که باید عقده‌های ناهشیار شخصی خودشان را تشخیص دهند. با اینکه تعداد

زیادی از کهن‌الگوها به صورت تصورات مبهم وجود دارند، تنها تعداد کمی از آنها تا حدی تکامل یافته‌اند که بتوان آنها را تشخیص داد. برجسته‌ترین آنها عبارت‌اند از: پرسونا، سایه، آنیما، آئیموس، مادر پیر فرزانه، قهرمان، و خود.

پرسونا

جنبه‌ای از شخصیت که به دنیا نشان می‌دهیم، پرسونا^۱ نامیده می‌شود. علت انتخاب این نام این است که به ماسک یا نقابی که هنرپیشه‌ها در تئاتر بر چهره می‌زدند، اشاره دارد. امکان دارد مفهوم پرسونای یونگ از تجربیاتی که با شخصیت شماره ۱ داشته است، شخصیتی که مجبور بود به کمک آن با دنیای بیرونی سازش کند، سرچشمه گرفته باشد. یونگ معتقد بود، هر کسی باید نقش خاصی را که جامعه حکم می‌کند، نمایش دهد. از پزشک انتظار می‌رود ویژگی رفتار بالینی به خود بگیرد، سیاستمدار باید چهره‌ای را به جامعه نشان دهد که اعتماد و رأی مردم را جلب کند، هنرپیشه سبک زندگی‌ای را آشکار می‌سازد که مردم می‌طلبند (یونگ، ۱۹۵۰ / ۱۹۵۹).

گرچه پرسونا جنبه ضروری شخصیت انسان است، اما افراد نباید ظاهر علنی خود را با خود کاملشان قاطی کنند. اگر افراد خیلی زیاد با پرسونای خود همانندسازی کنند، نسبت به فردیت خویش ناهشیار می‌مانند و از رسیدن به خودپرورانی^۲ باز می‌ایستند. درست است که افراد باید به جامعه اعتنا کنند، اما اگر با پرسونای خود همانندسازی افراطی کنند، تماس خود را با خود درونی از دست می‌دهند و به توقعات جامعه از آنها وابسته می‌شوند. یونگ معتقد بود برای اینکه افراد از لحاظ روانی سالم باشند، باید بین درخواستهای جامعه و آنچه واقعاً هستند، تعادل برقرار کنند. بی‌خبر بودن از پرسونا، دست‌کم گرفتن اهمیت جامعه است، اما ناآگاه بودن از فردیت عمیق، آلت دست جامعه شدن است (یونگ، ۱۹۵۰ / ۱۹۵۹).

یونگ از سال ۱۹۱۳ تا ۱۹۱۷ که نزدیک بود تماس خود را با واقعیت از دست بدهد، سخت تلاش کرد با پرسونای خودش در تماس باشد. او می‌دانست که باید زندگی عادی خود را حفظ کند، و کار و خانواده او این تماس را برای وی تأمین کردند. او مجبور بود بارها به خودش بگوید: «من از دانشگاه سوییس مدرک پزشکی دارم، باید به بیمارانم کمک کنم، من زن و پنج فرزند دارم، در خانه شماره ۲۲۸ خیابان سی‌استراس در شهر کوسناخت زندگی می‌کنم» (یونگ، ۱۹۶۱، ص ۱۸۹). این خودگوییها به یونگ کمک کردند موقعیت خود را حفظ کند و به او اطمینان دهند که واقعاً وجود دارد.

سایه

سایه^۳، کهن‌الگوی تیرگی و سرکوبی، بیانگر ویژگیهایی است که افراد دوست ندارند به وجود آنها اعتراف کنند، بلکه می‌کشند آنها را از خودشان و دیگران مخفی نگهدارند. سایه گرایشهایی را که از لحاظ اخلاقی ناخوشایند هستند، به علاوه تعدادی ویژگی سازنده و خلاق که با این حال افراد دوست ندارند با

1. persona

2. self-realization

3. shadow

آنها مواجه شوند، در بر دارد (یونگ، ۱۹۵۱ / ۱۹۵۹).

یونگ معتقد بود، برای کامل بودن، افراد باید به طور مداوم بکوشند از سایه خودشان باخبر شوند و این کاوش اولین آزمون شهامت آنهاست. نشان دادن جنبه تیره شخصیت به دیگران و دیدن زشتی و شرارت در آنها که افراد از دیدن آنها در خودشان خودداری می‌کنند، راحت‌تر است. گرفتار شدن در تیرگی درون خویشتن به منزله «تحقق بخشیدن به سایه» است. متأسفانه، اغلب افراد هرگز به وجود سایه خودشان پی نمی‌برند، بلکه فقط با جنبه روشن شخصیتشان همانندسازی می‌کنند. افرادی که هیچ‌گاه سایه خودشان را تشخیص نمی‌دهند، با وجود این، امکان دارد تحت سلطه آن قرار گیرند و زندگی اسفباری را هدایت کنند، و محصولات شکست و ناامیدی خودشان را برداشت نمایند (یونگ، ۱۹۵۴ / ۱۹۵۹).

یونگ در کتاب *خاطرات، رؤیاها، و تأملات*، رؤیایی را گزارش داد که هنگام جدایی او از فروید صورت گرفت. در این رؤیا، سایه او، حیوان وحشی قهوه‌ای رنگی، قهرمان را که مردی به نام زیگفرید و نماینده مردم آلمان بود، کشت. یونگ این رؤیا را به این معنی تعبیر کرد که دیگر به زیگ فروید (زیگفرید^۱) نیازی ندارد؛ بنابراین، سایه او وظیفه سازنده نابود کردن قهرمان سابق وی را انجام داد.

آنیما

یونگ نیز مانند فروید معتقد بود همه انسانها از لحاظ روان‌شناختی، دوجنسیتی هستند و از هر دو جنبه مردانگی و زنانگی برخوردارند. جنبه زنانه مرد، *آنیما*^۲، به عنوان یک کهن‌الگو، از ناهشیار جمعی سرچشمه می‌گیرد و شدیداً در برابر هشیار شدن مقاوم است. تعداد کمی از مردان با آنیمای خود کاملاً آشنا می‌شوند، زیرا این تکلیف به شهامت زیادی نیاز دارد و حتی از آشنا شدن با سایه، دشوارتر است. مردان برای پی بردن به آنیما، باید بر موانع عقلانی چیره شوند، اعماق ناهشیار خود را کاوش کنند، و با جنبه زنانه شخصیت‌شان آشنا شوند. در روان‌شناسی یونگ، دومین آزمون شهامت مرد، تشخیص دادن آنیمای خویش است، تکلیفی که فقط بعد از اینکه او به سایه‌اش پی برده باشد می‌تواند به آن دست یابد (یونگ، ۱۹۵۴ / ۱۹۵۹، ۱۹۵۹۵ / ۱۹۵۴).

یونگ بلافاصله بعد از قطع رابطه با فروید، در جریان کاوش روان ناهشیار خویش، با آنیمای خودش مواجه شد. یونگ در کتاب *خاطرات، رؤیاها، و تأملات*، این تجربه را به وضوح شرح می‌دهد. یک روز هنگامی که او رؤیاها و تصوراتش را می‌نوشت، در این باره فکر کرد که «واقعاً این چه کاری است که من انجام می‌دهم؟» او در این باره که کارش علمی است شک داشت و در عین حال، مطمئن نبود که این کار چیست. ناگهان، در کمال شگفتی، صدای زنانه واضحی را از درون خودش شنید که گفت: «این هنر است». او این صدا را به صورت صدای زن بیمار باهوشی که احساسهای عمیقی نسبت به یونگ داشت، تشخیص داد. او به این صدا اعتراض کرد و گفت کار او هنر نیست، اما بلافاصله هیچ جوابی نشنید. بعد،

1. SiglFreud (Sig-fried)

2. anima

او نوشتن را از سر گرفت، و بار دیگر آن صدا را شنید که گفت: «این هنر است». هنگامی که او سعی کرد با این صدا بحث کند، پاسخی وجود نداشت. او با خودش استدلال کرد زنی که در درون او قرار دارد، مرکز گویایی ندارد، بنابراین، از آن زن خواست از مرکز گویایی وی استفاده کند. این زن همان کار را کرد و مکالمه‌ای طولانی آغاز شد.

من (یونگ، ۱۹۶۱) که از این «زن درونی» به هیجان آمده بودم، نتیجه گرفتم که او باید «روح» به مفهوم بدوی آن باشد، و شروع کردم به حدس زدن درباره دلایلی که نام «آنیما» به روح داده شده است. چرا او زنانه به نظر می‌رسید؟ بعداً متوجه شدم که این شخصیت زنانه درونی در ناهشیار مرد نقش کهن‌الگویی دارد، از این رو، او را «آنیما» نامیدم. من شخصیت قرینه در ناهشیار زن را «آنیموس» نامیدم (ص ۱۸۶).

یونگ معتقد بود که آنیما از تجربیات اولیه مردان با زنان - مادران، خواهران، معشوقه‌ها - سرچشمه گرفته است که با هم ترکیب شده‌اند تا تصویر کلی زن را تشکیل دهند. سرانجام، این مفهوم کلی در ناهشیار جمعی همه مردان به عنوان کهن‌الگوی آنیما تثبیت شده است. از دوران پیش از تاریخ، هر مردی با مفهوم از پیش تعیین شده زنانگی به این دنیا وارد شده است که تمام روابط او را با زنان، شکل می‌دهد. مرد خیلی تمایل دارد که آنیمای خود را در همسر یا معشوقه‌اش فرافکنی کند و او را نه آن‌گونه که هست، بلکه به صورتی که ناهشیار شخصی یا جمعی‌اش وی را تعیین کرده است، ببیند. این آنیما می‌تواند مایه سوء تفاهمهای زیادی در روابط زن و مرد باشد، اما می‌تواند مسبب حالت افسونگری که زن در روان مردان دارد نیز باشد (هیلمن، ۱۹۸۵).

مرد می‌تواند درباره زنی خواب ببیند که تصویر واضح یا هویت مشخصی نداشته باشد. این زن بیانگر هیچ کس در تجربه شخصی این مرد نیست، با این حال، از اعماق ناهشیار جمعی او وارد رؤیایش می‌شود. لزومی ندارد که آنیما به صورت زن در رؤیا ظاهر شود، بلکه می‌تواند به صورت یک احساس یا خلق بازنمایی شود (یونگ، ۱۹۴۵ / ۱۹۵۳). بنابراین، آنیما بر جنبه احساسی فرد تأثیر می‌گذارد و توجیهی برای برخی احساسها و خلقهای غیرمنطقی است. در طول مدت این خلقها، مرد تقریباً هیچ وقت قبول نمی‌کند که جنبه زنانگی او وی را افسون کرده است؛ در عوض، او غیرمنطقی بودن این احساسات را نادیده می‌گیرد یا سعی می‌کند آنها را به شیوه خیلی منطقی مردانه توجیه کند. در هر دو صورت، او قبول نمی‌کند که کهن‌الگوی خودمختار آنیما، مشغول خلق اوست. یونگ (۱۹۶۱) هنگام توصیف «زنی در درون» که هنگام کاوش در ناهشیار با وی صحبت کرد، ویژگیهای گول‌زننده آنیما را روشن کرد.

آنچه آنیما گفت، به نظرم بر از حيله‌گری رسید. اگر من این خیالپردازیهای ناهشیار را به صورت هنر در نظر می‌گرفتم، در آن صورت به جز یک مشت ادراکهای دیداری، اعتبار یا سندیت دیگری نداشتند، انگار که فیلم سینمایی می‌دیدم و هیچ تعهد اخلاقی نسبت به آنها احساس نمی‌کردم. امکان داشت از آن پس، آنیما به راحتی مرا با این باور فریب می‌داد که یک هنرمند درکنشده هستم، و ماهیت به اصطلاح هنرمندانه من این

حق را به من می‌داد که به واقعیت توجهی نداشته باشم. اگر از این صدا تبعیت کرده بودم، به احتمال زیاد یک روز به من می‌گفت: «آیا تصور می‌کنی کارهای بی‌معنی‌ای که انجام می‌دهی واقعاً هنر است؟». بنابراین، زخم زبان آنیما، سخنگوی ناهشیار، می‌تواند کاملاً مرد را نابود کند (ص ۱۸۷).

آنیموس

کهن‌الگوی مردانه در زنان، آنیموس^۱ نامیده می‌شود. در حالی که آنیما بیانگر خُلُق‌ها و احساسهای غیرمنطقی است، آنیموس نماد تفکر و استدلال است. آنیموس قادر است بر تفکر زن تأثیر بگذارد، با این حال، واقعاً به او تعلق ندارد، بلکه به ناهشیار جمعی تعلق دارد و از رویاروییهای زنان پیش از تاریخ با مردان ناشی می‌شود. در هر رابطه زن - مرد، زن سعی می‌کند تجربیات نیاکان دور خود را با پدران، برادران، معشوق‌ها، و پسران، به مرد از همه جا بی‌خبر فراق‌کنی کند. علاوه بر این، البته که تجربیات شخصی او با مردان، که در ناهشیار شخصی وی نهفته هستند، وارد روابط او با مردان می‌شوند. این تجربیات را به فراق‌کنیهای ناشی از آنیمای مرد و به تصورات ناشی از ناهشیار شخصی او متصل کنید، در این صورت به عناصر اصلی در هر رابطه مرد - زنی پی خواهید برد.

یونگ معتقد بود که آنیموس مسئول تفکر و عقاید در زنان است، درست به همان صورتی که آنیما احساسها و خُلُق‌ها را در مردان به وجود می‌آورد. در ضمن، آنیموس توجیهی است برای تفکر و عقاید غیرمنطقی که اغلب به زنان نسبت می‌دهند. بسیاری از عقاید زنان از لحاظ عینی معتبر هستند، اما طبق نظر یونگ، بررسی دقیق نشان می‌دهد که درباره این عقاید تعمق نشده است، بلکه به صورت حاضر و آماده وجود داشته‌اند. آنیموس هم مانند آنیما در رؤیاها، تصورات، و خیالپردازیها به صورت شخصیت یافته، نمایان می‌شود.

مادر

دو کهن‌الگوی دیگر، یعنی، مادر و پیر فرزانه، مشتقات آنیما و آنیموس هستند. همه، مرد یا زن، از کهن‌الگوی مادر برخوردارند. این مفهوم مادر از پیش موجود، همیشه با احساسهای مثبت و منفی همراه است. برای مثال، یونگ (۱۹۵۴ / ۱۹۵۹)، از «مادر عزیز و مخوف» صحبت کرد (ص ۸۲). بنابراین، مادر بیانگر دو نیروی متضاد است: باروری و تغذیه از یک‌سو و قدرت و ویرانگری از سوی دیگر. او قادر است تولید و نگهداری کند (باروری و تغذیه)، اما در ضمن می‌تواند فرزند خود را نابود یا به او بی‌توجهی کند (ویرانگری). توجه داشته باشید که یونگ مادر خویش را دارای دو شخصیت می‌دید - یکی دوست‌داشتنی و بامحبت، دیگری غیرعادی، ابتدایی، و بی‌رحم.

یونگ (۱۹۵۴ / ۱۹۵۹) معتقد بود نظر افراد درباره مادر عزیز و مخوف، عمدتاً مبالغه شده است. «تمام آن تأثیراتی که نوشته‌ها مدعی هستند بر کودکان اعمال شده‌اند، از خودِ مادر حاصل نمی‌شوند،

1. animus

بلکه از کهن‌الگویی حاصل می‌شوند که به مادر فراقکنی شده و به او پیشینه‌ای افسانه‌ای می‌بخشد» (ص ۸۳). به عبارت دیگر، جاذبه نیرومندی که مادر برای مردان و زنان دارد، اغلب در غیاب رابطه شخصی صمیمانه، از نظر یونگ دلیل بر وجود کهن‌الگوی مادر است.

بعد باروری و تغذیه کهن‌الگوی مادر مظهر درخت، باغ، مزرعه بارور، دریا، بهشت، خانه، کشور، کلیسا، و اشیای مجوف، مانند اجاق گاز و وسایل آشپزی است. چون مادر بیانگر قدرت و ویرانگری هم هست، گاهی او را مظهر مادر تعمیدی، مادر خدا، مادر طبیعت، مادر زمین، زن بابا، یا عجوزه (ساحره) می‌دانند. یک نمونه از نیروهای متضاد باروری و ویرانگری، داستان سیندرلاست که مادر تعمیدی جادویی او می‌تواند برای وی دنیای اسبها، درشکه‌ها، توپهای زینتی، و پرنس با محبت و مهربان به وجود آورد. با این حال، این مادر تعمیدی قدرتمند توانست دنیای او را در یک نیمه شب نابود کند. قصه‌ها، افسانه‌ها، عقاید مذهبی، هنر، و داستانهای ادبی پر از نمادهای دیگر مادر هستند، کسی که هم بامحبت است و هم ویرانگر.

باروری و قدرت با هم ترکیب می‌شوند تا مفهوم تولد دیگر را به وجود آورند که می‌تواند کهن‌الگوی جداگانه‌ای باشد، اما ارتباط آن با مادر واضح است. تولد دیگر در فرایندهایی مانند تناسخ، غسل تعمید، قیامت، و تفرّد نمایان می‌شود. افراد در سرتاسر جهان با میل به تولد دوباره برانگیخته می‌شوند، یعنی رسیدن به خودپرورانی، نیروانا^۱ (در آیین هندو و آیین بودا)، بهشت، یا کمال (یونگ، ۱۹۵۲ / ۱۹۵۶، ۱۹۵۹c / ۱۹۵۴).

پیر فرزانه

پیر فرزانه^۲، کهن‌الگوی خرد و معنی، مظهر دانش و اسرار زندگی از پیش موجود است. با این حال، این معنی کهن‌الگویی، ناهشیار است و نمی‌توان به‌طور مستقیم یا فردی به آن دست یافت. سیاستمداران و سایرین که مقتدرانه صحبت می‌کنند – اما نه صادقانه – از نظر کسانی که خیلی مایل‌اند به وسیله کهن‌الگوی پیر فرزانه خود گمراه شوند، اغلب عاقل و خردمند به نظر می‌رسند. همین‌طور، شخصیت جادوگر در کتاب ال. فرانک بام با عنوان جادوگر Oz، سخنگوی باب‌بخت و فریبده‌ای بود که گفتارش پوچ و بی‌معنی بود. مرد یا زنی که تحت سلطه کهن‌الگوی پیر فرزانه قرار دارد، ممکن است با استفاده از لفظهایی که به نظر عمیق می‌رسند، اما واقعاً پوچ هستند، تعداد زیادی مرید دور خود جمع کند، زیرا ناهشیار جمعی نمی‌تواند مستقیماً خرد خود را به فرد منتقل کند. مبلغان سیاسی، مذهبی، و اجتماعی که به عقل و خرد و هیجان متوسل می‌شوند (کهن‌الگوها همیشه با هیجان آمیخته‌اند)، با این کهن‌الگوی ناهشیار هدایت می‌شوند. در صورتی که افراد تحت تأثیر دانش کاذب یک مبلغ قدرتمند قرار بگیرند و مطالب پوچ و بی‌معنی او را اشتباهاً خرد واقعی برداشت کنند، جامعه به مخاطره می‌افتد. یونگ موعظه‌های پدر خودش را که کشیش بود، فضل‌فروشیهای پوچ می‌دانست که پشتوانه اعتقاد مذهبی عمیق نداشتند.

1. nirvana

2. wise old man

کهن‌الگوی پیر فرزانه در رؤیاها با عناوین پدر، پدر بزرگ، معلم، فیلسوف، مرشد، دکتر، یا کشیش، شخصیت پیدا می‌کند. این کهن‌الگو در افسانه‌ها با عنوان پادشاه، آدم فرزانه، یا جادوگری که به کمک قهرمان گرفتاری می‌شتابد و از طریق عقل برتر به او کمک می‌کند تا از بدبیاریهایش نجات یابد، نمایان می‌شود. کهن‌الگوی پیر فرزانه مظهر زندگی هم هست. نوشته‌ها مملو از ماجراهای افرادی است که موطن خود را ترک می‌کنند، دنیا را می‌گردند و سختیها و مشقتهای زندگی را تجربه می‌کنند و سرانجام به عقل و خرد می‌رسند (یونگ، ۱۹۵۴ / ۱۹۵۹).

قهرمان

کهن‌الگوی قهرمان^۱ در اساطیر و قصه‌ها به صورت مرد قدرتمندی ظاهر می‌شود که برای شکست دادن نیروی اهریمنی به شکل اژدها، هیولا، افعی، یا دیو مبارزه می‌کند. با این حال، در نهایت کار قهرمان معمولاً به وسیله فرد یا رویداد ظاهراً بی‌اهمیتی، ناتمام می‌ماند (یونگ، ۱۹۵۱ / ۱۹۵۹). برای مثال، آشیل قهرمان جسور جنگ تروجان، به وسیله تیری که به تنها نقطه آسیب‌پذیر او - پاشنه پایش - اصابت کرد، کشته شد. همین‌طور، مکبث شخصیت قهرمانی بود که فقط یک نقطه ضعف داشت، آن هم جاه‌طلبی او بود. جاه‌طلبی مایه عظمت او هم بود، اما به نابودی وی کمک کرد. کارهای قهرمانانه را فقط کسی می‌تواند انجام دهد که آسیب‌پذیر باشد، مانند آشیل یا سوپرمن که تنها ضعف او عنصر شیمیایی کریپتون^۲ بود. یک آدم فناپذیر بدون هیچ نقطه‌ضعفی نمی‌تواند قهرمان باشد.



کهن‌الگوی قهرمان ضعف تأسیاری دارد، در مورد سوپرمن، این ضعف مهلک کریپتون بود.

تصور قهرمان، کهن‌الگوی درون افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، و به همین دلیل است که قهرمانان فیلمها، رمانها، نمایشنامه‌ها، و برنامه‌های تلویزیونی برای مردم جالب هستند. هنگامی که قهرمان افراد شرور را شکست می‌دهد، مردم را از احساسهای عجز و فلاکت می‌رهاند؛ در عین حال، او به عنوان الگویی برای شخصیت ایده‌آل خدمت می‌کند (یونگ، ۱۹۳۴ / ۱۹۵۴).

منشأ نقش مایه قهرمان به قدیمی‌ترین تاریخ انسان برمی‌گردد - به پیدایش هشیاری. قهرمان در جریان شکست دادن افراد شرور، به طور نمادی بر تاریکی ناهشیار پیش‌انسانی غالب می‌شود. دستیابی به هشیاری یکی از بزرگترین دستاوردهای نیاکان انسان بود، و تصویر کهن‌الگویی قهرمان فاتح بیانگر پیروزی بر نیروهای جهل و نادانی است (یونگ، ۱۹۵۱ / ۱۹۵۹).

1. hero

2. krypton

خود (self)

یونگ معتقد بود هر کسی از گرایش فطری برای پیش رفتن به سمت رشد و کمال برخوردار است که او این گرایش فطری را خود نامید. خود که از همه کهن‌الگوها جامع‌تر است، کهن‌الگوی کهن‌الگوهاست، زیرا سایر کهن‌الگوها را کنار هم قرار می‌دهد و آنها را در فرایند خودپرورانی یکپارچه می‌کند. این کهن‌الگو مانند کهن‌الگوهای دیگر، از عناصر هشیار و ناهشیار شخصی برخوردار است، اما عمدتاً به وسیله تصورات ناهشیار جمعی شکل می‌گیرد.

خود به عنوان یک کهن‌الگو، به صورت نمادین، با عقاید کمال و یکپارچگی فرد نشان داده می‌شود، اما نماد نهایی آن ماندالا^۱ است که به صورت یک دایره داخل مربع، مربع داخل دایره، یا هر شکل هم‌مرکز دیگر، نشان داده می‌شود. خود بیانگر تلاش‌های ناهشیار جمعی برای وحدت، تعادل، و یکپارچگی است.

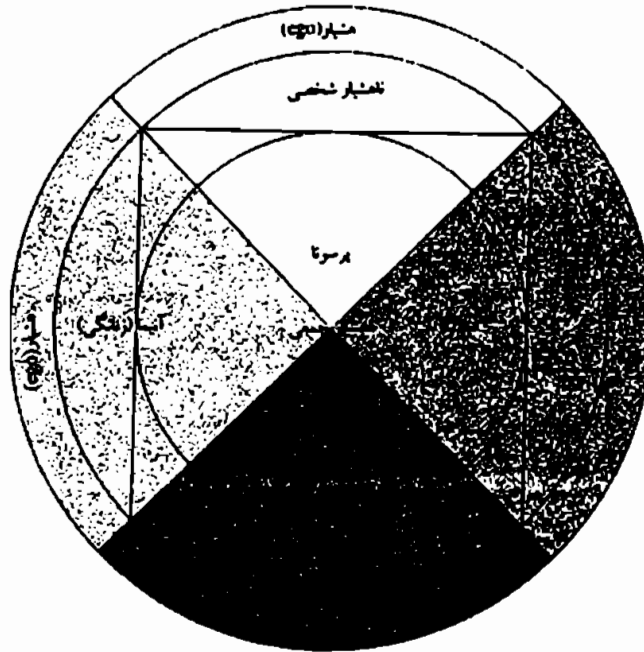
خود (self) تصورات ناهشیار شخصی و جمعی را شامل می‌شود، بنابراین، نباید آن را با خود (ego) قاطی کرد که فقط بیانگر هشیاری است. در شکل ۴-۱، هشیاری (ego) با دایره بیرونی نشان داده شده است و فقط بخش کوچکی از کل شخصیت است؛ ناهشیار شخصی با دایره وسطی نشان داده شده است؛ ناهشیار جمعی با دایره درونی نشان داده شده است؛ و این سه دایره روی هم، بیانگر خود (self) هستند. فقط چهار کهن‌الگوی پرسونا، سایه، آنیموس، و آنیما در این ماندالا نشان داده شده‌اند و هر کدام به صورت ایده‌آلیستی، هم‌اندازه ترسیم شده‌اند. در اغلب افراد، پرسونا هشیارتر از سایه است، و سایه در مقایسه با آنیما یا آنیموس برای هشیاری دست‌یافتنی‌تر است. به طوری که در شکل ۴-۱ نشان داده شده است، هر کهن‌الگو تا اندازه‌ای هشیار، تا اندازه‌ای ناهشیار شخصی، و تا اندازه‌ای ناهشیار جمعی است. تعادلی که در شکل ۴-۱ بین هشیاری و خود کامل نشان داده شده است نیز تا اندازه‌ای ایده‌آلیستی است. خیلی از آدم‌ها هشیاری وافر دارند و بنابراین، از «جرقه روح» شخصیت بی‌بهره‌اند؛ یعنی، آنها نمی‌توانند پرمایگی و سرزندگی ناهشیار شخصی و مخصوصاً ناهشیار جمعی‌شان را تشخیص دهند. از سوی دیگر، کسانی که تحت سلطه ناهشیارشان قرار دارند اغلب بیمارگون هستند، و شخصیت آنها یک‌طرفه است (یونگ، ۱۹۵۱ / ۱۹۵۹).

با اینکه خود هیچ وقت به طور کامل متعادل نمی‌شود، اما هر کسی در ناهشیار جمعی، مفهومی از خود کامل و یکپارچه دارد. ماندالا خود کامل، کهن‌الگوی نظم، وحدت، و کلیت را نشان می‌دهد. از آنجایی که خودپرورانی مستلزم کامل بودن و یکپارچگی است، با همان نماد کمال (ماندالا) نشان داده می‌شود که گاهی بر ربوبیت دلالت دارد. خود در ناهشیار جمعی به صورت شخصیت ایده‌آل ظاهر می‌شود و گاهی شکل عیسی مسیح، بودا، کریشنا، و سایر شخصیت‌های پرستیدنی می‌گیرد. یونگ شواهدی از کهن‌الگوی خود را در نمادهای ماندالایی پیدا کرد که در رؤیاها و خیالپردازیهای

1. mandala

برداشت یونگ از شخصیت

شکل ۴-۱.

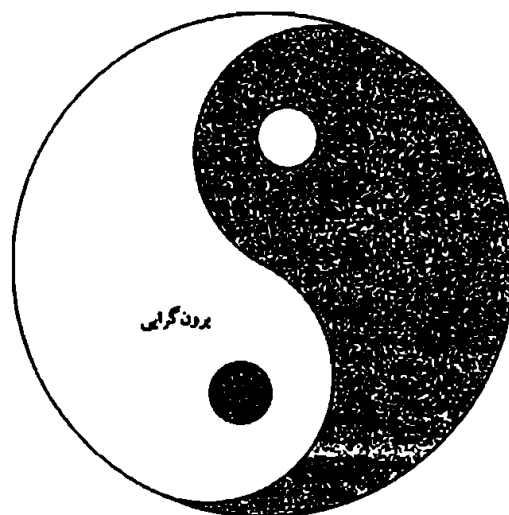


افراد معاصری یافت شده‌اند که خودشان مرکز از معنی آنها آگاه نبوده‌اند. افراد در طول تاریخ ماندالاهای بی‌شماری تولید کرده‌اند بدون اینکه به اهمیت آن پی برده باشند. یونگ معتقد بود بیماران روان‌پریش دقیقاً در زمانی که دستخوش یک دوره اختلال روان‌پریشی حاد می‌شوند، تعداد زیادی نقش‌مايه‌های ماندالا را در رؤیاهایشان تجربه می‌کنند و این تجربه دلیل بر آن است که این افراد برای نظم و تعادل تلاش می‌کنند، انگار که نماد ناهشیار نظم، در جلوه‌هشیار اختلال، تعادل ایجاد می‌کند.

به طور خلاصه، خود (self) ذهن هشیار و ناهشیار را شامل می‌شود، و عناصر متضاد روان - نیروهای مردانه و زنانه، خیر و شر، روشنی و تاریکی - را یکپارچه می‌کند. این عناصر متضاد اغلب به وسیله یانگ و یین^۱ نشان داده می‌شوند (شکل ۴-۲ را ببینید)، در حالی که خود معمولاً با ماندالا نشان داده می‌شود. خود مظهر وحدت، کلیت، و نظم، یعنی، خودپرورانی است. خودپرورانی کامل به ندرت کسب می‌شود، اما به صورت ایده‌آل در ناهشیار جمعی هر کسی وجود دارد. برای اینکه افراد تجربه کامل خود را شکوفا کنند، باید بر ترسشان از ناهشیار چیره شوند، از حاکم شدن پرسونا بر شخصیت‌شان جلوگیری کنند، جنبه تاریک خودشان (سایه) را تشخیص دهند، و بعد شهادت بیشتری پیدا کنند تا با آنیما و آنیموس خودشان روبه‌رو شوند.

یک بار یونگ در طول بحران میانسالی خود، تصویری داشت که به موجب آن، با پیرمرد ریشداری

1. yang and yin



مواجه شد که با دختر زیبای نابینا و یک مار سیاه بزرگ زندگی می‌کرد. این پیرمرد توضیح داد که او الیه^۱ و آن دختر جوان سالومه^۲ است، که هر دو نفر شخصیت‌های توراتی بوده‌اند. الیه هوش سرشاری داشت، هرچند که یونگ به وضوح او را نشناخت. سالومه احساس بدگمانی محسوسی را در یونگ ایجاد کرد، در حالی که آن مار محبت قابل ملاحظه‌ای را به یونگ نشان داد. یونگ در آن لحظه که این تصور را تجربه کرد، نتوانست به معنی آن پی ببرد، اما چند سال بعد دریافت که این سه شخصیت، کهن‌الگو هستند. الیه بیانگر پیر فرزانه بود که باهوش به نظر می‌رسید، اما معنی زیادی نداشت؛ سالومه نابینا شخصیت آنیما، زیبا و اغواگر بود، اما نمی‌توانست معنی چیزها را بفهمد؛ و آن مار، همتای قهرمان بود، که به یونگ، قهرمان این تصور، علاقه نشان می‌داد. یونگ معتقد بود برای اینکه هویت خویش را حفظ کند و خود را به نیروهای قدرتمند ناهشیار جمعی نبازد، باید این تصورات ناهشیار را شناسایی کند. او بعدها نوشت:

مهمترین کار، متمایز کردن خود از این محتویات ناهشیار به وسیله شخصیت دادن به آنهاست، و در عین حال، باید بین آنها و هشیاری رابطه برقرار کرد. این روشی برای گرفتن قدرت از آنهاست. چون آنها تا اندازه‌ای خودمختاری و هویت مجزا دارند، شخصیت دادن به آنها خیلی دشوار نیست. سازش کردن با خودمختاری آنها بسیار ناراحت‌کننده است، و این واقعیت که ناهشیار خود را به این صورت نشان می‌دهد، بهترین وسیله را برای برخورد کردن با آن در اختیار ما می‌گذارد (ص ۱۸۷).

پویشهای شخصیت

یونگ معتقد بود که در مورد انرژی جسمانی و روانی، اصول مشابهی کاربرد دارند، و در این بخش

1. Elijah

2. Salome

می‌خواهیم به عقاید او درباره علیت و غایت‌شناسی و پیش‌روی و پس‌روی نگاهی بیندازیم.

علیت و غایت‌شناسی

آیا انگیزش از علت‌های گذشته ناشی می‌شود یا از اهداف غایت‌شناختی؟ یونگ تأکید داشت از هر دو ناشی می‌شود. علیت^۱، یعنی اینکه رویدادهای جاری از تجربیات قبلی سرچشمه می‌گیرند. فروید قویاً دیدگاه علیتی داشت، به طوری که رفتار بزرگسالی را برحسب تجربیات کودکی توجیه کرد. یونگ از فروید به خاطر یک‌طرفه بودن وی در تأکید بر علیت انتقاد کرد و اعلام داشت که دیدگاه علیتی نمی‌تواند کل انگیزش را توجیه کند. برعکس، غایت‌شناسی^۲ به معنی آن است که رویدادهای جاری به وسیله اهداف و آرزوهای مربوط به آینده که سرنوشت فرد را هدایت می‌کنند، برانگیخته می‌شوند. آدلر این موضع را داشت و تأکید کرد ادراک‌های ناهشیار اهداف نهایی خیالی، افراد را با انگیزه می‌کنند. یونگ از آدلر کمتر انتقاد کرد، اما تأکید داشت که رفتار انسان توسط هر دو نیروی علیتی و غایت‌شناختی شکل می‌گیرد و باید بین توجیهات علیتی و توجیهات غایت‌شناختی تعادل برقرار شود.

تأکید یونگ بر تعادل، در برداشت او از رؤیاها دیده می‌شود. او با فروید موافق بود که بسیاری از رؤیاها از رویدادهای گذشته سرچشمه می‌گیرند، یعنی، تجربیات پیشین آنها را به وجود می‌آورند. از سوی دیگر، یونگ معتقد بود برخی رؤیاها می‌توانند به فرد کمک کنند درباره آینده تصمیماتی بگیرد.

پیش‌روی و پس‌روی

افراد برای رسیدن به خودپرورانی، باید علاوه بر سازگار شدن با محیط بیرونی، با دنیای درونی خود نیز سازگار شوند. سازگاری با دنیای بیرونی، جریان رو به جلوی انرژی روانی را شامل می‌شود و پیش‌روی خوانده می‌شود، در حالی که سازگاری با دنیای درونی، به جریان رو به عقب انرژی روانی متکی است و پس‌روی نامیده می‌شود. اگر افراد بخواهند به رشد شخصی یا خودپرورانی برسند، هم پیش‌روی هم پس‌روی ضرورت دارد.

پیش‌روی فرد را ترغیب می‌کند به شرایط محیطی به صورت باثبات واکنش نشان دهد، در حالی که پس‌روی، گامی رو به عقب برای دستیابی موفقیت‌آمیز به هدف است. پس‌روی روان ناهشیار را فعال می‌کند و این کمک مهمی به حل کردن اغلب مشکلات است. پیش‌روی و پس‌روی به تنهایی به رشد منجر نمی‌شوند. هر یک از آنها می‌توانند یک‌طرفه بودن خیلی زیاد و شکست در سازگاری را به وجود آورند؛ اما هر دو در کنار هم، می‌توانند فرایند رشد شخصیت سالم را برانگیزند (یونگ، ۱۹۲۸ / ۱۹۶۰). نمونه‌ای از پس‌روی را می‌توان در بحران میانسالی یونگ یافت که در آن مدت، زندگی روانی او به سمت درون، به ناهشیار گرایش یافت و از دستاوردهای مهم بیرونی دور شد. او بیشتر انرژی خود را صرف آشنا شدن با روان ناهشیارش کرد و برای نگارش یا سخنرانی تلاش کمی به خرج داد. پس‌روی بر

1. causality

2. teleology

زندگی او حاکم شد، در حالی که پیش‌روی تقریباً متوقف ماند. بعداً او از این دوره با تعادل روانی بیشتری بیرون آمد و بار دیگر به دنیای بیرونی علاقه‌مند شد. با این حال، تجربیات پس‌روی او در دنیای درونی همیشه با او ماند و عمیقاً وی را متحول ساخت. یونگ (۱۹۶۱) باور داشت که مرحله پس‌روی برای به وجود آوردن شخصیت متعادل و رشد کردن به سمت خودپروانی، ضروری است.

۵. تیپ‌های روان‌شناختی

یونگ علاوه بر سطوح روان و پویشهای شخصیت، چند تیپ روان‌شناختی را مشخص کرد که از وحدت دو نگرش اساسی درون‌گرایی و برون‌گرایی و چهار کارکرد مجزای تفکر، احساس، حس کردن، و شهود حاصل می‌شوند.

نگرشها

یونگ (۱۹۲۱ / ۱۹۷۱) نگرش^۱ را به صورت آمادگی برای عمل کردن یا واکنش نشان دادن در جهتی خاص تعریف کرد. او تأکید داشت هر کسی از هر دو نگرش درون‌گرا^۲ و برون‌گرا^۳ برخوردار است، اما یکی می‌تواند هشیار، در حالی که دیگری ناهشیار باشد. مانند سایر نیروهای متضاد در روان‌شناسی تحلیلی، درون‌گرایی و برون‌گرایی رابطه تعدیل‌کننده با یکدیگر دارند و می‌توانند با نقش مایه یانگ و بین نشان داده شوند (شکل ۲-۴ را ببینید).

درون‌گرایی

طبق نظر یونگ، درون‌گرایی^۴ برگرداندن انرژی روانی به درون، به سمت دنیای ذهنی است. درون‌گرایان با دنیای درونی‌شان، با وجود تمام سوداریها، خیالپردازیها، رؤیاهای، و برداشتهای فردی آن، هماهنگ شده‌اند. البته این افراد دنیای بیرونی را درک می‌کنند، اما این کار را به صورت گزینشی و با دیدگاه ذهنی خودشان انجام می‌دهند (یونگ، ۱۹۲۱ / ۱۹۷۱).

شخصیت درون‌گرا، ابتدا از طریق شخصیت کودکی شماره ۲ یونگ و بعد توسط مواجهه میانسالی او با ناهشیارش، زمانی که با آنیمای خود مکالماتی را انجام داد، رؤیاهای عجیب و غریب را تجربه کرد، و تصورات غریبی را به وجود آورد که «مراد روان‌پریشی» بودند، به وضوح نشان داده شده است (یونگ، ۱۹۶۱، ص ۱۸۸). در طول بحران میانسالی کاملاً درون‌گرای او، خیالپردازیهایش اختصاصی و ذهنی بودند و سایر افراد، از جمله همسر یونگ، نمی‌توانستند آنچه را که او تجربه می‌کرد، دقیقاً درک کنند. او بیشتر نگرش برون‌گرا یا عینی خود را موقتاً کنار گذاشت، بیمارانش را به طور فعال درمان نکرد، از پست مدرسی در دانشگاه زوریخ کناره‌گیری کرد، نگارش نظری خود را متوقف ساخت، و به مدت سه سال «از

1. attitude

2. introverted

3. extraverted

4. introversion

نویسندگان کتاب علمی کاملاً عاجز بوده (ص ۱۹۳). او در جریان کشف کردن قطب درون‌گرایی وجودش بود. با این حال، سفر اکتشافی یونگ کاملاً درون‌گرا نبود. او می‌دانست که اگر تماس خود را با دنیای بیرونی از دست بدهد، کاملاً تحت سلطه دنیای درونی‌اش قرار خواهد گرفت. او که می‌ترسید کاملاً روان‌پزش شود، خود را مجبور کرد تا جایی که امکان دارد زندگی عادی را با خانواده و شغل خود ادامه دهد. یونگ سرانجام از این سفر درونی بیرون آمد و بین درون‌گرایی و برون‌گرایی تعادل برقرار کرد.

برون‌گرایی

برخلاف درون‌گرایی، برون‌گرایی^۱ نگرشی است که با برگرداندن انرژی روانی به بیرون مشخص می‌شود. به طوری که فرد به سمت دنیای عینی و به دور از دنیای ذهنی گرایش می‌یابد. برون‌گرایان بیشتر از دنیای درونی تحت تأثیر محیط اطرافشان قرار دارند. آنها روی نگرش عینی تمرکز نموده و جلوی نگرش ذهنی را می‌گیرند. آنها مانند شخصیت کودکی شماره ۱ یونگ، عملگرا هستند و به واقعیت‌های زندگی روزمره توجه دارند. آنها در عین حال، بیش از حد به نگرش ذهنی مشکوک هستند، خواه این نگرش به خود آنها تعلق داشته باشد یا به دیگران.

به طور خلاصه، افراد نه کاملاً درون‌گرا نه کاملاً برون‌گرا هستند. اغلب افراد عناصری از هر دو نگرش را دارند؛ یعنی، آنها تحت تأثیر دنیای ذهنی و عینی قرار دارند. در ضمن، درون‌گرایی و برون‌گرایی ارزش برابری دارند. هر گرایش محاسن و معایبی دارد، و افرادی که از لحاظ روانی سالم هستند بین این دو نگرش تعادل برقرار می‌کنند و از دنیای درونی و بیرونی خود به طور برابر احساس آرامش می‌کنند.

در فصل ۳ اشاره کردیم که آدلر نظریه شخصیتی را به وجود آورد که کاملاً مخالف نظریه فروید بود. یونگ این دو نظریه را کجای قطب درون‌گرایی / برون‌گرایی قرار داد؟ یونگ (۱۹۲۱ / ۱۹۷۱) گفت: «نظر فروید اصولاً برون‌گراست، در حالی که نظر آدلر درون‌گراست» (ص ۶۲). شرح زندگینامه‌ای ما از فروید و آدلر نشان می‌دهد که برعکس این درست است؛ فروید شخصاً تا اندازه‌ای درون‌گرا بود و با رویاها و زندگی خیالی‌اش هماهنگ بود، در حالی که آدلر شخصاً برون‌گرا بود و در موقعیت‌های گروهی احساس آرامش می‌کرد، و در کافه‌تریاهای وین آواز می‌خواند و پیانو می‌نواخت. با این حال، یونگ معتقد بود که نظریه فروید برون‌گرا بود، زیرا تجربیات را به دنیای بیرونی میل جنسی و پرخاشگری کاهش داد، اما نظریه آدلر درون‌گرا بود، زیرا بر خیالها و برداشتهای ذهنی تأکید کرد. یونگ نظریه خودش را متعادل دانست، به طوری که قادر است دنیای ذهنی و عینی را بپذیرد.

کارکردها

درون‌گرایی و برون‌گرایی می‌توانند با یک یا تعداد بیشتری از چهار کارکرد ترکیب شوند و هشت گرایش

1. extraversion

یا تیپ را به وجود آورند. چهار کارکرد حس کردن، تفکر، احساس، و شهود را می‌توان به طور مختصر به این صورت تعریف کرد: حس کردن به افراد می‌گوید چیزی وجود دارد؛ تفکر آنها را قادر می‌سازد معنی آن را تشخیص دهند؛ احساس ارزش آن را به آنها می‌گوید؛ و شهود به آنها امکان می‌دهد آن را بشناسند بدون اینکه بدانند چگونه آن را شناخته‌اند.

تفکر

فعالیت عقلانی منطقی که زنجیره‌ای از افکار را تولید می‌کند، تفکر^۱ نامیده می‌شود. نوع تفکر، بسته به نگرش اساسی فرد، می‌تواند برون‌گرا یا درون‌گرا باشد.

افراد برون‌گرای متفکر قویاً به افکار عینی متکی هستند، اما می‌توانند از افکار انتزاعی هم در صورتی که این افکار از بیرون، مثلاً، از طرف والدین یا معلمان منتقل شده باشند، استفاده کنند. ریاضی‌دانها و مهندسان اغلب از تفکر برون‌گرا در کارشان استفاده می‌کنند. حسابداران نیز تیپ برون‌گرای متفکر هستند، زیرا آنها در رابطه با اعداد باید عینی باشند نه ذهنی. با این حال، هر تفکر عینی‌ای ثمربخش نیست. افکار، بدون دست‌کم مقداری تعبیر شخصی، صرفاً حقایق از پیش معلوم، بدون نوآوری یا خلاقیت هستند (یونگ، ۱۹۲۱ / ۱۹۷۱).

افراد درون‌گرای متفکر به محرکهای محیطی واکنش نشان می‌دهند، اما تعبیر آنها از یک رویداد بیشتر تحت تأثیر معنای درونی‌ای که به آن می‌دهند، قرار دارد تا خودِ واقعیت‌های عینی. مخترعان و فیلسوفان اغلب تیپ درون‌گرای متفکر هستند، زیرا به صورت بسیار ذهنی و خلاق به دنیای بیرونی واکنش نشان می‌دهند و اطلاعات قدیمی را به صورتهای جدید تعبیر می‌کنند. در صورتی که تفکر درون‌گرا به افراط کشیده شود، افکار اسرارآمیز غیرخلاق به بار می‌آورد که چون خیلی خصوصی هستند برای دیگران فایده‌ای ندارند (یونگ، ۱۹۲۱ / ۱۹۷۱).

احساس

فرایند ارزش قایل شدن برای یک عقیده یا رویداد، احساس^۲ نامیده می‌شود. با این حال، ارزش قایل شدن اصطلاح محدودکننده‌ای است، زیرا احساس می‌تواند به معنی حس کردن یا شهود نیز باشد. برای مثال، زمانی که افراد می‌گویند: «این سطح صاف احساس می‌شود»، آنها از کارکرد حسی خود استفاده می‌کنند، و زمانی که می‌گویند: «من احساس می‌کنم این روز خوش‌شانسی من خواهد بود»، از شهود نه احساس استفاده می‌کنند.

کارکرد احساس باید از هیجان متمایز شود. احساس، ارزش قایل شدن برای هر فعالیت هشیاری است، حتی آنهایی که به صورت بی‌تفاوت ارزش‌گذاری شده باشند. اغلب این ارزش‌گذاریها مختل هیجانی ندارند، اما اگر شدت آنها به حدی افزایش یابد که تغییرات فیزیولوژیکی در شخص را تحریک

1. thinking

2. feeling

کنند، می‌توانند هیجان شوند. با این حال، هیجانها به احساسات محدود نمی‌شوند؛ هر یک از این چهار کارکرد، در صورتی که نیرومندی‌شان افزایش یافته باشد، می‌توانند به هیجان منجر شوند. افراد برون‌گرای احساسی برای ارزش‌گذاریها، از اطلاعات عینی استفاده می‌کنند. آنها چندان توسط عقاید ذهنی‌شان هدایت نمی‌شوند، بلکه ارزشهای بیرونی و معیارهای قضاوتی که وسیعاً پذیرفته شده هستند، آنها را هدایت می‌کنند. آنها در موقعیتهای اجتماعی راحت هستند و فوراً می‌دانند چه بگویند و چگونه آن را بیان کنند. آنها به خاطر اجتماعی بودنشان دوست‌داشتنی هستند، اما هنگامی که می‌خواهند از معیارهای اجتماعی پیروی کنند، امکان دارد تصنعی، سرد، و غیرقابل اعتماد به نظر رسند. قضاوتهای ارزشی آنها حالت ساختگی و کاذبی دارد که به راحتی قابل تشخیص است. افراد برون‌گرای احساسی اغلب تاجر یا سیاستمدار می‌شوند، زیرا این مشاغل قضاوت کردن ارزشی براساس اطلاعات عینی را می‌طلبند (یونگ، ۱۹۲۱ / ۱۹۷۱).

افراد درون‌گرای احساسی قضاوتهای ارزشی خود را به جای واقعیتهای عینی، عمدتاً بر پایه برداشتهای ذهنی استوار می‌کنند. منتقدان انواع مختلف هنر، از احساس درون‌گرا استفاده زیادی می‌کنند، و قضاوتهای ارزشی آنها براساس اطلاعات شخصی ذهنی قرار دارند. این افراد وجدان خاص دارند، طرز رفتار آنها آرام است و کم‌حرف هستند، و روان آنها اسرارآمیز و دست‌نیافتنی است. آنها به افکار و عقاید تنگ‌نمایی ندارند، و بی‌اعتنایی تقریباً کامل آنها به دنیای عینی (از جمله افراد) معمولاً باعث می‌شود افراد دور و بر آنها احساس ناراحتی کنند و نگرش سردی نسبت به ایشان داشته باشند (یونگ، ۱۹۲۱ / ۱۹۷۱).

حس کردن

کارکردی که محرکهای مادی را دریافت نموده و آنها را به هشیاری ادراکی تبدیل می‌کند، حس کردن^۱ نامیده می‌شود. حس کردن کاملاً شبیه محرک مادی نیست، بلکه صرفاً ادراک فرد از تکانه‌های حسی است. این ادراکها به تفکر منطقی یا احساس وابسته نیستند، بلکه به صورت واقعیتهای مطلق و اولیه در درون هر فرد وجود دارند.

افراد برون‌گرای حسی محرکهای بیرونی را به صورت عینی درک می‌کنند، خیلی شبیه به حالتی که این محرکها واقعاً وجود دارند. حس کردن آنها چندان تحت تأثیر نگرشهای ذهنی آنها قرار ندارد. این توانایی، برای مشاغلی چون نمونه‌خوانی، نقاشی ساختمان، چشیدن شراب، یا شغل‌های دیگری که به تشخیصهای حسی‌ای نیاز دارند که باید با تشخیص‌های اغلب افراد هماهنگ باشند، ضروری است (یونگ، ۱۹۲۱ / ۱۹۷۱).

افراد درون‌گرای حسی عمدتاً تحت تأثیر حس کردنهای ذهنی دیدنی، شنیدنی، چشیدنی، لامسه‌ای و غیره قرار دارند. آنها به جای خود محرکها، به وسیله تعبیرشان از محرکهای حسی، هدایت می‌شوند.

^۱ sensation

نگرش درون‌گرایی حسی را می‌توان به این صورت معلوم کرد که از چند نفر خواسته شود تصویری را که برای مدت کوتاهی به آنها نشان داده شده است، به دقت بازآفرینی کنند. افراد برون‌گرایی حسی در بازآفرینی‌هایشان تفاوت خیلی کمی خواهند داشت، در حالی که تعبیرهای افراد درون‌گرایی حسی بسیار متفاوت خواهند بود. نقاشان پرتره (چهره‌نگاران) مخصوصاً آنهایی که نقاشی‌هایشان بسیار شخصی است، به نگرش درون‌گرایی حسی متکی هستند. آنها به پدیده‌های عینی، تعبیر ذهنی می‌دهند و با این حال، قادرند به دیگران معنی انتقال دهند، اما در صورتی که نگرش حس کردن ذهنی به افراط کشیده شود، ممکن است به توهمات یا گفتار پیچیده و غیرقابل درک منجر شود (بونگ، ۱۹۲۱ / ۱۹۷۱).

شهود

شهود^۱ عبارت است از درک فراتر از فعالیتهای هشیاری. شهود مانند حس کردن، براساس ادراک واقعیتهای مطلق و اولیه قرار دارد، واقعیتهایی که برای کارکردهای تفکر و احساس، مواد خام تأمین می‌کنند. شهود از این نظر با حس کردن فرق دارد که خلاق‌تر است و معمولاً عناصری را به حس کردن هشیار می‌افزاید یا از آن کم می‌کند.

جدول ۱-۲. نمونه‌هایی از تیپهای هشت‌گانه یونگ

کارکردها	نگرشها	
	درون‌گرایی	برون‌گرایی
تفکر	فلاسفه، دانشمندان نظری، برخی از مخترعان	دانشمندان پژوهشی، حسابداران، ریاضی‌دانها
احساس	منتقدان سینمایی ذهنی، ارزیابیهای هنری	ارزیابیهای مستغلات، منتقدان سینمایی عینی
حس کردن	نقاشان، موسیقی‌دانهای کلاسیک	طعم‌شناسان شراب، نمونه‌خوانها، موسیقی‌دانهای عامیانه
شهود	پیامبران، عرفا، افراد متعصب مذهبی	برخی از مخترعان، اصلاح‌طلبان مذهبی

افراد برون‌گرایی شهودی به سمت واقعیتهای دنیای بیرونی گرایش دارند. با این حال، به جای اینکه آنها را کاملاً حس کنند، صرفاً به صورت نهانی (زیرآستانه‌ای) درک می‌کنند. چون محرکهای حسی قوی در شهود اختلال ایجاد می‌کنند، افراد شهودی جلوی بسیاری از احساسهای خود را می‌گیرند و با شمه‌ها و گمانهایی که مغایر اطلاعات حسی هستند، هدایت می‌شوند. نمونه تیپ برون‌گرایی شهودی، مخترعانی هستند که باید جلوی اطلاعات حسی منحرف‌کننده را بگیرند و روی راه‌های ناهشیار برای مسایل عینی تمرکز کنند. امکان دارد آنها چیزهایی را بیافرینند که نیاز تعداد معدودی از افراد را برآورده کنند. افراد درون‌گرایی شهودی با ادراک واقعیتهای ناهشیاری هدایت می‌شوند که اصولاً ذهنی هستند و به

واقعیت بیرونی شباهتی ندارند. ادراکهای شهودی آنها اغلب بسیار قوی است و می‌توانند تصمیم‌گیرهایی را برانگیزند که اثر به‌یادماندنی دارند. افراد درون‌گرای شهودی، مانند عرفا، پیامبران، نقاشان سوررئالیست، یا آدمهای متعصب مذهبی، اغلب به نظر افراد تیپهای دیگر که درک ناچیزی از انگیزه‌های آنها دارند، عجیب می‌رسند. در واقع، یونگ (۱۹۲۱ / ۱۹۷۱) معتقد بود افراد درون‌گرای شهودی ممکن است از انگیزه‌های خودشان درک روشنی نداشته باشند، با این حال، عمیقاً توسط این انگیزه‌ها هدایت می‌شوند (جدول ۴-۱، هشت تیپ یونگ را با نمونه‌هایی از هر یک نشان می‌دهد).

به طور خلاصه، کارکردها معمولاً به صورت سلسله‌مراتبی نمایان می‌شوند، به طوری که یکی جایگاه بالاتر، دیگری جایگاه دوم، و دو کارکرد دیگر جایگاه پایین‌تر را اشغال می‌کنند. اغلب افراد فقط یک کارکرد را پرورش می‌دهند به طوری که بنا بر خصلت، با اتکا بر یک کارکرد مسلط یا برتر، با موقعیتها برخورد می‌کنند. برخی افراد، دو کارکرد را پرورش می‌دهند، و افراد بسیار پخته‌معدودی، سه کارکرد را پرورش می‌دهند. کسی که از لحاظ نظری، به خودپرورانی یا تفرد رسیده، هر چهار کارکرد را به صورت عالی پرورش داده است.

این چهار کارکرد مثل نقاط روی قطب‌نما هستند، به طوری که خود در مرکز قرار دارد و به جهت خاصی متمایل است، اما از هر چهار نقطه به عنوان راهنما استفاده می‌کند (یونگ، ۱۹۲۱، ۱۹۷۱).

✎ رشد شخصیت

یونگ معتقد بود شخصیت یک رشته مراحل را طی می‌کند که به تفرد می‌انجامد. یونگ برخلاف فروید، بر نیمه دوم زندگی تأکید کرد، دوره بعد از ۳۵ یا ۴۰ سالگی که فرد فرصت کنار هم قرار دادن جنبه‌های مختلف شخصیت و رسیدن به خودپرورانی را دارد. با این حال، امکان تباهی و واکنشهای روان‌رنجور هم در این دوره وجود دارد. مسیری که افراد طی می‌کنند به توانایی آنها در برقرار کردن تعادل بین قطبهای فرایندهای متضاد گوناگون بستگی دارد. این توانایی به موفق شدن در پشت سر گذاشتن مراحل قبلی زندگی بستگی دارد.

مراحل رشد

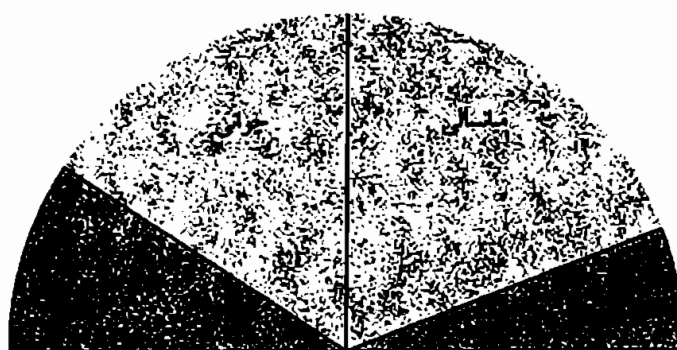
یونگ مراحل زندگی را به چهار دوره کلی دسته‌بندی کرد: کودکی، جوانی، میانسالی، و پیری. او این سفر در زندگی را به سفر خورشید در آسمان تشبیه کرد، به طوری که درخشندگی خورشید بیانگر هشیاری است. خورشید اوایل صبح، کودکی است، پر از استعداد، اما هنوز فاقد درخشندگی (هشیاری) است؛ خورشید صبح، جوانی است که به نقطه اوج (سمت الرأس) صعود می‌کند، اما از افول قریب‌الوقوع بی‌خبر است؛ خورشید اوایل بعدازظهر، میانسالی است که مانند خورشید اواخر صبح درخشان است، اما به سمت غروب پیش می‌رود؛ خورشید عصر، پیری است، هشیاری آن که زمانی درخشنده بود اکنون به

نحو بارزی کم‌نور است (شکل ۳-۴ را ببینید). یونگ (۱۹۳۱ / ۱۹۶۰) معتقد بود ارزشها، آرمانها، و شیوه‌های رفتار مناسب با صبح زندگی، برای نیمه دوم مناسب نیستند و افراد باید یاد بگیرند در سالهای افول زندگی خود، معنای تازه‌ای پیدا کنند.

کودکی

یونگ کودکی را به سه زیرمرحله تقسیم کرد: (۱) آشوب‌گرایی^۱، (۲) فرمانروایی^۲، و (۳) دوگانه‌گرایی^۳. مرحله آشوب‌گرایی با هشیاری آشفته و پراکنده مشخص می‌شود. امکان دارد «جزایر هشیاری» وجود داشته باشند، اما بین این جزایر ارتباط کمی وجود دارد یا هیچ ارتباطی وجود ندارد. گاهی تجربیات مرحله آشوب‌گرایی به صورت تصورات ابتدایی وارد هشیاری می‌شوند، اما نمی‌توانند دقیقاً بیان شوند. مرحله فرمانروایی کودکی با رشد خود (ایگو) و آغاز تفکر منطقی و کلامی مشخص می‌شود. در این دوره، کودکان خودشان را به صورت عینی در نظر می‌گیرند و اغلب به صورت شخص سوم به خودشان اشاره می‌کنند. جزایر هشیاری بزرگتر و متعددتر می‌شوند و خود (ایگوی) بدوی ساکن آن است. گرچه خود به صورت یک شیء درک می‌شود، اما هنوز از خودش به عنوان درک‌کننده، آگاه نیست. خود (ایگو) به صورت درک‌کننده، در مرحله دوگانه‌گرایی کودکی پدیدار می‌شود، زمانی که خود به عینی و ذهنی تقسیم می‌شود. اکنون کودکان به صورت شخص اول به خودشان اشاره می‌کنند و از وجود خودشان به عنوان افراد مجزا آگاه‌اند. در دوره دوگانه‌گرایی، جزایر هشیاری، زمین متصلی می‌شوند و عقده خود^۴ که خودش را به صورت عینی و ذهنی تشخیص می‌دهد، ساکن آن است (یونگ، ۱۹۳۱ / ۱۹۶۰).

شکل ۳-۴. یونگ مراحل زندگی را به سفر خورشید در آسان تشبیه می‌کند، به طوری که درخشندگی خورشید بیانگر هشیاری است.



1. anarchic
4. ego-complex

2. monarchic

3. dualistic

جوانی

دوره از بلوغ تا اواسط زندگی، جوانی نامیده می‌شود. جوانان می‌کوشند به صورت روانی و جسمانی از والدین‌شان مستقل شوند، همسرگزینی کنند، خانواده تشکیل دهند و جایگاهی در این دنیا بیابند. به عقیده یونگ (۱۹۳۱ / ۱۹۶۰)، جوانی دوره افزایش فعالیت، پختگی جنسی، رشد هشیاری، و پی بردن به این موضوع است که دوران بدون مشکل کودکی برای همیشه گذشته است. مشکل اصلی که جوانان با آن مواجه می‌شوند (البته در میانسالی و پیری هم این مشکل وجود دارد)، غلبه کردن بر گرایش طبیعی چسبیدن به هشیاری محدود کودکی و از این رو، اجتناب کردن از مشکلات مربوط به این دوره از زندگی است. این تمایل به زندگی کردن در گذشته، اصل محافظه‌کار^۱ نامیده می‌شود.

فرد میانسال یا سالخورده‌ای که در نیمه دوم زندگی به ارزشهای جوانی می‌چسبد، نمی‌تواند به خودپرورانی دست یابد و قادر نیست اهداف تازه‌ای تعیین کند و معنی جدیدی را در زندگی جستجو نماید (یونگ، ۱۹۳۱ / ۱۹۶۰).

میانسالی

یونگ معتقد بود میانسالی تقریباً در ۳۵ یا ۴۰ سالگی آغاز می‌شود. در این دوره خورشید از نقطه اوج خود عبور کرده و حرکت به سمت پایین را آغاز می‌کند. با اینکه این افول، افزایش نگرانیها در افراد میانسال را نشان می‌دهد، اما میانسالی دوره استعداد فوق‌العاده نیز هست.

اگر افراد میانسال ارزشهای اجتماعی و اخلاقی زندگی قبلی خود را حفظ کنند، به صورت انعطاف‌ناپذیر و متعصبانه به جذابیت و چابکی جسمانی خویش می‌چسبند. وقتی متوجه می‌شوند که آرمانهای آنها در حال عوض شدن هستند، شاید نومیدانه سعی کنند ظاهر و سبک زندگی جوانی خود را حفظ نمایند. یونگ (۱۹۳۱ / ۱۹۶۰) نوشت ما اغلب آمادگی نداریم به بعدازظهر زندگی گام بگذاریم؛ از آن بدتر، این گام را با این فرض غلط برمی‌داریم که واقعیتهای ما هنوز هم به ما خدمت می‌کنند ... ما نمی‌توانیم در بعدازظهر زندگی، طبق برنامه صبح زندگی کنیم؛ آنچه در صبح باشکوه بود، در بعدازظهر چندان باشکوه نیست، و آنچه در صبح راست بود هنگام بعدازظهر دروغ می‌شود (ص ۳۹۹).

چگونه می‌توان به صورت تمام و کمال در میانسالی زندگی کرد؟ افرادی که در دوران جوانی بدون ارزشهای کودکی یا میانسالی زندگی کرده‌اند، کاملاً آمادگی دارند به میانسالی پیش بروند و در این مرحله به طور کامل زندگی کنند. آنها می‌توانند از اهداف برون‌گرای جوانی دست بکشند و در جهت درون‌گرای هشیاری گسترده پیش بروند. سلامت روانی آنها با موفقیت در کار و کاسبی، شهرت اجتماعی، یا رضایت از زندگی خانوادگی، افزایش نمی‌یابد. آنها باید به جلو، به آینده با امید و انتظار نگاه کنند، از سبک زندگی جوانی چشمپوشی نمایند، و معنی تازه‌ای در میانسالی پیدا کنند. این مرحله اغلب، اما نه همیشه،

گرایش مذهبی پخته را در بر دارد، مخصوصاً به نوعی زندگی پس از مرگ (یونگ، ۱۹۳۱ / ۱۹۶۰).

پیری

زمانی که بعد از ظهر زندگی فرا می‌رسد، افراد اُفت هشیاری را تجربه می‌کنند، درست به همان صورتی که نور و گرمای خورشید هنگام غروب کاهش می‌یابد. اگر افراد در سالهای پیشین از زندگی بترسند، تقریباً به طور قطع در سالهای بعدی از مرگ وحشت خواهند داشت. ترس از مرگ اغلب طبیعی انگاشته می‌شود، اما یونگ معتقد بود مرگ هدف زندگی است و زندگی فقط در سایه مرگ می‌تواند خشنودکننده باشد. یونگ در سال ۱۹۳۴، در ۶۰ سالگی نوشت:

معمولاً ما به گذشته خود می‌چسبیم و در توهم جوانی گیر می‌کنیم. پیر بودن بسیار بی‌وجهه است به نظر نمی‌رسد کسی به این موضوع فکر کند که ناتوانی در پیر شدن به اندازه ناتوانی در بزرگ کردن کفش سبزه، مسخره است. مطمئناً باید به حال مرد سی‌ساله‌ای که هنوز بچه است، تأسف خورد چه رسد به پیرمرد هفتاد هشتاد ساله‌ای که جوانی می‌کند. مرد جوانی که مبارزه نمی‌کند و فاتح نمی‌شود، بهترین قسمت جوانی خود را از دست داده است، و پیرمردی که نمی‌داند چگونه به اسرار جویبارها، هنگامی که از قله‌ها به دره‌ها سرازیر می‌شوند، گوش کند، اهمیت موقعیت را درک نمی‌کند؛ او جسد مومیایی شده‌ای است که چیزی جز بازمانده‌ای خشک از گذشته نیست (یونگ، ۱۹۳۴ / ۱۹۶۰، ص ۴۰۷).

اغلب بیماران یونگ، افراد میانسال یا سالخورده بودند و بسیاری از آنها از جهت‌گیری وارونه رنج می‌بردند. آنها نومیدانه به هدفها و سبک زندگی گذشته می‌چسبیدند و بی‌هدف در زندگی پیش می‌رفتند. یونگ به این افراد کمک می‌کرد ابتدا با پیدا کردن معنی در مرگ، هدفهای تازه‌ای را ایجاد کنند و در زندگی معنی بیابند. او این درمان را از طریق تعبیر رؤیا انجام می‌داد، زیرا رؤیاهای افراد سالخورده اغلب مملو از نمادهای تولد دوباره، مانند سفرهای طولانی یا تغییرات در محل اقامت هستند. یونگ از این نمادها و نمادهای دیگر برای مشخص کردن نگرشهای ناهشیار بیماران نسبت به مرگ استفاده نموده و به آنها کمک می‌کرد فلسفه زندگی بامعنایی را کشف کنند (یونگ، ۱۹۳۴ / ۱۹۶۰).

خودپرورانی

تولد دوباره روان‌شناختی، که خودپرورانی یا تفرد^۱ نیز نامیده می‌شود، فرایند فرد یا انسان کامل شدن است (یونگ، ۱۹۳۹ / ۱۹۵۹، ۱۹۴۵ / ۱۹۵۳). روان‌شناسی تحلیلی اصولاً روان‌شناسی اضداد است، و خودپرورانی فرایند یکپارچه کردن قطبهای متضاد در یک فرد همگون یا متجانس است. این فرایند فرد شدن به معنی آن است که شخص تمام عناصر کارکردی را یکپارچه می‌کند، به طوری که هیچ‌یک از فرایندهای روانی از رشد باز نمی‌ایستند. افرادی که این فرایند را پشت سر گذاشته‌اند، به خودپرورانی

۱. individuation

رسیده‌اند، پرسونای خود را به کمترین حد رسانده‌اند، از آنجا یا آنیموس خویش آگاه‌اند، و بین درون‌گرایی و برون‌گرایی تعادل برقرار نموده‌اند. به علاوه، این افراد خودپرورانده، هر چهار کارکرد روان را به عالی‌ترین سطح رسانده‌اند، که این دستاورد بسیار مشکلی است.

خودپرورانی نسبتاً نادر است و تنها کسانی به آن می‌رسند که بتوانند ناهشیار خود را در کل شخصیت‌شان جذب کنند. کنار آمدن با ناهشیار، فرایند دشواری است که به شهادت مواجه شدن با ماهیت شرور سایه و حتی شکیبایی بیشتر برای پذیرفتن جنبه زنانه یا مردانه فرد نیاز دارد. این فرایند هرگز قبل از میانسالی حاصل نمی‌شود و تازه فقط مردان و زنانی که بتوانند خود (ایگو) را به عنوان جنبه مسلط شخصیت برکنار کنند و خود (self) را جایگزین آن نمایند از پس آن بر می‌آیند. آدم خودپرورانده باید به خود ناهشیار اجازه دهد محور شخصیت شود. صرفاً گسترش دادن هشیاری به منزله بزرگ کردن خود (ایگو) و به وجود آوردن آدم یک‌طرفه‌ای است که از جرعه روح^۱ شخصیت بی‌بهره است. آدم خودپرورانده نه تحت سلطه فرایندهای ناهشیار قرار دارد نه خود هشیار، بلکه بین تمامی جنبه‌های شخصیت تعادل برقرار کرده است.

افراد خودپرورانده می‌توانند با دنیای بیرونی و درونی‌شان ارتباط برقرار کنند. آنها برخلاف افراد روان‌پریش، در دنیای واقعی زندگی می‌کنند و اقدامات موافق با آن را انجام می‌دهند. با این حال، آنها برخلاف آدمهای معمولی، فرایند پس‌روی را که به خودیابی منجر می‌شود، نه نادیده می‌گیرند و نه به آن بی‌اعتماد هستند. افراد خودپرورانده، تصورات ناهشیار را به صورت مواد بالقوه برای زندگی روانی جدید در نظر می‌گیرند و هنگامی که این تصورات در رؤیاها و تأملات درون‌نگرانه آشکار می‌شوند، از آنها استقبال می‌کنند (یونگ، ۱۹۳۹ / ۱۹۵۹، ۱۹۴۵ / ۱۹۵۳).

روشهای تحقیق یونگ

یونگ برای ساختن نظریه خود درباره انسان، به جستجوی اطلاعاتی فراتر از روان‌شناسی پرداخت. او برای یافتن اطلاعات، به سراغ رشته‌های جامعه‌شناسی، تاریخ، انسان‌شناسی، زیست‌شناسی، فیزیک، زبان‌شناسی، مذهب، اسطوره‌شناسی، و فلسفه رفت. او قویاً معتقد بود که بررسی شخصیت حق انحصاری هیچ رشته‌ای به تنهایی نیست و فرد کامل را فقط می‌توان با جستجو کردن دانش در هر جایی که وجود داشته باشد، شناخت. یونگ مانند فروید، همواره از خود به عنوان یک پژوهشگر علمی دفاع کرد و از برجسبهای عارف و فیلسوف اجتناب نمود. یونگ در نامه‌ای به کالوین هال به تاریخ ۶ اکتبر نوشت: «اگر شما مرا عالم به علم غیب خطاب کنید به این علت که به طور جدی در افراد مدرن و کتابهای قدیمی خیالپردازیهای مذهبی، اسطوره شناختی، فرهنگ عامه، و فلسفی را بررسی می‌کنم، در این صورت مجبورید فروید را منحرف جنسی بدانید، زیرا که او با خیالپردازیهای جنسی همین کار را انجام

می‌دهد» (یونگ، ۱۹۷۵، ص ۱۸۶). با این حال، یونگ معتقد بود که روان را نمی‌توان فقط با نیروی عقلانی شناخت، بلکه باید با بررسی شخص کامل به آن پی برد. او در همین راستا یک بار گفت: «هر چیزی را که من به بار آورده‌ام حاصل نگارش از سرم نیست، بلکه مقدار زیادی از آن، از قلبم حاصل شده است» (یونگ، ۱۹۴۳ / ۱۹۵۳، ص ۱۱۶).

یونگ اطلاعات لازم برای نظریه‌های خود را از مطالعه عمیق در رشته‌های متعدد گردآوری کرد، اما اطلاعات اساسی او عمدتاً از مشاهده افراد، از جمله خودش به دست آمدند. اغلب این مشاهدات از طریق آزمون تداعی واژه‌ها، تحلیل رؤیا، تخیل فعال، و روان‌درمانی صورت گرفتند. این اطلاعات بعداً با مطالعاتی در زمینه کیمیاگری قرون وسطایی^۱، سایر علوم خفیه، یا هر موضوع دیگری ترکیب شدند تا فرضیه‌های روان‌شناسی تحلیلی را تأیید کنند.

آزمون تداعی واژه‌ها

یونگ اولین کسی نبود که آزمون تداعی واژه‌ها^۲ را به کار برد، بلکه او به ساختن و اصلاح کردن آن کمک کرد. او ابتدا از این روش در سال ۱۹۰۳، زمانی که در بیمارستان Burghölzli دستیار روان‌پزشک بود، استفاده کرد؛ اما در حرفه بعدی خود به ندرت آن را به کار برد. به رغم این بی‌توجهی، این آزمون همچنان ارتباط نزدیکی با نام یونگ دارد.

هدف اصلی او در استفاده از آزمون تداعی واژه‌ها این بود که می‌خواست اعتبار فرضیه فروید را مبنی بر اینکه ناهشیار به صورت فرایندی خودمختار عمل می‌کند، اثبات نماید. با این حال، این روزها هدف اصلی این آزمون در روان‌شناسی یونگ، بر ملا کردن عقده‌هایی است که حالت احساس دارند. همان‌گونه که در بخش مربوط به سطوح روان شرح دادیم، عقده آمیزه‌ای از تصورات فردی با حالت هیجانی است که پیرامون یک موضوع اصلی گرد آمده‌اند. آزمون تداعی واژه‌ها بر این اصل استوار است که عقده‌ها پاسخهای هیجانی قابل اندازه‌گیری به بار می‌آورند.

یونگ هنگام اجرای این آزمون، معمولاً از یک فهرست شامل تقریباً ۱۰۰ کلمه محرک استفاده می‌کرد که برای فراخواندن واکنش هیجانی انتخاب شده و ترتیب یافته بودند. او از فرد می‌خواست با اولین کلمه‌ای که به ذهنش می‌رسد به هر یک از کلمه‌های محرک پاسخ دهد. یونگ هر یک از پاسخهای کلامی، مدت زمانی که برای دادن پاسخ صرف می‌شد، آهنگ تنفس، و پاسخ برقی پوست را یادداشت می‌کرد. او معمولاً برای تعیین کردن ثبات بازآزمایی، این آزمایش را تکرار می‌کرد.

واکنشهای خاصی نشان می‌دهند که کلمه محرک، عقده‌ای را تحت تأثیر قرار داده است. پاسخهای مهم عبارت‌اند از: تنفس محدود، تغییرات در هدایت برقی پوست، و واکنشهای درنگیده. واکنشهای افشاکننده دیگر عبارت‌اند از: پاسخهای چندگانه، یعنی، آنهایی که حاوی کلمه‌های متعددی هستند؛ بی‌توجهی به دستورالعملها؛ ناتوانی در بازآفریدن کلمه، برای مثال، خطاهایی در تلفظ که معمولاً

صورت نمی‌گیرند؛ جلوه‌های صورت غیرعادی، از جمله سرخ شدن، صداها یا غیرکلامی، مانند لکنت، خنده، سرفه، آه کشیدن، صاف کردن گلو، یا گریه کردن؛ حرکت بیش از حد بدن، مخصوصاً دستها و پاها؛ تکرار کلمه محرک؛ سکوت یا ناتوانی در دادن پاسخ کلامی؛ و بی‌ثباتی در بازآزمایی. هر یک از این پاسخها یا ترکیبی از آنها می‌تواند بیانگر آن باشد که با عقده ارتباط برقرار شده است (یونگ، ۱۹۳۵ / ۱۹۶۸؛ یونگ و ریکلین، ۱۹۰۴ / ۱۹۷۳).

تحلیل رؤیا

یونگ با فروید موافق بود که رؤیاها معنی دارند و باید جدی گرفته شوند. او همچنین با فروید موافق بود که رؤیاها از اعماق ناهشیار ناشی می‌شوند و معنی نهفته آنها به شکل نمادی ابراز می‌شود. با این حال، او با این نظر فروید مخالف بود که تقریباً همه رؤیاها ارضای میل هستند و اغلب نمادهای رؤیا بیانگر امیال جنسی هستند. یونگ (۱۹۹۴) معتقد بود افراد برای نشان دادن انواع مفاهیم - نه فقط مفاهیم جنسی - از نمادها استفاده می‌کنند تا به این طریق موضوعات بی‌شماری را که از دامنه درک انسان فراتر هستند، بفهمند (ص ۲۱۰). رؤیاها تلاش ناهشیار و خودانگیخته ما برای شناختن ناشناخته‌ها و درک کردن واقعیتی است که فقط می‌توانند به صورت نمادی ابراز شوند.

هدف از تعبیر رؤیا به شیوه یونگ، بر ملا کردن عناصر ناهشیار شخصی و جمعی و ادغام کردن آنها در هشیاری به منظور کمک کردن به فرایند خودپرورانی است. درمانگر طرفدار یونگ باید بداند که رؤیاها اغلب جبرانی هستند؛ یعنی، احساسها و نگرشهایی که هنگام بیداری ابراز نمی‌شوند، از طریق فرایند رؤیا راه خروجی پیدا می‌کنند. یونگ معتقد بود که شرایط طبیعی انسانها پیش‌روی به سمت کمال یا خودپرورانی است. بنابراین، در صورتی که زندگی هشیار یک نفر در برخی زمینه‌ها ناقص باشد، خود ناهشیار او تلاش خواهد کرد این نقص را از طریق فرایند رؤیا کامل کند. برای مثال، اگر آنیما در یک مرد به صورت هشیار رشد نکند، خودش را از طریق رؤیاهای آکنده از نقش‌مایه‌های خودپرورانی ابراز خواهد کرد، و بدین ترتیب، جنبه مردانگی مرد را با گرایش زنانگی او متعادل می‌کند (یونگ، ۱۹۱۶ / ۱۹۶۰).

تعبیر کردن درست رؤیاها مستلزم آگاهی از نگرش هشیار خواب‌بیننده است، زیرا رؤیا از قطب مخالف ناهشیار تشکیل می‌شود. یونگ (۱۹۳۴ / ۱۹۵۴)، مثالی را ذکر کرد که نشان می‌دهد چگونه هشیار و ناهشیار در ساختن و تعبیر کردن رؤیاها همکاری می‌کنند. مرد جوانی رؤیای زیر را گزارش داد:

پدرم با اتومبیل جدیدش مشغول رانندگی است. او خیلی ناشیانه رانندگی می‌کند و من از حماقت اشکار او بسیار ناراحتم. او به این طریق می‌راند و جلو عقب می‌رود و اتومبیل را با وضعیت خطرناکی مانور می‌دهد. بالاخره او به دیوار برخورد می‌کند و بدجور به اتومبیل صدمه می‌زند. من با عصبانیت سر او فریاد می‌کشم که باید مراقب رفتارش باشد. پدرم فقط می‌خندد و بعد می‌بینم که در حالت مستی مرده است (ص ۱۵۴).

یونگ برای تعبیر کردن این رؤیا به اطلاعاتی درباره زندگی هشیار این مرد جوان و رابطه با پدرش

نیاز داشت. در واقع، پدر این مرد جوان در محله خود بسیار محترم بود و هرگز مست نمی‌کرد و هنگامی که مشروب می‌نوشتید، به ندرت رانندگی می‌کرد. در ضمن، این بیمار یونگ رابطه‌ای عالی با پدرش داشت. او پدرش را که هنوز مخارج وی را تأمین می‌نمود بسیار تحسین می‌کرد، وضعیتی که جلوی پیشرفت این مرد جوان را به سمت خودپرورانی گرفته بود. یونگ خاطرنشان ساخت که تعبیر کردن این رؤیا به معنی اینکه مرد جوان آرزو داشت پدرش را بدنام کند، اشتباه فاحشی است. چنین تعبیری فقط میل ناهشیار این مرد جوان را به حساب می‌آورد. در تعبیر یونگ، هدف این رؤیا مقابله کردن خواب‌بیننده با پدرش بود، طوری که مرد جوان بتواند اطمینان بیشتری به خودش کسب کند و شخصیتی را پرورش دهد که کاملاً باشخصیت پدرش متفاوت باشد. این تحلیل بر اطلاعاتی درباره موقعیت هشیار خواب‌بیننده متکی بود و به نظر رسید به هدف خورده است، زیرا این مرد جوان بلافاصله این تعبیر را درست دانست.

یونگ معتقد بود که برخی رؤیاها دلیل بر وجود ناهشیار جمعی هستند. این رؤیاها عبارت‌اند از: رؤیا‌های بزرگ، که برای همه افراد معنی خاصی دارند؛ رؤیا‌های معمولی، که در اغلب افراد مشترک هستند؛ و رؤیا‌های قدیمی به یاد آورده شده.

یونگ در کتاب *خاطرات، رؤیاها، و تأملات درباره رؤیای بزرگی که هنگام سفر کردن با فروید به ایالات متحده در سال ۱۹۰۹ دیده بود*، نوشت. در این رؤیا، یونگ در طبقه بالایی یک خانه دو طبقه زندگی می‌کرد. با اینکه اسباب و اثاثیه این طبقه کهنه و قدیمی بودند، اما جوی مسکونی داشت. یونگ در خواب دید که نمی‌داند طبقه همکف چه شکلی است، از این رو، تصمیم گرفت آن را کاوش کند. او بعد از پایین آمدن از پله‌ها، متوجه شد که همه اسباب و اثاثیه‌ها قرون وسطایی بودند و به قرن ۱۵ یا ۱۶ مربوط می‌شدند. در حالی که او این طبقه را کاوش می‌کرد، راه پله سنگی را کشف کرد که به یک زیرزمین منتهی می‌شد. «دوباره پایین رفتم، و خود را در اتاقی با طاق قوسی یافتم که فوق‌العاده قدیمی به نظر می‌رسید... به محض اینکه این را دیدم دانستم که دیوارها مربوط به دوران روم است» (یونگ، ۱۹۶۱، ص ۱۵۹). وقتی که او به کف این زیرزمین نگاه کرد، متوجه حلقه‌ای روی یکی از بلوکهای سنگی شد. وقتی آن را برداشت، راه پله باریک دیگری را دید که به یک غار منتهی می‌شد. او در آنجا ظرف سفالی شکسته، استخوانهای پراکنده حیوان، و دو جمجمه انسان را کشف کرد که نصف آنها متلاشی شده و خیلی قدیمی بودند.

زمانی که یونگ این رؤیا را برای فروید تعریف کرد، فروید اصرار کرد که او تداعیهایش را به این دو جمجمه انسان بر ملا کند. یونگ آرزو داشت کدام یک مرده بودند؟ یونگ برای خشنود کردن فروید گفت همسر و خواهر زنش، دو آدمی که او آرزوی مرگشان را نداشت. البته، تعبیر یونگ کاملاً متفاوت بود. از نظر او، این خانه و زیرزمینهای آن سطوح مختلف روان را نشان می‌دادند. طبقه بالا هشیاری بود، در حالی که طبقه همکف، نماد اولین لایه ناهشیار بود. زیرزمین، سطح عمیق تر ناهشیار شخصی بود و غار بیاتگر ناهشیار جمعی بود، «دنیای انسان بدوی در درون من - دنیایی که هشیاری به زحمت می‌تواند به

آن دست یابد یا آن را روشن کند» (یونگ، ۱۹۶۱، ص ۱۶۰).

فراسوی زندگینامه آیا یونگ آرزوی مرگ همسرش را داشت؟ برای آگاهی از رابطه یونگ با زنان و بی بردن به اینکه چگونه یکی از رؤیاهای بزرگ او ممکن است آرزوی مرگ همسر وی را منعکس کرده باشد، به وبسایت مادر <http://www.mbhe.com/feist5> مراجعه کنید.



نوع دوم رؤیاهای جمعی، رؤیاهای معمولی هستند، آنهایی که در اغلب افراد مشترک‌اند. این رؤیاها شخصیت‌های کهن‌الگویی، مانند مادر، پدر، خدا، شیطان، یا پیر فرزانه؛ رویدادهای کهن‌الگویی، نظیر تولد، مرگ، جدایی از والدین، غسل تعمید، ازدواج، پرواز، یا کاوش کردن غار؛ و اشیای کهن‌الگویی، مانند خورشید، آب، ماهی، مارها، یا حیوانات شکارگر را شامل می‌شوند.

سومین طبقه، رؤیاهای قدیمی به یاد آورده شده را شامل می‌شود. این رؤیاها را می‌توان تا ۳ یا ۴ سالگی ردیابی کرد و تصورات اسطوره‌شناختی و نمادی را در بر دارند که کودک نمی‌توانسته است به طرز معقولی آنها را تجربه کرده باشد. این رؤیاهای اوایل کودکی اغلب حاوی نقش‌مایه‌های کهن‌الگویی و نمادهایی مانند قهرمان، پیر فرزانه، درخت، ماهی، و ماندالا هستند. یونگ (۱۹۴۸ / ۱۹۶۰) درباره این تصورات و نقش‌مایه‌ها نوشت: «ظاهر شدن مکرر آنها در موارد فردی و همین‌طور همگانی بودن آنها دلیل بر آن است که روان انسان فقط تا اندازه‌ای ذهنی یا شخصی است، و باقی آن جمعی و عینی است» (ص ۲۹۱). در بخشی که عنوان آن «کهن‌الگوها» بود، رؤیایی را شرح دادیم که یونگ در اوایل کودکی دیده بود که در آن، وارد حفره تاریک مستطیل شکلی در روی زمین شد و با چند تصویر کهن‌الگویی مواجه گردید که از تجربه شخصی یک بچه فراتر بودند. یونگ گفت، چنین رؤیایی حاکی از وجود ناهشیار جمعی است.

تخیل فعال

روشی که یونگ هنگام خودکاوی و در مورد تعدادی از بیمارانش استفاده کرد، تخیل فعال^۱ بود. این روش به این صورت اجرا می‌شود که فرد با هر برداشتی، نظیر تصور رؤیا، عکس، یا خیال، شروع می‌کند و آنقدر روی آن تمرکز می‌کند تا این برداشت شروع به «حرکت» کند. فرد باید این تصورات را تا هر جایی که منتهی می‌شوند، دنبال کند و جسورانه با این تصورات خودانگیخته مواجه شود و آزادانه با آنها ارتباط برقرار نماید.

هدف از تخیل فعال، برملا شدن تصورات کهن‌الگویی و ظاهر شدن آنها از ناهشیار است. این روش برای افرادی مفید است که می‌خواهند با ناهشیار شخصی و جمعی خودشان بیشتر آشنا شوند و دوست دارند بر مقاومتی که معمولاً مانع از ارتباط آزاد با ناهشیار می‌شود، غلبه کنند. یونگ معتقد بود که تخیل فعال از تحلیل رؤیا بهتر است، زیرا تصورات آن در حالت هشیار ذهن تولید می‌شوند و از این رو، آنها را

1. active imagination

روشن‌تر و قابل بازآفرینی می‌کند.

یونگ به عنوان نوع دیگری از تخیل فعال، گاهی از بیمارانش می‌خواست خیالپردازیهای خود را نقاشی کنند یا به صورت غیرکلامی دیگری ابراز کنند. یونگ هنگام خودکاوی از این روش استفاده کرد و تعدادی از بازآفرینی‌ها در کتابهای او موجود هستند. کتابهای *انسان و سمبولهایش* (۱۹۶۴)، *کلمه و تصویر ذهنی* (۱۹۷۹)، و *روانشناسی و کیمیاگری* (۱۹۵۲ / ۱۹۶۸) منابع پرباری برای این نقاشیها و عکسها هستند. یونگ (۱۹۶۱) دربارهٔ تجربیات خودش در رابطه با تخیل فعال، هنگام رویارویی با ناهشیار در میانسانی، مطلب زیر را نوشت:

وقتی که امروز به گذشته برمی‌گردم و به این موضوع فکر می‌کنم که در زمانی که روی خیالپردازیها کار می‌کردم چه بر من می‌گذشت، به نظر می‌رسد که انگار پیامی با نیروی کوبنده به من رسید. موضوعاتی در این تصورات بودند که نه تنها به من، بلکه به خیلی کسان دیگر هم مربوط می‌شدند. از آن به بعد، از تعلق داشتن تنها به خودم دست کشیدم و احساس کردم که حق آن را هم نداشتم که به خودم تعلق داشته باشم. از آن پس، زندگی من به کلیت تعلق داشت ... از همان زمان بود که خودم را وقف خدمت کردن به روان‌کردم: من به آن عشق می‌ورزیدم و از آن نفرت داشتم، اما این بزرگترین گنجینه من بود. تسلیم شدن من به آن، تنها راهی بود که به وسیلهٔ آن توانستم وجودم را تحمل کنم و تا حد امکان آن را سرزنده نگه دارم (ص ۱۹۲)

روان‌درمانی



کارل یونگ، پیر فرزانه کوسناخت.

یونگ (۱۹۳۱ / ۱۹۵۴) چهار رویکرد به درمان را مشخص کرد که بیانگر چهار مرحلهٔ تحول در تاریخ روان‌درمانی است. مرحلهٔ اول، اعتراف به راز بیماری‌زاست. این رویکرد، روش پالایشی است که ژوزف بروئر و روان‌پزشکان پیشین اجرا می‌کردند. پالایش برای بیمارانی که صرفاً نیاز دارند اسرار خود را در میان بگذارند، مؤثر است. مرحلهٔ دوم، تعبیر، توضیح، و روشن کردن را شامل می‌شود. این رویکرد، که فروید از آن استفاده می‌کرد، بیمارانش را از علت‌های روان‌رنجوری‌شان آگاه می‌کند، اما آنها را قادر نمی‌سازد مشکلات اجتماعی خود را حل کنند. مرحلهٔ سوم، رویکردی است که آدلر به کار برد و

آموزش دادن به بیمارانش به عنوان موجودات اجتماعی را شامل می‌شود. یونگ می‌گوید: متأسفانه این روش فقط به بیمارانش کمک می‌کند از لحاظ اجتماعی سازگار باشند. یونگ برای فراتر رفتن از سازگاری با دنیای بیرونی، مرحلهٔ چهارم را پیشنهاد کرد: دگرگونی^۱. منظور او از دگرگونی این بود که ابتدا درمانگر

1 transformation

باید به انسان سالمی تبدیل شود و ترجیحاً این کار را از طریق قرار گرفتن تحت روان‌درمانی انجام دهد. درمانگر فقط بعد از دگرگونی و ایجاد فلسفه زندگی می‌تواند به بیماران کمک کند به سمت تفرد، یکپارچگی، یا خودپرورانی پیش بروند. این مرحله چهارم مخصوصاً در مورد بیمارانی به کار برده می‌شود که در نیمه دوم زندگی قرار دارند و به پرورش دادن خود درونی، مسایل اخلاقی و مذهبی، و یافتن فلسفه وحدت بخش زندگی می‌پردازند.

یونگ در نظریه و کاربرد روان‌درمانی کاملاً التقاطی بود. درمان او مطابق با سن، مرحله رشد، و روان‌رنجوری خاص بیمار، تفاوت داشت. نزدیک به دوسوم بیماران یونگ در نیمه دوم زندگی بودند و تعداد زیادی از آنها از بی‌معنایی رنج می‌بردند، عموماً بی‌هدف بودند و از مرگ می‌ترسیدند. یونگ سعی می‌کرد به این بیماران کمک کند جهت‌گیری فلسفی خودشان را پیدا کنند.

هدف نهایی درمان به شیوه یونگ این است که به بیماران روان‌رنجور کمک شود سالم شوند و افراد سالم ترغیب شوند به طور مستقل در جهت خودپرورانی تلاش کنند. یونگ با به کار بردن فنونی چون تحلیل رؤیا و تخیل فعال به بیماران کمک می‌کرد مواد ناهشیار شخصی و جمعی خود را کشف کنند و بین این تصورات ناهشیار با نگرش هشیارشان تعادل برقرار نمایند.

با اینکه یونگ بیماران را ترغیب می‌کرد مستقل باشند، اما به اهمیت انتقال، مخصوصاً در سه مرحله اول درمان واقف بود. او انتقال مثبت و منفی را ضمیمه طبیعی افشاگری اطلاعات کاملاً شخصی بیماران می‌دانست. به نظر او هیچ اشکالی نداشت که برخی از بیماران مرد او را «مادر» خطاب می‌کردند و برخی دیگر، وی را به صورت خدا یا ناجی می‌انگاشتند. یونگ به فرایند انتقال متقابل نیز واقف بود، اصطلاحی که برای توصیف احساسهای درمانگر نسبت به بیمار به کار برده می‌شود. انتقال متقابل، مانند انتقال می‌تواند به درمان کمک کند یا از آن ممانعت نماید و این بستگی دارد به اینکه آیا به رابطه بهتر بین دکتر و بیمار منجر می‌شود یا نه. یونگ انتقال متقابل را برای درمان موفقیت‌آمیز ضروری می‌دانست.

از آنجایی که روان‌درمانی به شیوه یونگ اهداف جزئی و فنون متعددی دارد، امکان توصیف کلی فردی که به طور موفقیت‌آمیز درمان تحلیلی را کامل کرده باشد، وجود ندارد. در مورد یک آدم پخته، هدف می‌تواند یافتن معنی در زندگی و تلاش به سمت رسیدن به تعادل و یکپارچگی باشد. آدم خودپرورانده می‌تواند بخش عمده‌ای از خود ناهشیار را در هشیاری جذب کند، اما در عین حال، از خطر بالقوه نهفته در اعماق روان ناهشیار، کاملاً آگاه می‌ماند. یونگ یک بار در مورد نقب زدن خیلی عمیق در زمینی که به طور نامناسب بررسی نشده است هشدار داد و آن را به فردی تشبیه کرد که یک چاه آرتزین (چاه جهنده) را حفر می‌کند و خطر فعال کردن آتشفشان را به وجود می‌آورد.

۵ پژوهشهای مربوط

بیشتر پژوهشها در رابطه با نظریه یونگ به مفهوم تیپ‌شناسی او پرداخته‌اند که عمدتاً در نشریه تیپ روان‌شناختی منتشر شده‌اند. تیپ‌نمای مایرز - بریگز (MBTI)^۱ (مایرز، ۱۹۶۲) و به میزان کمتر،

1. Myers-Briggs Type Indicator

زمینه‌یابی تیپ یونگی (JTS)^۱ (ویلرایت، ویلرایت، و بوهلر، ۱۹۶۴)، بیشتر این تحقیقات را به بار آورده‌اند. از این دو تیپ‌نما، JTS کوتاه‌تر و ساده‌تر است و راحت‌تر نمره‌گذاری می‌شود، اما اعتبار آن، عمدتاً به علت کوتاه بودن آن، محدود است (ولک و پیپر، ۱۹۸۰).

MBTI از واژگانی استفاده می‌کند که اندکی با واژگان یونگ تفاوت دارند. این آزمون براساس چهار بُعد دو قطبی شخصیت قرار دارد که برون‌گرایی (E) را با درون‌گرایی (I)؛ حس کردن (S) را با شهود (N)؛ تفکر (T) را با احساس (F)؛ و قضاوت (J) را با ادراک (P) مقابله می‌کند. این بُعد آخر (قضاوت در برابر ادراک)، تیپ‌شناسی اساسی یونگ را منعکس نمی‌کند، بلکه مایرز آن را اضافه کرده است. کسانی که در قضاوت نمره بالایی می‌گیرند، عموماً سبک زندگی منظم، برنامه‌ریزی شده، و ساخت‌دار را ترجیح می‌دهند، در حالی که، افرادی که در ادراک نمره بالایی کسب می‌کنند، سبک زندگی خودانگیزه و انعطاف‌پذیر را ترجیح می‌دهند. پژوهشگران درباره انواع موضوعات مربوط به تیپ روان‌شناختی تحقیق کرده‌اند، اما ما روی دو مورد از آنها، یعنی، جاذبه و عملکرد تحصیلی تمرکز خواهیم کرد.

تیپها و جاذبه

آیا تیپ شخصیت بر اینکه فرد چه کسی را جذاب‌تر از همه بداند، تأثیر دارد؟ برای مثال، آیا برون‌گرایان در مقایسه با درون‌گرایان مجذوب انواع متفاوتی از افراد می‌شوند؟ کالین هستر^۲ (۱۹۹۶) این سؤال را در یک تحقیق روی دانشجویانی بررسی کرد که MBTI را در مورد خودشان و فهرست صفت (ACL)^۳ را در مورد «شریکان رمانتیک ایده‌آل»شان پر کردند. فهرست صفت نوعی مقیاس شخصیت است که ۳۰۰ صفت را شامل می‌شود و بسته به اینکه فرد مورد نظر را توصیف می‌کند یا نه، علامت زده می‌شوند. بعداً این ارزیابیها براساس ابعاد گوناگون شخصیت، مانند اعتماد به نفس، پرخاشگری، نظم، کنترل شخصی، شخصیت خلاق، و عاطفی‌نگری^۴ نمره‌گذاری می‌شوند.

هستر دریافت که برون‌گرایان در مقایسه با درون‌گرایان، شریکانی را ترجیح می‌دهند که اعتماد به نفس بالایی داشته باشند و تیپهای شهودی بیشتر از تیپهای احساسی مجذوب افراد خلاق می‌شوند. تیپهای احساسی بیشتر از تیپهای متفکر مجذوب شریکان با محبت، یاری‌گر، کمتر پرخاشگر، و زنانه می‌شوند. تیپهای قضاوتگر بیشتر از تیپهای ادراکی شریکانی را ترجیح می‌دهند که با محبت، منظم، درون‌گرا، مطیع، و خوش‌تندر باشند. تیپهای ادراکی از سوی دیگر، شریکانی را ترجیح می‌دهند که پذیرای تغییر و تا اندازه‌ای خودنما باشند.

آیا اضداد جذب یکدیگر می‌شوند یا اینکه کند همجنس با همجنس پرواز؟ تیپهای مختلف چگونه در روابط رمانتیک با هم کنار می‌آیند؟ آیا ترکیبات خاصی از تیپهای روان‌شناختی به احتمال بیشتری از زندگی زناشویی خود رضایت دارند و طولانی‌تر با هم به سر می‌برند؟ نانسی ماریولس، دونالد

1. Jungian Type Survey

2. Colleen Hester

3. Adjective Check List

4. intraception

استریکرت، و آلن همر (۱۹۹۶) برای پاسخ دادن به این سؤالها شاخص تفاوت‌گذاری بین تیپها و مقیاسهای رضایت زناشویی را در مورد گروه بزرگی از زن و شوهرها اجرا کردند و دریافتند که تیپهای مشابه، نه تیپهای متضاد از زندگی زناشویی خود بیشترین رضایت را دارند و بنابراین، به احتمال بیشتر مزدوج می‌مانند. تیپهای متضاد جذب یکدیگر می‌شوند، اما به نظر نمی‌رسد که در دراز مدت با هم بمانند.

تیپها و عملکرد و موفقیت تحصیلی

موضوع دیگر در ارتباط با تیپ‌شناسی یونگ، بررسی تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی است. به عبارت دیگر، آیا برخی از تیپهای شخصیت در محیط کالج بیشتر از تیپهای دیگر موفق هستند؟ ک. تری شور و همکاران (۱۹۹۷) در یک تحقیق طولی ۱۰ ساله دانشجویان کالج که MBTI را در سال اول کالج پر کرده بودند، این سؤال را بررسی کردند. این پژوهشگران می‌خواستند بدانند کدام بُعد MBTI فارغ‌التحصیلی نهایی را پیش‌بینی می‌کند. آنها دریافتند که قوی‌ترین پیش‌بین‌های فارغ‌التحصیلی، تیپهای قضاوتگر و حسی بودند. ترکیب تیپ قضاوتگر و حسی خیلی بیشتر از ترکیب شهودی و ادراکی به فارغ‌التحصیلی منجر می‌شد. بنابراین، دانشجویانی که به احتمال خیلی بیشتری کالج را به پایان می‌رسانند آنهایی هستند که تکالیف واقع‌بینانه را تحمل می‌کنند و با وجدان و منظم هستند.

ارزیابی نظریه یونگ

نوشته‌های کارل یونگ همچنان دانشجویان رشته علوم انسانی را مجذوب می‌کنند. روان‌شناسی یونگ به‌رغم کیفیت ذهنی و فلسفی آن، خوانندگان زیادی را از بین افراد حرفه‌ای و آدمهای معمولی، جذب کرده است. تحقیق او در زمینه مذهب و اسطوره‌شناسی ممکن است برخی از خوانندگان را جذب کند، اما دیگران را دفع می‌کند. با این حال، یونگ خود را دانشمند می‌دانست و بررسی علمی مذهب، اسطوره‌شناسی، فرهنگ عامیانه، و خیالپردازیهای فلسفی توسط او، وی را عارف یا صوفی نکرد، کما اینکه تحقیق فروید در زمینه مسایل جنسی، وی را منحرف جنسی نکرد (یونگ، ۱۹۷۵).

با این حال، روان‌شناسی تحلیلی را باید مانند هر نظریه‌ای، براساس شش ملاک نظریه مفید که در فصل یک به آنها اشاره کردیم ارزیابی کنیم. اولاً، نظریه مفید باید فرضیه‌های آزمون‌پذیر و پژوهش توصیفی به بار آورد، و ثانیاً، باید قابلیت اثبات یا ابطال‌پذیری داشته باشد. متأسفانه، نظریه یونگ مانند نظریه فروید تقریباً نه اثبات‌پذیر است نه ابطال‌پذیر. ناهشیار جمعی، محور نظریه یونگ، مفهومی است که به سختی می‌توان به صورت تجربی آن را آزمایش کرد. گرچه شلبورن (۱۹۸۸)، استیونس (۱۹۹۴)، و سایرین ادعا کرده‌اند که اثبات علمی ناهشیار جمعی امکان‌پذیر است، اما این ادعاها دلیل بر آن نیست که برداشتهای یونگ معتبر هستند.

بیشتر شواهد مربوط به مفاهیم کهن‌الگو و ناهشیار جمعی از تجربیات درونی خود یونگ به دست

آمده‌اند که قطعاً به سختی می‌توانسته آنها را به دیگران منتقل کند، بنابراین، پذیرفتن این مفاهیم بیشتر براساس اعتقاد استوار است تا شواهد تجربی. یونگ (۱۹۶۱) مدعی بود که «اظهارات مربوط به کهن‌الگو بر پیش‌شرط‌های غریزی استوارند و با عقل و خرد هیچ ارتباطی ندارند. آنها نه مبنای منطقی دارند نه اینکه می‌توان با استدلال منطقی آنها را نفی کرد» (ص ۳۵۳). چنین اظهاری ممکن است از نظر یک هنرمند یا عالم‌الهیات پذیرفتنی باشد، اما پژوهشگران علمی که با مسایل ترتیب دادن تحقیقات و ساختن فرضیه‌ها روبه‌رو هستند، بعید است که از آن طرفداری کنند.

از سوی دیگر، آن قسمت از نظریه یونگ را که به طبقه‌بندی و تیپ‌شناسی مربوط می‌شود، یعنی، کارکردها و نگرشها، می‌توان بررسی و آزمایش کرد و مقدار متوسطی پژوهش به بار آورده است. از آنجایی که MBTI تحقیقات زیادی را به بار آورده است، ما نظریه یونگ را از نظر توانایی آن در تولید پژوهش، متوسط ارزیابی می‌کنیم.

ثالثاً، نظریه مفید باید مشاهدات را در یک چارچوب معنی‌دار سازمان دهد. روان‌شناسی تحلیلی منحصربه‌فرد است، زیرا بعد تازه‌ای را به نظریه شخصیت اضافه می‌کند که ناهشیار جمعی است. اغلب نظریه‌های دیگر، به آن جنبه‌های شخصیت انسان که به مسایل غیبی، اسرارآمیز و فراروان‌شناختی مربوط می‌شوند، نپرداخته‌اند. با اینکه ناهشیار جمعی تنها توجیه احتمالی برای این پدیده‌ها نیست، و مفاهیم دیگری را می‌توان برای توجیه کردن آنها فرض کرد، اما یونگ تنها نظریه‌پرداز مدرن شخصیت است که برای گنجاندن طیف وسیعی از فعالیت انسان در یک چارچوب نظری، تلاش جدی به خرج داد. به همین دلایل، ما نظریه یونگ را از نظر توانایی آن در سازمان دادن دانش، متوسط ارزیابی می‌کنیم.

ملاک چهارم برای نظریه مفید، عملی بودن آن است. آیا این نظریه به درمانگران، معلمان، والدین، با دیگران در حل کردن مشکلات روزمره کمک می‌کند؟ نظریه تیپ‌های روان‌شناختی یا نگرشها و MBTI توسط بسیاری از متخصصان بالینی مورد استفاده قرار گرفته‌اند، اما سودمندی قسمت عمده روان‌شناسی تحلیلی به آن دسته از درمانگرانی محدود می‌شود که از اصول اساسی یونگ تبعیت می‌کنند. در مجموع، ما نظریه یونگ را از لحاظ عملی بودن، پایین ارزیابی می‌کنیم.

آیا نظریه شخصیت یونگ همسانی درونی دارد؟ آیا از اصطلاحاتی که به صورت عملیاتی تعریف شده باشند، برخوردار است؟ به سؤال اول می‌توان پاسخ مثبت داد، اما پاسخ سؤال دوم قاطعانه منفی است. یونگ معمولاً اصطلاحات یکسانی را مرتباً به کار می‌برد و برای توصیف یک مفهوم واحد از چندین اصطلاح استفاده می‌کرد. کلمه‌های پس‌روی و درون‌گرا به قدری ارتباط نزدیکی با هم دارند که می‌توان گفت آنها فرایند یکسانی را توصیف می‌کنند. این موضوع در مورد پیش‌روی و برون‌گرا هم مصداق دارد، و این فهرست را می‌توان گسترش داد و اصطلاحات دیگری، مانند تفرد و خود‌پرورانی را که به روشنی از هم متمایز نشده‌اند، در آن وارد کرد. زبان یونگ اغلب اسرارآمیز است و بسیاری از اصطلاحات او به نحو شایسته تعریف نشده‌اند. بنابراین، ما نظریه او را از لحاظ همسانی درونی، پایین ارزیابی می‌کنیم.

آخرین ملاک نظریه مفید، ایجاز است. روان‌شناسی یونگ ساده نیست، اما شخصیت انسان نیز ساده نیست. با این حال، چون بیش از اندازه لازم دشوار است، ما آن را از لحاظ ایجاز، پایین ارزیابی می‌کنیم. گرایش یونگ به جستجو کردن اطلاعات از رشته‌های گوناگون و تمایل وی به کاویدن ناهشیار خودش حتی در زیر سطح شخصی، به پیچیدگی زیاد و طیف وسیع نظریه او کمک کرده است. قانون ایجاز اعلام می‌دارد: «وقتی دو نظریه به طور برابر مفید هستند، نظریه ساده‌تر ارجح است». البته، در واقع، هیچ دو نظریه‌ای با هم برابر نیستند، اما نظریه یونگ در عین حال که بعد جدیدی را به شخصیت انسان اضافه می‌کند که دیگران خیلی به آن نپرداخته‌اند، احتمالاً بیش از اندازه لازم بفرنج است.

برداشت از انسان

یونگ انسانها را موجوداتی پیچیده با قطبهای متضاد می‌دید. نظر او درباره انسان نه بدبینانه نه خوشبینانه، نه جبرگرایانه و نه هدفمند بود. از نظر او انسانها تا اندازه‌ای به وسیله افکار هشیار، تا اندازه‌ای توسط تصورات ناشی از ناهشیار شخصی، و تا اندازه‌ای به وسیله ردهای نهفته حافظه مربوط به گذشته نیاکانی‌شان برانگیخته می‌شوند. انگیزش آنها از عوامل علیتی و غایت‌شناختی ناشی می‌شود. ساخت پیچیده انسانها، هرگونه توصیف ساده یا یک‌طرفه را باطل می‌کند. از نظر یونگ، هر کسی آمیزه‌ای از نیروهای متضاد است. هیچ‌کس به طور کامل درون‌گرا یا برون‌گرا، زن یا مرد، و فقط متفکر، احساسی، حسی، یا شهودی نیست؛ و هیچ‌کس همیشه پیش‌روی یا پس‌روی نمی‌کند.

پرسونا پاره‌ای از فرد است. آنچه یک نفر دوست دارد به دیگران نشان دهد فقط جنبه جامعه‌پسند شخصیت است. هر کسی جنبه تیره‌ای دارد که همان سایه است، و اغلب افراد سعی می‌کنند آن را از جامعه و خودشان پنهان کنند. به علاوه، هر مردی از آنیما و هر زنی از آنیموس برخوردار است.

انواع عقده‌ها و کهن‌الگوها، افراد را افسون کرده‌اند و مسبب بسیاری از گفتارها و اعمال و اغلب رؤیاها و خیالپردازیهای آنها هستند. گرچه افراد در خانه خودشان ارباب نیستند، اما کاملاً هم تحت سلطه نیروهای خارج از کنترلشان قرار ندارند. همه افراد توانایی محدودی برای تعیین کردن زندگی‌شان دارند. آنها از طریق اراده و با شهامت زیاد، می‌توانند اعماق روان خویش را کاوش کنند. افراد می‌توانند سایه خودشان را تشخیص دهند، تا اندازه‌ای از جنبه زنانه یا مردانه‌شان آگاه شوند، و بیش از یک کارکرد را پرورش دهند. این فرایند، که یونگ آن را تفرد یا خودپرورانی نامید، آسان نیست و به صبر و تحمل بیشتر از آنچه اغلب افراد می‌توانند در خود ایجاد کنند، نیاز دارد. معمولاً، کسی که به خودپرورانی دست یافته، به میانسالی رسیده و مراحل کودکی و جوانی را با موفقیت پشت سر گذاشته است. افراد در میانسالی، باید هدفها و رفتارهای جوانی را کنار بگذارند و سبک نوینی را اختیار کنند که با مرحله رشد روانی آنها مناسب باشد.

حتی بعد از اینکه افراد به تفرد می‌رسند، با دنیای درونی خودشان آشنا می‌شوند، و بین نیروهای متضاد توازن برقرار می‌کنند، هنوز تحت تأثیر ناهشیار جمعی غیرشخصی قرار دارند که بسیاری که از تعصبات، تمایلات، ترسها، رؤیاهای و فعالیت‌های خلاق آنها را کنترل می‌کند.

نظریه یونگ در بُعد زیست‌شناسی در برابر جنبه‌های اجتماعی شخصیت، به طور قطع به سمت زیست‌شناسی گرایش دارد. ناهشیار جمعی که مسئول بسیاری از اعمال است، بخشی از وراثت زیستی انسانهاست. یونگ به جز توان بالقوه شفابخش رابطه دکتر - بیمار، مطالب چندانی درباره جنبه‌های مختلف تأثیرات اجتماعی بیان نکرده است. در واقع، او در جریان بررسی فرهنگ‌های گوناگون، تفاوت‌های سطحی پیدا کرد، و به نظر وی شباهتها بسیار بیشتر بودند. بنابراین، روان‌شناسی تحلیلی را می‌توان از نظر شباهتها در بین افراد، بالا، و از نظر تفاوت‌های فردی، پایین ارزیابی کرد.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- ناهشیار شخصی به وسیله تجربیات سرکوب‌شده فرد شکل می‌گیرد و مخزن عقده‌هاست.
- انسانها ناهشیار جمعی را به ارث می‌برند که به آنها کمک می‌کند بسیاری از نگرشها، رفتارها، و رؤیاهای خود را شکل دهند.
- کهن‌الگوها محتویات ناهشیار جمعی هستند. کهن‌الگوهای رایج عبارت‌اند از: پرسونا، سایه، آنیما، آنیموس، مادر، پیر فرزانه، قهرمان، و خود.
- پرسونا بیانگر جنبه‌ای از شخصیت است که افراد به دیگران نشان می‌دهند. افرادی که از لحاظ روانی سالم هستند، پرسونای خود را تشخیص می‌دهند، اما آن را به جای کل شخصیت اشتباه نمی‌گیرند.
- آنیما جنبه زنانه مردان و مسئول بسیاری از خُلق‌ها و احساس‌های غیرمنطقی آنهاست.
- آنیموس جنبه مردانه زنان و مسئول تفکر و عقاید غیرمنطقی در زنان است.
- مادر، کهن‌الگوی باروری و ویرانگری است.
- کهن‌الگوی پیر فرزانه، ندای تجربیات متراکم‌شده هوشمند، اما فریبده است.
- قهرمان تصویر ذهنی ناهشیار کسی است که بر دشمن شرور چیره می‌شود، اما ضعف اسفباری دارد.
- خود (self) کهن‌الگوی کامل بودن، یکپارچگی، و کمال است.
- دو نگرش درون‌گرایی و برون‌گرایی می‌توانند با هر یک از چهار کارکرد تفکر، احساس، حس کردن، و شهود ترکیب شوند و هشت تیپ اساسی را به وجود آورند.
- میانسالی و پیری سالم به حل کردن مناسب مشکلات کودکی و جوانی بستگی دارند.
- درمانگران طرفدار یونگ برای پی بردن به محتویات ناهشیار جمعی بیماران، از تحلیل رؤیا و تخیل فعال استفاده می‌کنند.

فصل ۵



کلین

کلین: نظریه روابط شیء

- ❖ زندگی نامه ملانی کلین
- ❖ درآمدی بر نظریه روابط شیء
- ❖ زندگی روانی کودک
- خیالها
- اشیا
- ❖ مواضع
- موضع پارانویید - اسکیزوید
- موضع افسرده
- ❖ مکانیزمهای دفاعی روان
- درون فکنی
- فرا فکنی
- تقسیم کردن
- همانند سازی فرافکن
- ❖ درونی سازی ها
- خود
- فرا خود
- عقده ادیب
- ❖ دیدگاههای جدیدتر درباره
- روابط شیء
- دیدگاه مارگارت ماحلر
- دیدگاه هبنز کوهات
- دیدگاه اوتو کرنبرگ
- نظریه دل بستگی جان بولبی
- ❖ روان درمانی
- ❖ پژوهشهای مربوط

نظریه دل بستگی و روابط شیء

کودکان

نظریه دل بستگی و روابط بزرگسالان

❖ ارزیابی نظریه روابط شیء

❖ برداشت از انسان

❖ اصطلاحات و مفاهیم مهم

برخلاف آدلر و یونگ که در نهایت از قبول نظریه‌های فروید امتناع ورزیدند، ملانی کلین^۱ در صدد اعتبار بخشیدن به عقاید فروید و گسترش دادن آنها در چارچوب روان‌کاوی برآمد. کلین برخلاف این سه نظریه‌پردازان پیشین، کودکان را به دقت مورد مشاهده قرار داد و نظریه روابط شیء^۲ خود را عمدتاً براساس این مشاهدات ساخت. برخلاف فروید که بر ۴ تا ۶ سال اول زندگی تأکید کرد، کلین بر اهمیت ۴ تا ۶ ماه بعد از تولد تأکید نمود. او تأکید داشت که سایقه‌های کودک (گرسنگی، میل جنسی، و غیره) به سمت یک شیء - پستان، آلت مردی، واژن، و غیره - هدایت می‌شوند. به عقیده کلین، رابطه کودک با پستان بنیادین است و به عنوان نمونه نخستین برای روابط بعدی با اشیای کامل، مانند پدر و مادر، خدمت می‌کند. گرایش اولیه کودکان به برقراری رابطه با اشیای ناقص، به تجربیات آنها کیفیتی دور از واقعیت یا خیال‌آبانه می‌دهد که بر کل روابط میان‌فردی آنها تأثیر می‌گذارد. بنابراین، عقاید کلین تمرکز نظریه روان‌کاوی را از مراحل رشد ارگانیکی به نقش خیالبافی اولیه در تشکیل روابط میان‌فردی، تغییر جهت می‌دهد.

علاوه بر کلین، نظریه‌پردازان دیگری هم درباره اهمیت تجربیات اولیه کودک با مادر تأمل کرده‌اند. مارگارت ماهر^۳ باور داشت که درک هویت کودکان براساس رابطه سه‌مرحله‌ای با مادرشان قرار دارد. اولاً، کودکان نیاز دارند مادرشان از آنها مراقبت کند؛ بعد، آنها رابطه همزیست امنی با مادر قادر مطلق برقرار می‌کنند؛ و سرانجام، آنها از حلقه محافظت‌کننده مادر خارج می‌شوند و فردیت مجزای خود را تشکیل می‌دهند. اوتو کرنبرگ^۴ نیز بر اهمیت رابطه سالم مادر - فرزند تأکید کرد، و فرض نمود که چنین رابطه‌ای به کودک امکان خواهد داد تا خودپنداره باثبات و روابط میان‌فردی رضایت‌بخشی را پرورش دهد. هینز کوهات^۵ معتقد بود کودکان در اوایل طفولیت، زمانی که والدین و دیگران با آنها طوری رفتار می‌کنند که انگار درک هویت شخصی دارند، درک خود را پرورش می‌دهند. جان بولبی^۶ دلبستگی کودکان به مادرشان، به علاوه پیامدهای منفی جدا بودن از مادرشان را بررسی کرد.

زندگی‌نامه ملانی کلین

ملانی ریزز کلین در ۳۰ مارس ۱۸۸۲ در شهر وین، کشور اتریش متولد شد. کلین که از چهار فرزند دکتر موریز ریزز و همسر دومش، لیوسا دویچ ریزز، کوچکتر بود، باور داشت که تولد او بدون برنامه‌ریزی بود - عقیده‌ای که باعث شد احساس کند والدینش به او بی‌اعتنایی می‌کنند. او به‌خصوص احساس می‌کرد از پدرش فاصله دارد، زیرا وی از دختر بزرگش امیلی طرفداری می‌کرد. زمانی که ملانی کلین به دنیا آمد، پدرش مدتها قبل از تعالیم یهودی سنتی خود تمرّد کرده بود و به هیچ مذهبی اعتقاد نداشت. در نتیجه، کلین در خانواده‌ای بزرگ شد که نه طرفدار مذهب نه ضد‌مذهب بود. او در دوران کودکی خود

1. Melanie Klein

2. object relation theory

3. Margaret Mahler

4. Otto Kernberg

5. Heinz Kohut

6. John Bowlby

می‌دید که والدینش به کارهایی اشتغال داشتند که از آنها لذت نمی‌بردند. پدر او پزشکی بود که تقلاً می‌کرد با پزشکی زندگی خانواده را اداره کند و سرانجام به دستیار دندانپزشک تنزل یافت. مادر او فروشگاه را اداره می‌کرد که گیاهان و خزندگان می‌فروخت، کاری سخت، خفت‌بار، و ترسناک برای کسی که از مارها نفرت داشت (اچ. سیگال، ۱۹۷۹). کلین به‌رغم درآمد ناچیز پدرش در مقام دکتر، آرزو داشت پزشک شود.

روابط اولیه کلین یا ناسالم بود یا به شوربختی منجر می‌شد. او احساس می‌کرد پدر سالخورده‌اش اعتنایی به وی ندارد و او را آدم سرد و خشکی می‌دانست، و با اینکه مادرش را دوست داشت و وی را می‌پرستید، اما احساس می‌کرد کلافه‌اش می‌کند. کلین به خواهر بزرگترش سیدونی که ۴ سال بزرگتر بود و به او حساب و روخوانی یاد می‌داد علاقه خاصی داشت. متأسفانه، زمانی که کلین ۴ سال داشت، سیدونی مرد. کلین سالها بعد اعتراف کرد که همیشه برای مرگ سیدونی اندوهگین بوده است (جی. سیگال، ۱۹۹۲). کلین بعد از مرگ خواهرش عمیقاً به تنها برادرش، امانوئل، دلبسته شد که تقریباً ۵ سال از کلین بزرگتر بود و محرم اسرار وی شد. او برادرش را می‌پرستید، و شاید همین شیفتگی باعث شد که او بعدها در برقراری رابطه با مردها مشکل داشته باشد. امانوئل به کلین درس می‌داد، و آموزشهای عالی او به وی کمک کرد تا در امتحانات ورودی یک مدرسه آمادگی معروف قبول شود (پتوت، ۱۹۹۰).

زمانی که کلین ۱۸ سال داشت، پدرش فوت کرد، اما مصیبت بزرگتر ۳ سال بعد روی داد که برادر عزیزش، امانوئل درگذشت. مرگ امانوئل، کلین را نابود کرد. در حالی که او هنوز برای مرگ برادرش سوگوار بود، با آرتور کلین، مهندسی که دوست صمیمی امانوئل بود، ازدواج کرد. کلین معتقد بود ازدواج او در ۲۱ سالگی مانع از پزشک شدن وی شد و در تمام عمر خود از اینکه به این هدف نرسیده بود، پشیمان بود (گروسکورت، ۱۹۸۶).

متأسفانه، کلین زندگی زناشویی خوشبختی نداشت؛ او از آمیزش جنسی می‌ترسید و از حاملگی بیزار بود (گروسکورت، ۱۹۸۶). با این حال، ازدواج او با آرتور، سه فرزند به بار آورد: ملیتا، متولد ۱۹۰۴، هانس، متولد ۱۹۰۷، و اریک، متولد ۱۹۱۴. در سال ۱۹۰۹، خانواده کلین به بوداپست، جایی که آرتور منتقل شده بود، نقل مکان کرد. در آنجا، کلین با ساندور فرنزی، یکی از اعضای محفل خصوصی فروید آشنا شد که او را با دنیای روان‌کاوی آشنا کرد. زمانی که مادر کلین در سال ۱۹۱۴ درگذشت، او افسرده شد و فرنزی وی را تحت روان‌کاوی قرار داد، و این تجربه نقطه عطفی در زندگی او شد. او در همان سال کتاب فروید با عنوان درباره رؤیاها را خواند و اظهار داشت «فوراً دریافتم که این همان چیزی بود که به دنبالش بودم، حداقل در آن سالهایی که بسیار علاقه‌مند بودم بدانم چه چیز مرا از لحاظ فکری و هیجانی ارضا می‌کند» (نقل شده در گروسکورت، ۱۹۸۶، ص ۶۹). تقریباً در همان زمان که او فروید را کشف کرده بود، فرزند اولش اریک به دنیا آمده بود. کلین عمیقاً مجذوب روان‌کاوی شده بود و پسر خود را طبق اصول فروید تربیت کرد. علاوه بر این، او اریک را از همان زمان که خیلی کوچک بود، روان‌کاوی کرد. او تلاش کرد ملیتا و هانس را نیز روان‌کاوی کند که هر دوی آنها سرانجام به سراغ روان‌کاوان دیگری

رفتند. ملیتا که خودش روان‌کاو شد، توسط کارن هورنای (فصل ۶) و چند تن دیگر، روان‌کاوی شد (گروسکورت، ۱۹۸۶). شباهت جالب بین هورنای و کلین این است که کلین بعدها دو دختر کوچکتر هورنای را که ۱۲ و ۹ ساله بودند، روان‌کاوی کرد (بزرگترین دختر هورنای ۱۴ ساله بود و از روان‌کاوی شدن خودداری کرد). برخلاف روان‌کاوی اختیاری ملیتا توسط هورنای، دو فرزند هورنای، نه به خاطر درمان اختلال روان‌رنجور، بلکه به عنوان پیشگیری، مجبور شدند در جلسات روان‌کاوی شرکت کنند (کوبین، ۱۹۸۷).

کلین در سال ۱۹۱۹ از همسرش جدا شد، اما به مدت چند سال طلاق نگرفت. او بعد از جدایی از همسرش، در برلین کار روان‌کاوی را آغاز کرد و مقاله‌ای را پیرامون روان‌کاوی اریک منتشر نمود که تا سالها بعد از مرگ کلین، به عنوان پسر او شناسایی نشده بود (گروسکورت، ۱۹۹۸). او که از روان‌کاوی شدن توسط فرزنی کاملاً راضی نبود، این رابطه را قطع کرد و روان‌کاوی با کارل آبراهام، عضو دیگری از محفل خصوصی فروید را آغاز نمود. با این حال، بعد از فقط ۱۴ ماه، زمانی که آبراهام فوت کرد، کلین مصیبت دیگری را تجربه نمود. او بعداً، مانند فروید، خودکای را آغاز کرد.

قبل از سال ۱۹۱۹، روان‌کاوان، از جمله فروید، نظریه‌های رشد کودک خود را براساس کار درمانی با بزرگسالان استوار کرده بودند. تنها مورد پژوهی کودک فروید، هانس کوچولو، پسری بود که فروید فقط یک بار او را دید. ملانی کلین با روان‌کاوی کردن کودکان به طور مستقیم، این وضعیت را تغییر داد. کار او با کودکان، از جمله فرزندان خودش، وی را متقاعد ساخت که کودکان احساسهای مثبت و منفی نسبت و مادرشان را درونی می‌سازند و خیلی زودتر از آنچه فروید باور داشت، فراخود را پرورش می‌دهند. فاصله‌گیری جزئی او از نظریه روان‌کاوی استاندارد موجب انتقادهای زیاد همکاران وی در برلین شد، از این رو، باعث شد که او در آن شهر احساس ناراحتی کند. در سال ۱۹۲۶، ارنست جونز او را برای تحلیل کردن فرزندانش و ایراد سخنرانی درباره روان‌کاوی کودک، به لندن دعوت کرد. بعدها این سخنرانیها به اولین کتاب او با عنوان *روان‌کاوی کودکان* منجر شد (کلین، ۱۹۳۲). او در سال ۱۹۲۷، اقامت دایم در انگلستان را اخذ کرد و تا زمان مرگ خود در ۲۲ سپتامبر ۱۹۶۰، آنجا ماند.

سالهای اقامت کلین در لندن از دودستگی و مجادله حکایت داشت. گرچه او همچنان خود را طرفدار فروید می‌دانست، فروید و دخترش آنا تأکید وی بر اهمیت سالهای اوایل کودکی یا روش روان‌کاوی او با کودکان را قبول نداشتند. اختلافات او با آنا فروید زمانی آغاز شد که فروید هنوز در وین زندگی می‌کرد، اما بعد از اینکه آنا در سال ۱۹۳۸ همراه پدر و مادرش به لندن نقل مکان کرد، اختلاف آنها به اوج رسید. قبل از رسیدن آنا فروید، مکتب روان‌کاوی انگلیس، «مکتب طرفداران کلین» شده بود و مبارزات کلین عمدتاً به دخترش ملیتا محدود بود. در سال ۱۹۳۴، هانس پسر بزرگ کلین در اثر سقوط کشته شد. ملیتا که اخیراً با همسر روان‌کاو خود والتر اشمیدبرگ به لندن نقل مکان کرده بود، ادعا کرد که برادرش دست به خودکشی زده و مادرش را به خاطر مرگ او سرزنش کرد. در طول همان سال، ملیتا روان‌کاوی با ادوارد گلاور، یکی از رقیبان کلین در انجمن بریتانیا را آغاز کرد. کلین و دخترش از آن پس با یکدیگر

بیگانه و از لحاظ حرفه‌ای دشمن شدند، و ملیتا حتی بعد از مرگ مادرش، خصومت خود را حفظ کرد. گرچه ملیتا اشمیدبرگ حامی آنا فروید نبود، اما ضدیت او با کلین، درگیری کلین با آنا فروید را - که هیچ‌گاه امکان تحلیل کردن کودکان را قبول نداشت - تشدید کرد. اختلاف نظر بین کلین و آنا فروید هرگز کاهش نیافت، به طوری که هر یک مدعی بودند بیشتر از دیگری «فرویدی» هستند. سرانجام، در سال ۱۹۴۶، انجمن بریتانیا سه روش آموزشی را پذیرفت: نوع سنتی ملانی کلین، نوعی که آنا فروید طرفدار آن بود، و گروه میانه که هیچ‌یک از این دو مکتب آموزشی را قبول نداشت، بلکه رویکرد التقاطی را اختیار کرده بود. انجمن بریتانیا با این تقسیم‌بندی، گرچه با اتحادی متزلزل، دست نخورده ماند.

درآمدی بر نظریه روابط شیء

نظریه روابط شیء پیامد نظریه غریزه فروید است، اما حداقل از سه نظر با سلف خود تفاوت دارد: اولاً، نظریه روابط شیء بر سایقه‌های زیستی کمتر تأکید دارد و برای الگوهای باثبات روابط میان فردی اهمیت بیشتری قایل است. ثانیاً، نظریه روابط شیء به عنوان مخالفت با نظریه نسبتاً پدرمنشانه فروید که بر قدرت و کنترل پدر تأکید می‌کند، بر صمیمیت و محبت مادر تأکید می‌ورزد. ثالثاً، نظریه پردازان روابط شیء به طور کلی، تماس و ارتباط انسان - نه لذت جنسی - را انگیزه اصلی رفتار انسان می‌دانند. با این حال، مفهوم روابط شیء به همان صورتی که نظریه پردازان روابط شیء متعدد وجود دارند، معانی متعددی دارد. در این فصل، عمدتاً روی کار ملانی کلین تمرکز می‌کنیم، اما نظریه‌های مارگارت اس. ماهر، اوتو کرنبرگ، هینز کوهات، و جان بولبی را نیز به طور خلاصه از نظر می‌گذرانیم. به طور کلی، کار ماهر به تلاش کودک در به دست آوردن خودمختاری و درک خود؛ کار کرنبرگ به ترکیب کردن نظریه سابق، روان‌شناسی خود (ایگو)، و روابط شیء؛ کار کوهات به تشکیل خود (self)؛ و کار بولبی به مراحل اضطراب جدایی مربوط می‌شود.

اگر کلین مادر نظریه روابط شیء است، پس فروید پدر آن است. در فصل ۲ اشاره کردیم که فروید معتقد بود غرایز یا سایقه‌های نیروهای محرک، منبع، هدف، و شیء دارند، به طوری که دو مورد آخر اهمیت روان‌شناختی بیشتری دارند. با اینکه ممکن است به نظر برسد که سایقه‌های مختلف هدفهای مجزایی دارند، اما هدف اصلی آنها یکی است: کاهش دادن تنش، یعنی، کسب لذت. در واژگان فرویدی، شیء^۱ سابق، هر کسی، قسمتی از کسی، یا چیزی است که هدف از طریق آن ارضا می‌شود. کلین و سایر نظریه‌پردازان روابط شیء با این فرض بنیادی فروید شروع نموده و بعد در این باره گمانه‌زنی کردند که چگونه روابط اولیه واقعی یا خیالی کودک با مادر یا پستان، الگویی برای تمام روابط میان فردی بعدی می‌شود. بنابراین، روابط بزرگسالی، همیشه آن‌گونه که به نظر می‌رسند، نیستند. بخش مهمی از هر رابطه‌ای، بازنمایی‌های روانی اشیای مهم اولیه، مانند پستان مادر یا آلت تناسلی پدر است که درون فکنی

1. object

شده، یا در ساختار روانی کودک جذب شده‌اند و بعداً به همسر فرد فراقکنی می‌شوند. این تصاویر درونی، بازنمایی‌های دقیقی از فرد دیگر نیستند، بلکه پس‌مانده‌های تجربیات پیشین هر فرد هستند. گرچه کلین خود را طرفدار فروید می‌دانست، اما نظریه روان‌کاوی را به فراتر از محدوده‌ای که فروید تعیین کرده بود، کشاند. فروید عمدتاً کلین را نادیده گرفت. زمانی که فروید مجبور شد نظر خود را درباره کلین اعلام کند، مطلب چندانی برای گفتن نداشت. برای مثال، در سال ۱۹۲۵، زمانی که ارنست جونز مطلبی درباره «کار ارزشمند» کلین در رابطه با روان‌کاوی کودک و بازی درمانی به فروید نوشت، او صرفاً به این صورت پاسخ داد: «کار ملانی کلین اینجا در وین، شک و تردید و مجادله زیادی را برانگیخته است» (استینر، ۱۹۸۵، ص ۳۰).

زندگی روانی کودک

در حالی که فروید بر ۴ تا ۶ سال اول زندگی تأکید کرد، کلین بر اهمیت ۴ تا ۶ ماه اول تأکید ورزید. از نظر کلین، کودکان زندگی را با لوح سفید آغاز نمی‌کنند، بلکه آن را با آمادگی فطری برای کاهش دادن اضطرابی آغاز می‌کنند که در نتیجه تعارض بین نیروهای غریزه مرگ و غریزه زندگی به آن دچار می‌شوند. آمادگی فطری کودک برای عمل کردن یا واکنش نشان دادن، وجود موهبت نوع پیدایشی را اقتضا می‌کند که فروید نیز این مفهوم را قبول داشت.

خیالها

یکی از فرضهای اساسی کلین این است که کودک، حتی هنگام تولد، از زندگی خیالی فعال برخوردار است. این خیالها بازنمایی‌های روانی غرایز ناهشیار نهاد هستند؛ آنها را نباید با خیالبافیهای هشیار کودکان بزرگتر و بزرگسالان قاطی کرد. زمانی که کلین (۱۹۳۲) درباره زندگی خیالی کودکان مطلب می‌نوشت، منظور او این نبود که نوزادان می‌توانند افکار را به صورت گفتار درآورند. منظور او صرفاً این بود که آنها از تصورات ناهشیار «خوب» و «بد» برخوردارند. برای مثال، معده پر خوب، و معده خالی بد است. بنابراین، کلین خواهد گفت کودکانی که در حال مکیدن انگشتان به خواب می‌روند، خیال می‌کنند که پستان خوب مادر درون آنهاست. همین‌طور، کودکان گرسنه‌ای که گریه می‌کنند و لگد پرت می‌کنند، خیال می‌کنند که آنها به پستان بد لگد می‌زنند و آن را نابود می‌کنند. این عقیده پستان خوب و پستان بد شبیه مفهوم مادر خوب و مادر بد سالیوان است (برای آشنایی با نظریه سالیوان به فصل ۸ مراجعه کنید).

زمانی که کودک بزرگ می‌شود، خیالهای ناهشیار مرتبط با پستان، به تأثیر خود بر زندگی روانی ادامه می‌دهند، اما خیالهای تازه‌تری هم نمایان می‌شوند. این خیالهای ناهشیار جدیدتر توسط واقعیت و آمادگیهای فطری شکل می‌گیرند. یکی از این خیالها، عقده ادیپ، یا آرزوی کودک برای نابود کردن یکی از والدین و تصاحب کردن جنسی دیگری را در بر دارد (نظر کلین درباره عقده ادیپ در بخش

«درونی سازی» به تفصیل بحث شده است). چون این خیالها ناهشیار هستند، می توانند متضاد باشند. برای مثال، پسر بچه می تواند خیال کند مادرش را کتک می زند و از او بچه دار می شود. این گونه خیالها تا اندازه ای از تجربیات پسر بچه با مادرش و تا اندازه ای از آمادگیهای همگانی برای نابود کردن پستان بد و جذب کردن پستان خوب ناشی می شوند.

اشیا

کلین با فروید موافق بود که انسانها سابق فطری یا غریزه، از جمله غریزه مرگ دارند. بدیهی است که سابقها باید اشیایی داشته باشند. بنابراین، پستان خوب شیء سابق گرسنگی، و اندامهای جنسی، شیء سابق جنسی است و الی آخر. کلین (۱۹۴۸) معتقد بود کودکان از اوایل طفولیت، به صورت خیالی و واقعی، با این اشیای بیرونی ارتباط برقرار می کنند. اولین روابط شیء با پستان مادر است، اما «خیلی زود علاقه به صورت و دستها که به نیازهای او رسیدگی می کنند و آنها را ارضا می نمایند، گسترش می یابد» (کلین، ۱۹۹۱، ص ۷۵۷). کودکان در حالت خیال فعال، این اشیای بیرونی، از جمله آلت تناسلی پدر، دستها و صورت مادر، و سایر اندامهای بدن را درون فکنی کرده، یا جذب ساختار روانی شان می کنند. اشیای درون فکنی شده، چیزی بیش از افکار درونی درباره اشیای بیرونی است؛ آنها خیالهای درونی ساختن شیء به صورت عینی و مادی هستند. برای مثال، کودکانی که مادرشان را درون فکنی کرده اند، معتقدند او همواره درون بدن آنهاست. نظر کلین درباره اشیای درونی حاکی است که این اشیا از خودشان نیرو دارند، و این شبیه مفهوم فراخود فروید است که فرض می کند وجدان پدر یا مادر به درون کودک منتقل می شود.

مواضع

کلین (۱۹۴۶) معتقد بود کودکان همواره درگیر تعارض اساسی بین غریزه زندگی و غریزه مرگ هستند، یعنی، بین خوب و بد، عشق و نفرت، آفرینندگی و ویران سازی. زمانی که خود (ایگو) به سمت یکپارچگی و به دور از پراکندگی پیش می رود، کودکان به طور طبیعی ارضا کردن احساسها را به ناکام کردن آنها ترجیح می دهند.

کودکان در تلاش خود برای حل کردن این دوگانگی خوب و بد، تجربیاتشان را در مواضع^۱، یا روشهایی برای برخورد کردن با اشیای درونی و بیرونی، سازمان می دهند. کلین اصطلاح «مواضع» را به جای «مرحله رشد» انتخاب کرد تا نشان دهد مواضع پس و پیش می شوند؛ آنها دوره های زمانی یا مراحل رشد نیستند که شخص آنها را بگذرانند. با اینکه کلین از برجسبهای روان پزشکی یا بیمارگون استفاده کرد، اما این مواضع را برای نشان دادن رشد اجتماعی بهنجار در نظر گرفت. دو موضع اصلی

1. positions

موضع پارانوید - اسکیزوید و موضع افسرده هستند.

موضع پارانوید - اسکیزوید

کودکان در اولین ماههای زندگی با پستان خوب و پستان بد در تماس قرار می‌گیرد. این تجربیات متناوب خشنودی و ناکامی، وجود خود (ایگو) آسیب‌پذیر کودک را تهدید می‌کند. کودک میل دارد این پستان را با بلعیدن و در درون نگهداشتن آن کنترل کند. در عین حال، امیال ویرانگرانه فطری کودک، خیالهای صدمه زدن به پستان را با گاز گرفتن، دریدن، یا معدوم کردن آن، می‌آفریند. خود (ایگو) به منظور تحمل کردن این احساسهای متضاد نسبت به یک شیء در آن واحد، خودش را تقسیم می‌کند، و قسمتهای غریز زندگی و مرگ آن را حفظ می‌کند، در حالی که قسمتهایی از هر دو غریزه را به سمت پستان منحرف می‌سازد. اکنون، کودک به جای ترسیدن از غریزه مرگ خودش، از پستان آزاردهنده^۱ می‌ترسد. اما کودک با پستان ایده‌آل هم رابطه دارد که محبت، آسایش، و ارضا تأمین می‌کند. کودک دوست دارد پستان ایده‌آل را به عنوان محافظتی علیه نابود شدن توسط آزاردهنده‌ها، در درون خودش نگهدارد. کودک برای کنترل کردن پستان خوب و دفع کردن آزاردهنده‌هایش، موضعی را اختیار می‌کند که کلین آن را موضع پارانوید - اسکیزوید نامید. کودک این موضع را به عنوان روشی برای سازمان دادن تجربیاتی که احساسهای پارانوید آزار دیدن و تقسیم شدن اشیای درونی و بیرونی به خوب و بد را شامل می‌شوند، اختیار می‌کند.

به عقیده کلین، کودکان موضع پارانوید - اسکیزوید را در ۳ یا ۴ ماه اول زندگی پرورش می‌دهند، و این زمانی است که برداشت خود (ایگو) از دنیای بیرونی به جای اینکه عینی و واقعی باشد، ذهنی و خیالی است. بنابراین، احساسهای آزار دیدن، پارانوید محسوب می‌شوند؛ یعنی، آنها براساس هر گونه خطر واقعی یا فوری از جانب دنیای بیرونی استوار نیستند. کودک باید پستان خوب و پستان بد را مجزا نگهدارد، زیرا قاطی کردن آنها خطر نابود شدن پستان خوب و از دست دادن پناهگاه امن آن را به دنبال خواهد داشت. در دنیای اسکیزوید طفل، احساسهای خشم و ویرانگری به سمت پستان بد هدایت می‌شوند، در حالی که عشق و آسایش با پستان خوب ارتباط دارند.

البته کودکان برای مشخص کردن پستان خوب و بد از زبان استفاده نمی‌کنند، بلکه آنها برای نسبت دادن ارزش مثبت به تغذیه و غریزه زندگی و اختصاص دادن ارزش منفی به گرسنگی و غریزه مرگ، از آمادگی زیستی برخوردارند. این تقسیم کردن پیش کلامی دنیا به خوب و بد، نمونه نخستین رشد بعدی احساسهای دودلی یا دوسوگرا نسبت به یک فرد واحد است. برای مثال، کلین (۱۹۴۶) موضع بچگانه پارانوید - اسکیزوید را با احساسهای انتقالی که بیماران اغلب نسبت به درمانگران پرورش می‌دهند، مقایسه کرد.

بیمار تحت فشار تردید و دودلی، تعارض و گناه، اغلب شخصیت روان‌کاو را تقسیم می‌کند، بعد روان‌کاو در

1. persecutory breast

برخی لحظه‌ها، دوست داشتنی، و در لحظه‌های دیگر بی‌زاری آور می‌شود. یا اینکه امکان دارد روان‌کاو به صورتی تقسیم شود که شخصیت خوب (یا بد) بماند در حالی که فرد دیگری شخصیت مخالف شود (ص ۱۹).

البته احساسهای دودلی به جلسات درمانی محدود نمی‌شوند. اغلب افراد نسبت به کسانی که دوستان دارند، احساسهای مثبت و منفی دارند. با این حال، تردید هشیار، ماهیت موضع پارانوید - اسکیزوید را نمی‌رساند. زمانی که بزرگسالان موضع پارانوید - اسکیزوید اختیار می‌کنند، این کار را به صورت ابتدایی و ناهشیار انجام می‌دهند. به قول اوگدن^۱ (۱۹۹۰)، آنها خود را به جای شیء فعال به صورت شیء منفعل احساس می‌کنند. آنها به جای اینکه بگویند: «می‌دانم که او برای من خطرناک است»، احتمالاً می‌گویند: «او خطرناک است». سایر افراد، احساسهای پارانوید ناهشیار خود را به دیگران فراقتنی می‌کنند و به این وسیله از تباه شدن خودشان به وسیله پستان بدخواه اجتناب می‌ورزند. افراد دیگر، احساسهای مثبت ناهشیار را به دیگری فراقتنی می‌کنند و آن فرد را عالی و خودشان را پوچ یا بی‌ارزش می‌انگارند.

موضع افسرده

تقریباً در ماه پنجم یا ششم، کودک اشیای بیرونی را به صورت کامل در نظر می‌گیرد و درمی‌یابد که خوب و بد می‌توانند در یک فرد واحد وجود داشته باشند. در عین حال، کودک تصویر واقع‌بینانه‌تری را از مادر پرورش می‌دهد و متوجه می‌شود که او آدم مستقلی است که می‌تواند هم خوب و هم بد باشد. در ضمن، خود (ایگو) تا اندازه‌ای رشد کرده است که بتواند برخی از احساسهای ویرانگرانه خودش را به جای فراقتنی کردن آنها به بیرون، تحمل کند. کودک در عین حال، تشخیص می‌دهد که ممکن است مادر دور شود و برای همیشه از دست برود. کودک که از امکان از دست دادن مادر می‌ترسد، دوست دارد از او محافظت کند و او را از خطر نیروهای ویرانگرانه خودش، آن تکانه‌های آدم‌خوارانه‌ای^۲ که قبلاً به او فراقتنی می‌شد، مصون نگهدارد. اما خود کودک به قدر کافی رشد کرده است که تشخیص دهد فاقد توانایی لازم برای محافظت کردن از مادر است، بنابراین، از امیال ویرانگرانه قبلی خودش نسبت به مادر، احساس گناه می‌کند. احساسهای نگرانی در مورد از دست دادن شینی عزیز همراه با احساس گناه درباره میل به نابود کردن آن شیء، آنچه را که کلین موضع افسرده نامید، تشکیل می‌دهد.

کودکان در موضع افسرده، تشخیص می‌دهند که شیء عزیز و شیء نفرت‌انگیز اکنون یکی هستند. آنها خود را به خاطر امیال ویرانگرانه قبلی نسبت به مادرشان ملامت می‌کنند و دوست دارند این حملات را جبران کنند. چون کودکان مادرشان را به صورت کامل و در معرض خطر می‌بینند، می‌توانند برای او احساس دلسوزی کنند، حالتی که در روابط میان‌فردی آینده آنها مفید واقع می‌شود.

موضع افسرده زمانی حل می‌شود که کودکان خیال کنند آنها خطاهای قبلی خود را جبران کرده‌اند و زمانی که تشخیص دهند مادرشان برای همیشه دور نخواهد شد و بعد از هر جدایی برخواهد گشت.

1. Ogden

2. cannibalistic impulses

زمانی که موضع افسرده حل می‌شود، کودکان شکاف بین مادر خوب و بد را نزدیک می‌کنند. آنها نه تنها می‌توانند محبت مادرشان را احساس کنند، بلکه محبت خودشان را به او نشان می‌دهند. با این حال، حل ناقص موضع افسرده می‌تواند به بی‌اعتمادی، سوگواری بیمارگون برای از دست دادن فردی عزیز، و چند اختلال روان‌پریشی دیگر منجر شود.

مکانیزمهای دفاعی روان

کلین (۱۹۵۵) معتقد بود کودکان از همان اوایل طفولیت، برای محافظت از خود (ایگو) در برابر اضطرابی که خیالهای ویرانگرانه خودشان آن را برمی‌انگیزند، چند مکانیزم دفاعی روان را اختیار می‌کنند. این احساسهای ویرانگرانه شدید از اضطرابهای دهانی - سادیستی مربوط به پستان ناشی می‌شوند - پستان مخوف ویرانگر از یک سو و پستان ارضاکننده مفید از سوی دیگر. کودکان برای کنترل کردن این اضطرابها از چند مکانیزم دفاعی روان، مانند درون‌فکنی، فرافکنی، تقسیم کردن، و همانندسازی فرافکن استفاده می‌کنند.

درون‌فکنی

منظور کلین از درون‌فکنی^۱ این بود که کودکان درباره جذب کردن آن دسته از ادراکها و تجربیاتی که با شیء بیرونی، در اصل پستان مادر، داشته‌اند به داخل بدنشان، خیالبافی می‌کنند. درون‌فکنی با اولین تغذیه کودک آغاز می‌شود، یعنی زمانی که کودک تلاش می‌کند پستان مادر را به درون بدنش جذب کند. معمولاً کودک سعی می‌کند اشیای خوب را به عنوان محافظتی علیه اضطراب، درون‌فکنی کند. با این حال، گاهی کودک اشیای بد، نظیر پستان بد یا آلت مردی را نیز برای کسب کنترل بر آنها، درون‌فکنی می‌کند. زمانی که اشیای خطرناک درون‌فکنی می‌شوند، آزاددهنده‌های درونی شده و می‌توانند کودک را وحشت‌زده کنند و پس‌مانده‌های ترسناکی را باقی بگذارند که ممکن است در رؤیاها یا در علاقه به قصه پریان مانند «گرگ بزرگ بد» یا «سفیدبرفی و هفت کوتوله» ابراز شوند.

اشیای درون‌فکنی شده، بازنماییهای دقیق اشیای واقعی نیستند، بلکه تحت تأثیر خیالهای کودکان قرار می‌گیرند. برای مثال، کودکان درباره اینکه مادرشان همیشه حضور دارد، خیالبافی می‌کنند؛ یعنی، آنها احساس می‌کنند مادرشان همیشه داخل بدن آنهاست. بدیهی است که مادر واقعی دایماً حضور ندارد، با این حال، کودکان در عالم خیال او را در کام فرو می‌برند به طوری که شیء درونی دایمی شود.

فرافکنی

درست به همان صورتی که کودکان از درون‌فکنی برای جذب کردن اشیای خوب و بد استفاده می‌کنند،

1. introjection

برای خلاص شدن از آنها، از فرافکنی^۱ استفاده می‌کنند. فرافکنی این خیال است که احساسها و تکانه‌های خود فرد در واقع در فرد دیگری و نه درون بدن او قرار دارند. کودکان با فرافکن کردن تکانه‌های ویرانگرانه غیرقابل کنترل به اشیای بیرونی، اضطراب غیرقابل تحمل نابود شدن توسط نیروهای درونی خطرناک را تسکین می‌دهند (کلین، ۱۹۳۵).

کودکان تصورات بد و خوب را به اشیای بیرونی، مخصوصاً به والدینشان، فرافکنی می‌کنند. برای مثال، پسر بچه‌ای که آرزو دارد پدرش را اخته کند، ممکن است در عوض، این خیالهای اختگی را به پدرش فرافکنی کند، بنابراین، امیال اختگی خودش را برمی‌گرداند و پدرش را به خاطر اینکه می‌خواهد او را اخته کند، سرزنش می‌کند. همین‌طور، ممکن است دختر بچه‌ای خیال کند مادرش را بلعیده است، اما این خیال را به مادرش فرافکنی کند که می‌ترسد او با آزار دادن وی، مقابله به مثل کند.

افراد می‌توانند تکانه‌های خوب را نیز فرافکنی کنند. برای مثال، کودکانی که درباره پستان مادرشان احساس خوبی دارند، احساسهای خوب بودن خودشان را به پستان خوب نسبت می‌دهند و تصور می‌کنند که پستان خوب است. گاهی بزرگسالان احساسهای عشق خودشان را به فرد دیگری فرافکنی می‌کنند و متقاعد می‌شوند که آن فرد عاشق آنهاست. بنابراین، فرافکنی به افراد امکان می‌دهد باور کنند که عقاید ذهنی خودشان درست هستند.

تقسیم کردن

کودکان فقط می‌توانند جنبه‌های خوب و بد خودشان و اشیای بیرونی را با تقسیم کردن^۲ آنها، یعنی، با جدا نگهداشتن تکانه‌های ناسازگار یا مغایر کنترل کنند. برای جدا کردن اشیای خوب و بد، خود (ایگو) باید خودش تقسیم شده باشد. بنابراین، کودکان تصویری از «من خوب» و «من بد» به وجود می‌آورند که آنها را قادر می‌سازد تکانه‌های لذت‌بخش و ویرانگرانه به سمت اشیای بیرونی را، حل و فصل کنند.

تقسیم کردن می‌تواند تأثیر مثبت یا منفی بر کودک داشته باشد. این مکانیزم در صورتی که افراطی و خشک نباشد می‌تواند نه تنها برای کودکان، بلکه همچنین برای بزرگسالان، مکانیزم مفیدی باشد. این مکانیزم افراد را قادر می‌سازد جنبه‌های مثبت و منفی خودشان را در نظر داشته باشند، رفتارشان را به صورت خوب یا بد ارزیابی کنند، و افراد آشنای دوست‌داشتنی را از دوست‌نداشتنی متمایز کنند. از سوی دیگر، تقسیم کردن افراطی و خشک می‌تواند به سرکوبی بیمارگون منجر شود. برای مثال، اگر خود (ایگوی) کودکان برای تقسیم شدن به «من خوب» و «من بد» خیلی خشک و انعطاف‌ناپذیر باشد، در این صورت نمی‌توانند تجربیات بد را در خود خوب درون‌فکنی کنند. در صورتی که کودکان نتوانند رفتار بد خودشان را بپذیرند، در این صورت باید تکانه‌های ویرانگرانه و وحشتناک را فقط به یک صورت که می‌توانند، یعنی، با سرکوب کردن آنها، حل و فصل کنند.

هماندسازی فرافکن

روش چهارم برای کاهش دادن اضطراب، همانندسازی فرافکن^۱ است. نوعی مکانیزم دفاعی که به موجب آن، کودکان قسمتهای ناخوشایند خودشان را جدا می‌کنند، آنها را به شیء دیگری فرافکنی می‌کنند، و سرانجام آنها را به شکل تغییر یافته یا تحریف شده به درون خودشان برمی‌گردانند. کودکان با برگرداندن آن شیء به درون خودشان، احساس می‌کنند مانند آن شیء شده‌اند، یعنی، با آن شیء همانندسازی کرده‌اند. برای مثال، کودکان معمولاً قسمتهایی از تکانه ویرانگری خودشان را جدا نموده و آنها را به پستان بد و ناکام‌کننده فرافکنی می‌کنند. بعداً، آنها با درون‌فکنی کردن پستان با آن همانندسازی می‌کنند، فرایندی که به آنها امکان می‌دهد بر پستان مخوف و شگفت‌انگیز کنترل کسب کنند.

هماندسازی فرافکن بر روابط میان فردی بزرگسالان تأثیر قدرتمندی دارد. برخلاف فرافکنی ساده که فقط می‌تواند در عالم خیال وجود داشته باشد، همانندسازی فرافکن فقط در دنیای روابط میان فردی واقعی وجود دارد. برای مثال، شوهری که گرایشهای نیرومند، اما ناخواسته تسلط یافتن بر دیگران دارد، این احساسها را به همسرش فرافکنی می‌کند و بعد او را سلطه‌جو می‌انگارد. این مرد با ظرافت سعی می‌کند همسرش را به سلطه‌جو شدن وادار کند. او برای اینکه همسرش را مجبور کند همان تمایلاتی را که او در وی قرار داده است نشان دهد، به صورت فرمانبرداری افراطی رفتار می‌کند.

درونی‌سازی‌ها

وقتی نظریه‌پردازان روابط شیء از درونی‌سازی^۲ سخن می‌گویند، منظورشان این است که فرد جنبه‌هایی از محیط بیرون را جذب یا درون‌فکنی می‌کند و بعد آنها را در چارچوبی که از لحاظ روان‌شناختی معنی‌دار است، سازمان می‌دهد. در نظریه کلین، سه درون‌سازی مهم، خود (ایگو)، فراخود، و عقده ادیپ هستند.

خود (ایگو)

کلین (۱۹۳۰، ۱۹۴۶) معتقد بود خود، یا درک خویشتن فرد، خیلی زودتر از آنچه فروید فرض کرده بود، به پختگی می‌رسد. با اینکه فروید معتقد بود خود هنگام تولد وجود دارد، اما کارکردهای روانی پیچیده را تا تقریباً ۳ یا ۴ سالگی به آن نسبت نداد. از نظر فروید، کودک تحت سلطه نهاد قرار دارد. اما کلین عمدتاً نهاد را نادیده گرفت و نظریه خود را براساس توانایی اولیه خود در درک کردن هر دو نیروی ویرانگر و مهرآمیز و کنترل کردن آنها از طریق تقسیم کردن، فرافکنی، و درون‌فکنی، استوار نمود.

کلین (۱۹۵۹) معتقد بود که گرچه خود هنگام تولد عمدتاً سازمان نیافته است، با این حال، به قدر کافی قوی هست که اضطراب را احساس کند، از مکانیزمهای دفاعی استفاده کند، و روابط شیء اولیه را

1. projective identification

2. internalization

به صورت خیالی و واقعی برقرار نماید. خود با اولین تجربه کودک با تغذیه شروع به رشد می‌کند، یعنی، زمانی که پستان خوب نه تنها کودک را با شیر، بلکه با محبت و امنیت ارضا می‌کند. اما کودک پستان بد را نیز تجربه می‌کند - پستانی که شیر، محبت، یا امنیت نمی‌دهد. کودک هر دو پستان خوب و بد را درون فکنی می‌کند، و این تصورات هسته اصلی گسترش بیشتر خود را فراهم می‌آورد. همه تجربیات، حتی آنهایی که به تغذیه ربطی ندارند، توسط خود بر حسب اینکه چگونه با پستان خوب و پستان بد ارتباط پیدا می‌کنند، ارزیابی می‌شوند. برای مثال، وقتی خود پستان خوب را تجربه می‌کند، تجربیات خوب مشابهی را با اشیای دیگر، مانند انگشتان خودش، پستانک، یا پدر، انتظار دارد. بنابراین، اولین رابطه شیء کودک (پستان) نه تنها برای رشد بیشتر خود، بلکه برای روابط میان فردی بعدی شخص، نمونه نخستین می‌شود.

اما برای اینکه خود یکپارچه نمایان شود، ابتدا باید تقسیم شود. کلین معتقد بود کودکان ذاتاً برای یکپارچگی تلاش می‌کنند، اما در عین حال، مجبورند نیروهای متضاد مرگ و زندگی را حل و فصل کنند، که این در تجربه آنها با پستان خوب و پستان بد انعکاس می‌یابد. خود نوشکفته برای اجتناب از ازم‌پاشیدگی، باید خویشتن را به من خوب و من بد تقسیم کند. من خوب در صورتی وجود دارد که کودکان از شیر و محبت سیراب شوند؛ من بد در صورتی تجربه می‌شود که آنها شیر و محبت دریافت نکنند. تصور دوگانه خود به کودکان امکان می‌دهد جنبه‌های خوب و بد اشیای بیرونی را کنترل کنند. زمانی که کودکان رشد می‌کنند، برداشتهای آنها واقع‌بینانه‌تر می‌شوند، به طوری که دیگر دنیا را به صورت اشیای ناقص نمی‌بینند و خود آنها یکپارچه‌تر می‌شود.

فراخود

برداشت کلین از فراخود حداقل از سه نظر با برداشت فروید تفاوت دارد: اولاً، فراخود زودتر نمایان می‌شود؛ ثانیاً، پیامد عقده ادیپ نیست؛ و ثالثاً، خیلی خشن‌تر و ظالم‌تر است. کلین (۱۹۳۳) از طریق روان‌کاوی بچه‌ها، تجربه‌ای که فروید نداشت، به این تفاوتها دست یافت.

تردیدی وجود ندارد که فراخود بعضی وقتها در بیماران کوچک من که بین دو سال و نه ماه تا چهار ساله هستند فعالیت کامل دارد، در حالی که طبق دیدگاه پذیرفته‌شده (فرویدی)، فراخود تا زمانی که عقده ادیپ حل نشده باشد، یعنی، تا حدود پنج سالگی شروع به فعالیت نمی‌کند. به علاوه، اطلاعاتی که من به دست آوردم نشان داد این فراخود اولیه بسیار خشن‌تر و ظالم‌تر از فراخود کودک بزرگتر یا بزرگسالان است (ص ۲۶۷).

به یاد بیاورید که فروید معتقد بود فراخود از دو زیرسیستم تشکیل می‌شود: خود آرمانی که احساسهای حقارت را به وجود می‌آورد و وجدان که به احساسهای گناه منجر می‌شود. کلین قبول دارد که فراخود پخته‌تر احساسهای حقارت و گناه به وجود می‌آورد، اما روان‌کاوی او با کودکان، باعث شد باور کند که فراخود اولیه به جای گناه، وحشت تولید می‌کند.

از نظر کلین، کودکان می‌ترسند بلعیده و قطعه‌قطعه، و تکه‌پاره شوند - ترسهایی که شدیداً با مخاطرات واقعی بی‌تناسب هستند. چرا فراخود کودکان با تهدیدهای واقعی از جانب والدین تا این حد

تفاوت فاحش دارد؟ کلین (۱۹۳۳) معتقد بود پاسخ این سؤال در غریزه ویرانگر کودک قرار دارد که به صورت اضطراب احساس می‌شود. خود کودک برای کنترل کردن این اضطراب، لیبیدو (غریزه زندگی) را علیه غریزه مرگ بسیج می‌کند. با این حال، غرایز زندگی و مرگ نمی‌توانند به طور کامل جدا شوند، از این رو، خود مجبور می‌شود از خودش علیه اعمال خویش دفاع کند. این دفاع اولیه خود، شالوده رشد فراخود را می‌ریزد، که خشونت شدید آن واکنشی است به دفاع پرخاشگرانه خود (ایگو) علیه تمایلات ویرانگرانه خودش. کلین معتقد بود این فراخود خشن و ظالم، مسبب بسیاری از گرایشهای ضداجتماعی و تبهکارانه در بزرگسالان است.

کلین فراخود کودک ۵ ساله را خیلی شبیه فراخود مطرح شده فروید توصیف می‌کند. فراخود در ۵ یا ۶ سالگی اضطراب کم، اما گناه زیادی را برانگیخته می‌کند. در حالی که فراخود به تدریج به صورت وجدان معقول درمی‌آید، مقدار زیادی از خشونت خود را از دست می‌دهد. با این حال، کلین نظر فروید را مبنی بر اینکه فراخود پیامد عقده ادیپ است، رد کرد. در عوض، تأکید نمود که فراخود همراه با عقده ادیپ رشد می‌کند و سرانجام بعد از اینکه عقده ادیپ حل می‌شود، به صورت گناه معقول درمی‌آید.

عقده ادیپ

با اینکه کلین معتقد بود نظر او درباره عقده ادیپ صرفاً گسترش و نه ابطال عقاید فروید است، اما برداشت او از چند جهت با برداشت فروید تفاوت داشت. اولاً، کلین (۱۹۴۶، ۱۹۴۸، ۱۹۵۲) معتقد بود عقده ادیپ خیلی زودتر از سنی که فروید پیشنهاد کرد، شروع می‌شود. فروید معتقد بود عقده ادیپ در مرحله آلتی صورت می‌گیرد، زمانی که کودکان تقریباً ۴ یا ۵ ساله هستند و بعد از اینکه مرحله دهانی و مقعدی را تجربه کرده‌اند. در مقابل، کلین باور داشت که عقده ادیپ در چند ماه اول زندگی آغاز می‌شود، با مراحل دهانی و مقعدی همپوش است، و در مرحله تناسلی، حدود ۳ یا ۴ سالگی به اوج خود می‌رسد (کلین اصطلاح «تناسلی» را به «آلتی» ترجیح داد، زیرا دومی به روان‌شناسی مردانه اشاره دارد). ثانیاً، کلین معتقد بود که بخش مهمی از عقده ادیپ، ترس کودکان از مقابله به مثل مادرشان، به خاطر خیال آنها در مورد خالی کردن بدن مادر است. ثالثاً، او بر اهمیت حفظ کردن احساسهای مثبت کودکان نسبت به پدر و مادر در طول سالهای ادیپی تأکید کرد. رابعاً، او فرض کرد که عقده ادیپ در مراحل اولیه، در خدمت نیاز واحدی برای هر دو جنس است، یعنی، تشکیل دادن نگرش مثبت نسبت به شیء خوب یا ارضاکننده (پستان یا آلت مردی) و اجتناب کردن از شیء بد و وحشتناک (پستان یا آلت مردی). در این موضع، کودکان هر دو جنس می‌توانند عشق خود را به صورت متناوب یا همزمان به سمت هر والد، هدایت کنند. بنابراین، کودکان قادر به برقراری روابط همجنس‌گرا و دگرجنس‌گرا با هر دو والد هستند. کلین مانند فروید، فرض کرد که پسرها و دخترها سرانجام عقده ادیپ را به صورت متفاوتی تجربه خواهند کرد.

رشد ادیپی مردانه

کلین (۱۹۴۵) معتقد بود در خلال ماههای اولیه رشد ادیپی، پسر مقداری از امیال دهانی خود را از پستان

مادرش به آلت تناسلی پدرش منحرف می‌کند. در این زمان، پسر بچه در موضع زنانه‌اش قرار دارد؛ یعنی، نگرش همجنس‌گرایانه منفعل را نسبت به پدرش اختیار می‌کند. بعداً، به سمت رابطه دگرجنس‌گرا با مادرش پیش می‌رود، اما به خاطر احساس همجنس‌گرایانه قبلی خود نسبت به پدرش، از اینکه پدر او را اخته کند، نمی‌ترسد. کلین معتقد بود این موضع همجنس‌گرای منفعل، شرط لازم برای رشد رابطه دگرجنس‌گرای سالم پسر با مادرش است. به بیان ساده‌تر، پسر قبل از اینکه بتواند برای آلت تناسلی خودش ارزش قایل باشد، باید در مورد آلت تناسلی پدرش احساس خوبی داشته باشد.

با این حال، زمانی که پسر رشد می‌کند، تکانه‌های دهانی - سادیستی را نسبت به پدرش پرورش می‌دهد و می‌خواهد آلت مردی وی را با دندان بکند و او را به قتل برساند. این احساسها، اضطراب اختگی و ترس از اینکه پدرش با کندن آلت مردی او دست به اقدام تلافی‌جویانه بزند، تحریک می‌کنند. این ترس، پسر بچه را متقاعد می‌سازد که آمیزش جنسی با مادر شدیداً برای او خطرناک خواهد بود. عقده ادیپ پسر فقط تا اندازه‌ای به وسیله اضطراب اختگی او حل می‌شود. عامل مهمتر، توانایی او در برقرار کردن روابط مثبت با هر دو والد به طور همزمان است. در این مقطع، پسر والدین خود را به صورت اشیای کامل می‌بیند، وضعیتی که او را قادر می‌سازد نسبت به موضع افسرده خود بیش کسب کند.

رشد ادیپی زنانه

دختر بچه نیز مانند پسر بچه، ابتدا پستان مادرش را به صورت خوب و بد در نظر می‌گیرد. بعداً در حدود ۶ ماهگی، پستان را بیشتر به صورت مثبت در نظر می‌گیرد تا منفی. او بعدها مادرش را سرشار از چیزهای خوب می‌انگارد، و این نگرش باعث می‌شود که تجسم کند بچه‌ها چگونه ساخته می‌شوند. او در این باره خیالبافی می‌کند که آلت پدرش، مادرش را با مواد غنی، از جمله نوزادان، تغذیه می‌کند. از آنجایی که دختر بچه آلت پدرش را به عنوان بچه‌دهنده در نظر می‌گیرد، رابطه مثبتی با آن برقرار می‌کند و خیال می‌کند که پدرش بدن او را با بچه پر می‌کند. در صورتی که مرحله ادیپی زنانه به آرامی پیش برود، دختر بچه موضع «زنانه» اختیار می‌کند و با هر دو والد رابطه مثبتی برقرار می‌نماید.

با این حال، تحت شرایط نه‌چندان ایده‌آل، دختر بچه مادرش را به عنوان رقیب در نظر می‌گیرد و در این باره خیالبافی می‌کند که مادرش را از آلت پدرش می‌دزد و بچه‌های او را می‌رباید. درست به همان صورتی که خصوصیت پسر نسبت به پدرش به ترس از مقابله به مثل منجر می‌شود، میل دختر بچه به دزدیدن مادرش، ترس پارانویدی ایجاد می‌کند مبنی بر اینکه مادر او با صدمه زدن به وی و گرفتن بچه‌های او، دست به عمل متقابل خواهد زد. اضطراب اساسی دختر بچه از این ترس ناشی می‌شود که مادرش به درون بدن او آسیب رسانده باشد، اضطرابی که فقط زمانی می‌تواند برطرف شود که او بعدها فرزند سالمی را به دنیا آورد. به عقیده کلین (۱۹۴۵)، رشک آلت مردی از آرزوی دختر بچه برای درونی ساختن آلت پدرش و بچه‌دار شدن از او ناشی می‌شود. این خیال قبل از هرگونه میل به داشتن آلت تناسلی بیرونی واقع می‌شود. برخلاف نظر فروید، کلین نتوانست شواهدی پیدا کند که نشان دهد دختر بچه مادرش را به خاطر به دنیا آوردن او بدون آلت مردی، سرزنش می‌کند. در عوض، کلین معتقد

بود که دختر در طول عقدهٔ ادیپ، دلبستگی عمیق به مادرش را حفظ می‌کند. در مورد دخترها و پسرها، حل شدن سالم عقدهٔ ادیپ بستگی دارد به توانایی آنها در اجازه دادن به مادر و پدرشان که نزدیک هم قرار گیرند و با یکدیگر آمیزش جنسی داشته باشند. هیچ پس‌مانده‌ای از رقابت باقی نمی‌ماند. احساسهای مثبت کودکان نسبت به هر دو والد، بعدها روابط جنسی بزرگسالی آنها را تقویت می‌کند.

به طور خلاصه، کلین معتقد بود افراد با دو سابق نیرومند به دنیا می‌آیند: غریزهٔ زندگی و غریزهٔ مرگ. کودکان علاقهٔ زیاد به پستان خوب و بیزاری شدید از پستان بد را پرورش می‌دهند، در نتیجه فرد در تمام عمر تلاش می‌کند بین این تصورات روانی ناهشیار خوب و بد، و لذت و درد، سازش برقرار کند. مهمترین مرحلهٔ زندگی چند ماه اول است، زمانی که روابط با مادر و سایر اشیای مهم، الگویی را برای روابط میان‌فردی بعدی تشکیل می‌دهد. توانایی بزرگسالان در عشق ورزیدن یا متنفر شدن، از این روابط شیء اولیه سرچشمه می‌گیرد.

دیدگاههای جدیدتر دربارهٔ روابط شیء

بعد از توصیفات جسورانه و آگاهی‌بخش ملانی کلین، چند تن از نظریه‌پردازان دیگر، نظریهٔ روابط شیء را گسترش و تغییر داده‌اند. از بین این نظریه‌پردازان جدیدتر، مارگارت ماهر، او تو کرنبرگ، هینز کوهات، و جان بولبی از همه مشهورترند.



مارگارت ماهر

دیدگاه مارگارت ماهر

مارگارت شونبرگر ماهر^۱ (۱۹۸۵ - ۱۸۹۷) در شهر سوپرون، کشور مجارستان به دنیا آمد و در سال ۱۹۲۳ از دانشگاه وین مدرک پزشکی دریافت کرد. او در سال ۱۹۳۸ به نیویورک نقل مکان کرد و در آنجا مشاور خدمات کودکان انستیتوی روان‌پزشکی ایالت نیویورک بود. او بعداً تحقیقات مشاهده‌ای خود را در مرکز کودکان مسترز در نیویورک، آغاز نمود. او از ۱۹۵۵ تا ۱۹۷۴، استاد بالینی روان‌پزشکی در کالج پزشکی آلبرت انیشتن بود.

ماهر عمدتاً به تولد روان‌شناختی فرد که در ۳ سال اول زندگی صورت می‌گیرد پرداخت، زمانی که کودک به

1. Margaret Schoenberger Mahler

تدریج از امنیت به نفع خودمختاری دست می‌کشد. در اصل، عقاید ماهر از مشاهده رفتارهای کودکان آشفته‌ای که با مادرشان تعامل می‌کردند به دست آمد. او بعداً بچه‌های بهنجاری را مورد مشاهده قرار داد که در ۳۶ ماه اول زندگی با مادرشان پیوند برقرار می‌کردند.

از نظر ماهر، تولد روان‌شناختی فرد در چند هفته اول زندگی پس از تولد آغاز می‌شود و در سه سال بعدی یا بیشتر ادامه می‌یابد. منظور ماهر از تولد روان‌شناختی این بود که کودک فرد مجزایی از مراقبت‌کننده اصلی‌اش می‌شود، دستاوردی که سرانجام به درک هویت می‌انجامد.

کودک برای دستیابی به تولد روان‌شناختی و فردیت، سه مرحله اصلی رشد و چهار زیرمرحله را می‌گذراند (ماهر، ۱۹۶۷، ۱۹۷۲؛ ماهر، پین، و برگمن، ۱۹۷۵). اولین مرحله اصلی رشد، *او‌تسیم بهنجار*^۱ است که دوره از تولد تا حدود ۳ یا ۴ هفته را در بر می‌گیرد. ماهر برای توصیف مرحله *او‌تسیم بهنجار* از قیاس فروید که تولد روان‌شناختی را با تخم پرنده به جوجه تبدیل نشده مقایسه کرد، اقتباس نمود. این پرنده می‌تواند نیازهای غذایی‌اش را به صورت *او‌تسیمیک* برآورده کند (بدون توجه به واقعیت بیرونی)، زیرا مواد غذایی آن به پوسته آن چسبیده است. همین‌طور، نوزاد نیازهای گوناگون را در مدار محافظت مراقبت مادر، ارضا می‌کند. نوزاد از درک قدرت مطلق برخوردار است، زیرا مانند پرنده‌ای که از تخم خارج نشده، نیازهایش به طور خودکار، بدون اینکه تلاشی به خرج دهد، برآورده می‌شوند. ماهر برخلاف کلین که نوزاد را وحشت‌زده در نظر داشت، به دوره‌های نسبتاً طولانی خواب و فقدان تنش در نوزاد اشاره کرد. او معتقد بود که این مرحله، دوره خودشیفتگی کامل اولیه است که طی آن کودک از هیچ فرد دیگری آگاه نیست. بنابراین، او *او‌تسیم بهنجار* را مرحله «بی‌ششی» نامید، دوره‌ای که کودک به طور طبیعی پستان مادر را جستجو می‌کند. او با نظر کلین مخالف بود که کودکان پستان بد سایر اشیاء را در خود (ایگو) شان جذب می‌کنند.

زمانی که کودکان به تدریج درمی‌یابند که نمی‌توانند نیازهای خودشان را ارضا کنند، تشخیص دادن مراقبت اصلی‌شان را آغاز نموده و به جستجوی رابطه‌ای همزیست با او برمی‌آیند، حالتی که به همزیستی *بهنجار*^۲، دومین مرحله رشد در نظریه ماهر می‌انجامد. همزیستی *بهنجار* در حدود سه چهارم یا پنجم زندگی آغاز می‌شود و در ماه چهارم یا پنجم به اوج خود می‌رسد. در طول این مدت، کودک طوری رفتار و عمل می‌کند انگار که او و مادرش سیستم مقتدری هستند - وحدت دوفره محدوده مرز مشترک^۳ (ماهر، ۱۹۶۷، ص ۷۴۱). طبق قیاس تخم پرنده، اکنون پوسته شروع به برداشتن می‌کند، اما غشای روان‌شناختی به شکل رابطه همزیست، هنوز از نوزاد محافظت می‌کند. ماهر معتقد بود که این رابطه همزیستی واقعی نیست، زیرا با اینکه زندگی کودک به مادر وابسته است، مادر مطلقاً به کودک نیاز ندارد. همزیستی با علامت دادن دوجانبه کودک و مادر مشخص می‌شود. کم‌علایم گرسنگی، درد، لذت، و غیره را به مادر انتقال می‌دهد و مادر با علایم خودش، مانند تغذیه،

کردن، یا لبخند زدن پاسخ می‌دهد. کودک در این سن می‌تواند چهرهٔ مادر را تشخیص دهد و قادر است خوشی یا ناراحتی او را درک کند. با این حال، روابط شیء هنوز شروع نشده است - مادر و سایرین هنوز «پیش‌اشیا» هستند. کودکان بزرگتر و حتی بزرگسالان گاهی به این مرحله واپس‌روی می‌کنند، و ایمنی مراقبت مادرشان را می‌طلبند.

سومین مرحلهٔ اصلی رشد، جدایی - فردیت^۱ از تقریباً ۴ یا ۵ ماهگی تا تقریباً ماه سی‌ام یا سی و ششم ادامه دارد. در این مدت، کودکان از لحاظ روان‌شناختی از مادرشان جدا می‌شوند، به درک فردیت دست می‌یابند، و احساس هویت شخصی را پرورش می‌دهند. چون کودکان دیگر وحدت دوفره را با مادرشان تجربه نمی‌کنند، باید هذیان مقتدر بودن را کنار بگذارند و با آسیب‌پذیری‌شان در برابر تهدیدهای بیرونی روبه‌رو شوند. بنابراین، کودکان در مرحلهٔ جدایی - فردیت، دنیای بیرونی را خطرناکتر از آنچه در دو مرحلهٔ اول بود، احساس می‌کنند.

ماه‌لر مرحلهٔ جدایی - فردیت را به چهار زیرمرحلهٔ همپوش تقسیم کرد. مرحلهٔ اول تمایز^۲ است، که از تقریباً ماه پنجم تا هفتم یا دهم ادامه دارد و با جدا شدن جسمانی از مدار همزیستی مادر - کودک مشخص می‌شود. به همین دلیل، زیرمرحلهٔ تمایز شبیه از تخم درآمدن جوجه است. ماه‌لر مشاهده کرد در این مرحله، کودکان در پاسخ به مادرشان لبخند می‌زنند، که این پیوند با شخص به‌خصوص دیگری را نشان می‌دهد. کودکانی که از لحاظ روانی سالم هستند و دنیای خود را به فراتر از مادر گسترش می‌دهند، نسبت به غریبه‌ها کنج‌کاو و آنها را واری می‌کنند؛ کودکان ناسالم از غریبه‌ها می‌ترسند و خود را از آنها عقب می‌کشند.

هنگامی که کودکان حرکت کردن به دور از مادرشان را با سینه‌خیز رفتن و راه رفتن آغاز می‌کنند، وارد زیرمرحلهٔ تمرین کردن^۳ جدایی - فردیت می‌شوند، دوره‌ای که از تقریباً ماه هفتم تا دهم تا تقریباً ماه پانزدهم یا شانزدهم ادامه دارد. کودکان در طول این زیرمرحله، به راحتی بدن خودشان را از بدن مادرشان تشخیص می‌دهند، پیوند خاصی با مادرشان برقرار می‌کنند، و شروع به پرورش دادن خودمختار می‌کنند. با این حال، در خلال مراحل اولیهٔ این دوره، آنها دوست ندارند نظارت مادرشان را از دست بدهند؛ با نگاه خود او را دنبال می‌کنند و وقتی او دور می‌شود، ناراحتی نشان می‌دهند. بعداً، آنها راه رفتن و جذب کردن دنیای بیرونی را آغاز نموده و آن را به صورت جالب و هیجان‌انگیز احساس می‌کنند. کودکان در ۱۶ تا ۲۵ ماهگی، تجدید رابطه^۴ با مادرشان را تجربه می‌کنند؛ یعنی، دوست دارند خود و مادرشان را به صورت جسمانی و روانی، به کنار یکدیگر برگردانند. ماه‌لر متوجه شد که کودکان این سن دوست دارند هر فراگیری مهارت جدید و هر تجربهٔ تازه‌ای را با مادرشان در میان بگذارند. اکنون که آنها می‌توانند به راحتی راه بروند، از لحاظ جسمانی بیشتر از مادرشان جدا هستند، اما شگفت این‌که، آنها

1. separation - individuation

2. differentiation

3. practicing

4. rapprochement

در مرحله تجدید رابطه، در مقایسه با دوره قبل، به احتمال بیشتری اضطراب جدایی نشان می‌دهند. افزایش مهارت‌های شناختی، آنها را از جدایی‌شان بیشتر آگاه می‌کند و باعث می‌شود ترفندهای مختلفی را برای بازیافتن وحدت و تفرقه که زمانی با مادرشان داشتند، امتحان کنند. از آنجایی که این تلاشها هیچ وقت کاملاً موفقیت‌آمیز نیستند، کودکان این سن اغلب به طور چشمگیری با مادرشان مبارزه می‌کنند، حالتی که بحران تجدید رابطه^۱ نامیده می‌شود.

آخرین زیرمرحله جدایی - فردیت، پایداری شیء لیبیدویی^۲ است، که تقریباً در سال سوم زندگی روی می‌دهد. در این زمان، کودکان باید بازتمایی درونی پایداری را از مادرشان پرورش دهند به طوری که بتوانند جدایی جسمانی از او را تحمل کنند. در صورتی که این پایداری شیء لیبیدویی پرورش نیافته باشد، کودکان وابسته بودن به حضور جسمانی مادرشان را به خاطر امنیت خودشان، ادامه می‌دهند. کودکان علاوه بر کسب درجانی از پایداری شیء، باید فردیت خود را تحکیم بخشند؛ یعنی، آنها باید یاد بگیرند بدون مادرشان عمل کنند و روابط شیء دیگری را پرورش دهند (ماهلر و همکاران، ۱۹۷۵).

نقطه قوت نظریه ماهلر توصیف دقیق تولد روان‌شناختی براساس مشاهدات تجربی است که او و همکارانش در مورد تعامل‌های کودک - مادر انجام دادند. گرچه تعدادی از اصول او بر استنباط‌هایی متکی هستند که از واکنشهای کودکان پیش‌کلامی گردآوری شده‌اند، اما عقاید او را می‌توان به راحتی به بزرگسالان تعمیم داد. هرگونه خطایی که در ۳ سال اول صورت گیرد - زمان تولد روان‌شناختی - می‌تواند به واپس‌رویهای بعدی به مرحله‌ای که شخص هنوز جدایی از مادر و از این رو، درک هویت شخصی را کسب نکرده بود، منجر شود.

دیدگاه هینز کوهات

هینز کوهات^۳ (۱۹۸۱ - ۱۹۱۳) در وین به دنیا آمد، اما بیشتر زندگی حرفه‌ای خود را در ایالات متحده سپری کرد، جایی که در دپارتمان روان‌پزشکی دانشگاه شیکاگو استاد حرفه‌ای، عضو هیئت علمی در مؤسسه شیکاگو ویژه روان‌کاوی، و استاد مدعو روان‌کاوی در دانشگاه سین‌سیناتی بود. کوهات، متخصص اعصاب و روان‌کاو، در سال ۱۹۷۱ با انتشار کتاب تحلیل خود، که مفهوم خود (self) را جایگزین خود (ego) کرد، بسیاری از روان‌کاوان را از خود رنجاند. علاوه بر این کتاب، جنبه‌هایی از روان‌شناسی خود او در کتاب تجدید حیات خود (۱۹۷۷) و سمینارهای کوهات (۱۹۸۷) یافت می‌شود که میریام اِلسون آنها را ویرایش کرد و بعد از مرگ کوهات منتشر نمود.

کوهات بیش از هر نظریه‌پرداز دیگر روابط شیء، بر فرایندی تأکید کرد که خود به وسیله آن از تصور مبهم و نامتمایز به درک هویت فردی روشن و دقیق، تحول می‌یابد. او نیز مانند سایر نظریه‌پردازان روابط شیء، بر رابطه اولیه مادر - فرزند به عنوان عنصر مهم در آگاهی یافتن از رشد بعدی، تمرکز کرد. کوهات معتقد بود ارتباط انسان، نه سایقه‌های غریزی فطری، محور شخصیت انسان است.

1. rapprochement crisis

2. libidinal object constancy

3. Heinz Kohut



هینز کوهاث

به عقیده کوهاث، کودکان نه تنها برای ارضا کردن نیازهای جسمانی، بلکه برای برآورده ساختن نیازهای روانی، به مراقبت‌کنندگان بزرگسال احتیاج دارند. بزرگسالان، یا اشیای خود^۱ در جریان رسیدگی به نیازهای جسمانی و روانی، با کودکان طوری رفتار می‌کنند انگار که آنها درک خویشتن دارند. برای مثال، والدین بسته به رفتار کودک، به گرمی، به سردی، یا با بی‌تفاوتی عمل می‌کنند. کودک از طریق فرایند تعامل همدلانه، پاسخهای شیء خود را به صورت غرور، گناه، شرم، یا رشک - نگرشهایی که سرانجام عناصر اصلی خود (self) را می‌سازند - درون‌فکنی می‌کند. کوهاث (۱۹۷۷)، خود را به صورت «کانون دنیای روانی فرد» تعریف کرد (ص ۳۱۱). خود به تجربیات فرد وحدت و

ثبات می‌بخشد، با گذشت زمان نسبتاً پایدار می‌ماند و «مرکز شهود و گیرنده برداشت‌هاست» (ص ۹۹). خود کانون روابط میان فردی کودک نیز هست و نحوه ارتباط برقرار کردن با والدین و سایر اشیای خود را شکل می‌دهد.

کوهاث (۱۹۷۱، ۱۹۷۷) معتقد بود کودکان به طور طبیعی خودشیفته هستند. آنها خودمحورند، صرفاً به فکر رفاه خودشان هستند و دوست دارند به خاطر کاری که انجام می‌دهند، تحسین شوند. خود اولیه پیرامون دو نیاز خودشیفته شکل می‌گیرد: (۱) نیاز به نشان دادن خودِ عالی و (۲) نیاز به کسب کردن تصویر آرمانی از یک یا هر دو والد. خودِ عالی - نمایشگرانه^۲ زمانی ایجاد می‌شود که کودک با شیء خود «بازتابنده» که تأیید رفتارش را منعکس می‌کند، ارتباط برقرار می‌نماید. بنابراین، کودک از پیامهایی چون «اگر دیگران مرا عالی بدانند، پس من عالی هستم»، خودانگاره مقدماتی را تشکیل می‌دهد. تصویر آرمانی والد^۳ مخالف خودِ عالی است، زیرا حاکی از آن است که کس دیگری عالی است. با این حال، این نیز نیاز خودشیفتگی را ارضا می‌کند، زیرا کودک نگرش «تو عالی هستی، اما من جزئی از تو هستم» را اختیار می‌کند.

هر دو خودانگاره خودشیفته برای رشد شخصیت سالم ضروری هستند. با این حال، هر دو باید با بزرگتر شدن کودک تغییر کنند. اگر آنها بدون تغییر بمانند، شخصیت بزرگسال خودشیفته بیمارگون را به بار می‌آورند. خودبزرگ‌بینی باید به نظر واقع‌بینانه‌ای از خود تبدیل شود، و تصویر آرمانی والد باید به تصویر معقولی از والدین تحول یابد. این دو خودانگاره نباید به طور کامل ناپدید شوند؛ بزرگسال سالم

1. self/objects

2. grandiose-exhibitionistic

3. idealized parent image

همچنان نگرشهای مثبتی نسبت به خود دارد و باز هم ویژگیهای خوب را در والدین یا جانشینهای والد می‌بیند. با این حال، بزرگسال خودشیفته، این نیازهای بچگانه را متعالی نمی‌سازد و به خودمحور بودن ادامه می‌دهد و دیگران را به صورت تماشاچیان تحسین‌کننده می‌بیند. فروید معتقد بود که چنین شخص خودشیفته‌ای مورد مناسبی برای روان‌کاوی نیست، اما کروات باور داشت که روان‌درمانی می‌تواند در مورد این بیماران مؤثر باشد.

دیدگاه اوتو کرنبرگ

اوتو اف. کرنبرگ^۱ (۱۹۲۸-) نیز در وین به دنیا آمد، مدرک پزشکی خود را در سال ۱۹۵۳ از دانشگاه چیل دریافت کرد، اما از سال ۱۹۵۷ که به گروه آموزشی کلینیک مینگر واقع در توپکا ملحق شد، در ایالات متحده زندگی کرده است. کرنبرگ اخیراً در مرکز آموزش و پژوهش روان‌کاری دانشگاه کلمبیا، روان‌کاو آموزشی و سرپرست، و در دانشکده پزشکی دانشگاه کرنل، استاد روان‌پزشکی بوده است. او در حال حاضر، در بیمارستان نیویورک - مرکز پزشکی کرنل، مدیر مؤسسه اختلالات شخصیت بخش وست‌چستر است.

برخلاف کلین و ماهر که تقریباً به طور انحصاری با کودکان کار کردند، کرنبرگ عمدتاً با بیماران بزرگسال کار کرد. کار او با بزرگسالان بسیار آشفته باعث شد که مدلی را درباره نحوه رشد کردن کودک سالم و نحوه‌ای که روابط بزرگسال از تجربیات کودکی به وجود می‌آید، تدوین کند. او نیز مانند کلین، کار خود را ادامه روان‌کاوی فروید، نه رویکردی دیگر، می‌داند.

کرنبرگ (۱۹۷۶، ۱۹۸۴، ۱۹۸۶، ۱۹۹۵) معتقد است عنصر مهم در آگاهی یافتن از سازمان شخصیت - از شخصیت بسیار آشفته گرفته تا شخصیت سالم - رابطه مادر - فرزند است. روابط شیء سالم اولیه، به خود (ایگوی) منسجم، فراخود تنبیه‌کننده، خودپنداره باثبات، و روابط میان‌فردی خشنودکننده منجر می‌شود. روابط مادر - فرزند نابسند به حلالتهای خود متناقض و شکل‌های مختلف آسیب روانی می‌انجامد.

کرنبرگ در تمام سطوح سازمان شخصیت، واحدهای ساختاری مشابه، یا روابط شیء درون‌سازی شده را پیدا کرد؛ یعنی، خودانگاره، شیء‌انگاره، و عاطفه خاصی که خودانگاره و شیء‌انگاره را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. برای مثال، امکان دارد کودک در برقراری رابطه با مادر، گاهی تصویر «من خوب»، «مادر خوب»، و احساس مثبت عمیق داشته باشد، اما در مواقع دیگر، همین کودک «من بد»، «مادر بد» و عاطفه منفی عمیق را تجربه کند. در این مورد، کودک توانسته است جنبه‌های متناقض خود را با تقسیم کردن خود (ایگوی) خویش، مجزاکند. در فرد بزرگسال، تقسیم کردن مدام بیانگر نقص در خود (ایگو) است، اما در کودکان و گاهی در بزرگسالان، تقسیم کردن، دفاع سودمندی علیه اضطراب است. کرنبرگ (۱۹۸۶) حلالتهای تقسیم‌شده خود را به مکانیزم‌های دفاعی درون‌فکنی و همانندسازی ربط

1. Otto F. Kernberg



اوتو کرنبرگ

داد. قدیمی‌ترین و ابتدایی‌ترین سطح روابط شیء درونی شده، درون‌فکنی یا «بلعیدن کامل» شیء انگاره، خودانگاره، و عاطفه است که تعامل شیء و خود آن را ایجاد می‌کند. در این مرحله مقدماتی رشد، تصورات درون‌فکنی شده نامتمایز هستند و فرایند تقسیم کردن آنها را مجزا نگه می‌دارد و کودک را قادر می‌سازد تصورات، مثلاً، مادر خوب و مادر بد را جدا نگهدارد. قسمت عاطفی هر درون‌سازی اهمیت دارد، زیرا به کودک کمک می‌کند تصورات را با حالت‌های احساسی مشابه، ترکیب کند. برای مثال، ارضای دهانی، مهرورزی، و تماس مادر - کودک می‌توانند با هم ترکیب شده و شیء درونی خوبی شوند.

همانندسازی که نوع عالی‌تر درون‌فکنی است،

دومین سطح روابط شیء درونی شده است. زمانی که کودکان از لحاظ شناختی رشد می‌کنند، توانایی در نظر گرفتن خود و مادرشان به عنوان افرادی که نقش‌های اجتماعی خاصی دارند، کسب می‌کنند. «نقش اشاره دارد به وجود عملکردی که به صورت اجتماعی تأیید شده و شیء یا هر دو فرد مشارکت‌کننده در تعامل آن را انجام می‌دهند» (کرنبرگ، ۱۹۷۶، ص ۳۰). برای مثال، زمانی که مادر به فرزندش در پوشیدن لباس کمک می‌کند، او به شیوه خاصی با این کودک تعامل می‌کند و نقش مادر قابل قبول از نظر جامعه را انجام می‌دهد. این کودک یک خودانگاره به عنوان فرد وابسته دارد که نیازمند کمک گرفتن برای لباس پوشیدن است، تصویری از مادر (شیء) به عنوان کمک‌رسان دارد، و از عاطفه خاصی برخوردار است که به تعامل با مادر هنگام لباس پوشیدن مربوط می‌شود.

مفهوم هویت خود کرنبرگ دقیقاً با مفهوم اریکسون (فصل ۹) می‌خواند. «هویت خود به سازمان کلی همانندسازیها و درون‌فکنی‌ها تحت اصل هدایت‌کننده عملکرد ترکیبی خود، اشاره دارد» (کرنبرگ، ۱۹۷۶، ص ۳۲). هویت خود درک انسجام خود را به فرد می‌بخشد. هویت خود منسجم، سایر خودانگاره‌ها را سازمان‌دهی می‌کند، به فرد امکان می‌دهد شیء انگاره‌ها را با ثبات‌تر در نظر بگیرد، و روابط میان‌فردی پایدار را تسهیل می‌کند. هویت خود، عالی‌ترین سطح سازمان خود است، و به رشد خود منسجم، و فراخودی که به صورت پخته عمل می‌کند، منجر می‌شود. فقدان هویت خود باثبات به تداوم خود (ایگوی) تقسیم شده، عدم انسجام و اختلال‌های روانی گوناگون منجر می‌شود.

اخیراً، کرنبرگ (۱۹۹۸) نظریه رشد فردی خود را در مورد گروه‌ها و سازمانها به کار برده است. او معتقد است که گروه‌ها و سازمانها انواع مشابهی از مشکلات هویت، از هم‌پاشیدگی، و آسیب روانی را که در افراد مشاهده می‌شود، نشان می‌دهند. او باور دارد که بیماران روانی می‌توانند در گروه‌های سالم،

خوب عمل کنند، درست به همان صورتی که افراد سالم در گروهها و سازمانهای بیمار، برخی از انواع آسیب روانی را نشان می‌دهند.

تلاش کرنبرگ در ترکیب کردن نظریه سابق فروید، نظریه روابط شیء و نظریه رشد، بیشتر توسط متخصصان بالینی روان‌شناس و روان‌پزشک پذیرفته شده است تا روان‌شناسان دانشگاهی. این نظریه از این نظر که افراد را به صورتی در نظر می‌گیرد که توسط تجربیات اجتماعی شکل می‌گیرند نه به وسیله سایقه‌های غریزی، از فروید جدا می‌شود، و از این لحاظ که براساس تعامل مادر-کودک قرار ندارد و از این رو، کمتر اختصاصی یا مشروح است، از کلین و ماهر جدا می‌شود.

نظریه دلبستگی جان بولبی



جان بولبی

جان بولبی^۱ (۱۹۰۷ - ۱۹۹۰) در لندن متولد شد، جایی که پدر او جراح معروفی بود. بولبی از همان سنین اولیه به علوم طبیعی، پزشکی، و روان‌شناسی علاقه داشت - موضوعاتی که آنها را در دانشگاه کمبریج مطالعه کرد. او بعد از دریافت مدرک پزشکی، در سال ۱۹۳۳ کار در زمینه روان‌پزشکی و روان‌کاوی را آغاز کرد. تقریباً در همان زمان، او آموزش در روان‌پزشکی کودک را زیر نظر ملانی کلین آغاز کرد. بولبی در خلال جنگ جهانی دوم، به عنوان روان‌پزشک در ارتش خدمت کرد و در سال ۱۹۴۶ به مدیریت بیمارستان کودکان و والدین کلینیک تاویستوک منصوب شد. او در اواخر دهه ۱۹۵۰ مدت زمانی را در مرکز ویژه تحقیق

پیشرفته در علوم رفتاری استنفورد سپری کرد، اما به لندن برگشت و تا زمان مرگ خود در سال ۱۹۹۰، آنجا ماند.

بولبی در دهه ۱۹۵۰ از دیدگاه روابط شیء عمدتاً به خاطر نظریه انگیزش نامناسب و فقدان تجربی‌نگری آن، ناخشنود شد. او با توجه به آگاهی‌اش در زمینه‌کردارشناسی و نظریه تکامل (مخصوصاً عقاید کنراد لورنز درباره پیوند اولیه با مادر)، دریافت که نظریه روابط شیء را می‌توان با دیدگاه تکاملی ادغام کرد. او با انجام دادن این ادغام، احساس کرد که می‌تواند نقایص تجربی این نظریه را اصلاح کند و آن را به مسیر تازه‌ای بکشانند. نظریه دلبستگی بولبی نیز با انتخاب کردن دوران کودکی به عنوان نقطه شروع و بعد نتیجه‌گیری از آن درباره بزرگسالی، از تفکر روان‌کاوی جدا شد. بولبی عمیقاً معتقد بود دلبستگی‌هایی که در کودکی شکل می‌گیرند، بر بزرگسالی تأثیر می‌گذارند. از آنجایی که

1. John Bowlby

دلبستگی‌های کودکی برای رشد بعدی حیاتی هستند، بولبی معتقد بود محققان باید کودکی را مستقیماً بررسی کنند و به گزارشهای گذشته نگر تحریف شده از بزرگسالان متکی نباشند.

نظریه دلبستگی از مشاهدات بولبی در این باره سرچشمه گرفت که بچه‌های انسان و نخستی‌ها (پریما‌تها)، وقتی از مراقبت‌کننده اصلی‌شان جدا می‌شوند، یک رشته واکنشهای روشنی را نشان می‌دهند. بولبی سه مرحله را در این اضطراب جدایی مشاهده کرد. بچه‌ها ابتدا زمانی که مراقب آنها دور از دید قرار دارد، گریه می‌کنند، در برابر آرام شدن توسط دیگران مقاومت می‌کنند، و به جستجوی مراقبشان برمی‌آیند. این مرحله اعتراض است. در صورت ادامه یافتن جدایی، کودکان ساکت، غمگین، منفعل، بی‌حال، و بی‌تفاوت می‌شوند. این مرحله ناامیدی نامیده می‌شود. آخرین مرحله - تنها مرحله‌ای که منحصر به انسان است - گسلس نام دارد. کودکان در این مرحله از لحاظ عاطفی از سایر افراد، از جمله مراقبشان، گسلیده می‌شوند. اگر مراقب (مادر) آنها برگردد، به او توجهی نمی‌کنند و از وی اجتناب می‌کنند. کودکانی که گسلیده می‌شوند، وقتی مادرشان آنها را ترک می‌کند، دیگر ناراحت نمی‌شوند. زمانی که آنها بزرگتر می‌شوند، با دیگران با هیجان کمی تعامل می‌کنند، اما معاشرتی به نظر می‌رسند. با این حال، روابط میان‌فردی آنها سطحی و فاقد صمیمیت است.

بولبی از این مشاهدات، نظریه دلبستگی خود را ساخت و آن را در کتابی با عنوان دلبستگی و فقدان (۱۰۶۹ / ۱۹۸۲، ۱۹۷۳، ۱۹۸۰) منتشر کرد. نظریه بولبی بر این دو فرض اساسی استوار است: اولاً، مراقب پذیرا و قابل دسترس (معمولاً مادر) باید پایگاه امنی برای کودک به وجود آورد. کودک نیاز دارد بداند که این مراقب در دسترس و قابل اعتماد است. اگر این قابل اعتماد بودن وجود داشته باشد، کودک بهتر می‌تواند هنگام کاوش کردن محیط، احساس اطمینان و امنیت کند. این رابطه پیونددهنده، در دلبسته شدن مراقب به کودک نقش مهمی داد و به بقای کودک و سرانجام، گونه، کمک شایانی می‌کند.

فرض دوم نظریه دلبستگی این است که رابطه پیونددهنده (یا فقدان آن) درونی می‌شود و به عنوان یک مدل روانی عمل می‌کند که روابط دوستی و روابط عاشقانه بر آن استوار می‌شوند. بنابراین، اولین دلبستگی پیونددهنده، برای هر رابطه‌ای اهمیت زیادی دارد، با این حال، برای اینکه این پیوند برقرار شود، کودک نباید فقط گیرنده منفعل رفتار مادر (مراقب) باشد، حتی اگر این رفتار از در دسترس بودن و قابل اعتماد بودن خبر دهد. سبک دلبستگی، ارتباط بین دو نفر است نه صفتی که مادر به کودک اعطا کرده باشد. این یک خیابان دوطرفه است - کودک و مراقب باید نسبت به هم پاسخده باشند و باید بر رفتار یکدیگر تأثیر بگذارند.

ماری آینسورث^۱ (۱۹۹۹ - ۱۹۱۹) و همکارانش، تحت تأثیر نظریه بولبی، روشی را برای ارزیابی نوع سبک دلبستگی که بین مراقب و کودک وجود دارد، ابداع کردند که به موقعیت غریب^۲ معروف است. این روش، جلسه آزمایشگاهی ۲۰ دقیقه‌ای را شامل می‌شود که طی آن، مادر و کودک ابتدا در یک اتاق بازی،

1. Mary Ainsworth

2. strange situation



ماری آینسورث

تنها هستند. بعداً غریبه‌ای وارد اتاق می‌شود و پس از چند دقیقه، تعامل کوتاهی را با کودک آغاز می‌کند. سپس مادر، دو بار و هر بار به مدت ۲ دقیقه از اتاق بیرون می‌رود. در دوره اول، کودک با فرد غریبه تنها می‌ماند؛ در دوره دوم، کودک کاملاً تنها گذاشته می‌شود. رفتار مهم این است که وقتی مادر برمی‌گردد، کودک چگونه واکنش نشان می‌دهد؛ این رفتار، مبنای ارزیابی سبک دلبستگی است. آینسورث و همکارانش به سه ارزیابی سبک دلبستگی دست یافتند: ایمن، مضطرب - مقاوم، و دوری جو.

در حالت دلبستگی ایمن^۱، وقتی مادر برمی‌گردد، کودکان خوشحال هستند و تماس برقرار می‌کنند؛ برای مثال، آنها به سمت مادرشان می‌روند و می‌خواهند بغل

شوند. همه کودکان دلبسته ایمن از در دسترس بودن و پذیرا بودن مادرشان اطمینان دارند و این ایمنی و قابل اعتماد بودن، مبنایی را برای بازی و کاوش تأمین می‌کنند. در سبک دلبستگی مضطرب - مقاوم^۲، کودکان دودل هستند. زمانی که مادر آنها اتاق را ترک می‌کند، بسیار ناراحت می‌شوند، و هنگامی که مادر آنها برمی‌گردد، به دنبال تماس با او هستند، اما تلاشهایی را که برای آرام کردن آنها صورت می‌گیرند، رد می‌کنند. کودکان دارای سبک دلبستگی مضطرب - مقاوم، پیامهای بسیار متضادی می‌دهند. از یک سو، آنها تماس با مادرشان را می‌جویند، اما از سوی دیگر، از اینکه به آنها آرامش داده شود، ناراحت می‌شوند و امکان دارد اسباب‌بازیهای را که مادر به آنها می‌دهد، پرت کنند. نوع سوم سبک دلبستگی، مضطرب - دوری جو^۳ است. کودکان دارای این سبک، وقتی مادرشان آنها را ترک می‌کند، آرام می‌مانند؛ آنها فرد غریبه را می‌پذیرند، و زمانی که مادرشان برمی‌گردد، او را نادیده می‌گیرند و از وی اجتناب می‌کنند. در هر دو نوع دلبستگی نایمن (مضطرب - مقاوم و مضطرب - دوری جو)، کودکان فاقد توانایی پرداختن به بازی و کاوش مؤثر هستند.

روان‌درمانی

کلین، ماہلر، کرنبرگ، و بولبی، همگی روان‌کاوانی بودند که روشهای فرویدی سنتی را آموزش دیده بودند. با این حال، هر یک درمان روان‌کاوی را طوری تغییر دادند که با گرایش نظری خودشان مناسب باشد. چون این نظریه‌پردازان از نظر روشهای درمانی تفاوت داشتند، ما بحثمان را درباره درمان به

1. secure attachment

2. anxious-resistant

3. anxious-avoidant

روشی که ملانی کلین به کار می‌برد، محدود می‌کنیم.

استفاده کلین از روان‌کاوی با کودکان، در دهه ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ توسط سایر روان‌کاوان به طور کامل پذیرفته نشد. آنا فروید مخصوصاً با عقیده روان‌کاوی کودک مخالف بود و باور داشت کودکانی که هنوز به والدین خود وابسته هستند، نمی‌توانند با درمانگر انتقال برقرار کنند، زیرا آنها خیالها یا تصورات ناهشیار ندارند. بنابراین، او معتقد بود کودکان نمی‌توانند از درمان روان‌کاوی بهره‌مند شوند. در مقابل، کلین معتقد بود کودکان آشفته و سالم باید روان‌کاوی شوند؛ کودکان آشفته از درمان شفابخش بهره‌مند می‌شوند، در حالی که کودکان سالم از روان‌کاوی پیشگیرانه بهره‌مند خواهند شد. او در راستای این عقیده، تأکید داشت فرزندان خودش روان‌کاوی شوند. او همچنین تأکید داشت که انتقال منفی گام مهمی در درمان موفقیت‌آمیز است، نظری که آنا فروید و چند تن از روان‌کاوان دیگر با آن موافق نبودند.

کلین برای به وجود آوردن انتقال منفی و خیالهای پرخاشگرانه، انواع اسباب‌بازیهای کرچک، کاغذ و مداد، رنگ، مداد شمعی، و غیره را در اختیار کودک قرار می‌داد. او بازی درمانی را جایگزین تحلیل رؤیا و تداعی آزاد فروید کرد، و معتقد بود کودکان امیال هشیار و ناهشیار خود را از طریق بازی ابراز می‌کنند. بیماران کودک کلین، علاوه بر نشان دادن احساسهای انتقال منفی از طریق بازی، اغلب به صورت کلامی به او حمله می‌کردند، که به او امکان می‌داد انگیزه‌های ناهشیار نهفته در این حملات را تعبیر کند (کلین، ۱۹۴۳). هدف از درمان به شیوه کلین، کاهش دادن اضطرابهای افسردگی و ترسهای آزارنده و سبک کردن خسونت اشیای درونی شده است. کلین برای رسیدن به این هدف، بیمارانش را ترغیب می‌کرد هیجانانگیز و خیالهای قدیمی را دوباره تجربه کنند، اما این بار با درمانگر، و به تفاوت بین واقعیت و خیال، بین هشیار و ناهشیار، اشاره نمایند. او همچنین به بیماران امکان می‌داد تا انتقال مثبت و منفی خود را نشان دهند، موقعیتی که برای آگاه شدن بیماران از نحوه‌ای که خیالهای ناهشیار با موقعیتهای روزمره مرتبط می‌شوند، اهمیت زیادی دارد. بعد از اینکه این ارتباط برقرار شد، بیماران از اشیای درونی شده کمتر آزار می‌بینند، اضطراب افسردگی کمتری را احساس می‌کنند، و می‌توانند اشیای درونی را که قبلاً ترسناک بودند، به دنیای بیرونی فرافکنی کنند.

پژوهشهای مربوط

هم نظریه روابط شیء و هم نظریه دلبستگی براساس اهمیت پیوند اولیه و مدل‌های شناختی‌ای قرار دارند که از این روابط درونی‌سازی می‌شوند. مدل‌های شناختی درونی، مبنایی را برای همه روابط آینده تأمین می‌کنند. بنابراین، نظریه روابط شیء و دلبستگی پیش‌بینی می‌کنند که دلبستگی ایمن احتمالاً به اعتماد به نفس در کودکان و ثبات در روابط دوستی و روابط عشقی رمانتیک در بزرگسالان می‌انجامد.

نظریه دلبستگی و روابط شیء کودکان

بولبی و آبنسورث هر دو معتقد بودند که دلبستگی اولیه کودک به والدین می‌تواند بر رشد بعدی تأثیر

عمیقی داشته باشد. کودکانی که به مادرشان یا مراقبی دیگر، دلبستگی ایمن دارند، در مقایسه با کودکان دلبسته ناایمن، در کاوش کردن محیطشان، از اعتماد به نفس و ایمنی بیشتری برخوردارند.

آیا پژوهش از این فرضها حمایت می‌کند؟ دو پژوهشگر به نامهای استیون کریش و جودی کاسیدی (۱۹۹۷)، به کیفیت دلبستگیها در کودکی توجه کردند برای اینکه ببینند آیا آنها با توجه و حافظه در ۳/۵ سالگی ارتباطی دارند یا نه. همه کودکان در ۱۸ ماهگی در آزمایش موقعیت غریب آینسورث شرکت کرده بودند و به داشتن دلبستگی ایمن یا ناایمن به مادرشان تشخیص داده شده بودند. به این کودکان در ۳/۵ سالگی نقاشیهای متفاوتی از مادر - کودک نشان داده شد که به تعامل مثبت، خنثی، یا منفی مشغول بودند. به طوری که نظریه دلبستگی پیش‌بینی می‌کرد، کودکان ناایمن - دوری جو بیشتر از کودکان ایمن - دودل یا ناایمن - دودل روی خود را از این نقاشیها برگرداندند. در مرحله دوم این تکلیف توجه، پژوهشگران به این کودکان نقاشیهایی از مادر - کودک نشان دادند که به شیوه مثبت با هم تعامل می‌کردند. آنها دریافتند که کودکان ناایمن - دوری جو و کودکان ناایمن - دودل، بیشتر از کودکان ایمن روی خود را از این نقاشیها برمی‌گرداندند. کودکان در تکلیف حافظه، داستانهایی را خواندند که در آنها مادری به درخواست کمک فرزندش توجه یا آن را رد می‌کرد. کودکان ایمن داستانهایی را که مادر به درخواست کمک فرزندش توجه می‌کرد، بهتر از کودکان ناایمن - دوری جو به یاد آوردند و آنها داستانهایی را که مادر درخواست کمک فرزندش را رد می‌کرد، بهتر از کودکان ناایمن - دودل به یاد آوردند. کریش و کاسیدی نتیجه گرفتند کودکان دارای سبک دلبستگی ایمن توجه و حافظه بهتری از کودکان دارای سبک دلبستگی ناایمن دارند.

آلن اسروف و همکارانش (فیوری، کارلسون، و اسروف، ۱۹۹۷؛ اسروف، کارلسون، و شولمن، ۱۹۹۳) برای اینکه ببینند چگونه دلبستگی در طفولیت با الگوهای دوستی در کودکی و نوجوانی ارتباط دارد، تحقیقات طولی انجام داده‌اند. این پژوهشگران برای اینکه دلبستگی را تا حد امکان زودتر ارزیابی کنند، زنانی را که در سه ماهه سوم حاملگی بودند، به همکاری دعوت کردند. این زنان که موافقت کردند فرزندانشان از تولد تا نوجوانی آزمایش شوند، عمدتاً مجرد و بسیار تحت فشار بودند و پیشینه اجتماعی - اقتصادی پایین داشتند. اسروف و همکاران، این کودکان را در سال اول زندگی، در ۳ سالگی، و بعداً هر سال تا کلاس هفتم عمیقاً ارزیابی کردند. آنها همچنین این شرکت‌کنندگان را در ۱۰ سالگی و ۱۵ سالگی، زمانی که در اردوی تابستانی بودند، بررسی کردند. در هر یک از این دوره‌ها، والدین، معلمان، مشاوران اردو، و خود کودکان، ارزیابیهای شخصیت و رفتاری را انجام دادند. اسروف و همکاران به این نتیجه رسیدند که کودکان دلبسته ایمن در مقایسه با کودکان دلبسته ناایمن، بیشتر متکی به نفس، مستقل، دارای مهارتهای اجتماعی، و معاشرتی بودند. علاوه بر این، کودکان دلبسته ایمن بهتر می‌توانستند تکانه‌هایشان را کنترل کنند، در گروههای همسال فعالانه‌تر مشارکت کنند، و کمتر به معلمانشان وابسته باشند. کودکان دلبسته ایمن در اواسط کودکی، گروههای دوستی تشکیل دادند که تقریباً نفوذپذیر بودند و به دیگران اجازه می‌دادند به آنها ملحق شوند، در حالی که کودکان دلبسته ناایمن

الگوهای دوستی‌ای داشتند که یا کاملاً نفوذپذیر (باز) یا کاملاً نفوذناپذیر (بسته) بودند. بعداً، همین پژوهشگران (فیوری و همکاران، ۱۹۹۷) رابطه بین نقاشیهای کودکان و خانواده آنها و طبقه‌بندیهای اولیه دلبستگی آنها را بررسی کردند. آنها از کودکانی که کلاس سوم را به تازگی تمام کرده و از ۱۲ تا ۱۸ ماهگی الگوهای دلبستگی ایمن را نشان داده بودند خواستند تصاویری را از خانواده خود ترسیم کنند. این نقاشیها که در غیاب مادر یا خواهر - برادرها کشیده می‌شدند، توسط داوران از لحاظ طبقات اصلی دلبستگی، یعنی ایمن، مضطرب - دوری‌جو، و مضطرب - مقاوم، کدگذاری شدند. این پژوهشگران در مجموع از این عقیده حمایت کردند که دلبستگیها می‌توانند نحوه‌ای که کودکان در ۸ یا ۹ سالگی خودشان و سایر اعضای خانواده را در نظر می‌گیرند، پیش‌بینی کنند. برای مثال، کودکانی که در طفولیت با عنوان دلبسته ایمن طبقه‌بندی شده بودند، نقاشیهای کشیدند که داوران آنها را ایمن ارزیابی کردند، در حالی که کودکان دلبسته دوری‌جو تصاویر اجتنابی کشیدند و آنهایی که مقاوم ارزیابی شده بودند، نقاشیهای مقاوم کشیدند. فیوری و همکاران نتیجه گرفتند که نقاشیهای خانوادگی می‌توانند به جنبه‌های ناهشیار روشی که کودکان ۸ یا ۹ ساله خود و خانواده‌شان را نشان می‌دهند، اشاره داشته باشند.

نظریه دلبستگی و روابط بزرگسالان

پژوهش دیگری تأثیر دلبستگی را بر تشکیل روابط عشقی و دوستانه بزرگسالان بررسی کرده است. سبندی هازان و فیل شیور (۱۹۸۷) در یک تحقیق معروف، پیش‌بینی کردند که انواع مختلف سبکهای دلبستگی اولیه، نوع، مدت، و ثبات روابط عشقی بزرگسالان را متمایز می‌کنند. به عبارت دیگر، این پژوهشگران پیش‌بینی کردند افرادی که به مراقبانشان دلبستگی اولیه ایمن داشتند، در روابط عشقی بزرگسالی اعتماد، صمیمیت، و هیجانهای مثبت بیشتری از افراد دو گروه ناایمن، خواهند داشت. همین‌طور، آنها پیش‌بینی کردند بزرگسالان دوری‌جو از صمیمیت می‌ترسند و اعتماد ندارند، در حالی که بزرگسالان مضطرب - دودل، به روابطشان اشتغال ذهنی خواهند داشت و از آن نگران خواهند بود. هازان و شیور با استفاده از دانشجویان و سایر بزرگسالان، به حمایتهایی برای این پیش‌بینی‌ها دست یافتند. بزرگسالان دلبسته ایمن در روابط عشقی‌شان، اعتماد و صمیمیت بیشتری را از بزرگسالان دوری‌جو و مضطرب - دودل تجربه کردند. به علاوه، این پژوهشگران دریافتند که بزرگسالان دلبسته ایمن بیشتر از بزرگسالان ناایمن باور داشتند که عشق رمانتیک می‌تواند بادوام باشد. از این گذشته، بزرگسالان دلبسته ایمن در مورد عشق به طور کلی، کمتر بدبین بودند، روابط بادوام‌تری داشتند، و کمتر از بزرگسالان دوری‌جو یا مضطرب - دودل، طلاق می‌گرفتند.

تحقیقات بعدی درباره روابط بزرگسالی از پژوهش انجام شده توسط هازان و شیور حمایت کردند. برای مثال، توماس موریسون، بت گودلین - جونز، و آنتونی یورکیزا (۱۹۹۷) دریافتند دانشجویان دارای روابط امن کمتر از دانشجویانی که روابط دوری‌گزین یا متزلزل داشتند خصومت نشان می‌دادند و بیشتر از آنها مستقل بودند. به طور خلاصه، بزرگسالانی که در روابط صمیمانه‌شان احساس ایمنی و آسایش می‌کنند،

در مقایسه با بزرگسالانی که روابط خود را اجتنابی یا متزلزل می‌دانند، بیشتر قابل اعتماد و مستقل هستند.

❧ ارزیابی نظریه روابط شیء

در حال حاضر، نظریه روابط شیء مانند گذشته در بریتانیا محبوب‌تر از ایالات متحده است، هرچند که در ایالت متحده به گونه‌ای ریشه محکم‌تری دارد (سولومون، ۱۹۹۵). «مکتب بریتانیا» که علاوه بر ملانی کلین، فیریرن^۱ و وینیکات^۲ را شامل می‌شود، بر روان‌کاوان و روان‌پزشکان در انگلستان تأثیر عمیقی داشته است. با این حال، در ایالت متحده، تأثیر نظریه پردازان روابط شیء، در حالی که رو به افزایش است، اما کمتر مستقیم بوده است.

نظریه روابط شیء از نظر تولید پژوهش چه وضعیتی دارد؟ موریس بل و همکاران، در سال ۱۹۸۶، پرسشنامه روابط شیء بل (BORI)^۳ را منتشر کردند که نوعی پرسشنامه خودسنجی است که چهار جنبه اصلی روابط شیء را مشخص می‌کند: بیگانگی، دلبستگی، خودمحوری، و بی‌کفایتی اجتماعی. تا به امروز، در تحقیقات موردی از BORI برای بررسی تجربی روابط شیء استفاده شده است. با این حال، نظریه دلبستگی در حال حاضر پژوهش بیشتری به بار آورده است. بنابراین، ما نظریه روابط شیء را از لحاظ توانایی آن در تولید پژوهش، پایین ارزیابی می‌کنیم، اما نظریه دلبستگی را از نظر این ملاک برای نظریه مفید، متوسط تا بالا ارزیابی می‌کنیم.

چون نظریه روابط شیء پیامد نظریه روان‌کاوی سنتی است، از همان مشکل ابطال‌پذیری که نظریه فروید با آن مواجه است، صدمه می‌بیند. بیشتر اصول آن بر اساس آنچه در درون روان طفل نوشسته روی می‌دهد استوار هستند، و بنابراین، این فرضها را نمی‌توان ابطال کرد. از آنجایی که این نظریه فرضیه‌های آزمون‌پذیر بسیار کمی به بار آورده است، نمی‌تواند ابطال‌پذیر باشد. از سوی دیگر، ارزیابی نظریه دلبستگی، از نظر ابطال‌پذیری به گونه‌ای بالاتر است.

شاید مفیدترین ویژگی نظریه روابط شیء، توانایی آن در سازمان دادن اطلاعات در رابطه با رفتار نویاوان باشد. نظریه پردازان روابط شیء بیش از سایر نظریه پردازان شخصیت درباره اینکه چگونه انسانها به تدریج درک هویت را کسب می‌کنند، گمانه‌زنی کرده‌اند. کلین، و مخصوصاً ماهر و بولبی، نظریه‌های خود را بر پایه مشاهدات دقیق رابطه مادر-کودک استوار کردند. آنها تعاملهای کودک و مادر را زیر نظر گرفتند و براساس آنچه دیدند، استنباط کردند. با این حال، نظریه روابط شیء غیر از سالهای اولیه کودکی، از لحاظ سازمان‌دهی دانش، سودمند نیست.

این نظریه، به عنوان راهنمایی برای کارورزان وضعیت بهتری دارد. والدین می‌توانند از اهمیت مراقبت‌کننده صمیمی، پذیرا، و بامحبت آگاه شوند. امکان دارد روان‌درمانگران نظریه روابط شیء را نه تنها برای آگاهی یافتن از رشد اولیه درمانجویانشان مفید بدانند، بلکه آن را از نظر کمک به درک رابطه

1. W. R. D. Fairbairn

2. D. W. Winnicott

3. Bell Object Relations Inventory

انتقالی که درمانجویان با درمانگر برقرار می‌کنند، سودمند بدانند. از نظر ملاک همسانی، هر یک از نظریه‌هایی که در این فصل بحث شدند، همسانی درونی بالایی دارند، اما نظریه‌های مختلف در چند نکته با هم اختلاف دارند. با اینکه همه آنها بر روابط انسانی تأکید زیادی دارند، اما تفاوت‌های میان آنها از شباهتها، خیلی بیشتر است. به علاوه، ما از لحاظ ملاک ایجاز، نظریه روابط شیء را پایین ارزیابی می‌کنیم. مخصوصاً کلین از اصطلاحات و مفاهیمی برای توضیح دادن نظریه‌اش استفاده کرده است که بی‌جهت پیچیده هستند.

برداشت از انسان

نظریه پردازان روابط شیء به طور کلی شخصیت انسان را ثمره رابطه اولیه مادر - فرزند می‌دانند. تعامل بین مادر و کودک شالوده رشد شخصیت آینده را می‌ریزد، زیرا تجربه میان فردی اولیه، نمونه نخستین روابط میان فردی بعدی است. کلین روان انسان را به صورت «بی ثبات و سیال که مرتباً اضطراب‌های روان پریش را دفع می‌کند» در نظر داشت (میشل و بلاک، ۱۹۹۵، ص ۸۷). از این گذشته، هر یک از ما با وحشت‌های نابودی ... و رها شدن تمام عیار دست به گریبان هستیم» (ص ۸۸).

چون نظریه پردازان روابط شیء بر رابطه مادر - فرزند تأکید می‌کنند و این تجربیات را برای رشد بعدی مهم می‌دانند، از نظر جبرگرایی، بالا و از لحاظ انتخاب آزاد، پایین ارزیابی می‌شوند.

به همین دلیل، این نظریه پردازان بسته به کیفیت رابطه اولیه مادر - فرزند می‌توانند خوشبین یا بدبین باشند. اگر این رابطه سالم باشد، در این صورت، کودک از لحاظ روان‌شناختی، بزرگسال سالمی خواهد شد، اگر چنین نباشد، کودک شخصیت بیمارگون و در خود فرو رفته را کسب خواهد کرد.

نظریه روابط شیء در بُعد علیت در برابر غایت‌شناسی بیشتر علیتی است. تجربیات اولیه شکل‌دهنده‌های اصلی شخصیت هستند. انتظارات مربوط به آینده نقشی بسیار جزئی در نظریه روابط شیء ایفا می‌کنند.

ما نظریه روابط شیء را از نظر عوامل تعیین‌کننده ناهشیار رفتار، بالا ارزیابی می‌کنیم، زیرا اغلب این نظریه پردازان عوامل تعیین‌کننده اصلی رفتار را تا اوایل کودکی ردیابی می‌کنند، یعنی، تا دوره قبل از رشد زبان. بنابراین، افراد، بسیاری از صفات و نگرش‌های شخصی را در سطح پیش‌کلامی اکتساب می‌کنند و از ماهیت این صفات و نگرش‌ها ناآگاه می‌مانند. علاوه بر این، وقتی کلین موهبت نوع پیدایشی را که به صورت فطری اکتساب شده است قبول دارد، نظریه خود را بیشتر در مسیر عوامل تعیین‌کننده ناهشیار قرار می‌دهد.

تأکید کلین بر غریزه مرگ و موهبت نوع پیدایشی، حاکی از آن است که او زیست‌شناسی را در شکل‌دهی شخصیت مهمتر از محیط می‌داند. با این حال، کلین تأکید فروید را از مراحل کودکی مبتنی بر

عوامل زیستی به عوامل میان فردی منحرف کرد. از آنجایی که صمیمیت و محبتی که کودکان از مادر دریافت می کنند تجربیات محیطی هستند، کلین و سایر نظریه پردازان روابط شیء بیشتر به سمت عوامل تعیین کننده اجتماعی شخصیت تمایل دارند.

نظریه پردازان روابط شیء در بُعد بی همتایی در برابر شباهتها، بیشتر به سمت شباهتها گرایش دارند. چون متخصصان بالینی طرفدار روابط شیء عمدتاً به بیماران آشفته می پردازند، معلوم می شود که کلین، ماهر، کرنبرگ، کوهات، و بولبی بحثهای خود را به تمایز بین شخصیت های سالم و شخصیت های بیمارگون محدود کردند، و به تفاوت های بین شخصیت هایی که از لحاظ روانی سالم هستند، توجه کمی مبذول داشتند.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- نظریه پردازان روابط شیء معتقدند که رابطه مادر - فرزند در ۴ یا ۵ ماه اول، مهمترین زمان برای رشد شخصیت است.
- کلین معتقد بود که بخش مهمی از هر رابطه ای بازنمایی های روانی درونی از اشیای مهم اولیه، مانند پستان مادر یا آلت تناسلی پدر است.
- کودکان این بازنمایی های روانی را در ساختار روانشان درون فکنی می کنند و بعداً آنها را به شیء بیرونی، یعنی، فرد دیگری برون فکنی می نمایند. این تصاویر درونی، بازنمایی های دقیق از دیگران نیستند، بلکه پس مانده های تجربیات میان فردی پیشین هستند.
- خود (ایگو) که هنگام تولد وجود دارد، می تواند نیروهای ویرانگر و مهرورز، یعنی، پستان مهرورز و ناکام کننده را احساس کند.
- کودکان برای حل و فصل کردن پستان مهرورز و پستان ناکام کننده، این اشیای را به خوب و بد تقسیم می کنند و در عین حال، خود (ایگو) خویش را نیز تقسیم می کنند که تصویر دوگانه ای را از خود (self) به آنها می بخشد.
- کلین معتقد بود فراخود خیلی زودتر از آنچه فروید تصور می کرد به وجود می آید و به جای اینکه ثمره عقدۀ ادیب باشد همراه با آن رشد می کند.
- کلین معتقد بود که رابطه کودک با مادر نقش مهمی در عقدۀ ادیب دارد.
- پسر بچه در سالهای اولیه ادیبی، موضع زنانه اختیار می کند و از اینکه به خاطر احساسهای جنسی نسبت به مادرش با اخته شدن تنبیه شود، ترسی ندارد.
- عقدۀ ادیب مردانه زمانی حل می شود که پسر روابط خوبی با هر دو والد برقرار کند و از اینکه والدینش با یکدیگر آمیزش جنسی داشته باشند، احساس آرامش کند.
- دختر بچه نیز در جریان تجربه ادیبی، موضع زنانه اختیار می کند. او نسبت به پستان مادر و آلت تناسلی پدر که به اعتقاد او وی را با بچه تغذیه خواهد کرد، احساس مثبتی دارد.

- گاهی دختر بچه می‌ترسد مادرش علیه او مقابله به مثل کند و بچه‌هایش را برباید، از این رو، به وی خصومت نشان می‌دهد.
- با این حال، عقدهٔ ادیپ زنانه در اغلب دخترها بدون هرگونه ضدیت یا حسادت نسبت به مادر، حل می‌شود.

فصل ۶



هورنای

هورنای : نظریه روان کاوی اجتماعی

- ❖ زندگینامه کارن هورنای
- ❖ درآمدی بر نظریه روان کاوی اجتماعی
- ❖ مقایسه هورنای با فروید
- ❖ تأثیر فرهنگ
- ❖ اهمیت تجربیات کودکی
- ❖ خصومت بنیادی و اضطراب بنیادی
- ❖ سابقهای وسواسی
- ❖ نیازهای روان رنجور
- ❖ گرایشهای روان رنجور
- ❖ تعارضهای درون روانی
- ❖ خوردانگاره آرمانی
- ❖ بیزاری از خود
- ❖ روان شناسی زنانه
- ❖ روان درمانی
- ❖ پژوهشهای مربوط
- ❖ وابستگی بیمارگون
- ❖ رقابت جویی افراطی
- ❖ ارزیابی نظریه هورنای
- ❖ برداشت از انسان
- ❖ اصطلاحات و مفاهیم مهم

نظریه روان‌کاوی اجتماعی^۱ کارن هورنای^۲ بر این فرض استوار بود که شرایط اجتماعی و فرهنگی مخصوصاً تجربیات کودکی، عمدتاً مسئول شکل‌دهی شخصیت هستند. افرادی که نیازهای عشق و محبتشان در کودکی برآورده نشده‌اند، خصومت بنیادی^۳ نسبت به والدینشان پرورش می‌دهند و در نتیجه، از اضطراب بنیادی^۴ رنج می‌برند. هورنای معتقد بود که افراد با اختیار کردن یکی از سه سبک اساسی برقرار کردن رابطه با دیگران، با اضطراب بنیادی مبارزه می‌کنند: (۱) حرکت به سوی مردم، (۲) حرکت علیه مردم، یا (۳) حرکت به دور از مردم. افراد بهنجار ممکن است هر یک از این روشهای برقراری رابطه با دیگران را به کار ببرند، اما افراد روان‌رنجور مجبورند به طور انعطاف‌ناپذیر فقط به یکی از آنها متکی باشند. رفتار و سواسی آنها تعارض درونی بنیادی به وجود می‌آورد که ممکن است شکل خودانگاره آرمانی یا بیزاری از خود بگیرد. خودانگاره آرمانی به این صورت ابراز می‌شود: (۱) جستجوی روان‌رنجور برای شهرت، (۲) ادعاهای روان‌رنجور، یا (۳) غرور روان‌رنجور. بیزاری از خود به صورت خوار شمردن خود یا بیگانگی با خود ابراز می‌شود.

با اینکه نوشته‌های هورنای عمدتاً به شخصیت روان‌رنجور مربوط می‌شوند، اما بسیاری از عقاید او را می‌توان در مورد افراد بهنجار نیز به کار برد. در این فصل به نظریه روان‌رنجوری هورنای نگاهی می‌اندازیم، عقاید او را با نظریات فروید مقایسه می‌کنیم، نظر او را درباره روان‌شناسی زنانه بررسی می‌کنیم، و دیدگاههای او را درباره روان‌درمانی به طور مختصر از نظر می‌گذرانیم.

نظر هورنای درباره شخصیت، مانند سایر نظریه‌پردازان شخصیت، بازتابی از تجربیات زندگی خودش است. برنارد پاریس (۱۹۹۴) نوشت: «بینش هورنای از تلاشهای او برای کاهش دادن عذاب خود و عذاب بیمارانش به دست آمده است. اگر عذاب او چندان شدید نبود، پس بینش او هم چندان عمیق نبود» (ص ۲۰۷). اکنون به زندگی این زن که اغلب گرفتار مشکل بود، نگاهی می‌اندازیم.

زندگی‌نامه کارن هورنای

زندگی‌نامه کارن هورنای از چند جهت شبیه ملانی کلین است. هر دو در دهه ۱۸۸۰ به دنیا آمدند، و کوچکترین فرزند پدر ۵۰ ساله و همسر دومش بودند. هر دو خواهر - برادر بزرگتری داشتند که والدین از او طرفداری می‌کردند، و هر دو احساس می‌کردند ناخواسته و محروم از محبت هستند. در ضمن هر دو دوست داشتند پزشک شوند، اما فقط هورنای به این آرزو تحقق بخشید. سرانجام اینکه، هر دوی آنها به خودکامی ادامه‌داری پرداختند - خودکامی هورنای با نوشتن خاطراتش از ۱۳ تا ۲۶ سالگی آغاز شد، با روان‌کاوی شدن توسط کارل آبراهام ادامه یافت، و با نوشتن کتاب خودکامی خاتمه یافت (کوپین، ۱۹۸۷).

1. psychoanalytic social theory

2. Karen Horney

3. basic hostility

4. basic anxiety

کارن دانیلسن هورنای در ۱۵ سپتامبر ۱۸۸۵، در ایلپیک، شهر کوچکی نزدیک هامبورگ، کشور آلمان متولد شد. هورنای تنها دختر برنت (واکلس) دانیلسن، کاپیتان کشتی، و کلو تیلدا وُن روزلن دانیلسن، زنی تقریباً ۱۸ سال جوانتر از شوهرش بود. تنها فرزند دیگر از این ازدواج، پسرى بود که تقریباً ۴ سال از هورنای بزرگتر بود. با این حال، این کاپیتان پیر کشتی قبلاً ازدواج کرده بود و چهار فرزند دیگر داشت که وقتی هورنای به دنیا آمد، بزرگسال بودند. خانواده دانیلسن خانواده‌ای ناخشنود بود، تا اندازه‌ای به این علت که خواهر - برادرهای ناتنی هورنای پدرشان را علیه همسر دومش شورانده بودند. هورنای نسبت به پدر عبوس و عمیقاً مذهبی خود خصومت زیادی احساس می‌کرد و او را آدم مزور مذهبی می‌دانست. با این حال، او مادرش را که هم از وی پشتیبانی می‌کرد و هم از او در برابر این کاپیتان پیر دریا محافظت می‌کرد، می‌پرستید. با وجود این، هورنای کودک خوشحالی نبود. او از اینکه به برادر بزرگترش توجه بیشتری می‌شد، آزرده بود. به علاوه، از دعوا و نفاق بین پدر و مادرش نگران بود.

زمانی که هورنای ۱۳ سال داشت، تصمیم گرفت پزشک شود، اما در آن زمان هیچ دانشگاهی در آلمان زنان را برای پزشکی نپذیرفته بود. زمانی که او ۱۶ ساله شد، این وضعیت تغییر کرد. بنابراین، هورنای به‌رغم مخالفت پدرش که از او می‌خواست در خانه بماند و به کارهای خانه رسیدگی کند، وارد مدرسه‌ای شد که به دانشگاه و سرانجام به دانشکده پزشکی می‌انجامید. او برای اولین بار در زندگی، تصمیم گرفت باقی عمر خود را مستقل بماند. با این حال، طبق نظر برنارد جی. پاریس (۱۹۹۴)، استقلال هورنای عمدتاً سطحی بود؛ او در سطح عمیق‌تر، نیاز و سواسی به درآمیختن با مردی بزرگ را حفظ کرد. این وابستگی بیمارگون، که معمولاً آرمانی کردن و ترس از برانگیختن طرد خشناک را در بر داشت، هورنای را در مدت روابطش با تعدادی از مردان، آزار می‌داد.

او در سال ۱۹۰۶ وارد دانشگاه فریبورگ شد و اولین زنی بود که در آلمان در رشته پزشکی تحصیل می‌کرد. او در آنجا با اسکار هورنای، دانشجوی علوم سیاسی آشنا شد. این رابطه به صورت دوستی آغاز شد، اما سرانجام رابطه‌ای رمانتیک شد. این زوج بعد از ازدواج در سال ۱۹۰۹، در برلین اقامت کردند، جایی که اسکار که اکنون دکترای خود را گرفته بود برای یک شرکت زغال‌سنگ کار می‌کرد، و کارن که هنوز دکترای خود را نگرفته بود در روان‌پزشکی مشغول دوره تخصصی بود.

در این زمان، روان‌کاوی فروید در حال تثبیت شدن بود و کارن هورنای با نوشته‌های فروید آشنا شد. او در سال ۱۹۱۰ روان‌کاوی با کارل آبراهام را که یکی از همکاران نزدیک فروید و کسی بود که بعداً ملانی کلین را روان‌کاوی کرد، آغاز نمود. بعد از اینکه روان‌کاوی هورنای خاتمه یافت، در سمینارهای بعد از ظهر آبراهام شرکت کرد و در آنجا با روان‌کاوان دیگری آشنا شد. او در سال ۱۹۱۷، اولین مقاله خود را درباره روان‌کاوی با عنوان «فن درمان روان‌کاوی» نوشته بود که بازتابی از دیدگاه فرویدی سستی بود و به تفکر مستقل بعدی هورنای اشاره کمی داشت.

سالهای نخستین زندگی زناشویی هورنای مملو از تجربیات شخصی چشمگیر برای او بود. پدر و مادر او که اکنون جدا بودند به فاصله یک سال از یکدیگر، فوت کردند؛ او ظرف ۵ سال سه دختر به دنیا

آورد؛ بعد از ۵ سال روان‌کاوی، در سال ۱۹۱۵ دکترای خود را دریافت کرد؛ و در جستجوی خود برای مردی مناسب، چند رابطهٔ عشقی داشت (پاریس، ۱۹۹۴؛ کوین، ۱۹۸۷).

خانوادهٔ هورنای بعد از جنگ جهانی اول، سبک زندگی پررونقی در حومهٔ شهر با چند خدمتکار و رانندهٔ شخصی داشتند. وضعیت مالی اسکار خیلی خوب بود و هورنای از حرفهٔ روان‌پزشکی خود لذت می‌برد. اما طولی نکشید که این صحنهٔ باصفا خاتمه یافت. تورم و اختلال اقتصادی سال ۱۹۲۳ ضرر اسکار را در پی داشت و خانواده مجبور شد به آپارتمانی در برلین برگردد. در سال ۱۹۲۶، کارن و اسکار جدا شدند، اما تا سال ۱۹۳۸ به طور رسمی طلاق نگرفتند (پاریس، ۱۹۹۴).

سالهای نخست پس از جدایی از اسکار، ثمربخش‌ترین دوران زندگی هورنای بودند. او علاوه بر دیدن بیماران و مراقبت از سه دخترش، در نگارش، تدریس، مسافرت، و ایراد سخنرانی بیشتر درگیر شد. اکنون مقاله‌های او تفاوت‌های مهمی را با نظریهٔ فروید نشان می‌دادند. او معتقد بود که فرهنگ، نه آناتومی، مسئول تفاوت‌های روانی بین مردان و زنان است. زمانی که فروید به صورت منفی به موضع هورنای واکنش نشان داد، او در موضع خود راسخ‌تر شد.

هورنای در سال ۱۹۳۲، برای تصدی پستی با عنوان معاونت مؤسسهٔ روان‌کاوی شیکاگو که به نازکی دایر شده بود، آلمان را ترک کرد. چندین عامل باعث شدند او تصمیم به مهاجرت بگیرد: جؤ سیاسی ضدیهود در آلمان (هرچند که هورنای یهودی نبود)؛ مخالفت فزاینده با دیدگاه‌های غیرستی او؛ و فرصتی برای گسترش دادن نفوذش به فراتر از برلین. او در مدت ۲ سال اقامت در شیکاگو، با مارگارت مید، هاری استک سالیوان، جان دولارد، و چند تن از دانشمندانی که سالیوان را تحت تأثیر قرار داده بودند، ملاقات نمود. علاوه بر این، او روابط خود را با اریک فروم و همسرش فریدا فروم - ریچمن که با آنها در برلین آشنا شده بود، از سر گرفت. هورنای و فروم طی ۱۰ سال بعدی، دوستان صمیمی شدند، تأثیر عمیقی بر یکدیگر گذاشتند و سرانجام عاشق و معشوق شدند (کوین، ۱۹۸۷).

هورنای بعد از ۲ سال اقامت در شیکاگو به نیویورک نقل مکان کرد و در دانشکدهٔ جدیدی برای پژوهش اجتماعی به تدریس پرداخت. زمانی که هورنای در نیویورک اقامت داشت، عضو گروهی متشکل از فروم، فروم - ریچمن، سالیوان، و چند تن دیگر شد. با اینکه هورنای عضو مؤسسهٔ روان‌کاوی نیویورک بود، به ندرت با اعضای دایمی آن موافقت داشت. از این گذشته، کتاب او با عنوان روش‌های جدید در روان‌کاوی (۱۹۳۹) او را رهبر گروه مخالف کرد. او در این کتاب، ترک کردن نظریهٔ غریزه را طلبید و بر خود (ایگو) و تأثیرات اجتماعی تأکید بیشتری کرد. او در سال ۱۹۴۱ به خاطر مسایل مربوط به عقاید جزمی و سستی از این مؤسسه کناره‌گیری نمود و به تشکیل سازمانی رقیب کمک کرد: انجمنی برای پیشرفت روان‌کاوی (AAP)^۱. با این حال، این گروه جدید هم به سرعت متحمل درگیریهای داخلی شد. در سال ۱۹۴۳، فروم (که رابطه‌اش به تازگی با هورنای قطع شده بود) و چند تن دیگر، از AAP کنار

1. Association for Advancement of Psychoanalysis

کشیدند و این انجمن را بدون اعضای قوی گذاشتند. به‌رغم این دودستگی، انجمن به کار خود ادامه داد، اما تحت نامی تازه: مؤسسه روان‌کاوی کارن هورنای. هورنای در سال ۱۹۵۲ کلینیک کارن هورنای را دایر کرد، و هر دو سازمان تا به امروز پابرجا مانده‌اند.

هورنای در سال ۱۹۵۰، مهمترین کتاب خود را با عنوان *روان‌رنجوری و رشد انسان* منتشر کرد. این کتاب نظریه‌هایی را معرفی کرد که دیگر صرفاً واکنشی به فروید نبودند، بلکه بیان تفکر خلاق و مستقل خود او بودند. هورنای بعد از بیماری کوتاه، در ۴ دسامبر ۱۹۵۲ در اثر سرطان درگذشت، او ۶۵ سال داشت.

درآمدی بر نظریه روان‌کاوی اجتماعی

نوشته‌های اولیه کارن هورنای، مانند نوشته‌های آدلر، یونگ، و کلین، حال و هوای فرویدی داشتند. او نیز مانند آدلر و یونگ، سرانجام از روان‌کاوی سنتی سرخورده شد و نظریه تجدیدنظرطلبانه‌ای را ساخت که تجربیات شخصی خودش را منعکس نمود.

با اینکه هورنای تقریباً به طور انحصاری درباره روان‌رنجوریه‌ها و شخصیت‌های روان‌رنجور نوشت، اما آثار او تلویحات زیادی دارند که با رشد شخصیت سالم متناسب هستند. فرهنگ، به‌خصوص تجربیات اوایل کودکی در شکل‌گیری شخصیت انسان، خواه روان‌رنجور یا بهنجار، نقش مهمی دارد. بنابراین، هورنای با فروید موافق بود که آسیب‌های اوایل کودکی مهم هستند، اما هورنای از نظر تأکید بر نیروهای اجتماعی به جای زیستی در رشد شخصیت، با فروید تفاوت داشت.

مقایسه هورنای با فروید

هورنای از نظریه‌های فروید در چند زمینه انتقاد کرد: اولاً، او هشدار داد که طرفداری قاطع از روان‌کاوی سنتی به رکود در تفکر نظری و روش درمانی منجر خواهد شد (هورنای، ۱۹۳۷). ثانیاً، هورنای با عقاید فروید درباره روان‌شناسی زنانه مخالف بود، موضوعی که بعداً به آن برمی‌گردیم. ثالثاً، او بر این عقیده تأکید کرد که روان‌کاوی باید از نظریه غریزه فزاینده‌تر رود و روی اهمیت تأثیرات فرهنگی بر رشد شخصیت تأکید کند. «انسان فقط تحت سلطه اصل لذت قرار ندارد، بلکه دو اصل هدایت‌کننده ایمنی و خشنودی بر او حاکم هستند» (هورنای، ۱۹۲۹، ص ۷۳). همین‌طور، او مدعی بود که روان‌رنجوریه‌ها حاصل غرایز نیستند، بلکه نتیجه تلاش برای یافتن مسیرهایی در صحرای پر از مخاطرات ناشناخته هستند (ص ۱۰). این صحرا را جامعه و نه غرایز یا آناتومی به وجود می‌آورد.

به‌رغم اینکه هورنای از فروید انتقاد می‌کرد، اما بینش‌های هوشمندانه او را قبول داشت. مخالفت اصلی او با فروید به دقت مشاهدات او چندان مربوط نبود، بلکه به اعتبار تعبیرهای وی ربط داشت. او در مجموع معتقد بود که توجیهات فروید، به برداشت بدبینانه‌ای از انسان براساس غرایز فطری و رکود شخصیت منجر می‌شود. در مقابل، نظر او درباره انسان خوشبینانه و بر نیروهای فرهنگی که پذیرای

تغییر هستند، متمرکز است (هورنای، ۱۹۵۰).

تأثیر فرهنگ

گرچه هورنای اهمیت عوامل ژنتیکی را نادیده نگرفت، اما بارها تأکید کرد که تأثیرات فرهنگی مبنای اصلی رشد شخصیت روان‌رنجور و بهنجار هستند. او معتقد بود که فرهنگ مدرن براساس رقابت بین افراد استوار است. «هر کسی رقیب واقعی یا بالقوه کس دیگری است» (هورنای، ۱۹۳۷، ص ۲۸۴). رقابت جویی و خصومت بنیادی ناشی از آن، به احساس *انزوا* منجر می‌شود. این احساسهای تنها بودن در دنیای بالقوه متخاصم، به تشدید نیاز به محبت می‌انجامد، که به نوبه خود باعث می‌شود افراد برای محبت ارزش بیش از حد قایل باشند. در نتیجه، خیلی از آدمها عشق و محبت را حلال تمام مشکلاتشان می‌دانند. البته عشق واقعی می‌تواند سالم باشد، اما نیاز شدید به عشق و محبت (مانند آنچه خود هورنای نشان داد) زمینه را برای رشد روان‌رنجورها آماده می‌کند. افراد روان‌رنجور به جای اینکه از نیاز به محبت بهره‌مند شوند، به روشهای بیمارگون سعی می‌کنند آن را پیدا کنند. تلاشهای خود شکن آنها به عزت نفس پایین، افزایش خصومت، اضطراب بنیادی، رقابت جویی بیشتر، و نیاز شدید مداوم به عشق و محبت منجر می‌شود.

به عقیده هورنای، جامعه غرب به چند طریق به این دور معیوب کمک می‌کند: اولاً، افراد این جامعه سرشار از آموزه‌های فرهنگی محبت خویشاوندی و تواضع و فروتنی هستند. با این حال، این آموزه‌ها با نگرش شایع دیگری، یعنی، پرخاشگری و سابق برنده و برتر شدن، در تعارض قرار دارد. ثانیاً، توقعات جامعه برای موفقیت و پیشرفت تقریباً بی حد و حصر است، به طوری که حتی وقتی که افراد به اهداف مادی‌شان می‌رسند، مرتباً هدفهای دیگری را در مقابل آنها قرار می‌دهند. ثالثاً، جامعه غرب به افراد می‌گوید که آنها آزاد هستند و می‌توانند از طریق سخت‌کوشی و پشتکار به هر چیزی برسند. اما در واقع، عوامل ژنتیکی، جایگاه اجتماعی، و رقابت جویی دیگران، آزادی اغلب افراد را به مقدار زیاد محدود می‌کنند.

این تضادها، که همگی از تأثیرات فرهنگی و نه زیستی ناشی می‌شوند، تعارضهای درون‌روانی ایجاد می‌کنند که سلامت روانی افراد بهنجار را تهدید نموده و موانع تقریباً غلبه‌ناپذیری را برای افراد روان‌رنجور به وجود می‌آورند.

اهمیت تجربیات کودکی

هورنای معتقد بود تعارض روان‌رنجور می‌تواند تقریباً از هر مرحله رشد ناشی شود، اما کودکی دوره‌ای است که اکثر مشکلات از آن حاصل می‌شوند. انواع رویدادهای آسیب‌زا، مانند سوءاستفاده جنسی، کتک زدن، طرد کردن آشکار، یا بی‌توجهی، می‌توانند تأثیراتشان را بر رشد کودک بر جای بگذارند، اما هورنای (۱۹۳۷) تأکید داشت که این تجربیات ناتوان‌کننده را تقریباً همیشه می‌توان به فقدان صمیمیت و محبت واقعی مربوط دانست. کمبود محبت خود هورنای از جانب پدرش و رابطه نزدیک او با مادرش باید بر

رشد شخصی او و دیدگاههای نظری‌اش، تأثیر نیرومندی داشته باشد. هورنای (۱۹۳۹) معتقد بود که کودکی دشوار، مسبب اصلی نیازهای روان‌رنجور است. این نیازها به این علت قدرتمند می‌شوند که تنها وسیلهٔ کودک برای کسب احساس ایمنی هستند. با این حال، هیچ تجربهٔ اولیه‌ای به تنهایی مسئول شخصیت بعدی نیست. هورنای هشدار دارد که «کل تجربیات کودکی ساختار منش خاصی را به وجود می‌آورد» (ص ۱۵۲). به عبارت دیگر، کل روابط اولیه، رشد شخصیت را شکل می‌دهد. «بنابراین، نگرشهای بعدی نسبت به دیگران، تکرار نگرشهای بی‌جانانه نیستند، بلکه از ساختار منشی ناشی می‌شوند که شالودهٔ آن در کودکی ریخته شده است» (ص ۸۷).

گرچه تجربیات بعدی می‌توانند تأثیرات مهمی داشته باشند، مخصوصاً در افراد بهنجار، اما تجربیات کودکی مسئول اصلی رشد شخصیت هستند. افرادی که به صورت انعطاف‌ناپذیر الگوهای رفتار را تکرار می‌کنند، به این علت این کار را انجام می‌دهند که تجربیات جدید را طوری تعبیر می‌کنند که با آن الگوهای تثبیت‌شده بخوانند.

✎ خصومت بنیادی و اضطراب بنیادی

هورنای (۱۹۵۰) معتقد بود هر کسی زندگی را با استعداد رشد سالم آغاز می‌کند، اما انسانها مانند سایر ارگانیسمهای جاندار، برای رشد کردن به شرایط مطلوب نیاز دارند. این شرایط باید محیط صمیمانه و محبت‌آمیز را در بر داشته باشد، اما نه محیطی که خیلی بی‌بند و بار باشد. کودکان باید محبت واقعی و انضباط سالم را تجربه کنند. چنین شرایطی احساس ایمنی و خشنودی در آنها ایجاد می‌کند و امکان رشد کردن مطابق با خود واقعی آنها را برایشان فراهم می‌آورد.

متأسفانه، تأثیرات ناگوار متعددی می‌توانند در این شرایط مطلوب اختلال ایجاد کنند. از همهٔ آنها مهمتر، ناتوانی یا بی‌میلی والدین در محبت کردن به فرزندانشان است. والدین به خاطر نیازهای روان‌رنجور خودشان، اغلب فرزندانشان را مورد سلطه‌گری، بی‌توجهی، حمایت افراطی، طرد، یا لوس کردن، قرار می‌دهند. اگر والدین نیازهای کودک به ایمنی و خشنودی را برآورده نکنند، کودک احساس خصومت بنیادی را نسبت به آنها پرورش می‌دهد. با این حال، کودکان این خصومت را به ندرت به صورت خشم نشان می‌دهند؛ در عوض، آنها خصومت خود را نسبت به والدین سرکوب می‌کنند و هیچ آگاهی از آن ندارند. خصومت سرکوب‌شده از آن پس به احساس عمیق نایمنی و احساس مبهم نگرانی منجر می‌شود. این حالت اضطراب بنیادی نامیده می‌شود که هورنای (۱۹۵۰) آن را به این صورت تعریف کرد: «احساس منزوی و درمانده بودن در دنیایی که به صورت بالقوه متخاصم پنداشته می‌شود» (ص ۱۸). قبلاً او اضطراب بنیادی را به این صورت تعریف کرده بود: «احساس کوچک، بی‌اهمیت، درمانده بودن و رها شده و به خطر افتاده در دنیایی که پر از سوءاستفاده، تقلب، تهاجم، تحقیر کردن، خیانت، و حسادت است» (هورنای، ۱۹۳۷، ص ۹۲).

در هم تنیده هستند. تکانه‌های خصمانه منبع اصلی اضطراب بنیادی هستند، اما اضطراب بنیادی می‌تواند در احساسهای خصومت نیز دخالت داشته باشد. هورنای به عنوان نمونه‌ای از اینکه چگونه خصومت بنیادی می‌تواند به اضطراب منجر شود، دربارهٔ مرد جوانی نوشت که خصومت خود را سرکوب کرده بود و با زن جوانی که عمیقاً به او عشق می‌ورزید، به کوهستان سفر می‌کند. با این حال، خصومت سرکوب‌شده او باعث می‌شود نسبت به این زن حسادت کند. این مرد جوان هنگام عبور از یک گذرگاه خطرناک، ناگهان به «حملهٔ اضطرابی» شدید به شکل ضریان قلب تند و تنگی نفس دچار می‌شود. این اضطراب از تکانهٔ ظاهراً نامناسب، اما هشیار هل دادن این زن جوان از لبهٔ گذرگاه کوه ناشی شده بود.

در این مورد، خصومت بنیادی به اضطراب شدید منجر شد، اما اضطراب و ترس می‌توانند به احساسهای عمیق خصومت نیز منجر شوند. کودکانی که از جانب والدین احساس تهدید می‌کنند، برای دفاع در برابر این تهدید، خصومت واکنشی را پرورش می‌دهند. این خصومت واکنشی به نوبهٔ خود، اضطراب بیشتری به وجود می‌آورد و بدین ترتیب، چرخهٔ تعاملی بین خصومت و اضطراب را کامل می‌کند. هورنای (۱۹۳۷) معتقد بود «مهم نیست که آیا اضطراب عامل اصلی بوده است یا خصومت» (ص ۷۴). نکتهٔ مهم این است که تأثیر متقابل آنها می‌تواند بدون اینکه فرد تعارض بیرونی بیشتری را تجربه کند، روان‌رنجوری را تشدید نماید.

اضطراب بنیادی به خودی خود روان‌رنجوری نیست، بلکه «خاک حاصلخیزی است که روان‌رنجوری می‌تواند در هر زمانی از آن پرورش یابد» (هورنای، ۱۹۳۷، ص ۸۹). اضطراب بنیادی مداوم و سرسخت است و به هیچ محرک خاصی مانند امتحان دادن در مدرسه یا سخنرانی کردن نیازی ندارد. اضطراب بنیادی در تمام روابط با دیگران رخنه می‌کند و به روشهای ناسالم کنار آمدن با دیگران منجر می‌شود. گرچه هورنای بعداً در فهرست دفاعها علیه اضطراب بنیادی تجدیدنظر کرد، اما ابتدا چهار روش کلی را مشخص نمود که افراد به وسیلهٔ آنها از خودشان در برابر احساس تنهایی در دنیای بالقوه متخاصم محافظت می‌کنند. روش اول محبت^۱ است، راهبردی که همیشه به عشق اصیل منجر نمی‌شود. برخی افراد ممکن است سعی کنند با اطاعت متواضعانه، کالاهای مادی، یا مرحمت جنسی، محبت را بخرند. روش دوم حفاظت‌کننده، سلطه‌پذیری^۲ است. امکان دارد افراد روان‌رنجور خودشان را به دیگران یا مؤسساتی مانند یک سازمان یا نهاد مذهبی، تسلیم کنند. افراد روان‌رنجوری که تسلیم دیگران می‌شوند اغلب این کار را به منظور کسب محبت انجام می‌دهند.

ممکن است افراد روان‌رنجور از راه تلاش برای قدرت، مقام، یا مایملک، سعی کنند از خودشان محافظت کنند. قدرت، دفاعی است علیه خصومت واقعی یا خیالی دیگران و شکل‌گرایش به حاکم شدن بر دیگران می‌گیرد؛ مقام، محافظتی است علیه تحقیر و به صورت تمایل به تحقیر کردن دیگران ابراز

می‌شود؛ مایملک به عنوان سپری در برابر فقر و تهیدستی عمل می‌کند و به صورت گرایش به محروم کردن دیگران آشکار می‌شود.

چهارمین مکانیزم محافظ، کناره‌گیری^۱ است. افراد روان‌رنجور غالباً با مستقل شدن از دیگران یا جدا شدن عاطفی از آنها، از خودشان در برابر اضطراب بنیادی محافظت می‌کنند. آنها با کناره‌گیری روانی، احساس می‌کنند دیگران نمی‌توانند به آنها صدمه بزنند.

این روشهای محافظ لزوماً بیانگر روان‌رنجوری نیستند، و هورنای باور داشت که همه افراد تا اندازه‌ای از آنها استفاده می‌کنند. این روشها زمانی بیمارگون می‌شوند که افراد احساس کنند مجبورند به آنها متکی باشند و از این رو، قادر نباشند راهبردهای میان‌فردی گوناگون را به کار گیرند. بنابراین، وسواس یا بی‌اختیاری، ویژگی بارز تمام سایقه‌های روان‌رنجور است.

سایقه‌های وسواسی

افراد روان‌رنجور همان مشکلاتی را دارند که بر افراد بهنجار تأثیر می‌گذارند، به جز اینکه، آنها این مشکلات را به درجات بیشتری تجربه می‌کنند. هر کسی برای محافظت از خودش در برابر طرد، خصومت، و رقابت‌جویی دیگران، از انواع روشهای محافظ استفاده می‌کند. اما در حالی که افراد بهنجار می‌توانند از انواع مانورهای دفاعی به شیوه‌ای مفید استفاده کنند، افراد روان‌رنجور، راهبرد یکسانی را به شیوه بی‌حاصل، آن هم به صورت بی‌اختیار، تکرار می‌کنند.

هورنای (۱۹۲۴) تأکید کرد که افراد روان‌رنجور از فلاکت و عذاب کشیدن لذت نمی‌برند. آنها نمی‌توانند رفتارشان را به اراده خودشان تغییر دهند، بلکه باید مرتباً و به صورت وسواسی از خودشان در برابر اضطراب بنیادی محافظت کنند. این راهبرد دفاعی، آنها را در یک دور معیوب گرفتار می‌کند، به طوری که نیاز وسواسی آنها به کاهش دادن اضطراب بنیادی، رفتارهایی را به بار می‌آورد که به عزت نفس پایین، خصومت فراگیر، تلاش نامناسب برای قدرت، احساسهای کاذب برتری، و نگرانی دایمی تداوم می‌بخشد و همه اینها به اضطراب بنیادی بیشتر منجر می‌شوند.

نیازهای روان‌رنجور

هورنای در سال ۱۹۴۲ موقتاً ۱۰ طبقه از نیازهای روان‌رنجور را مشخص کرد که تلاشهای افراد روان‌رنجور را برای مبارزه کردن با اضطراب بنیادی توصیف می‌کنند. این نیازها از چهار روش محافظی که قبلاً درباره آنها بحث کردیم اختصاصی‌تر هستند، اما همان راهبردهای دفاعی اساسی را توصیف می‌کنند. این ۱۰ طبقه نیازهای روان‌رنجور با یکدیگر همپوش‌اند، و یک نفر می‌تواند بیش از یک مورد را نشان دهد. هر یک از نیازهای روان‌رنجور زیر، به طریقی به سایر افراد مربوط می‌شوند.

1. withdrawal

۱. نیاز روان‌رنجور به محبت و تأیید. افراد روان‌رنجور در جستجوی خود برای محبت و تأیید، کورکورانه می‌کوشند دیگران را خشنود کنند. آنها سعی می‌کنند از توقعات دیگران پیروی کنند، از ابراز وجود می‌ترسند، و از خصومت دیگران و احساسهای خصمانه در خودشان کاملاً ناراحت هستند.
۲. نیاز روان‌رنجور به همسری قدرتمند. افراد روان‌رنجور به علت فقدان اعتماد به نفس، سعی می‌کنند خودشان را به همسری قدرتمند بچسبانند. این نیاز، ارزش قابل شدن بیش از حد برای محبت و ترس از تنها بودن یا رها شدن را شامل می‌شود. سرگذشت زندگی هورنای، نیاز شدید به برقرار کردن رابطه با مردی بزرگ را نشان می‌دهد و او در دوران زندگی بزرگسالی خود یک‌سری از این‌گونه روابط را داشته است.
۳. نیاز روان‌رنجور به محدود کردن زندگی در مرزهای تنگ. افراد روان‌رنجور اغلب تلاش می‌کنند توجه کسی را جلب نکنند، مقام دوم را به دست آورند، و به بسیار اندک قانع باشند. آنها تواناییهای خود را دست‌کم می‌گیرند و می‌ترسند از دیگران توقع داشته باشند.
۴. نیاز روان‌رنجور به قدرت. قدرت و محبت احتمالاً دو مورد از بزرگترین نیازهای روان‌رنجور هستند. نیاز به قدرت معمولاً با نیاز به مقام و مایملک آمیخته است و خود را به صورت نیاز به کنترل کردن دیگران و اجتناب کردن از احساسهای ضعف یا حماقت آشکار می‌سازد.
۵. نیاز روان‌رنجور به بهره‌کشی از دیگران. افراد روان‌رنجور اغلب دیگران را براساس اینکه چگونه می‌توان از آنها استفاده یا بهره‌کشی کرد، ارزیابی می‌کنند؛ اما در عین حال، می‌ترسند دیگران از آنها بهره‌کشی کنند.
۶. نیاز روان‌رنجور به شهرت یا مقام اجتماعی. برخی افراد از طریق تلاش کردن برای اینکه اول باشند، مهم باشند، یا توجه دیگران را به خودشان جلب کنند، با اضطراب بنیادی مبارزه می‌کنند.
۷. نیاز روان‌رنجور به تحسین شدن. افراد روان‌رنجور نیاز دارند به خاطر آنچه هستند نه آنچه دارند، تحسین شوند. عزت نفس کاذب آنها باید همواره با تحسین و تأیید دیگران تغذیه شود.
۸. نیاز روان‌رنجور به جاه‌طلبی و موفقیت شخصی. افراد روان‌رنجور اغلب سابق نیرومندی برای بهترین بودن دارند - بهترین فروشنده، بهترین بولینگ‌باز، بهترین معشوق. آنها باید برای تأیید کردن برتری خودشان، دیگران را شکست دهند.
۹. نیاز روان‌رنجور به خودبستگی و استقلال. بسیاری از افراد روان‌رنجور نیاز قدرتمندی به کناره‌گیری از دیگران دارند و از این طریق می‌خواهند ثابت کنند که می‌توانند بدون دیگران روزگار خود را بگذرانند. مرد عباشی که هیچ زنی نمی‌تواند دست و پای او را بند کند، این نیاز روان‌رنجور را نشان می‌دهد.
۱۰. نیاز روان‌رنجور به کمال و آسیب‌ناپذیر بودن. افراد روان‌رنجور با تلاش سرسختانه برای کمال،

«دلیلی» برای عزت نفس و برتری شخصی خود پیدا می‌کنند. آنها از اینکه مرتکب اشتباه شوند یا نقایص شخصی داشته باشند می‌ترسند، و شدیداً تلاش می‌کنند ضعفهای خود را از دیگران پنهان سازند.

گرایشهای روان‌رنجور

زمانی که نظریه هورنای تکامل یافت، او متوجه شد که فهرست ۱۰ نیاز روان‌رنجور را می‌توان به سه طبقه کلی دسته‌بندی کرد به طوری که هر کدام با نگرش اساسی فرد نسبت به خود و دیگران ارتباط داشته باشد. او در سال ۱۹۴۵ سه نگرش اساسی یا گرایشهای روان‌رنجور^۱ را مشخص کرد: (۱) حرکت به سوی مردم، (۲) حرکت علیه مردم، و (۳) حرکت به دور از مردم.

گرچه این گرایشهای روان‌رنجور نظریه روان‌رنجوری هورنای را تشکیل می‌دهند، اما آنها را می‌توان در مورد افراد بهنجار نیز به کار برد. البته بین نگرشهای بهنجار و روان‌رنجور تفاوت‌های مهمی وجود دارد. در حالی که افراد بهنجار عمدتاً یا کاملاً از راهبردهای خودشان در رابطه با دیگران آگاه‌اند، افراد روان‌رنجور از نگرشهای اساسی خودشان ناآگاه‌اند؛ افراد بهنجار در انتخاب کردن اعمالشان آزادند، در حالی که افراد روان‌رنجور وادار به عمل کردن می‌شوند؛ در حالی که افراد بهنجار تعارض خفیفی را تجربه می‌کنند، افراد روان‌رنجور تعارض شدید و حل‌نشده را تجربه می‌کنند؛ و در حالی که افراد بهنجار می‌توانند از بین انواع راهبردها انتخاب کنند، افراد روان‌رنجور به یک گرایش محدود می‌شوند. شکل ۱-۶ برداشت هورنای را از تأثیر متقابل خصومت بنیادی و اضطراب بنیادی و دفاعهای افراد بهنجار و روان‌رنجور علیه اضطراب، نشان می‌دهد.

افراد می‌توانند هر یک از این گرایشهای روان‌رنجور را برای حل کردن تعارض بنیادی به کار برند، اما متأسفانه، این راه‌حلها اصولاً بی‌حاصل یا روان‌رنجور هستند. هورنای (۱۹۵۰) اصطلاح تعارض بنیادی^۲ را به این علت به کاربرد که بچه‌ها به هر سه جهت کشیده می‌شوند - به سوی مردم، علیه مردم، به دور از مردم. این سه سابق در کودکان سالم لزوماً مغایر نیستند. اما احساسهای انزوا و درماندگی که هورنای به صورت اضطراب بنیادی توصیف کرد، برخی از کودکان را وادار می‌کند به صورت وسواسی عمل کنند، از این رو، خزانه آنها را فقط به یک گرایش روان‌رنجور محدود می‌کند. این کودکان که نگرشهای اساساً مغایر را نسبت به دیگران تجربه می‌کنند، می‌کوشند این تعارض بنیادی را با مسلط کردن یکی از سه گرایش روان‌رنجور حل کنند. برخی از کودکان با رفتار کردن به صورت مطیع، به سمت دیگران می‌روند و به این طریق از خودشان در برابر احساس درماندگی محافظت می‌کنند، کودکان دیگر با اعمال پرخاشگری علیه مردم حرکت می‌کنند تا از این راه از خصومت دیگران برحذر بمانند؛ و سایر کودکان با اختیار کردن شیوه جدایی، به دور از مردم حرکت می‌کنند، بنابراین، احساس انزوا را کاهش می‌دهند (هورنای، ۱۹۴۵).

حرکت به سوی مردم

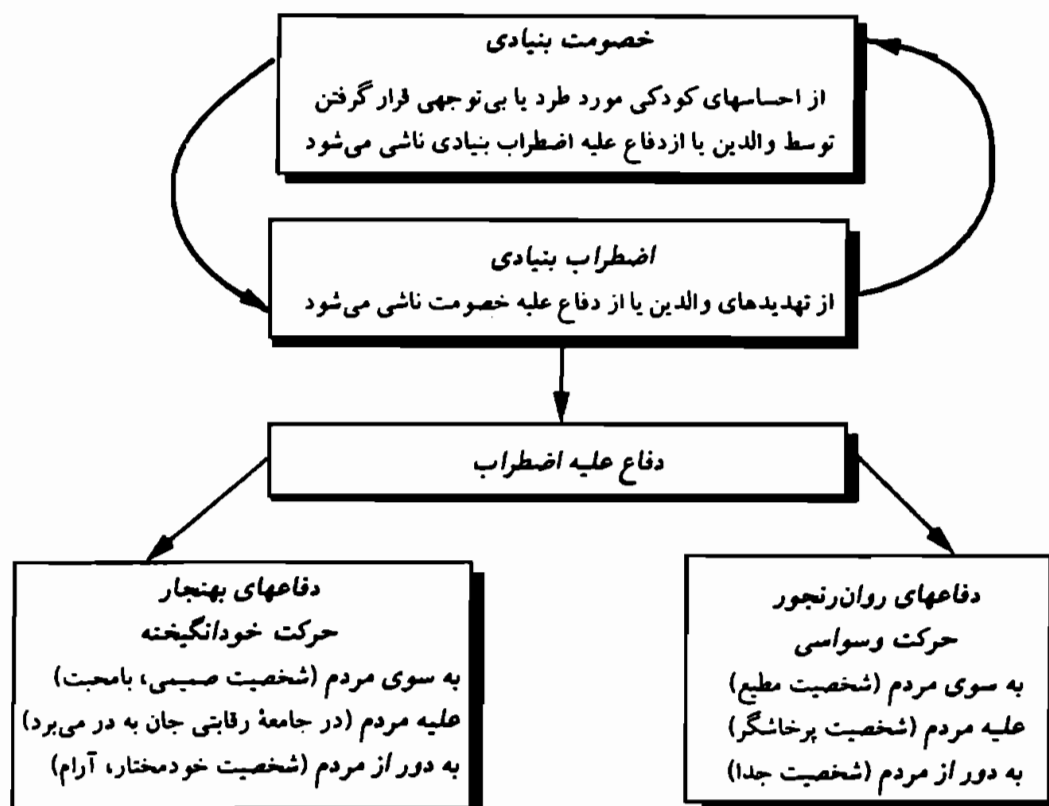
مفهوم حرکت به سوی مردم هورنای به معنی حرکت به سوی آنها با حال و هوای محبت واقعی نیست، بلکه به نیاز روان‌رنجور به محافظت کردن از خود در برابر احساسهای درماندگی اشاره دارد.

افراد مطیع در تلاشهای خود برای محافظت کردن از خودشان در برابر احساسهای درماندگی، یک یا هر دو نیاز اول روان‌رنجور را نشان می‌دهند؛ یعنی، آنها شدیداً برای کسب محبت و تأیید دیگران تلاش می‌کنند، یا به دنبال همسر قدرتمندی می‌گردند که مسئولیت زندگی آنها را برعهده بگیرد. هورنای (۱۹۳۷) به این نیازها با عنوان «وابستگی بیمارگون» اشاره کرد.

گرایش حرکت به سوی مردم، راهبردهای پیچیده‌ای را در بر دارد. این گرایش «کل نحوه تفکر، احساس، عمل کردن - کل نحوه زندگی است» (هورنای، ۱۹۴۵، ص ۵۵). هورنای آن را فلسفه زندگی نیز نامید. افراد روان‌رنجوری که این فلسفه را اختیار می‌کنند، احتمالاً خودشان را مهربان، سخاوتمند، ازخودگذشته، فروتن، و حساس نسبت به احساسهای دیگران می‌انگارند. آنها دوست دارند خودشان را تابع دیگران قرار دهند، دیگران را باهوشتر یا جذاب‌تر بدانند، و خودشان را طبق آنچه دیگران درباره آنها فکر می‌کنند، ارزیابی کنند.

تعامل خصومت بنیادی و اضطراب بنیادی با دفاع علیه اضطراب

شکل ۶-۱



حرکت علیه مردم

درست به همان صورتی که افراد مطیع فرض می‌کنند همه خوب هستند، افراد پرخاشگر مسلم می‌دانند که همه متخاصم‌اند. در نتیجه، آنها راهبرد حرکت علیه مردم را اختیار می‌کنند. افراد روان‌رنجور پرخاشگر، مانند افراد مطیع و سواسی هستند و رفتار آنها نیز به وسیله اضطراب بنیادی برانگیخته می‌شود. این افراد به جای اینکه به صورت سلطه‌پذیر و وابسته به سوی مردم حرکت کنند، بی‌رحمانه یا ظالمانه علیه آنها حرکت می‌کنند. نیاز قوی بهره‌کشی از دیگران و استفاده کردن از آنها برای منافع شخصی، این افراد را بالنگیزه می‌کند. آنها به ندرت اشتباهات خود را می‌پذیرند و به صورت و سواسی علاقه دارند عالی، قدرتمند، و برتر به نظر برسند.

از ۱۰ نیاز روان‌رنجور، ۵ نیاز با گرایش روان‌رنجور به حرکت علیه مردم ارتباط دارند. این نیازها عبارت‌اند از: نیاز به قدرتمند بودن، بهره‌کشی از دیگران، کسب شهرت و مقام، تحسین شدن، و موفق شدن. افراد پرخاشگر به جای لذت بردن از مسابقه، برای بردن بازی می‌کنند. امکان دارد آنها در کارشان سخت‌کوش و بادرایت به نظر برسند، اما از خودکار لذت کمی می‌برند. انگیزه اصلی آنها قدرت، مقام، و جاه‌طلبی است.

در جامعه آمریکا، تلاش برای این اهداف معمولاً تحسین می‌شود. افرادی که به طور و سواسی پرخاشگرند، در واقع، در بسیاری از کارهایی که این جامعه ارزشمند می‌داند، اول می‌شوند. امکان دارد آنها شریک جنسی مطلوبی را به دست آورند، مشاغل پردرآمدی بگیرند، و افراد زیادی آنها را تحسین کنند. هورنای (۱۹۴۵) معتقد بود برای این جامعه افتخاری نیست که چنین ویژگی‌هایی با ارزش محسوب می‌شوند، در حالی که به عشق، محبت، و قابلیت برای دوستی واقعی - همان ویژگی‌هایی که افراد پرخاشگر از آن بی‌بهره‌اند - بهای چندانی داده نمی‌شود.

حرکت به سوی دیگران و حرکت علیه دیگران، از بسیاری جهات، دو قطب مخالف هستند. فرد مطیع مجبور است از هر کسی محبت بطلبد، در حالی که فرد پرخاشگر هر کسی را دشمن بالقوه‌ای می‌داند. با این حال، برای هر دو تیپ، «مرکز ثقل بیرون از شخص قرار دارد» (هورنای، ۱۹۴۵، ص ۶۵). هر دو به دیگران نیاز دارند. افراد مطیع برای ارضا کردن نیازهای درماندگی‌شان به دیگران نیاز دارند؛ افراد پرخاشگر از دیگران به عنوان محافظی در برابر خصومت واقعی یا خیالی استفاده می‌کنند. در مقابل، برای سومین گرایش روان‌رنجور، دیگران اهمیت کمتری دارند.

حرکت به دور از مردم

برخی افراد برای حل کردن تعارض بنیادی انزوا، به صورت جدا از دیگران عمل می‌کنند و گرایش روان‌رنجور حرکت به دور از مردم را اختیار می‌نمایند. این راهبرد، ابراز نیاز به زندگی خصوصی، استقلال، و خودبستگی است. بار دیگر، هر یک از این نیازها می‌تواند به رفتارهای مثبتی منجر شود، به طوری که برخی افراد این نیازها را به صورت سالم ارضا می‌کنند. با این حال، این نیازها زمانی

روان‌رنجور می‌شوند که افراد سعی کنند آنها را با ایجاد فاصله عاطفی بین خودشان و دیگران برآورده سازند. بسیاری از افراد روان‌رنجور، همکاری با دیگران را فشار غیرقابل تحملی می‌دانند. در نتیجه، برای اینکه خودمختاری و جدایی کسب کنند، وسواس‌گونه به سمت حرکت به دور از مردم کشیده می‌شوند. آنها معمولاً دنیایی را برای خودشان می‌سازند و اجازه نمی‌دهند کسی به آنها نزدیک شود. آنها برای آزادی و خودبستگی ارزش قایل هستند و اغلب عزلت‌گزین و نجوش به نظر می‌رسند. اگر آنها ازدواج کنند، جدایی خود را حتی از همسرشان حفظ می‌کنند. آنها از تعهدات اجتماعی پرهیز می‌کنند، اما بیشترین ترس آنها نیاز داشتن به دیگران است.

همه افراد روان‌رنجور از نیاز به احساس برتری برخوردارند، اما افراد جدا یا گسلیده، نیاز شدید به قوی و قدرتمند بودن دارند. این احساسهای بنیادی انزوا را فقط با این عقیده خودفریب می‌توان تحمل کرد که آنها عالی، و از این رو، عاری از انتقاد هستند. آنها از رقابت می‌ترسند، نگران هستند که به احساسهای واهی برتری آنها ضربه وارد شود. در عوض، ترجیح می‌دهند عظمت نهفته آنها بدون هرگونه تلاش از جانب خودشان، شناخته شود (هورنای، ۱۹۴۵).

به طور خلاصه، با اینکه هورنای به طور مشخص ۱۰ نیاز روان‌رنجور را در سه گرایش روان‌رنجور دسته‌بندی نکرد، اما اغلب آنها به راحتی در یکی از این طبقات جای می‌گیرند. در ضمن، هر یک از سه گرایش روان‌رنجور، مجموعه خصوصیتی دارد که افراد بهنجار را توصیف می‌کنند. جدول ۱-۶ سه گرایش روان‌رنجور، تعارضهای بنیادی که موجب آنها می‌شوند، ویژگیهای برجسته هر یک از آنها، ۱۰ نیاز روان‌رنجور که آنها را تشکیل می‌دهند، و سه صفت مشابه که افراد بهنجار را توصیف می‌کنند، به صورت خلاصه ارائه می‌دهد.

خلاصه گرایشهای روان‌رنجور هورنای

جدول ۱-۶.

گرایشهای روان‌رنجور			
تعارض بنیادی	به سوی مردم	علیه مردم	به دور از مردم
تعارض بنیادی	شخصیت مطیع	شخصیت پرخاشگر	شخصیت جدا (گسلیده)
نیازهای روان‌رنجور	۱. محبت و تأیید ۲. همسر قدرتمند ۳. مرزهای تنگ برای زندگی	۴. قدرت ۵. بهره‌کشی ۶. شهرت و مقام ۷. تحقیر شدن ۸. موفقیت شخصی	احساسهای انزوا ۹. خودبستگی و استقلال ۱۰. کمال و آسیب‌ناپذیر بودن
مشابه بهنجار	مهربان، بامحبت	توانایی جان به در بردن در جامعه رقابت‌جو	خودمختار و آرام

✎ تعارضهای درون‌روانی

گرایشهای روان‌رنجور از اضطراب بنیادی منتج می‌شوند که این به نوبه خود از روابط کودک با سایر افراد ناشی می‌شود. تا اینجا بر فرهنگ و تعارض میان فردی تأکید کردیم. با این حال، هورنای از تأثیر عوامل درون‌روانی بر رشد شخصیت غافل نشد. زمانی که نظریه او تکامل یافت، بر تعارضهای درونی که افراد بهنجار و روان‌رنجور آنها را تجربه می‌کنند، تأکید بیشتری کرد. فرایندهای درون‌روانی از تجربیات میان فردی سرچشمه می‌گیرند، اما زمانی که بخشی از نظام عقیدتی فرد می‌شوند، زندگی خاص خودشان را به وجود می‌آورند - وجودی مستقل از تعارضهای میان فردی که به آنها هستی بخشیده‌اند.

در این بخش به دو تعارض درون‌روانی مهم می‌پردازیم: *خودانگاره آرمانی*^۱ و *بیزاری از خود*^۲. به طور خلاصه، خودانگاره آرمانی تلاش برای حل کردن تعارضها به وسیله ترسیم کردن تصویری خداگونه از خویش است. بیزاری از خود، گرایش مرتبط، اما به طور برابر نامعقول به خوار شمردن خود واقعی فرد است. هنگامی که افراد خوانگاره‌ای آرمانی از خودشان می‌سازند، خود واقعی آنها به طور فزاینده‌ای عقب می‌ماند. این شکاف، بین خود واقعی و خود آرمانی، بیگانگی فزاینده‌ای ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که افراد روان‌رنجور از خود واقعی‌شان بیزار شوند و آن را خوار بشمارند، زیرا نمی‌تواند به پای خودانگاره زیادی مهم شده برسد و در برابر آن کم می‌آورد.

خودانگاره آرمانی

هورنای معتقد بود در صورتی که انسانها در محیط منظم و صمیمانه‌ای رشد کنند، احساس امنیت و اعتماد به نفس و گرایش حرکت به سوی خودپرورانی را پرورش خواهند داد. متأسفانه، تأثیرات منفی اولیه اغلب مانع از گرایش طبیعی افراد به سمت خودپرورانی می‌شوند، و این وضعیت احساس انزوا و حقارت را در آنها به وجود می‌آورد. احساس بیگانگی با خود نیز به این ناکامی افزوده می‌شود.

افراد به علت احساس بیگانگی با خودشان، شدیداً نیاز دارند درک هویت باثباتی را کسب کنند. این معضل را فقط می‌توان با به وجود آوردن خودانگاره آرمانی حل کرد؛ یعنی، نگرش بیش از حد مثبت نسبت به خویش که فقط در نظام عقیدتی خود فرد وجود دارد. این افراد نیروهای نامحدود و قابلیت‌های بی حد و حصری را به خودشان اعطا می‌کنند؛ آنها خودشان را به صورت «قهرمان، نابغه، معشوق عالی، فرشته، خدای انگارند» (هورنای، ۱۹۵۰، ص ۲۲). خودانگاره آرمانی سازه‌ای کلی نیست. افراد روان‌رنجور خودشان را به شیوه‌های متفاوتی می‌ستایند و پرستش می‌کنند. افراد مطیع خودشان را به صورت خوب و قدیس‌وار می‌بینند؛ افراد پرخاشگر خودانگاره‌ای آرمانی از خودشان می‌سازند که قدرتمند، قهرمانانه، و قادر مطلق است؛ و افراد روان‌رنجور جدا یا گسلیده خودانگاره خویش را به صورت خردمند، خودبسنده، و مستقل می‌آفرینند.

1. idealized self-image

2. self-hatred

زمانی که خودانگاره آرمانی تحکیم می‌شود، افراد روان‌رنجور تصور می‌کنند که این انگاره واقعیت دارد. آنها تماس خود را با خود واقعی از دست می‌دهند و برای ارزیابی خودشان از خودانگاره آرمانی استفاده می‌کنند. آنها به جای اینکه به سمت خودپرورانی پیش روند، به سوی تحقق بخشیدن به خودانگاره آرمانی‌شان حرکت می‌کنند.

هورنای (۱۹۵۰) سه جنبه خودانگاره آرمانی را مشخص کرد: (۱) جستجوی روان‌رنجور برای شهرت، (۲) ادعاهای روان‌رنجور، و (۳) غرور روان‌رنجور.

جستجوی روان‌رنجور برای شهرت

زمانی که افراد روان‌رنجور خودانگاره آرمانی‌شان را به عنوان یک واقعیت باور می‌کنند، آن را در تمام جنبه‌های زندگی، از اهدافشان گرفته تا خودپنداره، و روابطشان با دیگران، می‌گنجانند. هورنای (۱۹۵۰) این سابق فراگیر به سمت تحقق بخشیدن به خود آرمانی را جستجوی روان‌رنجور برای شهرت نامید. جستجوی روان‌رنجور برای شهرت، علاوه بر آرمانی کردن خود، سه عنصر دیگر را شامل می‌شود: نیاز به کمال، جاه‌طلبی روان‌رنجور، و گرایش به سوی پیروزی کینه‌توزانه.

نیاز به کمال به سابق شکل دادن کل شخصیت در قالب خود آرمانی اشاره دارد. افراد روان‌رنجور صرفاً به ایجاد چند تغییر قانع نیستند؛ هیچ چیزی کمتر از کمال کامل پذیرفتنی نیست. آنها با ایجاد کردن یک رشته «بایدها» و «نبایدها» سعی می‌کنند به کمال برسند. هورنای (۱۹۵۰) این سابق را استبداد بایدها^۱ نامید. افراد روان‌رنجور که برای تصویری خیالی از کمال تلاش می‌کنند، به صورت ناهشیار به خودشان می‌گویند: «فراموش کن که واقعاً چه مخلوق شرم‌آوری هستی؛ این همان چیزی است که باید باشی» (ص ۶۴).

دومین عنصر مهم در جستجوی روان‌رنجور برای شهرت، جاه‌طلبی روان‌رنجور^۲ است؛ یعنی، سابق و سواسی به سمت برتری. با اینکه افراد روان‌رنجور نیاز افراطی دارند که در هر کاری ممتاز باشند، اما معمولاً انرژی خود را به سمت فعالیت‌هایی هدایت می‌کنند که به احتمال زیاد موفقیت به بار می‌آورند. بنابراین، این سابق می‌تواند در طول عمر فرد شکلهای متفاوتی بگیرد. برای مثال، امکان دارد دختری جاه‌طلبی روان‌رنجور خود را به سمت بهترین دانش‌آموز مدرسه شدن هدایت کند. بعدها ممکن است او برای ممتاز شدن در کار و کاسبی برانگیخته شود. جاه‌طلبی روان‌رنجور می‌تواند به صورت غیرمادی نیز درآید، نظیر اینکه فرد پرهیزکارترین یا نیکوکارترین آدم در جامعه شود.

سومین جنبه جستجوی روان‌رنجور برای شهرت، گرایش به سوی پیروزی کینه‌توزانه است که از همه عناصر دیگر مخرب‌تر است. نیاز به پیروزی کینه‌توزانه می‌تواند 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 آنها، عمدتاً از نوع تحقیرآمیز آن است (هورنای، ۱۹۵۰، ص ۲۷). سابق

پیروزی کینه‌توزانه از میل دوران کودکی به انتقام گرفتن به خاطر تحقیرشدنهای واقعی یا خیالی ناشی می‌شود. صرف‌نظر از اینکه افراد روان‌رنجور تا چه اندازه‌ای در پیروز شدن کینه‌توزانه بر دیگران موفق باشند، هرگز این سابق را از دست نمی‌دهند. هر موفقیتی ترس آنها را از شکست بیشتر می‌کند و احساس خودبزرگ‌بینی آنها را افزایش می‌دهد. بنابراین، نیاز به پیروزیهای کینه‌توزانه بیشتر را در آنها مستحکم می‌کند.

ادعاهای روان‌رنجور

دومین جنبه خودانگاره آرمانی *ادعاهای روان‌رنجور*^۱ است. افراد روان‌رنجور در جستجوی خود برای شهرت، دنیایی خیالی می‌سازند - دنیایی که با دنیای واقعی هماهنگی ندارد. آنها معتقدند که در دنیای بیرونی اشکالی وجود دارد، از این رو، اعلام می‌دارند که استثنایی هستند و بنابراین، سزاوارند آن هستند که مطابق با نظر آرمانی ایشان درباره خودشان با آنها برخورد شود. از آنجایی که این توقعات با خودانگاره آرمانی آنها خیلی مطابقت دارد، نمی‌توانند بفهمند که ادعاهای آنها در مورد امتیاز استثنایی، نامعقول هستند.

ادعاهای روان‌رنجور از نیازها و امیال طبیعی ناشی می‌شوند، اما آنها کاملاً متفاوت هستند. زمانی که امیال طبیعی برآورده نمی‌شوند، افراد به طور قابل فهمی ناکام می‌شوند، اما وقتی که ادعاهای روان‌رنجور برآورده نمی‌شوند، افراد روان‌رنجور خشمگین و آشفته می‌شوند و نمی‌توانند بفهمند که چرا دیگران ادعاهای آنها را اجابت نمی‌کنند. تفاوت بین امیال طبیعی و ادعاهای روان‌رنجور را می‌توان به این صورت نشان داد که در یک موقعیت افراد زیادی برای تماشای یک فیلم جالب صف بسته‌اند تا بلیت تهیه کنند. اغلب افرادی که نزدیک انتهای صف قرار دارند ممکن است آرزو داشته باشند جلوی صف باشند، و برخی از آنها برای اینکه وضعیت بهتری کسب کنند شاید کلک بزنند. با این حال، این افراد می‌دانند که واقعاً حق ندارند از دیگران جلو بزنند. از سوی دیگر، افراد روان‌رنجور واقعاً معتقدند که آنها سزاوارند نزدیک جلوی صف باشند، بنابراین، از اینکه از دیگران جلو بزنند احساس شرمندگی و ندامت نمی‌کنند.

غرور روان‌رنجور

سومین جنبه خودانگاره آرمانی *غرور روان‌رنجور*^۲ است، غرور کاذبی که براساس نظر واقع‌بینانه نسبت به خود واقعی استوار نیست، بلکه بر پایه تصور بی‌اساس در مورد خود آرمانی قرار دارد. غرور روان‌رنجور از لحاظ کیفی با غرور سالم یا عزت نفس معقول فرق دارد. عزت نفس واقعی بر پایه ویژگیها و دستاوردهای واقع‌بینانه استوار است و عموماً با متانت تمام ابراز می‌شود. از سوی دیگر، غرور روان‌رنجور براساس تصور آرمانی از خود استوار است و معمولاً به منظور محافظت کردن و حمایت از نگرش اغراق‌آمیز در مورد خود ابراز می‌شود.

افراد روان‌رنجور خودشان را باشکوه، استثنایی، و عالی تصور می‌کنند، بنابراین، زمانی که دیگران با عنایتی خاص با آنها برخورد نمی‌کنند، غرور روان‌رنجور آنها جریحه‌دار می‌شود. آنها برای پیشگیری از این جراحت، از کسانی که تسلیم ادعاهای روان‌رنجور آنها نمی‌شوند دوری می‌جویند، و در عوض، سعی می‌کنند با مؤسسات و آشنایانی که شهرت و مقام اجتماعی دارند، همدم شوند.

بیزاری از خود

افرادی که در جستجوی روان‌رنجور برای شهرت هستند، هرگز نمی‌توانند از خودشان خشنود باشند، زیرا وقتی پی می‌برند که خود واقعی آنها با درخواستهای سیری‌ناپذیر خود آرمانی‌شان نمی‌خواند، از خودشان بیزار می‌شوند و خوشتن را خوار می‌شمارند:

خود اغراق‌آمیز نه تنها شبیهی می‌شود که باید آن را دنبال کرد، بلکه وسیله اندازه‌گیری‌ای می‌شود که وجود واقعی با آن ارزیابی می‌شود. و این وجود واقعی، زمانی که از دیدگاه کمال خداگونه به آن نگاه می‌شود، تصویر آن چنان خجالت‌آوری است که راهی به جز بیزاری از آن وجود ندارد (هورنای، ۱۹۵۰، ص ۱۱۰).

هورنای (۱۹۵۰) شش روش بیزاری از خود را مشخص کرد. روش اول بیزاری از خود می‌تواند به **توقعات مداوم از خود** منجر شود که استبداد بایدها نمونه‌ای از آن است. برای مثال، برخی افراد توقعاتی از خودشان دارند که هرگز به انتها نمی‌رسند. حتی زمانی که آنها به موفقیت‌هایی دست می‌یابند، باز هم به خودشان برای رسیدن به کمال فشار می‌آورند.

روش دوم بیزاری از خود، **گناهکارانگاری بی‌رحمانه خویش** است. افراد روان‌رنجور مرتباً خودشان را ملامت می‌کنند. «اگر آدمها مرا می‌شناختند، می‌فهمیدند که من وانمود می‌کنم با معلومات، شایسته، و صمیمی هستم. من واقعاً یک حقه‌بازم، اما کسی آن را نمی‌داند». گناهکارانگاری خویش می‌تواند شکل‌های گوناگونی بگیرد - از اظهارات پرزرق و برق، مانند پذیرفتن مسئولیت بلایای طبیعی گرفته تا مورد تردید قرار دادن اغراق‌آمیز مزیت انگیزه‌های خودشان.

در روش سوم، بیزاری از خود ممکن است به شکل **خودخوارشماری** نشان داده شود، که به صورت حقیر شمردن، دست‌کم گرفتن، مورد تردید قرار دادن، رد کردن، و مسخره کردن خوشتن ابراز می‌شود. خودخوارشماری اجازه نمی‌دهد افراد برای بهبودی یا موفقیت تلاش کنند. ممکن است مرد جوانی به خودش بگوید: «تو احمق از خودراضی هستی! چه چیزی باعث می‌شود فکر کنی می‌توانی با زیباترین زن شهر قرار ملاقات بگذاری؟» شاید زنی شغل موفقیت‌آمیز خود را به «شانس» نسبت دهد. گرچه ممکن است این افراد از رفتارشان آگاه باشند، اما نمی‌دانند که بیزاری از خود آن را برمی‌انگیزد.

روش چهارم بیزاری از خود، **ناکام کردن خود** است. هورنای (۱۹۵۰) منضبط کردن خود سالم را از ناکام کردن خود روان‌رنجور متمایز کرد. اولی عبارت است از به تعویق انداختن فعالیت‌های لذتبخش به منظور دستیابی به اهداف معقول. ناکام کردن خود از بیزاری از خویش ناشی می‌شود و به منظور تحقق بخشیدن به خودانگاره کاذب تدارک دیده می‌شود. افراد روان‌رنجور مرتباً با محرماتی علیه لذت و

خشنودی، دست و پای خود را می‌بندند. «من لایق اتومبیل نو نیستم». «من نباید لباسهای قشنگ بپوشم، زیرا بسیاری از مردم جهان لباسهای پاره‌پوره بر تن دارند». «نباید برای شغل بهتری تلاش کنم، زیرا به قدر کافی لیاقت آن را ندارم».

در روش پنجم، بیزاری از خود به شکل خودآزاری یا زجر دادن خویش آشکار می‌شود. اگرچه خودآزاری می‌تواند در هر یک از شکلهای دیگر بیزاری از خود وجود داشته باشد، اما زمانی که قصد اصلی افراد وارد کردن صدمه یا عذاب دادن به خودشان است، طبقه مجزایی می‌شود. برخی افراد از دلواپسی در مورد یک تصمیم، ارضای مازوخیستی کسب می‌کنند، سردرد خود را اغراق‌آمیز جلوه می‌دهند، با چاقو دست خودشان را می‌برند، دعوایی را آغاز می‌کنند که مطمئن هستند می‌بازند، یا از سوءاستفاده شدن جسمی استقبال می‌کنند.

ششمین و آخرین شکل بیزاری از خود اعمال و تکانه‌های خودتباهی است، که می‌تواند جسمانی یا روانی، هشیار یا ناهشیار، حاد یا مزمن، به عمل درآمده یا فقط در عالم خیال باشد. پرخوری، سوء مصرف الکل و سایر داروها، کار کردن خیلی سخت، رانندگی کردن بی‌پروا، و خودکشی، جلوه‌های رایج خودتباهی جسمانی هستند. افراد روان‌رنجور ممکن است به صورت روانی هم به خودشان حمله کنند، برای مثال، زمانی که شغلی ارضاکننده می‌شود آن را رها می‌کنند، رابطه سالمی را به نفع رابطه‌ای روان‌رنجور قطع می‌کنند، یا به فعالیت جنسی بی‌قید و بند می‌پردازند.

✎ روان‌شناسی زنانه

هورنای به عنوان زنی که در روان‌شناسی طرفدار مردان فروید آموزش دید، به تدریج پی برد که نظر روان‌کاوی سنتی در مورد زنان تحریف شده است. او بعداً نظریه روان‌شناسی زنانه خود را معرفی نمود که تعدادی از عقاید اساسی فروید را رد کرد.

از نظر هورنای، تفاوت‌های روانی بین زنان و مردان ناشی از آناتومی نیست، بلکه به علت انتظارات فرهنگی و اجتماعی است. مردانی که زنان را تحت کنترل خود درمی‌آورند یا بر آنها حکم می‌رانند و زنانی که مردان را خوار می‌کنند یا به آنها حسد می‌ورزند، این کار را به علت رقابت‌جویی روان‌رنجور که در بسیاری از جوامع شایع است، انجام می‌دهند. هورنای (۱۹۳۷) تأکید کرد که اضطراب بنیادی محور نیاز مردان به مطیع ساختن زنان و تمایل زنان به تحقیر کردن مردان است.

گرچه هورنای (۱۹۳۹) وجود عقده ادیپ را قبول داشت، اما تأکید کرد که این عقده ناشی از شرایط محیطی خاص است نه زیست‌شناسی. اگر عقده ادیپ آن‌گونه که فروید اعتقاد داشت ناشی از آناتومی بود، در این صورت باید عمومیت داشته باشد (که فروید معتقد بود دارد). با این حال، هورنای (۱۹۶۷) شواهدی برای عمومیت عقده ادیپ پیدا نکرد. در عوض، او معتقد بود این عقده در برخی افراد یافت می‌شود و جلوه‌ای از نیاز روان‌رنجور به محبت است. نیاز روان‌رنجور به محبت و نیاز روان‌رنجور به پرخاشگری معمولاً در کودکی آغاز می‌شوند و دو گرایش از سه گرایش روان‌رنجور هستند. امکان دارد

کودکی با تمام وجود به یکی از والدین بچسبد و به دیگری حسادت نشان دهد، اما این رفتارها وسیله‌ای برای کاهش دادن اضطراب بنیادی هستند نه جلوه‌هایی از عقده‌ ادیب که مبنای کالبدی داشته باشد. حتی در صورتی که این رفتارها جنبه جنسی داشته باشند، هدف اصلی کودک ایمنی است نه آمیزش جنسی. هورنای (۱۹۳۹) مفهوم رشک آلت مردی را حتی نامعقول‌تر می‌دانست. با اینکه این مفهوم براساس زیست‌شناسی استوار است، هورنای معتقد بود با تفکر زیستی مغایرت دارد. برای اینکه چرا دخترها باید به آلت مردی پسرها حسادت کنند، اما پسرها آرزوی پستان یا رحم نداشته باشند، دلیل آنا تو میک وجود ندارد. در واقع، گاهی پسرها میل به داشتن بچه را ابراز می‌کنند، اما این میل حاصل «رشک رحم» مردانه همگانی نیست.

هورنای با آدلر موافق بود که زنان بسیاری از نرینه‌نمایی برخوردارند؛ یعنی، آنها اعتقاد بیمارگونی دارند به اینکه مردان از زنان برترند. این برداشت به راحتی می‌تواند تمایل روان‌رنجور به مرد بودن را به بار آورد. با این حال، این تمایل، ابراز رشک آلت مردی نیست، بلکه «میل به داشتن تمام ویژگیها یا امتیازاتی است که در فرهنگ ما مردانه انگاشته می‌شوند» (هورنای، ۱۹۳۹، ص ۱۰۸). (این دیدگاه تقریباً شبیه نظریه اریکسون است که در فصل ۹ به آن پرداخته‌ایم).

در سال ۱۹۹۴، برنارد جی. پاریس سخنرانی هورنای را که در سال ۱۹۳۹ در کلوب زنان حرفه‌ای و تجاری ایراد کرد و عقاید خود را درباره روان‌شناسی زنانه خلاصه کرده بود، منتشر کرد. در آن زمان هورنای به تفاوت‌های بین زن و مرد کمتر از روان‌شناسی مشترک هر دو جنس علاقه‌مند بود. از آنجایی که فرهنگ و جامعه مسئول تفاوت‌های روان‌شناختی بین مردان و زنان هستند، هورنای معتقد بود «سعی در یافتن پاسخ به سؤال مربوط به تفاوت‌ها به اندازه درک کردن و تحلیل کردن معنی واقعی این علاقه شدید به «ماهیت» زن، چندان اهمیت ندارد» (هورنای، ۱۹۹۴، ص ۲۳۳). هورنای سخنرانی خود را با این مطلب خاتمه داد:

یک بار و برای همیشه باید این فکر را از سرمان بیرون کنیم که، چه چیزی زنانه است و چه چیزی نیست. این مسائل فقط انرژی ما را هدر می‌دهند. معیارهای مردانگی و زنانگی، معیارهای ساختگی هستند. کل آنچه را که ما در حال حاضر به طور قطع درباره تفاوت‌های جنسی می‌دانیم این است که نمی‌دانیم آنها چیستند. بدیهی است که تفاوت‌های علمی بین این دو جنس وجود دارند، اما تا وقتی که ابتدا استعدادهايمان را به عنوان انسان پرورش نداده باشیم، قادر نخواهیم بود به این تفاوت‌ها پی ببریم. چون این تفاوت‌ها تناقض آمیز به نظر می‌رسند، فقط در صورتی که آنها را فراموش کنیم می‌توانیم به وجودشان پی ببریم (ص ۲۲۸).

✎ روان‌درمانی

هورنای معتقد بود روان‌رنجورها از تعارض بنیادی به وجود می‌آیند که معمولاً در کودکی آغاز می‌شوند. زمانی که افراد تلاش می‌کنند این تعارض را حل کنند، احتمالاً یکی از سه گرایش روان‌رنجور حرکت به سوی، علیه، یا به دور از مردم را اختیار می‌کنند. هر یک از این راهبردها می‌توانند تسکین موقتی به بار

آورند، اما در نهایت، فرد را از شکوفا کردن خود واقعی دورتر و دورتر می‌کنند و او را عمیق‌تر به ماریج روان‌رنجوری می‌کشانند (هورنای، ۱۹۵۰).

هدف کلی درمان به روش هورنای این است که به بیماران کمک شود به تدریج در مسیر خودپرورانی حرکت کنند. به عبارت دیگر، هدف این است که به بیماران کمک شود خودانگاره آرمانی‌شان را رها کنند، از جستجوی روان‌رنجور برای شهرت دست بکشند، و بیزاری از خود را به پذیرفتن خود واقعی تبدیل کنند. متأسفانه، بیماران معمولاً متقاعد شده‌اند که راه‌حلهای روان‌رنجور آنها درست هستند، در نتیجه، مایل نیستند گرایشهای روان‌رنجورشان را کنار بگذارند. با اینکه بیماران تلاش زیادی در حفظ کردن وضع سابق به خرج می‌دهند، اما دوست ندارند بیمار بمانند. آنها از عذابهای خودشان لذت نمی‌برند و دوست دارند از شر آنها خلاص شوند. متأسفانه، آنها در برابر تغییر مقاومت می‌کنند و به همان رفتارهایی که موجب بیماری آنها شده است، می‌چسبند. این سه گرایش روان‌رنجور را می‌توان در قالب اصطلاحات مطلوب‌تری مانند «عشق»، «تسلط»، یا «آزادی» قرار داد. چون بیماران معمولاً رفتارهای خود را در قالب این اصطلاحات مثبت در نظر می‌گیرند، اعمال آنها به نظر خودشان سالم، درست، و مطلوب به نظر می‌رسند (هورنای، ۱۹۴۲، ۱۹۵۰).

وظیفه درمانگر این است که بیماران را متقاعد سازد راه‌حلهای موجودشان به جای اینکه روان‌رنجوری را برطرف کند، به آن تداوم می‌بخشد، تکلیفی که بسیار وقت‌گیر و دشوار است. شاید بیماران به دنبال مداوا یا راه‌حلهای سریع باشند، اما فقط فرایند خودآگاهی طولانی و پرزحمت می‌تواند تغییر مثبت به بار آورد. خودآگاهی باید از اطلاعات فراتر رود؛ باید با تجربه هیجانی همراه شود. بیماران باید از سیستم غرور، خودانگاره آرمانی، جستجوی روان‌رنجور برای شهرت، بیزاری از خود، بایدها، بیگانگی از خود، و تعارضهایشان آگاه شوند. به علاوه، آنها باید بدانند این عوامل چگونه با هم ارتباط دارند و روان‌رنجوری بنیادی آنها را حفظ می‌کنند.

با اینکه درمانگر می‌تواند بیماران را به سمت خودآگاهی ترغیب کند، در نهایت، درمان موفقیت‌آمیز براساس خودکاوی قرار دارد (هورنای، ۱۹۴۲، ۱۹۵۰). بیماران باید از تفاوت بین خودانگاره آرمانی و خود واقعی‌شان آگاه شوند. خوشبختانه، افراد از نیروی شفا بخش فطری برخوردارند که وقتی به خودآگاهی و خودکاوی دست یافته باشند، به آنها امکان می‌دهد به ناچار در مسیر خودپرورانی پیش بروند.

در رابطه با فنون درمانی، درمانگران طرفدار هورنای از همان فئونی که درمانگران طرفدار فروید به کار می‌برند، مخصوصاً تعبیر رؤیا و تداعی آزاد استفاده می‌کنند. هورنای رؤیاها را به صورت تلاشهایی برای حل کردن تعارضها در نظر داشت، اما راه‌حلهای می‌توانند روان‌رنجور یا سالم باشند. در صورتی که درمانگران درست تعبیر کنند، به بیماران کمک می‌شود به سمت شناخت بهتری از خود واقعی‌شان پیش بروند.

در رابطه با تداعی آزاد، از بیماران خواسته می‌شود هر چیزی را که به ذهنشان می‌رسد، صرف‌نظر از

اینکه چقدر پیش‌پافتاده یا خجالت‌آور ممکن است به نظر برسد، بیان کنند. در ضمن، آنها را ترغیب می‌کنند هر احساسی را که ممکن است از این تداعیها به وجود آیند، ابراز کنند. تداعی آزاد، مانند تعبیر رؤیا، سرانجام خودانگاره آرمانی و تلاشهای ناموفق بیماران برای تحقق بخشیدن به آن را برملا می‌سازد. در صورتی که درمان موفقیت‌آمیز باشد، بیماران به تدریج از توانایی خودشان در پذیرفتن مسئولیت رشد روان‌شناختی‌شان مطمئن می‌شوند. آنها به سمت خودپرورانی و تمام فرایندهای همراه با آن پیش می‌روند؛ آنها شناخت عمیق‌تر و روشن‌تری در مورد احساسها، عقاید، و آرزوهایشان کسب می‌کنند؛ آنها به جای استفاده کردن از مردم برای حل کردن تعارضهای بنیادی‌شان، با احساسات اصلی با آنها رابطه برقرار می‌کنند؛ آنها به جای اینکه شغل خود را وسیله‌ای برای تداوم بخشیدن به جستجوی روان‌رنجور برای شهرت در نظر بگیرند، علاقه بیشتری به آن پیدا خواهند کرد.

پژوهشهای مربوط

گرچه نظریه هورنای پژوهشهای زیادی را به بار نیاورده است، اما عقاید او درباره وابستگی بیمارگون (حرکت به سوی مردم) و رقابت‌جویی افراطی (حرکت علیه مردم) مقداری فعالیت پژوهشی را برانگیخته است.

وابستگی بیمارگون

دبورا لیون و جف گرینبرگ (۱۹۹۱) درباره مفهوم وابستگی بیمارگون تحقیق کردند و این نوع وابستگی را در زنان دارای همسر الکلی بررسی نمودند. این پژوهشگران فرض کردند که زنان یاد می‌گیرند با اطاعت کردن از درخواستهای فردی بهره‌کش، تأیید شوند و عزت‌نفس بیابند. آنها معتقد بودند که زنان دارای والدین الکلی، همچنان به دنبال فرصتهایی برای کمک کردن به افرادی هستند که از آنها بهره‌کشی می‌کنند.

به عبارت دیگر، لیون و گرینبرگ فرض کردند زنان دارای والد الکلی به کسی که بهره‌کش انگاشته می‌شود بیشتر از کسی که بامحبت پنداشته می‌شود، کمک می‌کنند. آنان زنان دانشجوی دوره لیسانس دارای یک والد الکلی را از نظر تمایلشان به یاری‌رسانی، با دانشجویانی مقایسه کردند که والد الکلی نداشتند. این روش به سه مشارکت‌کننده و یک همدست نیاز داشت که با آزمایشگر مردی که آزمونها را اجرا می‌کرد، ملاقات کنند. این همدست و آزمایشگر طوری با یکدیگر صحبت می‌کردند که به شرکت‌کنندگان نشان دهند آنها با یکدیگر آشنا هستند. بعد، زمانی که آزمایشگر بیرون از اتاق بود، همدست او حرف سایر زنان را با تظاهر به شکستن مدادش قطع کرد. او بعد از اینکه پرسید: آیا کسی مدادش را به وی قرض می‌دهد، یکی از دو اظهار زیر را در رابطه با آزمایشگر بیان کرد. در حالت مهرورزی، او گفت: آزمایشگر با دوست وی قرار ملاقات گذاشته است و به او در شستن لباسها و تکالیف دیگر کمک کرده است. در حالت بهره‌کشی، همدست همان روال معمول را انجام داد به جز

اینکه اظهار داشت آزمایشگر دوستش را استثمار کرده و او را وادار نموده تا لباسها را بشوید و کارهای دیگر او را انجام دهد. بعداً آزمایشگر وارد اتاق شد و از شرکت‌کنندگان خواست در صورت تمایل برای کمک به پروژه باارزشی حداکثر به مدت ۳ ساعت به او کمک کنند.

به طوری که انتظار می‌رفت، زنان دارای والد الکلی که این آزمایشگر را بهره‌کش برداشت کرده بودند، دو برابر بیشتر از زنانی که او را مهرورز انگاشته بودند برای کمک به او داوطلب شدند، در حالی که زنانی که والد الکلی نداشتند، حاضر نشدند به او کمک کنند. از این گذشته، زنان وابسته، این آزمایشگر بهره‌کش را بیشتر از آزمایشگر مهرورز دوست داشتند، و در ضمن او را به صورت فردی در نظر گرفتند که نیازمند محبت است. این یافته‌ها از برداشت هورنای حمایت می‌کنند که افراد دارای نیازهای روان‌رنجور حرکت به سوی مردم، دست به هر کاری می‌زنند تا تأیید دیگران را کسب کنند.

رقابت‌جویی افراطی

هورنای (۱۹۴۵) معتقد بود ماهیت شدیداً رقابت‌جوی فرهنگ آمریکا بر بردن به هر قیمت، از جمله فریب دادن پرخاشگرانه، خوار کردن، و استثمار کردن دیگران تأکید دارد. او این نیاز روان‌رنجور افراطی به حرکت کردن علیه دیگران را رقابت‌جویی افراطی نامید.

ریچارد ریکمن و همکارانش (ریکمن، همر، کازور، و گلد، ۱۹۹۰) درباره مفهوم رقابت‌جویی افراطی تحقیق کرده‌اند و پرسشنامه‌ای خودسنجی به نام مقیاس نگرش رقابت‌جویی افراطی (HCA)^۱ ساخته‌اند. ۲۶ ماده HCA طبق یک مقیاس ۵ امتیازی نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات ۲۶ تا ۱۳۰ بیانگر رقابت‌جویی افراطی شدید هستند. از جمله مواد نمونه عبارت‌اند از: «بردن در یک مسابقه باعث می‌شود احساس کنم قوی‌تر هستم»، و «هرکسی به فکر خویش است. اگر بهتر از دیگران نباشی، آنها مطمئناً از تو جلو می‌افتند». پژوهش‌های مقدماتی ریکمن و همکاران از نظریه روان‌رنجوری و رقابت‌جویی افراطی هورنای قویاً حمایت کرد؛ یعنی، آنها دریافتند افراد رقابت‌جوی افراطی به احتمال بیشتری خودپسند، فریبکار، روان‌رنجور هستند و عزت‌نفس پایینی دارند.

اخیراً ریکمن و همکاران، رقابت‌جویی افراطی را از نوع دلپذیرتر رقابت‌جویی متمایز کرده‌اند، یعنی، رقابت‌جویی برای رشد شخصی، نوعی از رقابت‌جویی که جاه‌طلبی و پیشرفت را شامل می‌شود و در عین حال، بر میل به رشد و نمو شخصی تمرکز دارد. افرادی که از نظر رقابت‌جویی برای رشد شخصی بالا هستند، به قیمت زیر پا گذاشتن دیگران موفق نمی‌شوند، بلکه با کمک آنها به موفقیت می‌رسند. هر دو نوع رقابت‌جویی، جاه‌طلبی و پیشرفت را در بر دارند، اما در حالی که رقابت‌جویی افراطی توسط میل به حاکم شدن بر دیگران برانگیخته می‌شود، رقابت‌جویی برای رشد شخصی بر علاقه اجتماعی و نودوستی استوار است.

1. Hypercompetitive Attitude

ریکمن و همکاران (۱۹۹۶) یک مقیاس نگرش رقابت‌جویی برای رشد شخصی (PDCA)^۱ ساخته‌اند. این مقیاس پرسشنامه‌ای خودسنجی است که براساس مقیاس ۵ امتیازی لیکرت^۲ استوار است. نمرات ۱۵ تا ۷۵ بیانگر رقابت‌جویی شدید برای رشد شخصی هستند. مواد نمونه عبارت‌اند از: «به این علت برای رقابت‌جویی ارزش قایلم که به من کمک می‌کند تا جایی که می‌توانم سعی خودم را بکنم» و «به این علت رقابت‌جویی را دوست دارم که چیزهای زیادی را درباره خودم به من می‌آموزد».

رقابت‌جویی افراطی و رقابت‌جویی برای رشد شخصی چه شباهتها و تفاوت‌هایی با هم دارند؟ ریکمن و همکاران (۱۹۹۷) این سؤال را با مقایسه این دو نوع رقابت‌جویی با ساختارهای روان‌شناختی دیگری مانند لذت‌جویی، قدرت، نیکوکاری، همرنگی، خودپشتوانی، و نودوستی بررسی کردند. آنها پیش‌بینی کردند افرادی که در HCA و PDCA نمرات بالایی می‌گیرند، برای پیشرفت، لذت‌جویی، تحریک، و ماجراجویی، از افرادی که کمتر رقابت‌جو هستند، ارزش بیشتری قایل هستند. این پژوهشگران همچنین فرض کردند کسانی که در رقابت‌جویی افراطی بالا هستند، در مقایسه با آنهایی که در رقابت‌جویی افراطی پایین هستند، برای قدرت ارزش بیشتر، اما برای مسایل اجتماعی، سنت، همرنگی، و امنیت ارزش کمتری قایل هستند. این پژوهشگران با استفاده از دانشجویان به عنوان آزمودنی، همان‌گونه که پیش‌بینی کرده بودند دریافتند که رقابت‌جویی افراطی و رقابت‌جویی برای رشد شخصی با پیشرفت، لذت‌جویی، تحریک، و ماجراجویی ارتباط دارند. علاوه بر این، آنها دریافتند افرادی که نمرات بالاتری در رقابت‌جویی افراطی کسب کردند برای قدرت ارزش قایل بودند در حالی که کسانی که در رقابت‌جویی برای رشد شخصی نمرات بالایی گرفتند برای مسایل اجتماعی ارزش بیشتری قایل بودند.

آیا رقابت‌جویی با اختلالات خوردن ارتباط دارد؟ به عبارت دیگر، آیا زنان دانشجوی مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی، پرخوری عصبی، و سایر نشانه‌های اختلالات خوردن، از زنانی که به اختلال خوردن مبتلا نیستند، رقابت‌جوترند؟ شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه زنان مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی اغلب با مادرشان رقابت می‌کنند و زنان مبتلا به پرخوری عصبی اغلب به خاطر جذابیت بدنی با سایر زنان رقابت می‌کنند (برانون و فیست، ۲۰۰۰). میشل بارکل، ریچارد ریکمن، و جوئل گلد (۱۹۹۹) برای بررسی رابطه رقابت‌جویی با اختلال خوردن در زنان جوان آمریکایی اروپایی تبار، مقیاس HCA، مقیاس PDCA، دو پرسشنامه اختلال خوردن و چندین پرسشنامه انگیزش پیشرفت را در مورد دانشجویان اجرا کردند. به طوری که پیش‌بینی شده بود، این پژوهشگران دریافتند که رقابت‌جویی برای رشد شخصی، روشهای خوردن سالم را پیش‌بینی کرد، در حالی که رقابت‌جویی افراطی قویاً با اختلال خوردن ارتباط داشت. به عبارت دیگر، زنان دارای نگرش بردن به هر قیمت، به استفاده از خوردن بیمارگون به عنوان وسیله‌ای برای غلبه کردن بر سایر زنان گرایش داشتند، در حالی که زنان دارای نگرش

رقابت‌جویی سالم، عادات‌های خوردن سالمی داشتند. بارکل و همکاران همچنین دریافتند که خوردن بیمارگون با نیاز به دستیابی به ظاهر جذاب، نه موفق شدن در امور تحصیلی یا شغلی ارتباط داشت. آنها نتیجه گرفتند که نگرش رقابت‌جویی افراطی، همراه با معیار فرهنگی شدید برای لاغری، می‌تواند احتمال خوردن بیمارگون در زنان جوان را افزایش دهد، اما رقابت‌جویی به خودی خود عامل مهمی در عادات‌های خوردن ناسالم نیست.

ارزیابی نظریه هورنای

نظریه روان‌کاوی اجتماعی هورنای ویژگی‌های جالبی را در مورد ماهیت انسان مطرح می‌کند، اما پژوهش رابچ از فرض‌های او حمایت نمی‌کند. امتیاز نظریه هورنای تصویر روشنی است که او از شخصیت روان‌رنجور ترسیم می‌کند. هیچ نظریه‌پرداز شخصیتی به این خوبی درباره روان‌رنجورها مطلب ننوشته است. توصیفات جامع او از شخصیت‌های روان‌رنجور، چارچوبی عالی برای شناختن افراد سالم در اختیار می‌گذارد. با این حال، پرداختن انحصاری او به افراد روان‌رنجور، ضعف جدی نظریه اوست. اشارات او به شخصیت غیرروان‌رنجور کلی هستند و بخوبی توضیح داده نشده‌اند. او باور داشت که افراد بنا بر ماهیتشان به سمت خودپرورانی حرکت می‌کنند، اما تصویر روشنی از اینکه خودپرورانی چیست، ارایه نداد.

نظریه هورنای از لحاظ توانایی در تولید پژوهش و برآورده کردن ملاک ابطال‌پذیری ضعیف است. گمانه‌زنی از این نظریه، به راحتی فرضیه‌های آزمون‌پذیر در اختیار نمی‌گذارد، بنابراین، نه اثبات‌پذیر است نه ابطال‌پذیر. نظریه هورنای عمدتاً بر پایه تجربیات بالینی استوار است که او را عمدتاً در تماس با بیماران روان‌رنجور قرار می‌داد. افتخار او این بود که تمایلی نداشت درباره افرادی که سلامت روانی دارند، فرض‌های خاصی مطرح کند. از آنجایی که نظریه او عمدتاً به افراد روان‌رنجور می‌پردازد، از لحاظ توانایی آن در سازمان‌دهی دانش درباره افراد روان‌رنجور، بالا ارزیابی می‌شود؛ اما از نظر توانایی آن در توضیح دادن آنچه درباره افراد در مجموع شناخته شده است، پایین ارزیابی می‌شود.

نظریه هورنای از نظر رهنمودی برای اقدامات تا اندازه‌ای خوب است. معلمان، درمانگران، و مخصوصاً والدین می‌توانند از فرض‌های او در رابطه با رشد‌گرایش‌های روان‌رنجور استفاده کنند و محیط صمیمانه، امن، و خوشایندی را برای دانش‌آموزان، بیماران، یا فرزندان‌شان تأمین کنند. با این حال، غیر از این ویژگی‌ها، نظریه او به قدر کافی روش اقدام روشن و مشروحی را برای کارورزان تأمین نمی‌کند. ما از لحاظ این ملاک، نظریه هورنای را پایین ارزیابی می‌کنیم.

آیا نظریه هورنای از نظر درونی همسان است، به طوری که اصطلاحات آن به روشنی تعریف شده باشند؟ مفاهیم و تدوین‌های او در کتاب روان‌رنجوری و رشد انسان دقیق، همسان، و بدون ابهام هستند. با این حال، زمانی که کل کارهای او بررسی می‌شوند، تصویر متفاوتی نمایان می‌شود. او طی چندین سال، اصطلاحاتی مانند «نیازهای روان‌رنجور» و «گرایش‌های روان‌رنجور» را گاهی به طور مجزا و گاهی

به جای هم به کار برده است. در ضمن، اصطلاحات «اضطراب بنیادی» و «تعارض بنیادی» به روشنی از هم متمایز نشده‌اند. این ناهماهنگی‌ها کل کار او را به گونه‌ای ناهماهنگ می‌کنند، اما بار دیگر، نظریه نهایی او (۱۹۵۰) الگویی از روشنی و همسانی است.

ملاک دیگر برای نظریه مفید، ایجاز است، و نظریه نهایی هورنای به گونه‌ای که در فصل آخر کتاب فوق مطرح شده است، از نظر این ملاک، بالا ارزیابی می‌شود. این فصل که مقدمه‌ای مفید و مختصر درباره نظریه رشد روان‌رنجور هورنای در اختیار می‌گذارد، نسبتاً ساده و روشن و به سبک روانی نوشته شده است.

برداشت از انسان

برداشت هورنای از انسان تقریباً به طور کامل براساس تجربیات بالینی او با بیماران روان‌رنجور استوار بود؛ بنابراین، نظر او درباره شخصیت انسان قویاً تحت تأثیر برداشت او از روان‌رنجوری قرار دارد. به عقیده هورنای، تفاوت اصلی بین یک آدم سالم و یک نفر روان‌رنجور در این است که هر یک تا چه اندازه‌ای وسواس‌گونه به سوی مردم، علیه مردم، یا به دور از مردم حرکت می‌کنند.

ماهیت وسواسی گرایشهای روان‌رنجور حاکی است که برداشت هورنای از انسان جبرگرایانه است. با این حال، آدم سالم از انتخاب آزاد زیادی برخوردار است. حتی فرد روان‌رنجور از طریق روان‌درمانی و تلاش جدی می‌تواند مقداری کنترل بر تعارضهای درون‌روانی داشته باشد. به همین دلیل، نظریه روان‌کاوی اجتماعی هورنای از نظر انتخاب آزاد، اندکی بالاتر از جبرگرایی ارزیابی می‌شود.

بر همین اساس، نظریه هورنای را می‌توان تا اندازه‌ای خوشبینانه ارزیابی کرد. هورنای معتقد بود افراد از نیروی شفابخشی برخوردارند که آنها را به سمت خودپرورانی سوق می‌دهد. اگر بتوان از اضطراب بنیادی (احساس تنها و درمانده بودن در دنیای بالقوه متخاصم) اجتناب کرد، افراد در روابط میان‌فردی‌شان احساس امنیت خواهند کرد و در نتیجه شخصیت سالمی را پرورش خواهند داد.

در رابطه با علیت در برابر غایت‌شناسی، هورنای موضع میانه‌ای را اختیار کرد. او باور داشت که هدف طبیعی افراد خودپرورانی است، اما در ضمن معتقد بود تجربیات کودکی می‌توانند جلوی این حرکت را بگیرند. با این حال، در تجربه گذشته افراد، شکل‌گیری فلسفه زندگی و یک رشته ارزشها نیز وجود دارد که به زمان حال و آینده آنها جهت می‌دهد.

با اینکه هورنای در رابطه با انگیزش‌های بسیار در برابر ناهشیار موضعی میانه اختیار کرد، اما معتقد بود اغلب افراد آگاهی محدودی از انگیزه‌های خود دارند. مخصوصاً افراد روان‌رنجور آگاهی کمی از خودشان دارند و نمی‌فهمند که رفتارشان به تداوم روان‌رنجوریه‌ای آنها کمک می‌کند. آنها به ویژگیهای شخصی‌شان برچسب اشتباهی می‌زنند، آنها را به صورت جامعه‌پسند بیان می‌کنند، در حالی که عمده‌تاً

از تعارض بنیادی، بیزاری از خود، غرور روان‌رنجور و ادعاهای روان‌رنجور، و نیاز به پیروزی کینه‌توزانه خودشان بی‌خبر می‌مانند.

هورنای قویاً بر تأثیرات اجتماعی بیشتر از تأثیرات زیستی تأکید کرد. برای مثال، تفاوت‌های روان‌شناختی بین زن و مرد بیشتر ناشی از انتظارات فرهنگی و اجتماعی هستند تا آناتومی. از نظر او، عقده ادیب و رشک آلت مردی پیامدهای گریزناپذیر عوامل زیستی نیستند، بلکه نیروهای اجتماعی آنها را شکل می‌دهند. هورنای عوامل زیستی را کاملاً نادیده نگرفت، بلکه بیشتر بر تأثیرات اجتماعی تأکید کرد.

از آنجایی که نظریه هورنای تقریباً به طور انحصاری به روان‌رنجوریه‌ها می‌پردازد، به شباهت بین افراد بیشتر از بی‌همتایی گرایش دارد. البته همه افراد روان‌رنجور مشابه نیستند، و هورنای سه تیپ اساسی درمانده، متخاصم، و گسلیده را توصیف کرد. با این حال، او بر تفاوت‌های فردی در هر یک از این طبقات، تأکید کمی کرد.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- هورنای تأکید داشت که تأثیرات اجتماعی و فرهنگی از تأثیرات زیستی مهمتر هستند.
- کودکانی که از صمیمیت و محبت بی‌بهره‌اند، نمی‌توانند نیاز به ایمنی و خشنودی را برآورده سازند.
- این احساس‌های انزوا و درماندگی، آغازگر اضطراب بنیادی یا احساس انزوا و درماندگی در دنیای بالقوه متخاصم هستند.
- ناتوانی افراد در استفاده از راهبردهای متفاوت در روابطشان با دیگران، تعارض بنیادی را به وجود می‌آورد؛ یعنی، گرایش مغایر به حرکت به سوی مردم، علیه مردم، و به دور از مردم.
- هورنای این گرایش‌های حرکت به سوی مردم، علیه مردم، و به دور از مردم را سه گرایش روان‌رنجور نامید.
- افراد سالم تعارض بنیادی خود را با استفاده از هر سه گرایش روان‌رنجور حل می‌کنند، در حالی که افراد روان‌رنجور به صورت وسواسی فقط یکی از این سه گرایش را اختیار می‌کنند.
- این سه گرایش روان‌رنجور با ۱۰ نیاز روان‌رنجور که هورنای قبلاً آنها را مشخص کرده بود، ترکیب می‌شوند.
- افراد سالم و روان‌رنجور تعارض‌های درون‌روانی را تجربه می‌کنند که بخشی از نظام عقیدتی آنها می‌شوند. دو گرایش درون‌روانی اصلی خودانگاره آرمانی و بیزاری از خود هستند.
- خودانگاره آرمانی از تلاش‌های افراد روان‌رنجور برای ساختن تصویری خداگونه از خودشان ناشی می‌شود.
- بیزاری از خود، گرایش افراد روان‌رنجور به بیزاری از خود واقعی‌شان و تحقیر کردن آن است.
- هرگونه تفاوت‌های روان‌شناختی بین مردان و زنان به علت انتظارات فرهنگی و اجتماعی است نه.

عوامل زیستی.

- هدف از روان‌درمانی به شیوه هورنای، این است که به بیماران کمک شود به سمت پرورش دادن خود واقعی‌شان حرکت کنند.

فصل ۷



فروم

فروم: روان کاوی انسان گرا

- ❖ زندگینامه اریک فروم
- ❖ فرضهای اساسی فروم
- ❖ نیازهای انسان
 - ارتباط
 - تعالی
 - ریشه دار بودن
 - درک هویت
 - معیار جهت یابی
 - خلاصه نیازهای انسان
- ❖ فشار آزادی
 - مکانیزمهای گریز
 - آزادی مثبت
- ❖ جهت گیریهای منش
 - جهت گیریهای بی ثمر
 - جهت گیریهای نمربخش
- ❖ اختلالهای شخصیت
 - مرده گرایی
 - خودشیفتگی بیمارگون
 - همزیستی نامشروع
- ❖ روان درمانی
- ❖ روشهای تحقیق فروم
 - منش اجتماعی در یک دهکده
 - مکزیک
 - بررسی روانی - تاریخی هینلر
- ❖ پژوهشهای مربوط
- ❖ ارزیابی نظریه فروم
- ❖ برداشت از انسان
- ❖ اصطلاحات و مفاهیم مهم

نظر اساسی اریک فروم^۱ این است که انسانهای امروزی از اتحاد پیش از تاریخ با طبیعت و با یکدیگر دل کنده‌اند، با این حال، از توانایی استدلال، آینده‌نگری، و تخیل برخوردارند. این آمیزه فقدان غرایز حیوانی و وجود تفکر منطقی، از انسانها عجایب گیتی ساخته است. خودآگاهی به احساسهای تنهایی، انزوا، و دربه‌دری کمک می‌کند. افراد برای گریختن از این احساسها، تلاش می‌کنند دوباره به طبیعت و انسانهای همقطارشان پیوندند.

فروم که در روان‌کاوی فرویدی آموزش دید و تحت تأثیر کارل مارکس، کارن هورنای، و سایر نظریه‌پردازان اجتماعی‌گرا قرار داشت، نظریه شخصیتی را به وجود آورد که بر تأثیر عوامل اجتماعی - زیستی، تاریخی، اقتصادی، و ساختارگروه تأکید دارد. روان‌کاوی انسان‌گرایی او فرض می‌کند که جدایی انسان از دنیای طبیعی، احساسهای تنهایی و انزوایی را به وجود آورده است که اضطراب بنیادی نامیده می‌شود.

فروم از نظریه‌پرداز شخصیت فراتر بود. او منتقد اجتماعی، روان‌درمانگر، فیلسوف، محقق انجیل، انسان‌شناس فرهنگی، و شرح حال‌نویس روان‌شناختی بود. روان‌کاوی انسان‌گرایی او انسانها را به جای دیدگاه صرفاً روان‌شناختی، از دیدگاه تاریخی و فرهنگی در نظر می‌گیرد. این رویکرد کمتر به فرد می‌پردازد و بیشتر آن دسته از ویژگیهایی را که در یک فرهنگ مشترک هستند، در نظر دارد.

فروم در مورد انسان دیدگاهی تکاملی داشت. زمانی که انسانها به عنوان گونه‌ای مجزا در تکامل حیوان نمایان شدند، اغلب غرایز حیوانی خود را از دست دادند، اما مغز آنها رشد فزاینده‌ای یافت که امکان خودآگاهی، تخیل، برنامه‌ریزی، و تردید را میسر ساخت (فروم، ۱۹۹۲، ص ۵). این ترکیب غرایز ضعیف و مغز بسیار رشد یافته، انسانها را از سایر حیوانات متمایز می‌کند.

اتفاق جدید در تاریخ انسان، پیدایی سرمایه‌داری بوده است، که از یک‌سو به ایجاد اوقات فراغت و آزادی شخصی کمک کرده، اما از سوی دیگر، به احساسهای اضطراب، انزوا، و عجز و ناتوانی منجر شده است. فروم معتقد بود معایب آزادی از محاسن آن فراتر رفته است. انزوایی که سرمایه‌داری به وجود آورد، غیرقابل تحمل شد و دو راه برای افراد باقی گذاشت: (۱) گریختن از آزادی و پناه بردن به وابستگیهای میان‌فردی، یا (۲) حرکت کردن به سمت خودپرورانی از طریق عشق و کار ثمربخش.

زندگینامه اریک فروم

دیدگاه اریک فروم درباره ماهیت انسان، مانند دیدگاه همه نظریه‌پردازان شخصیت، به وسیله تجربیات کودکی شکل گرفته است. خانواده یهودی، خودکشی زنی جوان، و ملی‌گرایی افراطی مردم آلمان در بر داشت اریک فروم از انسان دخالت داشتند.

فروم در ۲۳ مارس سال ۱۹۰۰، در شهر فرانکفورت کشور آلمان به دنیا آمد و تنها فرزند والدین

یهودی سنتی طبقه متوسط بود. پدر او به نام نافتالی، پسر یک خاخام و نوه دو خاخام بود. مادر او، رُزا، خواهرزاده لودویگ کراس، محقق مشهور تلمود^۱ (نوشته‌هایی درباره قوانین و سنت‌های یهود) بود. اریک فروم، در کودکی، تورات عهد عتیق را زیر نظر چند محقق مشهور، از جمله رابی کراس مطالعه کرد. فروم خیلی تحت تأثیر حالت شفقت‌آمیز و رهایی‌بخش پیامبران Hosea و Isaiah و Amos قرار گرفت. روان‌شناسی انسان‌گرای او را می‌توان با خواندن مطالبی درباره این پیامبران مرتبط دانست که دیدگاهی جهان‌شمول درباره صلح و هماهنگی داشتند و آموزه‌های آنها جنبه‌های اخلاقی تاریخ هستند – اینکه ملتها می‌توانند کارهای درست یا غلط انجام دهند، و تاریخ، قوانین اخلاقی خاص خودش را دارد» (ص x). گرچه فروم بعدها مذهب سازمان‌یافته را کنار گذاشت، اما این تجربیات اولیه با انجیل و دانشمندان تلمود، در دیدگاه‌های انسان‌گرایانه او دخالت داشتند.

اوایل کودکی فروم چندان ایده‌آل نبود. او به یاد می‌آورد که «والدین بسیار روان‌رنجوری» داشت و خودش «احتمالاً بچه روان‌رنجور نسبتاً غیرقابل تحملی» بود (ایوانس، ۱۹۶۶، ص ۵۶). او پدر خود را آدمی دمدمی و مادرش را مستعد افسردگی می‌دانست. به علاوه، او در دو عالم کاملاً مجزا بزرگ شد، یکی عالم یهودی سنتی، و دیگری دنیای سرمایه‌داری مدرن. این وجود تقسیم شده، تنش‌هایی را به وجود آورد که غیرقابل تحمل بودند، اما گرایشی دایمی را در فروم ایجاد کردند که رویدادها را از بیش از یک دیدگاه در نظر بگیرد (فروم، ۱۹۸۶؛ هاسدروف، ۱۹۷۲).

زمانی که فروم ۱۲ سال داشت، خودکشی زن جوان و جذابی که آشنای خانواده او بود، وی را شوکه و حیرت‌زده کرد. این زن باهوش، نقاش، و زیبا بود؛ با این حال، خود را کشت تا بتواند با پدر بیوه‌اش که به تازگی فوت کرده بود، دفن شود. چگونه می‌توان این اقدام را توجیه کرد؟ از دید فروم جوان، این پدر اصلاً جالب و جذاب نبود، در حالی که دختر او ظاهراً امید زیادی برای زندگی داشت. «چگونه امکان دارد زن جوان زیبایی به قدری عاشق پدرش باشد که دفن شدن با او را به زنده ماندن و لذت بردن از زندگی و نقاشی ترجیح دهد» (فروم، ۱۹۶۲، ص ۴).

چگونه چنین اتفاقی امکان داشت؟ این سؤال طی ۱۰ سال بعدی ذهن فروم را به خودش مشغول کرده بود و سرانجام موجب علاقه به زیگموند فروید و روان‌کاوی شد. زمانی که فروم کتاب‌های فروید را خواند، با عقده ادیب آشنا شد و فهمید چگونه چنین اتفاقی ممکن بود. بعدها، فروم وابستگی غیرمنطقی این زن جوان به پدرش را به عنوان رابطه همزیست بی‌ثمر تعبیر کرد، اما در آن سال‌های مقدماتی به توجیه فرویدی قانع بود.

زمانی که فروم ۱۴ ساله بود جنگ جهانی اول آغاز شد. او برای جنگیدن خیلی کوچک بود، اما نه آن‌قدر کوچک که تحت تأثیر غیرمنطقی بودن ملی‌گرایی آلمانی که به طور مستقیم شاهد آن بود، قرار نگیرد. او مطمئن بود که بریتانیا و فرانسه هم به طور مساوی غیرمنطقی هستند، و بار دیگر با سؤال

1. Talmud

گیج‌کننده‌ای مواجه شد. چگونه ممکن است آدم‌هایی که در حال عادی منطقی و صلح‌جو هستند تا بدان حد توسط ایدئولوژیهای ملی برانگیخته شوند که دیگران را بکشند یا به راحتی بمیرند؟ «زمانی که جنگ در سال ۱۹۱۸ خاتمه یافت، مرد جوان عمیقاً ناراحتی بودم که ذهنم به این سؤال مشغول بود که چگونه و چرا جنگ روی می‌دهد، و دوست داشتم از غیرمنطقی بودن رفتار توده مردم آگاه شوم، و آرزوی شدیدی برای صلح و درک بین‌المللی داشتم» (فروم، ۱۹۶۲، ص ۹).

فروم در نوجوانی عمیقاً تحت تأثیر نوشته‌های فروید و کارل مارکس قرار گرفت، اما تفاوت‌های بین این دو نیز او را برانگیخت. زمانی که او بیشتر مطالعه کرد، اعتبار هر دو سیستم را زیر سؤال برد. «علاقه اصلی من روشن بود. من می‌خواستم قوانین حاکم بر زندگی افراد و قوانین جامعه را درک کنم» (فروم، ۱۹۶۲، ص ۹).

فروم بعد از جنگ سوسیالیست شد، اما در آن زمان از پیوستن به حزب سوسیالیست خودداری کرد. در عوض، روی مطالعاتش در زمینه روان‌شناسی، فلسفه، و جامعه‌شناسی در دانشگاه هایدلبرگ تمرکز کرد و در ۲۲ سالگی دکترای خود را در جامعه‌شناسی از این دانشگاه دریافت نمود. او که هنوز قانع نشده بود مطالعاتش بتوانند پاسخی را به سؤالهای گیج‌کننده‌ای چون خودکشی آن زن جوان یا جنون جنگ در اختیارش بگذارند، به روان‌کاوی روی آورد، با این باور که این رشته پاسخهایی را به سؤالهای انگیزش انسان نوید می‌دهد که سایر رشته‌ها به آن پاسخ نداده‌اند. او از سال ۱۹۲۵ تا ۱۹۳۰ به مطالعه روان‌کاوی پرداخت، ابتدا در مونیخ، بعد در فرانکفورت، و سرانجام در انستیتوی روان‌کاوی برلین، جایی که هانس ساچز^۱، شاگرد فروید او را روان‌کاوی کرد. گرچه فروم هیچ‌گاه فروید را ملاقات نکرد، اما استادان او در آن سالها طرفداران وفادار نظریه فروید بودند (جی. پی. نپ، ۱۹۸۹).

در سال ۱۹۲۶، همان سالی که فروم یهودیت را رها کرد، با فریدا ریچمن^۲، روان‌کاوی که بیش از ۱۰ سال مسن‌تر از او بود و بعدها به خاطر کار با بیماران اسکیزوفرنیک شهرت جهانی کسب کرد، ازدواج نمود. جی. پی. نپ^۳ (۱۹۸۹) معتقد بود که ریچمن برای فروم مظهر مادر بود و او حتی به مادرش شباهت داشت. با این حال، ازدواج آنها رضایت‌بخش نبود. آنها در سال ۱۹۳۰ جدا شدند، اما تا سالها بعد که هر دو به ایالات متحده مهاجرت کردند، طلاق نگرفتند.

فروم و چند تن دیگر، در سال ۱۹۳۰ مؤسسه روان‌کاوی جنوب آلمان را در فرانکفورت دایر کردند، اما زمانی که تهدید نازی جدی‌تر شد، او بلافاصله به سویس رفت و در آنجا به مؤسسه بین‌المللی پژوهش اجتماعی در ژنو که به تازگی تأسیس شده بود، پیوست. او در سال ۱۹۳۳ دعوتی را برای ایراد یک رشته سخنرانی در مؤسسه روان‌کاوی شیکاگو پذیرفت. او سال بعد به ایالات متحده مهاجرت کرد و در نیویورک سیتی حرفه خصوصی را آغاز نمود.

فروم در شیکاگو و نیویورک، آشنایی خود را با کارن هورنای تجدید کرد که به طور تصادفی با او در

1. Hanns Shchs

2. Frieda Reichmann

3. G. P. Knapp

مؤسسه روان‌کاوی برلین آشنا شده بود. هورنای که ۱۵ سال از فروم بزرگتر بود، سرانجام مظهر مادر قدرتمند و مشاور او شد (جی. پی. نپ، ۱۹۸۹). فروم در سال ۱۹۴۱ به انجمن پیشرفت روان‌کاوی هورنای که به تازگی تشکیل شده بود، پیوست. گرچه او و هورنای عاشق و معشوق بودند، در سال ۱۹۴۳ اختلاف عقیده در این انجمن، آنها را رقیب همدیگر کرد. زمانی که دانشجویان درخواست کردند فروم، که مدرک پزشکی نداشت، به آنها روان‌شناسی بالینی تدریس کند، این سازمان بر سر صلاحیت او دچار تفرقه شد. زمانی که هورنای علیه فروم موضع‌گیری کرد، او به همراه هاری استک سالیوان، کلارا تامسون، و چند عضو دیگر، این انجمن را ترک کردند و بلافاصله برای تشکیل انجمنی دیگر برنامه‌ریزی نمودند (کوبین، ۱۹۸۷). در سال ۱۹۴۶، این گروه، مؤسسه روان‌پزشکی، روان‌کاوی، و روان‌شناسی ویلیام آلانسون را تأسیس کردند که فروم ریاست گروه آموزشی و کمیته آموزشی را بر عهده داشت.

فروم در سال ۱۹۴۴ با هنی گورلند^۱ ازدواج کرد، زنی که دو سال از او کوچکتر بود و تمایل او به مذهب و افکار عرفانی، گرایشهای فروم را به دین بودیسم تقویت کرد. در سال ۱۹۵۱، این زوج به مکزیک نقل مکان کردند که آب و هوای آن برای هنی که به آرتریت روماتوئید مبتلا بود، مطلوب‌تر بود. فروم به اعضای هیئت علمی دانشگاه خودمختار ملی در مکزیکوسیتی ملحق شد و دپارتمان روان‌کاوی را در دانشکده پزشکی آن دایر کرد. بعد از اینکه همسر او در سال ۱۹۵۲ فوت کرد، به زندگی در مکزیک ادامه داد و بین موطنش در کورناواکا و ایالات متحده رفت و آمد می‌کرد. او در ایالات متحده پُستهای دانشگاهی متعددی داشت که استاد روان‌شناسی در دانشگاه ایالتی میشیگان از ۱۹۵۷ تا ۱۹۶۱ و استادیاری در دانشگاه نیویورک از ۱۹۶۲ تا ۱۹۷۰ از جمله آنها بودند. زمانی که فروم در مکزیک بود با آنیس فریمن آشنا شد و در سال ۱۹۵۳ با او ازدواج کرد. فروم در سال ۱۹۷۴ دچار حمله قلبی شدیدی شد و مجبور شد برنامه پرمشغله خود را سبک کند. او که هنوز بیمار بود، در سال ۱۹۷۴ با همسرش به شهر موراتو، کشور سوییس نقل مکان کرد و در ماه مارس ۱۹۸۰، چند روز بعد از هشتادمین سالگرد تولدش در شهر لوسرن کشور سوییس درگذشت.

فروم پیشه حرفه‌ای خود را به عنوان روان‌درمانگر با به کارگیری روش روان‌کاوی سنتی آغاز کرد، اما بعد از ۱۰ سال از رویکرد فرویدی «خسته» شد و روشهای فعالتر و مواجهه‌ای خودش را ابداع کرد. ظرف مدت چند سال، عقاید فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، و روان‌شناختی او خوانندگان زیادی را جلب کرد. از جمله معروفترین کتابهای او عبارت‌اند از: گریز از آزادی (۱۹۴۱)، انسان برای خویشتن (۱۹۴۷)، روان‌کاوی و مذهب (۱۹۵۰)، جامعه عاقل (۱۹۵۵)، هنر عشق ورزیدن (۱۹۵۶)، برداشت مارکس از انسان (۱۹۶۱)، قلب انسان (۱۹۶۴)، آناتومی ویرانگری انسان (۱۹۷۳)، داشتن یا بودن (۱۹۷۶)، و برای عشق زندگی (۱۹۸۶).

نظریه فروم از صدها منبع الهام گرفته است. لاندیس و تابر (۱۹۷۱)، پنج عامل تأثیرگذار مهم بر

تفکر فروم را از این قرار می‌دانند: (۱) آموزه‌های خاخامهای انسان‌گرا؛ (۲) عقاید انقلابی کارل مارکس؛ (۳) عقاید انقلابی زیگموند فروید؛ (۴) خردمندی زن بودیسم به گونه‌ای که دی. تی. سوزوکی از آن دفاع می‌کرد؛ و (۵) نوشته‌های یوهان ژاکوب باخوفن (۱۸۸۷ - ۱۸۱۵) درباره جوامع زن‌سالار.

فرضیه‌های اساسی فروم

اساسی‌ترین فرض فروم این است که شخصیت فرد را فقط می‌توان با در نظر داشتن تاریخ انسان شناخت. «بحث وضعیت انسان باید قبل از شخصیت واقع شود، و روان‌شناسی باید براساس برداشت انسان‌شناختی - فلسفی از وجود انسان استوار باشد» (فروم، ۱۹۴۷، ص ۴۵).

فروم (۱۹۴۷) معتقد بود انسانها، برخلاف سایر حیوانات، از وحدت پیش از تاریخ با طبیعت «دل کنده‌انده». آنها هیچ غریزه نیرومندی برای سازگار شدن با دنیای متغیر ندارند؛ در عوض، آنها قابلیت استدلال کردن را فراگرفته‌اند - حالتی که فروم آن را *تنگنای انسان*^۱ نامید. انسانها به این دلیل دچار این تنگنای اساسی می‌شوند که از طبیعت جدا شده‌اند و با این حال، توانایی آن را دارند که از خودشان و وجود منزوی‌شان آگاه باشند. بنابراین، توانایی استدلال کردن انسان هم نعمت است هم اسباب بدبختی. این توانایی از یک سو امکان زنده ماندن را به افراد می‌دهد، اما از سوی دیگر، آنها را وادار می‌سازد بکوشند دوگانگی‌های حل‌نشده‌ی اساسی را حل کنند. فروم اینها را «دوگانگی‌های وجودی»^۲ نامید، زیرا در عمق وجود انسان ریشه دارند. انسانها نمی‌توانند از این دوگانگی‌های وجودی خلاص شوند؛ آنها فقط می‌توانند متناسب با فرهنگ و شخصیت فردی‌شان به این دوگانگی‌ها واکنش نشان دهند.

اولین و اساسی‌ترین دوگانگی، دوگانگی بین زندگی و مرگ است. خودآگاهی و منطق به انسانها می‌گوید که آنها خواهند مرد، اما آنها می‌کوشند این دوگانگی را با فرض کردن زندگی پس از مرگ نفی کنند، تلاشی که واقعیت منتهی شدن زندگی به مرگ را تغییر نمی‌دهد.

دومین دوگانگی وجودی این است که انسانها قادرند هدف خودپرورانی کامل را مجسم کنند، اما در عین حال، می‌دانند که زندگی برای رسیدن به این هدف، خیلی کوتاه است. «فقط در صورتی که فراخنای عمر فرد به اندازه فراخنای بنی آدم بود، او می‌توانست در رشد انسان که در جریان تاریخ روی می‌دهد، مشارکت کند» (فروم، ۱۹۳۷، ص ۴۲). برخی افراد سعی می‌کنند این دوگانگی را با فرض کردن این موضوع حل کنند که دوره تاریخی آنها به پیشرفتهای بشریت مفتخر است، در حالی که سایرین تداوم رشد بعد از مرگ را فرض می‌کنند.

سومین دوگانگی وجودی این است که انسانها در نهایت تنها هستند، با این حال، نمی‌توانند این انزوا را تحمل کنند. آنها از خودشان به عنوان افراد مجزا آگاه‌اند و در عین حال، معتقدند خوشبختی آنها به متحد شدن با انسانهای همقطارشان بستگی دارد. اگرچه افراد نمی‌توانند مسئله تنهایی در برابر اتحاد را به

طور کامل حل کنند، اما باید در این راستا تلاش کنند یا اینکه خطر دیوانگی را بپذیرند.

نیازهای انسان

انسانها با نیازهای فیزیولوژیکی نظیر گرسنگی، میل جنسی، و ایمنی برانگیخته می‌شوند، اما هرگز نمی‌توانند با ارضا کردن این نیازهای حیوانی، تنگنای انسانی‌شان را حل کنند. فقط نیازهای انسانی خاصی می‌توانند افراد را به سمت پیوند مجدد با دنیای طبیعی سوق دهند. این نیازهای وجودی در طول تکامل فرهنگ انسان نمایان شده‌اند و از تلاشهای انسانها برای یافتن پاسخی برای وجودشان و اجتناب کردن از دیوانه شدن به وجود آمده‌اند. در واقع، فروم (۱۹۵۵) معتقد بود یک تفاوت مهم بین افرادی که از لحاظ روان سالم هستند و افراد روان‌رنجور یا دیوانه این است که افراد سالم پاسخهایی را برای وجودشان پیدا می‌کنند - پاسخهایی که با کل نیازهای انسان مطابقت کامل دارند. به عبارت دیگر، افراد سالم با حل کردن ثمربخش نیازهای انسانی ارتباط، تعالی، ریشمدار بودن، درک هویت، و معیار جهت‌یابی بهتری می‌توانند راههایی را برای پیوند مجدد با دنیا پیدا کنند.

ارتباط

اولین نیاز انسانی یا وجودی، نیاز به ارتباط^۱، ساقی برای پیوستن به فرد یا افراد دیگر است. فروم فرض کرد که افراد به سه طریق با دنیا ارتباط برقرار می‌کنند: (۱) سلطه‌پذیری، (۲) قدرت، و (۳) عشق. فرد می‌تواند برای یکی شدن با دنیا، تسلیم دیگری، گروه، یا یک سازمان شود. «او از این طریق، جدایی وجود فردی خود را با بخشی از یک نفر یا چیزی بزرگتر از خودش شدن، متعالی می‌سازد و هویت خویش را در ارتباط با قدرتی که تسلیم آن شده است، تجربه می‌کند» (فروم، ۱۹۸۱، ص ۲).

در حالی که افراد سلطه‌پذیر در جستجوی رابطه با افراد سلطه‌جو هستند، قدرت‌طلبان از همسران سلطه‌پذیر استقبال می‌کنند. زمانی که یک فرد سلطه‌پذیر و یک سلطه‌جو یکدیگر را پیدا می‌کنند، اغلب رابطه همزیستی^۲ برقرار می‌نمایند، رابطه‌ای که برای هر دو نفر رضایت‌بخش است. گرچه این نوع همزیستی ارضاکننده است، اما مانع از پیشروی به سوی یکپارچگی و سلامت روانی می‌شود. این دو همسر، «با هم و جدا از هم زندگی می‌کنند، میل به نزدیکی خود را ارضا می‌کنند، با این حال، از فقدان توانمندی درونی و خودپشتوانی که مستلزم آزادی و استقلال هستند، رنج می‌برند» (فروم، ۱۹۸۱، ص ۲). افراد در روابط همزیستی، با عشق به سمت یکدیگر کشیده نمی‌شوند، بلکه نیاز شدید به ارتباط، نیازی که هرگز نمی‌توان آن را با چنین مشارکتی به طور کامل ارضا کرد، آنها را به سمت یکدیگر می‌کشاند. زیربنای این اتحاد، احساسهای ناهشیار خصومت است. افراد در روابط همزیستی، همسران خود را به خاطر اینکه نمی‌توانند نیازهای آنها را به طور کامل ارضا کنند، سرزنش می‌کنند. آنها به

1. relatedness

2. symbiotic relationship

جستجوی سلطه‌پذیری یا قدرت بیشتر برمی‌آیند، و در نتیجه، به طور فزاینده‌ای به همسرشان وابسته، و از فردیت دور می‌شوند.

فروم معتقد بود عشق تنها راهی است که فرد می‌تواند از طریق آن با دنیا متحد شود و در عین حال، به فردیت و یکپارچگی برسد. او عشق را به این صورت تعریف کرد: «وحدت با کسی یا چیزی خارج از خویش، تحت شرایط حفظ کردن جدایی و یکپارچگی خویش» (فروم، ۱۹۸۱، ص ۳). عشق مستلزم سهم شدن و ارتباط برقرار کردن با دیگری است؛ اما در عین حال، به شخص امکان می‌دهد که منحصر به فرد و مجزا باشد. عشق فرد را قادر می‌سازد نیاز به ارتباط را ارضا کند بدون اینکه از یکپارچگی و استقلال خود صرف‌نظر نماید. در عشق، دو نفر یکی می‌شوند و با این حال، دو تا می‌مانند.

فروم در کتاب هنر عشق ورزیدن، اهمیت دادن، مسئولیت، احترام، و شناخت را به عنوان چهار عنصر مشترک در تمام شکل‌های عشق واقعی مشخص کرد. کسی که عاشق دیگری است، باید به او اهمیت دهد و مایل باشد از وی مراقبت کند. عشق به معنی مسئولیت نیز هست؛ یعنی، تمایل و توانایی به پاسخ دادن. کسی که عاشق دیگران است، به نیازهای جسمانی و روانی آنها پاسخ می‌دهد، برای آنها، آن‌گونه که هستند احترام قایل می‌شود، و سعی نمی‌کند آنها را تغییر دهد. اما افراد فقط در صورتی می‌توانند به دیگران احترام بگذارند که آنها را بشناسند. شناختن دیگران به معنی در نظر گرفتن آنها از نقطه‌نظر خودشان است. بنابراین، اهمیت دادن، مسئولیت، احترام، و شناخت در رابطه عشقی، در هم تنیده هستند.

تعالی

انسانها مانند سایر حیوانات، بدون رضایت یا اراده خودشان به دنیا آمده و باز بدون رضایت یا اراده خودشان از دنیا حذف می‌شوند. اما انسانها برخلاف حیوانات به وسیله نیاز به تعالی^۱ رانده می‌شوند، که به صورت میل به فراتر رفتن از وجود منفعل و تصادفی و رسیدن به «قلمرو هدفمندی و آزادی» تعریف می‌شود (فروم، ۱۹۸۱، ص ۴). درست به همان صورتی که می‌توان ارتباط را از طریق روشهای تمرین بخش یا بی‌ثمر دنبال کرد، تعالی را نیز می‌توان از طریق روشهای مثبت یا منفی جستجو نمود. افراد می‌توانند ماهیت منفعل خود را با آفریدن زندگی یا نابود کردن آن تعالی بخشند. گرچه سایر حیوانات می‌توانند از طریق تولید مثل زندگی بیافرینند، اما فقط انسانها از خودشان به عنوان آفریننده، آگاه هستند. در ضمن، انسانها می‌توانند به صورتهای دیگر هم آفریننده باشند. آنها می‌توانند آثار هنری، مذاهب، اندیشه‌ها، قوانین، محصولات مادی، و عشق بیافرینند.

آفریدن، یعنی، فعال بودن و مراقبت کردن از آنچه آفریده شده است. اما انسانها می‌توانند زندگی را با نابود کردن آن تعالی سازند و به این طریق از قربانیان به هلاکت رسیده خودشان فراتر روند. فروم در

1. transcendence

کتاب *آنا‌تومی ویرانگری انسان*، اعلام کرد که انسانها تنها گونه‌ای هستند که از پرخاشگری بیمارگون^۱ استفاده می‌کنند؛ یعنی، کشتن به دلایلی غیر از بقا. گرچه پرخاشگری بیمارگون میل شدید مسلط و نیرومند در برخی افراد و فرهنگهاست، اما همه انسانها در آن سهیم نیستند. این میل ظاهراً برای بسیاری از جوامع پیش از تاریخ، به علاوه برخی از جوامع «بدوی» معاصر، ناشناخته بوده است.

ریشه‌دار بودن

سومین نیاز وجودی، نیاز به ریشه‌دار بودن^۲ یا احساس بار دیگر در زادگاه خود بودن است. زمانی که انسانها به صورت گونه مجزایی تکامل یافتند، زادگاهشان را در دنیای طبیعی از دست دادند. در عین حال، توانایی‌شان در تفکر، آنها را قادر ساخت دریابند که بدون زادگاه، بی‌ریشه هستند. احساسهای بعدی انزوا و درماندگی غیرقابل تحمل شدند.

ریشه‌دار بودن را نیز می‌توان با راهبردهای ثمربخش یا بی‌ثمر جستجو کرد. افراد در رابطه با راهبرد ثمربخش، از مدار قدرت مادرشان خارج شده و موجود کاملی می‌شوند؛ یعنی، فعالانه و به صورت خلاق با دنیا ارتباط برقرار می‌کنند یا یکپارچه می‌شوند. این پیوند تازه با دنیای طبیعی، امنیت به آنها می‌بخشد و احساس تعلق‌پذیری و ریشه‌دار بودن را دوباره ایجاد می‌کند. با این حال، ممکن است افراد از طریق راهبرد بی‌ثمر تثبیت هم ریشه‌دار بودن را جستجو کنند؛ یعنی، بی‌میلی سرسختانه به فراتر رفتن از ایمنی‌ای که مادر تأمین می‌کند. افرادی که از طریق تثبیت برای ریشه‌دار بودن تلاش می‌کنند، «می‌ترسند گام بعدی تولد را بردارند، و عادت شیر خوردن از پستان مادر را از سر بیرون کنند. [آنها] ... علاقه عمیقی دارند که توسط یک مظهر مادرانه، پرستاری و محافظت شوند؛ آنها افراد بسیار وابسته‌ای هستند که وقتی حفاظت مادرانه از آنها دریغ می‌شود، می‌ترسند و احساس ناامنی می‌کنند» (فروم، ۱۹۵۵، ص ۴۰).

ریشه‌دار بودن را می‌توان به صورت نوع پیدایشی در تکامل گونه انسان نیز در نظر گرفت. فروم با فروید هم‌عقیده بود که امیال مربوط به زنای با محارم همگانی هستند، اما با فروید موافق نبود که این امیال اصولاً جنسی هستند. به عقیده فروم (۱۹۵۵، ص ۴۱ - ۴۰)، احساسهای زنا با محارم در «اشتیاق عمیق به باقی ماندن در رَجَم محصور یا برگشتن به آن، یا به پستانهای تغذیه‌کننده» ریشه دارد. فروم تحت تأثیر عقاید یوهان ژاکوب باخوفن^۳ (۱۸۶۱ / ۱۹۶۷) درباره جوامع اولیه مادرسالار قرار داشت. برخلاف فروید که معتقد بود جوامع اولیه پدرسالار بودند، باخوفن باور داشت که در این گروه‌های اجتماعی قدیمی، مادر شخصیت اصلی بود. این مادر بود که ریشه‌هایی را برای فرزندانش تأمین می‌کرد و آنها را به پرورش دادن فردیت و عقل و منطق یا تثبیت شدن و ناتوان در رشد روان‌شناختی برمی‌انگیخت.

بنابراین، فروم نظریه مادرمدار وضعیت ادیپی باخوفن را به نظریه پدرمدار فروید ترجیح داد و این ترجیح او در علاقه به زنان مسن‌تر از خودش انعکاس یافته بود. اولین زن فروم، فریدا فروم - ریچمن

1. malignant aggression

2. rootedness

3. Johann Jakob Bachofen

بیش از ۱۰ سال از او مسن‌تر بود، و معشوقه او، کارن هورنای، ۱۵ سال از وی بزرگتر بود. برداشت فروم از عقده ادیب به عنوان میل به برگشتن به رحم یا پستان مادر یا به شخصی که وظیفه مادری داشته باشد را می‌توان با توجه به کشش او به سمت زنان مسن‌تر در نظر گرفت.

درک هویت

چهارمین نیاز انسان، درک هویت، یا توانایی انسانها در آگاه بودن از خودشان به عنوان موجودی مجزا و متفاوت است. چون انسانها از طبیعت دور شده‌اند، نیاز دارند برداشتی را از خودشان تشکیل دهند، تا بتوانند بگویند: «من، منم»، یا «من فاعل اعمالم هستم». فروم (۱۹۸۱) معتقد بود انسانهای اولیه هویتشان را در ارتباط با قبایل خود تعیین می‌کردند و خودشان را به عنوان افرادی که مجزا از گروهشان وجود داشته باشند، در نظر نمی‌گرفتند. حتی در قرون وسطا، مردم هویت خود را عمدتاً در ارتباط با نقش اجتماعی در طبقات فئودال تعیین می‌کردند. فروم با مارکس هم عقیده بود که پیدایی سرمایه‌داری، آزادی اقتصادی و سیاسی بیشتری به مردم بخشید. با این حال، این آزادی فقط به تعداد قلیلی از افراد درک واقعی «من» داده است. هویت اغلب افراد هنوز هم در ید وابستگی آنها به دیگران یا نهادهای ملی، مذهبی، شغلی، یا گروه اجتماعی است.

به جای هویت پیش‌فردگرایانه قبیله‌ای، هویت توده‌ای جدیدی به وجود می‌آید که به موجب آن، درک هویت به درک تعلق بی‌چون و چرا به جمعیت تکیه دارد. اینکه این یکپارچگی و هم‌رنگی اغلب بدین صورت تشخیص داده نمی‌شود و با تصور فردیت پوشیده می‌شود، این واقعیتها را تغییر نمی‌دهد (ص ۹).

افراد بدون درک هویت نمی‌توانند سلامت عقل خود را حفظ کنند و این تهدید، انگیزش نیرومندی را برای افراد تأمین می‌کند تا برای کسب هویت تقریباً دست به هر کاری بزنند. افراد روان‌رنجور سعی می‌کنند خودشان را به افراد قدرتمند یا سازمانهای اجتماعی یا سیاسی وابسته کنند. اما افراد سالم، نیاز کمی به پیروی از توده مردم دارند، و به دست کشیدن از درک خویششان نیاز چندانی ندارند. آنها مجبور نیستند از آزادی و فردیت خودشان برای جور بودن با جامعه صرف‌نظر کنند، زیرا از درک هویت واقعی برخوردارند.

معیار جهت‌یابی

آخرین نیاز انسان، نیاز به معیار جهت‌یابی^۱ است. انسانها به خاطر جدا شدن از طبیعت به یک نقشه مسیر، معیار جهت‌یابی نیاز دارند تا راه خود را در این جهان پیدا کنند. انسانها بدون چنین نقشه‌ای «سرگردان خواهند شد و نمی‌توانند به صورت هدفمند و باثبات عمل کنند» (فروم، ۱۹۷۳، ص ۲۳۰). معیار جهت‌یابی افراد را قادر می‌سازد محرکهای گوناگونی را که بر آنها تأثیر می‌گذارند، سازمان دهند.

1. frame of orientation

«انسان خود را احاطه شده توسط پدیده‌های گیج‌کننده زیادی می‌یابد، و چون از عقل و منطق برخوردار است، باید به آنها معنی بدهد، و آنها را در بافتی قرار دهد تا بتواند درک کند» (فروم، ۱۹۵۵، ص ۶۳). هر فردی فلسفه‌ای دارد، نوعی روش باثبات برای بررسی کردن اوضاع و احوال. خیلی از افراد این فلسفه یا معیار جهت‌یابی را بدیهی می‌دانند، به طوری که هر چیزی که با نظرشان مغایر باشد، «احمقانه» یا «غیرمنطقی» قضاوت می‌شود. هر چیزی که با نظر آنها هماهنگ باشد، «عقل سلیم» انگاشته می‌شود. افراد برای کسب و نگهداری معیار جهت‌یابی تقریباً دست به هر کاری می‌زنند، حتی چنان به افراط کشیده می‌شوند که از فلسفه‌های غیرمنطقی یا غیرعادی رهبران متعصب سیاسی و مذهبی پیروی می‌کنند. نقشه مسیر بدون هدف یا مقصد، بی‌ارزش است. انسانها برای در نظر گرفتن مسیرهای متعدد پیروی کردن، از توانایی ذهنی برخوردارند. با این حال، برای اینکه عقل خود را از دست ندهند، به هدفی غایی یا «هدف دل‌بستگی» نیاز دارند (فروم، ۱۹۷۶، ص ۱۳۷). به عقیده فروم، این هدف دل‌بستگی، انرژی افراد را در جهت واحدی متمرکز می‌کند و آنها را قادر می‌سازد وجود مجزای خود را تعالی بخشند و به زندگی خود معنی دهند.

خلاصه نیازهای انسان

انسانها علاوه بر نیازهای فیزیولوژیکی یا حیوانی، به وسیله پنج نیاز انسانی ارتباط، تعالی، ریشه‌دار بودن، درک هویت، و معیار جهت‌یابی برانگیخته می‌شوند. این نیازها از وجود انسان به عنوان گونه‌ای مجزا تکامل یافته‌اند و هدف آنها پیش راندن انسانها به سوی اتحاد مجدد با دنیای طبیعی است. فروم معتقد بود ارضا نشدن هر یک از این نیازها غیرقابل تحمل است و به دیوانگی منجر می‌شود. بنابراین، افراد به شیوه‌های مختلف، به صورت مثبت یا منفی، سعی می‌کنند آنها را ارضا کنند.

جدول ۷-۱. خلاصه نیازهای انسان از نظر فروم

عناصر منفی		عناصر مثبت
ارتباط	سلطه‌پذیری یا سلطه‌جویی	عشق
تعالی	ویرانگری	خلافت (آفرینندگی)
ریشه‌دار بودن	تثبیت	یکپارچگی
درک هویت	سازگاری با گروه	فردیت
معیار جهت‌یابی	هدفهای غیرمنطقی	هدفهای منطقی

جدول ۷-۱ نشان می‌دهد که ارتباط می‌تواند از طریق سلطه‌پذیری، سلطه‌جویی، یا عشق ارضا شود، اما فقط عشق ارضای واقعی و اصیل به بار می‌آورد؛ تعالی می‌تواند به وسیله ویرانگری یا خلافت ارضا شود، اما فقط دومی موجب خشنودی می‌شود؛ ریشه‌دار بودن می‌تواند با تثبیت شدن در مادر یا پیش‌روی به سوی تولد کامل و یکپارچگی برآورده شود؛ درک هویت می‌تواند براساس سازگار شدن با گروه استوار باشد، یا اینکه می‌تواند از طریق حرکت خلاقانه به سمت فردیت ارضا شود؛ و معیار

جهت‌بابی می‌تواند غیرمنطقی یا منطقی باشد، اما فقط فلسفه منطقی می‌تواند مبنایی را برای رشد شخصیت کامل فراهم آورد (فروم، ۱۹۸۱).

فشار آزادی

تز اصلی نوشته‌های فروم این است که انسانها از طبیعت دور افتاده‌اند، با این حال، بخشی از دنیای طبیعی می‌مانند و مانند سایر حیوانات در معرض همان محدودیتهای فیزیکی قرار دارند. انسانها به عنوان تنها موجوداتی که از خودآگاهی، تخیل، و عقل برخوردارند، «عجایب گیتی» هستند (فروم، ۱۹۵۵، ص ۲۳). عقل هم اسباب بدبختی است هم نعمت. عقل مسبب احساسهای انزوا و تنهایی است، اما در ضمن فرایندی است که انسانها را قادر می‌سازد دوباره به دنیا پیوندند.

از لحاظ تاریخی، زمانی که افراد آزادی اقتصادی و سیاسی بیشتری به دست آوردند، احساس کردند بیشتر منزوی شده‌اند. برای مثال، در طول قرون وسطا، مردم آزادی شخصی نسبتاً کمی داشتند. آنها به نقشهای تجویز شده در جامعه متکی بودند، نقشهایی که امنیت، خاطرجمعی، و مطمئن بودن تأمین می‌کردند. بعداً، زمانی که آنها آزادی بیشتری برای تحرک اجتماعی و جغرافیایی به دست آوردند، دریافتند که امنیت موقعیت تثبیت‌شده خود را در دنیا از دست داده‌اند. آنها دیگر به یک منطقه جغرافیایی، یک نظم اجتماعی، یا یک شغل، وابسته نبودند. آنها از ریشه‌هایشان کنده و از یکدیگر جدا شدند.

تجربه مشابهی در سطح شخصی وجود دارد، زمانی که بچه‌ها از مادرشان مستقل می‌شوند، برای نشان دادن فردیت، جابه‌جا شدن بدون نظارت، انتخاب کردن دوستان، لباسها، و غیره، آزادی بیشتری کسب می‌کنند. در عین حال، آنها فشار آزادی را تجربه می‌کنند؛ یعنی، دیگر امنیت یکی بودن با مادر را ندارند. این فشار آزادی در سطح اجتماعی و فردی به اضطراب بنیادی منجر می‌شود؛ یعنی، احساس تنها بودن در جهان.

مکانیزمهای گریز

چون اضطراب بنیادی احساس ترسناک انزوا و تنهایی ایجاد می‌کند، افراد می‌کوشند از طریق انواع مکانیزمهای گریز، از آزادی بگریزند. فروم در کتاب *گریز از آزادی* سه مکانیزم گریز اساسی را مشخص کرد: خودکامگی، ویرانگری، و پیروی. برخلاف گرایشهای روان‌رنجور هورنای، مکانیزمهای گریز فروم هم در سطح فردی و هم جمعی، نیروهای محرک در افراد بهنجار هستند.

خودکامگی

فروم (۱۹۴۱) خودکامگی^۱ را به این صورت تعریف کرد: «گرایش فرد به دست کشیدن از استقلال خودش و یکی شدن با کسی یا چیزی بیرون از خود، به منظور کسب توانمندی‌ای که فرد فاقد آن است»

1. authoritarianism

(ص ۱۴۱). این نیاز به متحد شدن با همسری قدرتمند می‌تواند شکل مازوخیسم یا سادیسم بگیرد. مازوخیسم از احساسهای بنیادی ناتوانی، ضعف، و حقارت ناشی می‌شود و هدف آن وصل کردن خود به شخص یا سازمانی قوی‌تر است. تلاشهای مازوخیستی اغلب به صورت عشق یا وفاداری تغییر شکل می‌یابند، اما این تلاشها برخلاف عشق و وفاداری واقعی هرگز نمی‌توانند به استقلال و اصالت کمک کنند. سادیسم در مقایسه با مازوخیسم، روان‌رنجورتر و از لحاظ اجتماعی زیانبارتر است. هدف سادیسم نیز مانند مازوخیسم کاهش دادن اضطراب بنیادی از طریق متحد شدن با فرد یا افراد دیگر است. فروم (۱۹۴۱) سه نوع گرایش سادیستی را مشخص کرد که همگی کم و بیش با هم دسته‌بندی می‌شوند. گرایش اول، نیاز به وابسته کردن دیگران به خود و اعمال قدرت بر کسانی است که ضعیف هستند. گرایش دوم، وسواس استثمار کردن دیگران، سوءاستفاده کردن از آنها، و استفاده کردن از آنها برای نفع یا لذت شخصی است. سومین گرایش سادیستی، میل به دیدن رنج و عذاب جسمانی یا روانی دیگران است.

ویرانگری

ویرانگری^۱ هم مانند خودکامگی در احساسهای تنهایی، انزوا، و ناتوانی ریشه دارد. با این حال، ویرانگری برخلاف سادیسم و مازوخیسم به رابطه‌ی مستمر با فرد دیگر وابسته نیست؛ بلکه هدف آن از میان برداشتن دیگران است.

افراد و ملت‌ها هر دو می‌توانند از ویرانگری به عنوان مکانیزم گریز استفاده کنند. فرد یا ملت، با نابود کردن افراد و اشیاء، تلاش می‌کند احساسهای قدرت از دست رفته را بازگرداند. قاتلان زنجیره‌ای اغلب آدمهای تنهایی هستند که متحد شدن با فردی دیگر را می‌جویند. با این حال، تماس آنها با قربانیانشان معمولاً کوتاه است و به نابودی انسانی ختم می‌شود که شاید صمیمیت و وحدت تأمین می‌کرد. بدیهی است که ویرانگری خودشکن است، زیرا فرد با نابود کردن، دیگر نمی‌تواند متحد شود. با این حال، افراد ویرانگر مجذوب نوعی انزوای بیمارگون می‌شوند که فقط در صورتی که بتوانند دنیای بیرونی را از میان ببرند به دست می‌آید.

پیروی

فروم معتقد بود رایج‌ترین وسیله‌ی گریز در جامعه‌ی آمریکا، پیروی^۲ است. افرادی که پیروی می‌کنند، می‌کوشند با دست کشیدن از فردیت و تبدیل شدن به هر چیزی که دیگران از آنها می‌خواهند، از احساس تنهایی و انزوا بگریزند. بنابراین، آنها آدمهای ماشینی می‌شوند، و به صورت قابل پیش‌بینی و ماشینی به هوسهای دیگران واکنش نشان می‌دهند. آنها به ندرت نظر خودشان را بیان می‌کنند، به معیارهای قابل پیش‌بینی رفتار می‌چسبند، و اغلب بی‌حرکت و ماشینی به نظر می‌رسند.

افراد در دنیای مدرن، از بسیاری تعهدات بیرونی فارغ هستند و آزادند تا طبق میل خودشان عمل

1. destructiveness

2. conformity

کنند، اما در عین حال، نمی‌دانند چه می‌خواهند، چه فکر یا احساسی دارند. آنها مانند روبات از صاحبان قدرت گمنامی پیروی نموده و خودی را اختیار می‌کنند که اصیل نیست. آنها هرچه بیشتر پیروی کنند، احساس عجز و ناتوانی بیشتری می‌کنند؛ و هرچه بیشتر احساس ناتوانی کنند، بیشتر باید پیروی کنند. افراد می‌توانند این چرخه پیروی و ناتوانی را فقط با دستیابی به خودپروانی یا آزادی مثبت قطع کنند (فروم، ۱۹۴۱).

آزادی مثبت

پیدایی آزادی سیاسی و اقتصادی لزوماً به انزوا و ناتوانی منجر نمی‌شود. انسان می‌تواند «آزاد باشد و در عین حال تنها نباشد، نکته‌سنج باشد و با این حال آکنده از تردیدها نباشد، مستقل باشد و با این حال بخشی از نوع بشر باشد» (فروم، ۱۹۴۱، ص ۲۵۷). افراد می‌توانند این نوع آزادی را که آزادی مثبت نامیده می‌شود با استعدادهای عقلانی و هیجانی خودانگیخته‌شان به دست آورند. فعالیت خودانگیخته را می‌توان در کودکان و در هنرمندانی یافت که به پیروی کردن از آنچه دیگران از آنها توقع دارند، گرایش ندارند. آنها طبق ماهیت بنیادی‌شان و نه مطابق با قواعد عرفی عمل می‌کنند.

آزادی مثبت بیانگر حل و فصل موفقیت‌آمیز تنگنای انسان در بخشی از دنیای طبیعی بودن و با این حال، جدا بودن از آن است. افراد از طریق آزادی مثبت و فعالیت خودانگیخته، بر وحشت تنهایی غلبه می‌کنند، به وحدت خود با دنیا دست می‌یابند، و فردیت خویش را حفظ می‌کنند. فروم (۱۹۴۱) معتقد بود عشق و کار دو عنصر آزادی مثبت هستند. انسانها از طریق عشق و کار، بدون فدا کردن یکپارچگی خودشان، با یکدیگر و با دنیا متحد می‌شوند. آنها بی‌همتایی خودشان را به عنوان افراد مستقل تأیید می‌کنند و به تحقق کامل استعدادهایشان می‌رسند.

جهت‌گیریهای منش

در نظریه فروم، شخصیت در جهت‌گیری منش^۱ انعکاس می‌یابد؛ یعنی، روش نسبتاً پایدار فرد در ارتباط برقرار کردن با دیگران و اوضاع و احوال. فروم (۱۹۴۷) شخصیت را به این صورت تعریف کرد: «کل ویژگیهای روانی فطری و اکتسابی که مشخصه فرد هستند و او را آدم منحصر به فردی می‌سازند» (ص ۵۰). مهمترین ویژگیهای اکتسابی شخصیت، منش است که به این صورت تعریف می‌شود: «سیستم نسبتاً پایدار کلیه تلاشهای غیرغریزی که فرد از طریق آنها خودش را با انسانها و دنیای طبیعی مرتبط می‌کند» (فروم، ۱۹۷۳، ص ۲۲۶). فروم (۱۹۹۲) معتقد بود منش، جایگزینی برای فقدان غرایز است. انسانها به جای عمل کردن طبق غرایزشان، مطابق با منش خودشان عمل می‌کنند. اگر افراد مجبور بودند مکث کنند و به پیامدهای رفتارشان بیندیشند، اعمال آنها بسیار بی‌ثمر و بی‌ثبات می‌شدند. افراد با عمل

1. character orientation

کردن طبق صفات منش خود، می‌توانند به صورت ثمربخش و باثبات رفتار کنند. افراد به دو صورت با دنیا رابطه برقرار می‌کنند: با کسب کردن اشیا و استفاده کردن از آنها (جذب) و با برقرار کردن ارتباط با خود و دیگران (جامعه‌پذیری). به طور کلی، افراد می‌توانند با اشیا و انسانها به صورت بی‌ثمر یا ثمربخش رابطه برقرار کنند.

جهت‌گیرهای بی‌ثمر

افراد می‌توانند چیزهایی را از طریق یکی از چهار جهت‌گیری بی‌ثمر به دست آورند: با دریافت کردن منفعلانه چیزها، با بهره‌کشی کردن یا به زور گرفتن چیزها، با احتکار کردن چیزها، یا با مبادله کردن چیزها. فروم اصطلاح «بی‌ثمر» را برای اشاره به راهبردهایی به کار برد که نمی‌توانند افراد را به سمت آزادی مثبت و خودپرورانی نزدیک کنند. با این حال، جهت‌گیرهای بی‌ثمر کاملاً منفی نیستند؛ هر کدام جنبه مثبت و منفی دارد. شخصیت همیشه آمیزه‌ای از چندین جهت‌گیری است، اما معمولاً یک جهت‌گیری غالب است.

گیرنده

منشهای گیرنده^۱ احساس می‌کنند منبع همه چیزهای خوب در بیرون از خود آنها قرار دارد و تنها راهی که می‌توانند با دنیا ارتباط برقرار کنند این است که چیزها، از جمله عشق و محبت، دانش، و اموال مادی را دریافت کنند. آنها بیشتر به فکر گرفتن هستند تا دادن، و از دیگران توقع دارند آنها را غرق در عشق، عقاید، و هدایا کنند.

ویژگیهای مثبت افراد گیرنده، وفاداری، پذیرش، و اعتماد است؛ صفات منفی آنها عبارت است از انفعال، سلطه‌پذیری، نوکر صفتی، و فقدان اعتماد به نفس.

بهره‌کش

منشهای بهره‌کش^۲ مانند افراد گیرنده، معتقدند منبع همه چیزهای خوب بیرون از آنهاست، اما برخلاف افراد گیرنده، به جای اینکه آنچه را که دوست دارند به صورت انفعالی دریافت کنند، پرخاشگرانه می‌گیرند. آنها در روابط اجتماعی‌شان، از حيله‌گری یا زور برای به چنگ آوردن دوست دیگران استفاده می‌کنند. امکان دارد مرد بهره‌کشی «عاشق» زن شوهرداری شود، نه به این خاطر که واقعاً دل‌باخته اوست، بلکه به این علت که دوست دارد از شوهر او بهره‌کشی کند. در رابطه با اندیشه‌ها، افراد بهره‌کش ترجیح می‌دهند به جای آفریدن، بدزدند یا رونویسی کنند. آنها برخلاف منشهای گیرنده، دوست دارند ابراز عقیده کنند، اما معمولاً عقایدی را که ابراز می‌کنند، کش رفته‌اند.

منشهای بهره‌کش از جنبه منفی، خودخواه، از خود راضی، متکبر، و اغواگر هستند؛ از جمله

1. receptive characters

2. exploitative characters

ویژگیهای مثبت آنها تکانشگری، غرور، و اعتماد به نفس است. آنها فعال، گیرا و دلربا هستند و می‌توانند ابتکار عمل را به دست گیرند.

محتکر

منشهای محتکر^۱ به جای اینکه برای چیزهای بیرون از خودشان ارزش قایل باشند، به دنبال ذخیره کردن چیزهایی هستند که از قبل به دست آورده‌اند. آنها هر چیزی را نگه می‌دارند و هیچ چیزی را از دست نمی‌دهند. آنها پول، احساسات، و افکار را برای خودشان نگه می‌دارند. آنها در رابطه عاشقانه، سعی می‌کنند معشوق خود را به تصرف درآورند و به جای اینکه اجازه دهند این رابطه تغییر و رشد کند، آن را محفوظ نگه می‌دارند. آنها تمایل دارند در گذشته زندگی کنند و از هر چیز تازه‌ای بیزارند. آنها از این نظر که بسیار منظم، یکدنده، و خیس هستند، به منشهای مقعدی فروید شباهت دارند. با این حال، فروم (۱۹۶۴) معتقد بود صفات مقعدی منشهای محتکر نتیجه سایقه‌های جنسی نیستند، بلکه بخشی از تمایل کلی آنها به هر چیزی است که زنده نیست، از جمله مدفوع.

صفات منفی شخصیت محتکر، انعطاف‌ناپذیری، بی‌حاصلی، یکدندگی، وسواس، و فقدان خلاقیت را شامل می‌شوند؛ و صفات مثبت آنها نظم، پاکیزگی، و خوش‌قولی هستند.

بازاری

منش بازاری^۲ پیامد بازرگانی مدرن است که دیگر تجارت در آن شخصی نیست، بلکه شرکت‌های بزرگ آن را انجام می‌دهند. منشهای بازاری هماهنگ با درخواستهای بازرگانی مدرن، خود را به صورت کالاها در نظر می‌گیرند، به طوری که ارزش شخصی آنها به ارزش مبادله آنها، یعنی، به توانایی فروختن خودشان بستگی دارد.

شخصیتهای بازاری یا مبادله‌ای باید کاری کنند که دیگران باور کنند آنها ماهر و قابل فروش هستند. امنیت شخصی آنها در موقعیت ضعیفی قرار دارد، زیرا باید شخصیت خود را با آنچه در حال حاضر باب روز هست، سازگار کنند. آنها نقشهای متعددی بازی می‌کنند و شعار «من همانم که تو از من می‌خواهی»، ایشان را هدایت می‌کند (فروم، ۱۹۴۷، ص ۷۳).

این منشهای بازاری، بی‌هدف، فرصت‌طلب، بی‌ثبات، و بی‌فایده هستند. آنها بدون گذشته یا آینده هستند و اصول یا ارزشهای دایمی ندارند. آنها در مقایسه با سایر جهت‌گیریها صفات مثبت کمتری دارند، زیرا اصولاً پوچ هستند، منتظرند تا مملو از ویژگیهایی شوند که بیش از همه قابل عرضه هستند. برخی از ویژگیهای مثبت شخصیت بازاری این است که آنها تغییرپذیرند، دید بازاری دارند، خالی از تعصب هستند، سازش‌پذیرند، و سخاوتمند می‌باشند.

جهت‌گیری ثمربخش

جهت‌گیری ثمربخش سه بُعد دارد: کار، عشق، استدلال. از آنجایی که افراد ثمربخش در جهت آزادی مثبت و تحقق بخشیدن به استعدادشان پیش می‌روند، از تمام تپهای منش سالمتر هستند. افراد فقط از طریق فعالیت ثمربخش می‌توانند تنگنای اساسی انسان را حل کنند که عبارت است از متحد شدن با دنیا و دیگران و در عین حال، حفظ کردن بی‌همتایی و فردیت. این راه حل می‌تواند فقط با کار، عشق، و تفکر ثمربخش تحقق یابد.

افراد سالم برای کار فقط به عنوان یک هدف ارزش قایل نیستند، بلکه آن را وسیله‌ای برای خودبیانگری خلاق می‌دانند. آنها برای استثمار کردن دیگران، به معرض فروش گذاشتن خودشان، کناره‌گیری کردن از دیگران، یا انباشته کردن اموال مادی غیرضروری کار نمی‌کنند. آنها نه تنبل هستند نه به طور وسواسی فعال، بلکه از کار به عنوان وسیله‌ای برای تولید کردن وسایل ضروری زندگی استفاده می‌کنند.

عشق ثمربخش با چهار ویژگی عشق که در مبحث «ارتباط» به آن پرداختیم، یعنی، اهمیت دادن، مسئولیت، احترام، و شناخت، مشخص می‌شود. آدمهای سالم زنده‌گرا^۱ هستند، بدین معنی که آنها عاشق زندگی و هر چیزی که زنده است، هستند. آنها دوست دارند کل زندگی را تقویت کنند - زندگی آدمها، حیوانات، گیاهان، عقاید، و فرهنگها. آنها به رشد و ترقی خودشان و دیگران علاقه دارند. افراد زنده‌گرا می‌خواهند از طریق عشق، استدلال، و عبرت نه با زور، بر مردم تأثیر بگذارند. فروم معتقد بود عشق به دیگران و عشق به خود، جدانشدنی هستند، اما عشق به خود باید در درجه اول باشد. همه افراد قابلیت عشق ثمربخش را دارند، اما اغلب افراد به آن دست پیدا نمی‌کنند، زیرا که نمی‌توانند ابتدا خودشان را دوست داشته باشند.

تفکر ثمربخش، که نمی‌توان آن را از کار و عشق ثمربخش جدا کرد، با علاقه به شیء، یا فردی دیگر برانگیخته می‌شود. افراد سالم دیگران را همان‌طوری که هستند نه به صورتی که آنها دوست دارند باشند، در نظر می‌گیرند. همین‌طور، آنها خودشان را به صورتی که هستند می‌شناسند و به خود موهوم نیازی ندارند.

به طور خلاصه، فروم معتقد بود افراد سالم به ترکیبی از پنج جهت‌گیری منش متکی هستند. بقای آنها به عنوان افراد سالم، به توانایی آنها در دریافت کردن چیزها از دیگران، گرفتن چیزها در مواقع مناسب، نگهداشتن چیزها، مبادله کردن چیزها، و کار کردن، عشق ورزیدن، و فکر کردن به صورت ثمربخش بستگی دارد.

اختلالهای شخصیت

اگر افراد سالم می‌توانند به طور ثمربخش کار کنند، عشق بورزند، و فکر کنند، پس شخصیت‌های ناسالم با ناتوانی در به کارگیری تمام استعدادهایشان، مخصوصاً توانایی عشق ورزیدن مشخص می‌شوند. در

1. biophilous

بحث مربوط به جهت‌گیریهای بی‌ثمر گیرنده، بهره‌کش، محترک، و بازاری - عمدتاً بر روشهای جذب کردن تمرکز کردیم؛ یعنی، روش فرد برای به دست آوردن چیزها و استفاده کردن از آنها. با این حال، آسیب روانی جدی در روشهای جامعه‌پذیری ریشه دارد؛ یعنی، الگوی فرد برای رابطه برقرار کردن با دیگران. فروم (۱۹۸۱) معتقد بود افرادی که از لحاظ روانی آشفته هستند نمی‌توانند عشق بورزند و توانسته‌اند با دیگران رابطه برقرار کنند.

فروم سه اختلال شخصیت شدید را مشخص کرد: مرده‌گرایی، خودشیفتگی بیمارگون، و همزیستی نامشروع.

مرده‌گرایی

اصطلاح «مرده‌گرایی»^۱ به معنی عشق به مرگ است و معمولاً به ناپهنجاری جنسی‌ای اشاره دارد که به موجب آن فرد دوست دارد با جسد آمیزش جنسی کند. با این حال، فروم (۱۹۷۳، ۱۹۶۴) مرده‌گرایی را به معنی کلی‌تری، برای اشاره به هر گونه علاقه به مرگ به کار برد. مرده‌گرایی جهت‌گیری منش مقابل زنده‌گرایی است. افراد به طور طبیعی زندگی را دوست دارند، اما زمانی که شرایط اجتماعی جلوی رشد زنده‌گرایی را می‌گیرد، امکان دارد آنها جهت‌گیری مرده‌گرا اختیار کنند.

شخصیتهای مرده‌گرا از بشریت بیزارند: آنها نژادپرست، جنگ‌طلب، و قلدر هستند؛ آنها عاشق کشت و کشتار، ویرانی، رعب و وحشت، و شکنجه هستند؛ و از نابود کردن زندگی لذت می‌برند. آنها شدیداً از قانون و نظم طرفداری می‌کنند؛ آنها عاشق صحبت کردن دربارهٔ بیماری، مرگ، و مراسم خاکسپاری هستند؛ و آنها عاشق کثافت، تباهی، اجساد، و مدفوع هستند. آنها شب را به روز ترجیح می‌دهند و عاشق عمل کردن در تاریکی و سایه هستند.

افراد مرده‌گرا صرفاً به شیوهٔ ویرانگرانه عمل نمی‌کنند، بلکه رفتار مخرب آنها بیانگر منش بنیادی آنهاست. همهٔ افراد گاهی پرخاشگرانه و ویرانگرانه رفتار می‌کنند، اما کل سبک زندگی افراد مرده‌گرا بر محور مرگ، ویرانی، بیماری، و تباهی می‌چرخد.

خودشیفتگی بیمارگون

اگر همهٔ افراد تا اندازه‌ای رفتار مرده‌گرایانه نشان می‌دهند، پس همهٔ افراد خودشیفته نیز هستند. خودشیفتگی^۲ در حالت خفیف و بی‌خطر، به صورت علاقه به بدن خویشتن بیشتر از بدن دیگران آشکار می‌شود. خودشیفتگی در حالت بیمارگون مانع از درک واقعیت می‌شود، به طوری که فرد هر چیزی را که به خودش تعلق دارد با ارزش می‌داند و هر چیز متعلق به دیگران را بی‌ارزش می‌انگارد. افراد خودشیفته به خودشان دل‌مشغول‌اند، اما این دل‌مشغولی به تحسین کردن خودشان در آینه محدود نمی‌شود. دل‌مشغولی به بدن اغلب به خودبیمارانگاری یا توجه وسواسی به سلامتی می‌انجامد. فروم

1. necrophilia

2. narcissism

(۱۹۶۴) خودبیمارانگاری اخلاقی^۱ را نیز تشخیص داد که عبارت است از اشتغال ذهنی به احساس گناه درباره خطاهای گذشته. افرادی که در خودشان تثبیت شده‌اند احتمالاً تجربیات را درونی‌سازی می‌کنند و دل‌مشغول جنبه‌های جسمانی و اخلاقی وجود خودشان می‌شوند. «خودشیفتگی زیربنای خودبیمارانگاری جسمانی یا اخلاقی، مانند خودشیفتگی فرد از خودراضی است» (ص ۶۹). هر دو از علاقه شدید به خویشتن ناشی می‌شوند.

افراد خودشیفته از آنچه هورنای «ادعاهای روان‌رنجور» نامید، برخوردارند. آنها با چسبیدن به این عقیده تحریف‌شده که به خاطر ویژگیهای شخصی استثنایی‌شان برتر از دیگران هستند، امنیت به دست می‌آورند. چون آنها تصور می‌کنند آنچه دارند - قیافه، هیکل، ثروت - بسیار استثنایی است، پس نیازی نمی‌بینند برای اثبات کردن ارزش خود کاری انجام دهند. احساس ارزشمندی آنها به خودانگاره خودشیفته آنها و نه به دستاوردهایشان بستگی دارد. در صورتی که دیگران از تلاشهای آنها انتقاد کنند، با خشم واکنش نشان می‌دهند و معمولاً به منتقدانشان حمله می‌کنند و می‌کوشند آنها را نابود کنند. چنانچه این انتقاد کوبنده باشد، ممکن است نتوانند با آن مقابله کنند، و در این صورت، خشم خود را به درون منحرف می‌کنند که نتیجه آن افسردگی، یعنی، احساس بی‌ارزشی حاکی از خودشیفتگی ناهشیار است. گرچه به نظر می‌رسد افسردگی، احساس گناه عمیق، و خودبیمارانگاری می‌توانند هر چیزی باشند غیر از ستایش خویشتن، اما فروم معتقد بود هر یک از اینها می‌تواند نشانه خودشیفتگی عمیق باشد.

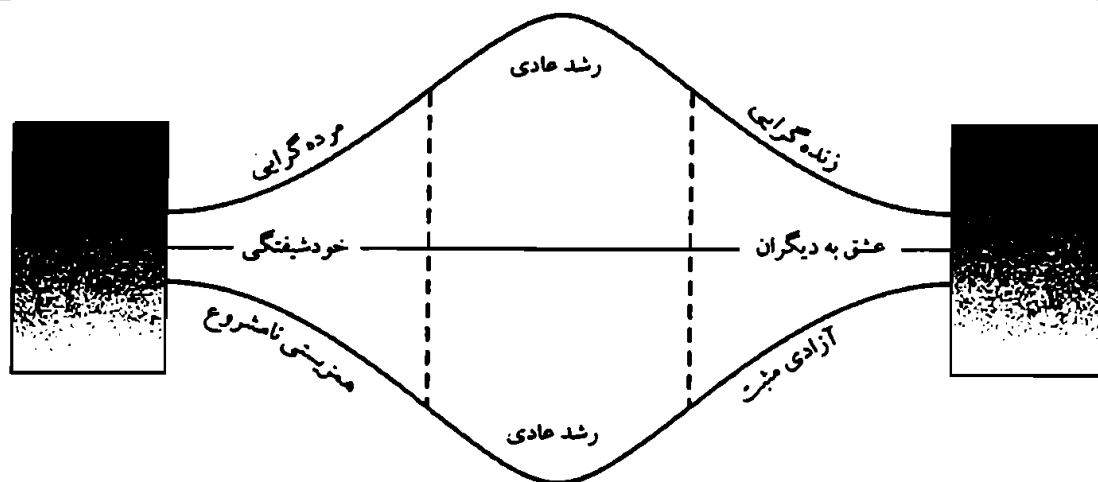
همزیستی نامشروع

سومین جهت‌گیری بیمارگون همزیستی نامشروع^۲، یا وابستگی افراطی به مادر یا جایگزین مادر است. همزیستی نامشروع نوع افراطی تثبیت شایع‌تر و بی‌خطرتر در مادر است. مردان دارای تثبیت در مادر^۳ به زنی نیاز دارند که از آنها مراقبت کند، به آنها تسلی دهد، و آنها را تحسین کند؛ زمانی که نیازهای آنها ارضا نمی‌شوند، احساس اضطراب و افسردگی می‌کنند. این وضعیت نسبتاً طبیعی است و اختلال زیادی در زندگی آنها ایجاد نمی‌کند.

اما در حالت همزیستی نامشروع^۴، افراد از فرد میزبان جدانشدنی هستند؛ شخصیت آنها با فردی دیگر آمیخته شده و هویت فردی آنها از دست رفته است. همزیستی نامشروع به صورت دلبستگی طبیعی به مادر، از طفولیت سرچشمه می‌گیرد. این دلبستگی از هرگونه علاقه جنسی که ممکن است در دوره ادیپی ایجاد شود، مهم‌تر و اساسی‌تر است. فروم در این عقیده که دلبستگی به مادر بر نیاز به امنیت استوار است نه بر نیاز جنسی، بیشتر با هاری استک سالیوان (به فصل ۸ مراجعه کنید) موافق بود تا با فروید. «تلاشهای جنسی علت تثبیت در مادر نیست، بلکه نتیجه آن است» (فروم، ۱۹۶۴، ص ۹۹).

افرادی که روابط همزیستی نامشروع برقرار کرده‌اند، در صورتی که این رابطه تهدید شود، شدیداً احساس اضطراب و وحشت می‌کنند. آنها معتقدند بدون جایگزین مادر نمی‌توانند زندگی کنند (لزومی

شکل ۷-۱. سه جهت‌گیری بیمارگون مرده‌گرایی، خودشیفتگی، و همزیستی نامشروع با هم نشانگان تباهی را تشکیل می‌دهند، در حالی که سه گرایش سالم رنده‌گرایی، عشق به دیگران، و آزادی مثبت، در نشانگان رشد یافت می‌شوند. اغلب افراد رشد عادی دارند به طوری که نه با نشانگان تباهی و نه با نشانگان رشد برانگیخته می‌شوند.



ندارد که این میزبان انسان دیگری باشد، بلکه می‌تواند خانواده، قبیله، کلیسا، یا کشور باشد). جهت‌گیری نامشروع نیروهای استدلال را تحریف می‌کند، توانایی عشق اصیل و واقعی را نابود می‌سازد، و از دستیابی افراد به استقلال و یکپارچگی جلوگیری می‌کند.

به طور خلاصه، در برخی شخصیت‌های شدیداً بیمارگون، مانند آدولف هیتلر، مرده‌گرایی، خودشیفتگی بیمارگون، و همزیستی نامشروع در چیزی که فروم آن را نشانگان تباهی^۱ نامید، در هم آمیخته می‌شوند. این‌گونه افراد مجذوب مرگ هستند، از نابود کردن کسانی که پست‌تر انگاشته می‌شوند لذت می‌برند، و به نام وطن، قبیله، یا حزب عمل می‌کنند. فروم نشانگان تباهی را با نشانگان رشد^۲ مقایسه کرد: اولی همگرایی مرده‌گرایی، خودشیفتگی بیمارگون، و همزیستی نامشروع است. در حالی که نشانگان رشد از ویژگی‌های مخالف، یعنی، زنده‌گرایی، عشق، و آزادی مثبت تشکیل شده است. به طوری که در شکل ۷-۱ نشان داده شده است، نشانگان تباهی و نشانگان رشد هر دو شکلهای افراطی رشد هستند؛ اغلب افراد رشد عادی دارند.

روان‌درمانی

فروم در روان‌کاوی سنتی فروید آموزش دید، اما از فنون روان‌کاوی استاندارد خسته شد. به مرور زمان متوجه شدم خستگی من از این واقعیت ناشی می‌شد که با زندگی بیمارانم تماسی نداشتم (فروم،

1. syndrome of decay

2. syndrome of growth

۱۹۸۶، ص ۱۰۶). او بعداً سیستم درمانی خودش را به وجود آورد که آن را *روان‌کاوی انسان‌گرا* نامید. فروم در مقایسه با فروید خیلی بیشتر به جنبه‌های میان‌فردی رویارویی درمانی می‌پرداخت. او معتقد بود هدف درمان این است که بیماران خودشان را بشناسند. افراد بدون شناختن خودشان نمی‌توانند فرد یا چیز دیگری را بشناسند.

فروم معتقد بود بیمارانی که درصدد درمان برمی‌آیند، می‌خواهند نیازهای انسانی بنیادی خود، یعنی ارتباط، تعالی، ریشه‌دار بودن، درک هویت، و معیار جهت‌یابی را ارضا کنند. بنابراین، درمان باید بر روابط شخصی بین درمانگر و بیمار استوار باشد. چون ارتباط دقیق برای رشد شفابخش ضروری است، درمانگر باید به عنوان انسان با انسانی دیگر، با تمرکز تمام و کمال و از روی اخلاص کامل، رابطه برقرار کند (فروم، ۱۹۶۳، ص ۱۸۴). در این حالت ارتباط، بیمار بار دیگر با فردی دیگر احساس یکی بودن می‌کند. گرچه ممکن است در این رابطه *انتقال* و حتی *انتقال متقابل* وجود داشته باشد، اما نکته مهم این است که دو انسان واقعی با یکدیگر درآمیخته‌اند.

فروم به عنوان بخشی از دستیابی به ارتباط مشترک، از بیماران می‌خواست رؤیاهایشان را برملا کنند. او معتقد بود رؤیاها و همین‌طور افسانه‌ها، به زبان نمادی – تنها زبان همگانی‌ای که انسانها پرورش داده‌اند – بیان می‌شوند (فروم، ۱۹۵۱). چون رؤیاها معنایی فراتر از خواب بیننده دارند، فروم از بیمار می‌خواست به مطالب رؤیا تداعی کند. با این حال، همه نمادهای رؤیا همگانی نیستند؛ برخی تصادفی هستند و به خلق بیمار قبل از به خواب رفتن بستگی دارند؛ رؤیاهای دیگر منطقه‌ای یا ملی هستند و به شرایط جوی، جغرافیایی، و لهجه‌ای وابسته می‌باشند. بسیاری از نمادها به خاطر تجربیات گوناگونی که به آنها متصل هستند، چندین معنی دارند. برای مثال، امکان دارد آتش برای برخی افراد نماد گرما و خانه، اما برای برخی دیگر، نماد مرگ و ویرانی باشد. همین‌طور، ممکن است خورشید برای افراد صحرانشین بیانگر تهدید باشد، اما برای افرادی که در آب و هوای سرد زندگی می‌کنند، نماد رشد و زندگی باشد.

فروم (۱۹۶۳) معتقد بود درمانگران برای شناختن بیمار نباید سعی کنند زیاد علمی باشند. فقط با نگرش ارتباط می‌توان دیگران را واقعاً درک کرد. درمانگر نباید بیمار خودش را به عنوان بیماری یا شیء در نظر بگیرد، بلکه باید او را به عنوان فردی در نظر داشته باشد که دارای همان نیازهایی است که همه انسانها برخوردارند.

روشهای تحقیق فروم

فروم اطلاعات مربوط به شخصیت را از منابع متعدد، از جمله روان‌درمانی، انسان‌شناسی فرهنگی، و تاریخچه روانی گردآوری کرد. در این بخش به بررسی انسان‌شناختی او درباره زندگی در یک دهکده مکزیک و تحلیل روانی - تاریخی او در ارتباط با آدلف هیتلر نظری اجمالی خواهیم انداخت.

منش اجتماعی در یک دهکده مکزیکی

فروم و گروهی از روان‌شناسان، روان‌کاوان، انسان‌شناسان، پزشکان، و متخصصان آمار، از اواخر دهه ۱۹۵۰ تا اواسط دهه ۱۹۶۰ منش اجتماعی را در چیکونکوآک^۱ دهکده‌ای در ۵۰ مایلی جنوب مکزیکوسیتی، کشور مکزیکی، بررسی کردند. اعضای این تیم، با تمام بزرگسالان و نیمی از کودکان در این دهکده کشاورزی که ۱۶۲ خانواده و تقریباً ۸۰۰ سکنه را شامل می‌شد، مصاحبه کردند. مردم این دهکده عمدتاً کشاورز بودند و از زراعت روی قواره‌های کوچک زمینهای حاصلخیز امرار معاش می‌کردند. فروم و میشل مکویی (۱۹۷۰) آنها را به صورت زیر توصیف کردند:

آنها خودخواه، مظنون نسبت به انگیزه‌های دیگران، بدبین نسبت به آینده، و جبرگرا و تقدیرگرا هستند. بسیاری از آنها سلطه‌پذیر و خودخوارشمار، با این حال مستعد شورش و انقلاب هستند. آنها خود را از مردم شهری حقیرتر، احمق‌تر، و نه‌چندان با فرهنگ احساس می‌کنند. آنها در رابطه با تأثیرگذاری بر طبیعت یا ماشین صنعتی، احساس عجز و ناتوانی کوبنده‌ای می‌کنند (ص ۲۷).

آیا کسی می‌توانست انتظار داشته باشد جهت‌گیریهای منش فروم را در چنین جامعه‌ای پیدا کند؟ این تیم پژوهشگران بعد از زندگی کردن با ساکنان این دهکده و کسب پذیرش آنها، از فنون گوناگونی که برای پاسخ دادن به این سؤال و سؤالهای دیگر ترتیب یافته بودند، استفاده کردند. از جمله ابزارهای پژوهشی، مصاحبه‌های مفصل، گزارشهای رؤیا، پرسشنامه‌های مشروح، و دو ابزار فرافکن آزمون لکه جوهر رورشاخ و آزمون اندریافت موضوع بودند.

فروم معتقد بود منش بازاری ثمره تجارت مدرن است و به احتمال زیاد در جوامعی وجود دارد که تجارت دیگر شخصی نیست و افراد خود را به صورت کالا در نظر می‌گیرند. بنابراین، تعجب‌آور نیست که این تیم پژوهشی مشخص کرد جهت‌گیری بازاری در این روستاییان کشاورز وجود ندارد. با این حال، این پژوهشگران شواهدی برای چند تیپ منش دیگر پیدا کردند که رایج‌ترین آنها تیپ بی‌ثمر - گیرنده بود. افراد این جهت‌گیری گرایش داشتند به دیگران مراجعه کنند و انرژی زیادی را صرف خشنود کردن کسانی کنند که آنها را برتر می‌دانستند. روز پرداخت دستمزد، مردان کارگری که از این تیپ بودند، حقوق خود را به صورت نوکر مآبانه قبول می‌کردند، انگار که آنها خودشان آن را به دست نیاورده بودند.

دومین تیپ شخصیت بسیار متداول، منش ثمربخش - محترک بود. افراد این تیپ سخت‌کوش، ثمربخش، و مستقل بودند. آنها معمولاً قواره‌های زمین خودشان را کشت می‌کردند و مقداری از محصول خود را برای غذا و بذر ذخیره می‌کردند تا در صورت خشکسالی در آینده، دچار مشکل نشوند. احتکار به جای مصرف کردن، برای زندگی آنها حیاتی بود.

شخصیت بی‌ثمر - بهره‌کش سومین جهت‌گیری منش بود که در این دهکده مشخص شد. مردان

۱. Chiconcuac

دارای این تیپ به احتمال بیشتر درگیر مبارزات با چاقو و تفنگ می‌شدند، در حالی که زنان شایعه‌پراکن‌های بدخواه بودند. تنها در حدود ۱۰ درصد جمعیت عمدتاً بهره‌کش بودند، و درصد بسیار کوچکی افراد بسیار فقیر این دهکده را تشکیل می‌دادند.

تعداد بسیار کمی از سکنه این روستا ثمربخش - بهره‌کش توصیف شدند - فقط ۱۵ نفر در کل دهکده. ثروتمندترین و قویترین مردان دهکده از جمله این افراد بودند - مردانی که با بهره‌گیری از تکنولوژی کشاورزی جدید و افزایش اخیر تورسم، سرمایه اندوخته بودند. آنها با وابسته نگهداشتن روستاییان بی‌ثمر - گیرنده نیز از آنها بهره‌کشی می‌کردند.

در مجموع، فروم و مکوبی (۱۹۷۰) بین جهت‌گیریهای منش در این دهکده مکزیکی و جهت‌گیریهای نظری که فروم چند سال قبل مطرح کرده بود، شباهت زیادی را گزارش دادند. البته این تحقیق انسان‌شناختی را نمی‌توان تأیید نظریه فروم دانست. شاید فروم به عنوان یک اصل تحقیقی، چیزی را که انتظار یافتن آن را داشت، پیدا کرده باشد.

بررسی روانی - تاریخی هیتلر

فروم به پیروی از فروید، به منظور ترسیم تصویری از یکی: فرد برجسته، مدارک تاریخی را بررسی کرد، روشی که تاریخچه روانی یا زندگینامه روانی نامیده می‌شود. موضوع بررسی زندگینامه روانی فروم، فروید بود، اما او درباره زندگی آدولف هیتلر نیز مطالب مشروحی نوشته است.

فروم هیتلر را برجسته‌ترین نمونه فرد دارای نشانگان تباهی^۱ دانست که از ترکیب مرده‌گرایی، خودشیفتگی بیمارگون، و همزیستی نامشروع برخوردار بود. هیتلر هر سه نوع اختلال بیمارگون را نشان داد. او مجذوب مرگ و ویرانی بود؛ دقیقاً به تمایلات خودش توجه داشت، و شدیداً از خودوالابینی لذت می‌برد؛ و دل‌بستگی نامشروع به «نژاده ژرمن او را برانگیخته بود به طوری که از روی تعصب فکر و ذکرش این بود که اجازه ندهد خون این نژاد با خون یهودیها و سایر «غیرآریاییها» آلوده شود.

برخلاف برخی از روان‌کاوان که برای پیدا کردن سرنخهایی به شخصیت بزرگسالی فقط به اوایل کودکی توجه می‌کنند، فروم معتقد بود هر مرحله رشد مهم است و هیچ چیزی در اوایل زندگی هیتلر او را به سمت نشانگان تباهی منحرف نکرد. مادر هیتلر، او را در کودکی لوس بار آورده بود، اما لوس کردن او علت بیماری بعدی او نبود. اما احساسهای خودشیفته خودوالابینی را تقویت کرد. «مادر هیتلر هرگز برای وی آدمی نشد که به او عشق بورزد یا دل‌بسته شود. او نماد الهه محافظت‌کننده و تحسین‌کننده بود، اما در عین حال، الهه مرگ و هرج و مرج هم بود» (فروم، ۱۹۷۳، ص ۳۷۸).

هیتلر در مدرسه ابتدایی دانش‌آموز بالای متوسط بود، اما در دبیرستان موفق نبود. او در نوجوانی با پدرش که از او می‌خواست آدم مسئول‌تری باشد و شغل مناسبی را بگیرد، تعارضهایی داشت. در ضمن، او در همین ایام خود را به طور فزاینده‌ای به عالم خیال می‌سپرد. خودشیفتگی او باعث شد که آرزو

1. syndrome of decay



آدولف هیتلر برای فروم مظهر نشانگان نباهی بود

داشته باشد نفاش یا آرشیکت مشهوری شود، اما واقعیت، شکست پشت شکست را در این زمینه برای او به بار آورد. «هر شکستی زخم عمیق‌تری را در خودشیفتگی او ایجاد کرد و تحقیر عمیق‌تری از تحقیر قبلی به وجود آورد؛ تسلیم شدن او به عالم خیال، آزدگی او، میل او به کینه‌توزی، و مرده‌گرایی او به موازات شکستهای وی افزایش یافتند» (فروم، ۱۹۷۳، ص ۳۹۵).

شروع جنگ جهانی اول، به هیتلر کمک کرد شکست خود را به عنوان نفاش جبران کند و آرزوی غضب‌آلود خویش را به قهرمانی بزرگ شدن که برای وطنش می‌جنگد، هدایت کند. گرچه او قهرمان بزرگی نبود، اما سربازی مسئول، منظم، و وظیفه‌شناس بود. با این حال، او بعد از جنگ شکست بیشتری را تجربه کرد. نه تنها وطن عزیزش شکست خورد، بلکه افراد انقلابی آلمان «به هر چیزی که برای ملی‌گرایی ارتجاعی هیتلر مقدس بود، حمله کردند و برنده شدند ... پیروزی این افراد انقلابی، به ویرانگری هیتلر شکل نهایی و محوشدنی داد» (فروم، ۱۹۷۳، ص ۳۹۴).

مرده‌گرایی صرفاً به رفتار اشاره ندارد، بلکه کل منش فرد را فرا می‌گیرد. در مورد هیتلر نیز چنین بود. بعد از اینکه هیتلر به قدرت رسید، نه تنها می‌خواست دشمنانش تسلیم شوند، بلکه خواهان نابودی آنها بود. مرده‌گرایی او در حالت مانی وی برای نابود کردن ساختمانها و شهرها، دستورات وی برای کشتن افراد «معیوب»، و قتل عام میلیونها یهودی ابراز شد.

صفت دیگری که هیتلر آشکار ساخت، خودشیفتگی بیمارگون بود. او فقط به خودش، برنامه‌هایش، و ایدئولوژی‌اش علاقه داشت. اعتقاد او به اینکه می‌تواند «رایش هزارساله» بسازد، احساس خودوالابینی کاذب را نشان می‌دهد. او به هیچ‌کس علاقه نداشت مگر اینکه در خدمت وی باشد. روابط او با زنان عاری از عشق و عطوفت بود. به نظر می‌رسید که او آنها را صرفاً برای لذت شخصی بیمارگونه‌اش، مخصوصاً برای ارضای دیدزنی جنسی مورد استفاده قرار می‌داد.

طبق تحلیل فروم، هیتلر از همزیستی نامشروع هم برخوردار بود که با دلبستگی او نه تنها به مادرش،

بلکه به «نژاد» ژرمن نشان داده می‌شد. همراه با این صفت، او سادو مازوخیست، کناره‌گیر، و فاقد احساس عشق واقعی و اصیل بود. فروم معتقد بود همه این ویژگیها، هیتلر را روان‌پریش نکردند، اما وی را مردی بیمار و خطرناک کردند.

فروم با تأکید بر اینکه افراد نباید هیتلر را به صورت غیرانسانی در نظر بگیرند، تحلیل روانی - تاریخی خود را با این کلمات خاتمه داد: «هر تحلیلی که با محروم کردن هیتلر از انسانیت، تصویر وی را تحریف کند، فقط گرایش به نادیده گرفتن هیتلرهای بالقوه را تشدید می‌کند» (ص ۴۳۳).

پژوهشهای مربوط

با اینکه نوشته‌های اریک فروم جذاب و آگاهی‌بخش هستند، عقاید او پژوهش خیلی کمی به بار آورده‌اند. یکی از موضوعاتی که اخیراً مورد بررسی قرار گرفته منش بازاری است. فروم منشهای بازاری را به صورت افرادی توصیف کرد که خودشان را کالاهایی می‌انگارند که قابل خرید و فروش هستند. آنها معتقدند که ارزش شخصی‌شان بیرون از ایشان قرار دارد و باید همواره از خواسته‌های دیگران تبعیت کنند.

شان ساندرز و دان مونرو (۲۰۰۰) شاخص جهت‌گیری مصرف‌کننده ساندرز (SCOI)^۱ را برای ارزیابی منش بازاری ساختند. این شاخص از ۳۵ ماده تشکیل شده است که هر یک طبق مقیاس ۵ امتیازی لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. از جمله مواردی که منش بازاری را در بر می‌گیرند عبارت‌اند از: «تا زمانی که چیزی خوب به نظر برسد، مهم نیست چقدر قیمت داشته باشد»، «عقاید دیگران خیلی مهمتر از عقیده من هستند»، «بهترین ویژگی یک شغل، پولی است که تأمین می‌کند»، و «زمانی که احساس غمگینی می‌کنم، خرید می‌کنم». نمرات بالا در SCOI جهت‌گیری بازاری را نشان می‌دهند.

ساندرز و مونرو (۲۰۰۰) دریافتند که SCOI پایایی بازآزمون بالایی دارد و با مقیاس جذابیت اجتماعی مارلو - کراون همبستگی نداشته است. آنها بین نمرات دانشجویان استرالیایی در SCOI و تعدادی از نگرشها و رفتارهای منفی دیگر همبستگیهای مهمی به دست آوردند؛ یعنی، دانشجویانی که جهت‌گیری بازاری نیرومند داشتند، مضطرب، افسرده، خودکامه، عصبانی، و مطیع بودند.

ساندرز و مونرو (۲۰۰۰) با مقایسه کردن نمرات SCOI با سایر صفات شخصیت، تحقیق درباره منش بازاری فروم را ادامه داده‌اند. ساندرز SCOI و مقیاس ارزش‌سنجی راکیچ را در مورد دانشجویان استرالیایی اجرا کرد برای اینکه ببیند آیا نمرات SCOI با ارزشهای راکیچ ارتباط دارند. ساندرز دریافت که با افزایش نمرات SCOI، دانشجویان ویژگیهایی چون آزادی، هماهنگی درونی، مساوات، و احترام به خود را چندان مهم نمی‌دانستند. همین‌طور، ساندرز و مونرو SCOI به علاوه مقیاس فردگرایی و جمع‌گرایی را به گروهی از دانشجویان روان‌شناسی دادند. به طوری که انتظار می‌رفت، دانشجویانی که

1. Sunders Consumer Orientation Index

نمرات بالایی در SCOI گرفته بودند، این عقیده را که افراد مساوی نیستند، قبول داشتند. به عبارت دیگر، افرادی که جهت‌گیری بازاری نیرومندی داشتند معتقد بودند اهداف فردی از اهداف اجتماعی مهمتر هستند.

به طور خلاصه، پژوهش در زمینه جهت‌گیریهای بی‌ثمر حاکی است افرادی که در مقیاس منش بازاری نمرات بالایی می‌گیرند، از افرادی که نمرات پایینی در این مقیاس می‌گیرند، عصبانی‌تر، افسرده‌تر، و مضطرب‌تر هستند. به علاوه، منشهای بازاری معتقدند بین افراد نابرابری وجود دارد و برای رقابت بیشتر از همکاری ارزش قایل هستند.

✽ ارزیابی نظریه فروم

اریک فروم شاید از تمام نظریه‌پردازان شخصیت، مقاله‌نویس برجسته‌تری بود. او مقاله‌های زیبایی دربارهٔ سیاست‌های بین‌المللی، ارتباط پیامبران انجیلی با مردم امروز، مشکلات روانی افراد سالخورده، مارکس، هیتلر، فروید، عیسی مسیح، و موضوعات متعدد دیگر نوشته است.

فروم مانند سایر نظریه‌پردازان روان‌پروشی، رویکردی کلی به نظریه‌پردازی اختیار کرد و مدلی انتزاعی را بنا نهاد که بیشتر فلسفی بود تا علمی. متأسفانه مقالات او این روزها به اندازهٔ ۴۵ سال پیش شناخته شده نیستند. به قول پل روزن (۱۹۹۶)، در اواسط دههٔ ۱۹۵۰، اگر کسی کتاب گریز از آزادی اریک فروم را نخوانده بود با معلومات محسوب نمی‌شد. با این حال، این روزها به ندرت از دانشجویان خواسته می‌شود کتابهای فروم را بخوانند.

از دیدگاه علمی باید بهر سیم عقاید فروم در رابطه با شش ملاک نظریه مفید چگونه ارزیابی می‌شود. اول اینکه، اصطلاحات مبهم فروم باعث شده‌اند عقاید او از نظر به وجود آورندهٔ پژوهش تجربی بی‌حاصل باشند. در واقع، ما پس از بررسی نوشته‌های روان‌شناسی ۴۰ سال گذشته، با تعداد کمی پژوهش تجربی برخورد کردیم که فرضهای نظری فروم را مستقیماً آزمایش کرده باشند. این کمبود تحقیقات علمی، او را در زمرهٔ نظریه‌پردازان مطرح شده در این کتاب قرار می‌دهد که نظریه‌های آنها از کمترین اعتبار تجربی برخوردار هستند.

دوم اینکه نظریهٔ فروم به قدری فلسفی است که نه می‌تواند ابطال‌پذیر باشد نه قابل اثبات. تقریباً هر یافتهٔ پژوهشی که نظریهٔ فروم تولید کرده است (اگر وجود داشته باشد) می‌تواند با نظریه‌های دیگری توجیه شود.

سوم اینکه، گستردگی نظریهٔ فروم سازمان دادن و توجیه کردن بسیاری از مسایل شناخته شده دربارهٔ شخصیت انسان را ممکن می‌سازد. دیدگاه اجتماعی، سیاسی، و تاریخی فروم به آگاهی از وضعیت انسان کمک می‌کند، اما فقدان دقت نظریهٔ او، پیش‌بینی را دشوار و ابطال را غیرممکن می‌سازد.

چهارم اینکه، با ارزش‌ترین ویژگی نوشته‌های فروم به عنوان رهنمودی برای اقدام این است که خوانندگان را تحریک می‌کند به صورت ثمربخش فکر کنند. با این حال، متأسفانه پژوهشگران و

درمانگران اطلاعات عملی زیادی از مقاله‌های فروم به دست نمی‌آورند. پنجم اینکه، دیدگاههای فروم از این نظر که موضوع واحدی در تمام نوشته‌های او جریان دارد، همسانی درونی دارند. با این حال، نظریه او طبقه‌بندی ساخت‌دار و اصطلاحاتی که به صورت عملیاتی تعریف شده باشند، ندارد. بنابراین، ما آن را از نظر همسانی درونی پایین ارزیابی می‌کنیم. سرانجام اینکه، چون فروم مایل نبود مفاهیم پیشین را کنار بگذارد یا آنها را دقیقاً به عقاید بعدی خود ربط دهد، نظریه‌اش فاقد سادگی و یکپارچگی است. به همین دلیل، ما نظریه فروم را از لحاظ معیار ایجاز، پایین ارزیابی می‌کنیم.

برداشت از انسان

اریک فروم بیش از هر نظریه‌پرداز شخصیت دیگری بر تفاوت بین انسانها و سایر حیوانات تأکید کرد. ماهیت اساسی انسانها، بر پایه تجربیات منحصر به فرد آنها در «بودن در طبیعت و قرار داشتن در معرض تمامی قوانین آن، و به طور همزمان متعالی ساختن طبیعت» استوار است (فروم، ۱۹۹۲، ص ۲۴). او باور داشت فقط انسانها از خود و تجربیاتشان آگاه هستند.

نظر فروم درباره انسان در تعریف او از این گونه، خلاصه می‌شود: «گونه انسان را می‌توان به صورت پریماتی (نخستی) توصیف کرد که در مقطعی از تکامل پدیدار شد که جبرگرایی غریزی به حداقل و رشد مغز به حداکثر رسیده بوده» (فروم، ۱۹۷۶، ص ۱۳۷). بنابراین، انسانها عجایب طبیعت هستند، تنها گونه‌ای که تا به حال این ترکیب حداقل نیروهای غریزی و حداکثر رشد مغز را تحقق بخشیده است. انسان که فاقد توانایی عمل کردن طبق دستور غرایز است و در عین حال، از قابلیت خودآگاهی، عقل، و تخیل برخوردار است ... به معیاری برای جهت‌یابی و هدفی برای دلبستگی نیاز دارد تا بتواند باقی بماند» (ص ۱۳۷).

با این حال، بقای انسان به قیمت اضطراب بنیادی، تنهایی، و ناتوانی، تمام می‌شود. انسانها در هر سن و فرهنگی با مشکل اساسی یکسانی مواجه بوده‌اند: چگونه از احساس انزوا بگریزند و با طبیعت و سایر انسانها متحد شوند.

به طور کلی، فروم هم بدبین هم خوشبین بود. از یک سو، او معتقد بود اغلب افراد به پیوند مجدد با طبیعت یا با سایر انسانها دست نمی‌یابند، و تعداد کمی از افراد به آزادی مثبت می‌رسند. او نسبت به سرمایه‌داری مدرن هم نگرشی منفی داشت، و تأکید کرد همین سرمایه‌داری مسئول احساس انزوا و تنهایی افراد است در حالی که آنها خیال می‌کنند، مستقل و آزاد هستند. از سوی دیگر، فروم باور داشت که برخی افراد به وحدت مجدد دست خواهند یافت و از این رو، به استعداد انسانی خود تحقق خواهند بخشید. او در ضمن معتقد بود افراد می‌توانند در محدوده جامعه سرمایه‌داری به درک هویت، آزادی

مثبت، و فردیت بیشتر دست یابند. او در کتاب انسان برای خویشتن نوشت: «من به طور فزاینده‌ای تحت تأثیر توانمندی انسان برای رسیدن به خوشبختی و سلامتی که بخشی از استعداد طبیعی اوست، قرار گرفته‌ام» (ص ۸).

فروم از نظر انتخاب آزاد در برابر جبرگرایی موضعی میانه داشت، و تأکید کرد که این موضوع نمی‌تواند در مورد کل گونه انسان مصداق داشته باشد. در عوض، او معتقد بود افراد، با اینکه به ندرت از تمام گزینه‌های ممکن آگاه هستند، به سمت انتخاب آزادانه اعمالشان گرایش دارند. با این حال، توانایی استدلال کردن آنها ایشان را قادر می‌سازد سهم فعالی در سرنوشت خودشان داشته باشند.

در رابطه با علیت در برابر غایت‌شناسی، فروم اندکی طرفدار غایت‌شناسی بود. او باور داشت افراد همواره برای معیار جهت‌یابی، نوعی نقشه مسیر، تلاش می‌کنند که به وسیله آن، برای زندگی آینده خود برنامه‌ریزی می‌کنند.

فروم در رابطه با انگیزش هشیار در برابر ناهشیار، موضع میانه‌ای داشت، بر انگیزش هشیار قدری بیشتر تأکید کرد، و معتقد بود یکی از صفات بی‌همتای انسان، خودآگاهی است. انسانها تنها موجوداتی هستند که می‌توانند استدلال کنند، آینده را مجسم نمایند، و هشیارانه در جهت اهداف خود ساخته تلاش کنند. با این حال، فروم تأکید داشت که خودآگاهی نعمتی متضاد است و بسیاری از افراد منش بنیادی خود را برای اجتناب کردن از افزایش اضطراب، سرکوب می‌کنند.

در رابطه با موضوع تأثیرات اجتماعی در برابر تأثیرات زیستی، فروم برای تأثیر تاریخ، فرهنگ، و جامعه بیشتر از تأثیرات زیستی اهمیت قایل بود. با اینکه او تأکید داشت شخصیت انسان به صورت تاریخی و فرهنگی تعیین شده است، اما عوامل زیستی را نادیده نگرفت و انسانها را عجایب گیتی خواند.

بالاخره اینکه، فروم بر شباهت بین افراد تأکید ملایمی داشت و برای فردیت اهمیت قایل بود. او معتقد بود با اینکه تاریخ و فرهنگ بر شخصیت تأثیر زیادی دارند، اما افراد می‌توانند تا اندازه‌ای منحصربه‌فرد باشند. انسانها گونه‌ای هستند که در بسیاری از نیازهای انسان سهم‌اند، اما تجربیات میان‌فردی در طول زندگی افراد تا اندازه‌ای آنها را بی‌همتا می‌سازد.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- انسانها از وحدت پیش از تاریخ خود با طبیعت و با یکدیگر دور شده‌اند و با این حال، از توانایی استدلال، آینده‌نگری، و تخیل برخوردارند.
- خودآگاهی به احساسهای تنهایی، انزوا، و دربه‌دري کمک می‌کند.
- انسانها برای گریختن از این احساسها سعی می‌کنند با دیگران و با طبیعت متحد شوند.
- فقط نیازهای انسانی ارتباط، تعالی، ریشه‌دار بودن، درک هویت، و معیار جهت‌یابی می‌توانند افراد را به سمت وحدت مجدد پیش ببرند.

- نیاز ارتباط افراد را برای متحد شدن با دیگران از طریق سلطه‌پذیری، قدرت، یا عشق برانگیخته می‌کند.
- تعالی نیازی است که افراد را به سمت فراتر رفتن از وجود منفعل‌شان و آفریدن یا نابود کردن زندگی برمی‌انگیزد.
- ریشه‌دار بودن نیاز به ساختاری باثبات در زندگی انسان‌هاست.
- درک هویت احساس «من» یا «مرا» به فرد می‌بخشد.
- انسان‌ها به معیار جهت‌یابی هم نیاز دارند، یعنی، روش باثبات در نظر گرفتن دنیا.
- از لحاظ تاریخی، زمانی که افراد آزادی اقتصادی و سیاسی به دست آوردند، به اضطراب بنیادی یا احساس تنها بودن در دنیا گرفتار شدند.
- افراد برای کاهش دادن اضطراب بنیادی، از انواع مکانیزم‌های گریز، مخصوصاً، خودکامگی، ویرانگری، و پیروی استفاده می‌کنند.
- با این حال، افراد دیگر به صورت بی‌ثمر زندگی می‌کنند و از طریق دریافت کردن منفعلانه چیزها، بهره‌کشی دیگران، احتکار کردن چیزها، و مبادله کردن چیزها، از جمله خودشان، زندگی می‌کنند.
- برخی افراد در یکی شدن با دنیا موفق می‌شوند، به طور ثمربخش زندگی می‌کنند، و نشانگان رشد را اکتساب می‌کنند که این موارد از جمله آنها هستند: (۱) آزادی مثبت، یا فعالیت خودانگیخته شخصیت کامل و یکپارچه؛ (۲) زنده‌گرایی، یا عشق زیاد به زندگی؛ و (۳) عشق به انسان‌های هم‌قطار.
- برخی از افراد شدیداً بیمار، با نشانگان تباهی برانگیخته می‌شوند که این موارد از آن جمله هستند: (۱) مرده‌گرایی، یا عشق به مرگ؛ (۲) خودشیفتگی بیمارگون؛ و (۳) همزیستی نامشروع.
- هدف روان‌درمانی فروم این است که با بیماران اتحادی برقرار شود تا به آنها کمک شود دوباره با دنیا پیوند برقرار کنند.

فصل ۸



سالیوان

سالیوان: نظریه میان فردی

♦ زندگینامه هاری استک سالیوان

♦ تنشها

نیازها

اضطراب

♦ پویشها

بدخواهی

صمیمیت

شهوت

سبب خود

♦ شخصیت بخشی ها

مادر بد، مادر خوب

شخصیت بخشی های من

شخصیت بخشی های خیالی

♦ سطوح شناخت

سطح ابتدایی اندیشی

سطح علت و معلول اندیشی صوری

سطح منطقی اندیشی

♦ مراحل رشد

نوباوگی

کودکی

دوران بچگی

پیش نوجوانی

اوایل نوجوانی

اواخر نوجوانی

بزرگسالی

♦ اختلالات روانی

♦ روان درمانی

♦ پژوهشهای مربوط

روابط درمانگر - بیمار

روابط صمیمانه با دوستان

دوستان خیالی

♦ ارزیابی نظریه سالیوان

♦ برداشت از انسان

♦ اصطلاحات و مفاهیم مهم

هاری استاک سالیوان^۱، اولین آمریکایی که نظریه شخصیت جامعی ساخت، معتقد بود افراد شخصیت خود را در بستر اجتماعی پرورش می‌دهند. او باور داشت که انسانها بدون افراد دیگر هیچ شخصیتی نخواهند داشت. شخصیت را هرگز نمی‌توان از مجموعه روابط میان فردی‌ای که فرد در آن زندگی می‌کند و در آن موجودیت دارد، جدا کرد (سالیوان، ۱۹۵۳، ص ۱۰). سالیوان تأکید داشت آگاهی از شخصیت انسان را فقط می‌توان از طریق بررسی علمی روابط میان فردی به دست آورد. نظریه میان فردی او بر اهمیت مراحل مختلف رشد، یعنی، نوباوگی، کودکی، مرحله بچگی، پیش‌نوجوانی، اوایل نوجوانی، اواخر نوجوانی، و بزرگسالی تأکید دارد. رشد سالم انسان به توانایی فرد در برقراری رابطه صمیمانه با فردی دیگر وابسته است، اما متأسفانه، اضطراب می‌تواند در هر سنی در روابط میان فردی رضایت‌بخش اختلال ایجاد کند. شاید مهمترین مرحله رشد، پیش‌نوجوانی باشد - دوره‌ای که کودکان برای اولین بار از توانایی صمیمیت برخوردار می‌شوند، اما هنوز به سنی نرسیده‌اند که روابط صمیمانه آنها با تمایلات شهوانی پیچیده شود. سالیوان معتقد بود افراد زمانی به رشد سالم می‌رسند که بتوانند هم صمیمیت و هم شهوت را نسبت به طرف مقابل خود احساس کنند.

عجیب آنکه، روابط خود سالیوان با دیگران به ندرت رضایت‌بخش بود. او در کودکی، تنها و منزوی بود؛ در نوجوانی حداقل به یک دوره اسکیزوفرنی مبتلا شد؛ و در بزرگسالی، روابط میان فردی سطحی و متزلزل داشت. به‌رغم این مشکلات میان فردی، یا شاید به علت همین مشکلات، سالیوان به شناخت شخصیت انسان کمک شایانی کرد.

زندگینامه هاری استاک سالیوان

هاری استاک سالیوان در ۲۱ فوریه، سال ۱۸۹۲، در شهر کشاورزی کوچک نوروچ، ایالت نیویورک به دنیا آمد و تنها فرزند جان به در برده والدین کاتولیک ایرلندی فقیر بود. مادر او، الّا استاک سالیوان، زمانی که با تیموتی سالیوان ازدواج کرد، ۳۲ ساله بود و هنگامی که سالیوان به دنیا آمد، ۳۹ سال داشت. او دو پسر دیگر هم به دنیا آورد که هیچ‌کدام بیش از یک سال زنده نماندند. در نتیجه، او تنها فرزند خود را که می‌دانست آخرین شانس وی برای مادری کردن است، لوس بار آورد. پدر هاری سالیوان، تیموتی سالیوان، مردی خجالتی، گوشه‌گیر، و کم‌حرف بود که تا بعد از زمانی که همسرش فوت کرد و سالیوان پزشک مشهوری شد، هرگز رابطه صمیمانه‌ای با پسرش برقرار نکرد. تیموتی سالیوان کارگر مزرعه و کارخانه بود که قبل از سومین سالگرد تولد سالیوان به مزرعه خانوادگی همسرش بیرون از دهکده اسمیرنا، تقریباً ۱۰ مایلی شهر نوروچ، نقل مکان کرد. تقریباً در همان زمان، مادر سالیوان به طرز اسرارآمیزی از خانه غیبت کرد، و مادر بزرگ مادری‌اش، که لهجه ایرلندی او برای این پسر جوان به راحتی قابل درک نبود، از وی مراقبت کرد. بعد از تقریباً یک سال جدایی، مادر سالیوان که احتمالاً در بیمارستان

1. Harry Stack Sullivan

روانی بستری شده بود، به خانه برگشت. در واقع، از آن پس دو مادر از سالیوان مراقبت کردند، مادر خودش و مادر بزرگش. حتی بعد از اینکه مادر بزرگ سالیوان در سال ۱۹۰۳ فوت کرد، باز هم او دو مادر داشت، زیرا خاله بی شوهر وی به آنها پیوست و در وظایف فرزندپروری کمک کرد.

با اینکه پدر و مادر سالیوان اصل و نسب کاتولیک - ایرلندی فقیری داشتند، اما مادر او خانواده استک را از لحاظ اجتماعی برتر از خانواده سالیوان می دانست. سالیوان برتری اجتماعی استکها بر سالیوانها را قبول داشت تا اینکه روان پزشک مشهوری شد و نظریه میان فردی ای را به وجود آورد که بر شباهت بین افراد به جای تفاوتها تأکید کرد. او بعداً به حماقت ادعاهای مادرش پی برد.

سالیوان در دوران کودکی نه دوستانی و نه آشنایان همسن خودش داشت، اما قبل از پنج سالگی تعدادی همبازی خیالی برای خودش سر هم کرده بود. بعد از شروع مدرسه، او هنوز خود را غریبه ای احساس می کرد که در جامعه پروتستان آنگلو - ساکسون، پسر بچه کاتولیک ایرلندی است. لهجه ایرلندی و روشن ذهنی او در سالهای تحصیل در اسمیرنا، وی را مورد بی مهری همکلاسیهایش قرار داد.

زمانی که سالیوان ۸/۵ ساله بود، با پسر ۱۳ ساله ای از مزرعه مجاور رابطه دوستی صمیمانه ای برقرار کرد. این رفیق، کلارنس بلینگر بود که یک مایل دورتر از هاری زندگی می کرد و به مدرسه منطقه دیگری می رفت، اما اکنون دبیرستان را در اسمیرنا آغاز کرده بود. با اینکه این دو پسر همسن نبودند، اما از لحاظ اجتماعی و عقلانی ویژگیهای مشترکی داشتند. هر دو از لحاظ اجتماعی عقب مانده، اما از لحاظ عقلانی پیشرفته بودند؛ هر دو بعدها روان پزشک شدند و هیچ کدام ازدواج نکردند. آ. اچ. چاپمن^۱ (۱۹۷۶) معتقد است که این رابطه احتمالاً رابطه ای همجنس گرایانه بوده است، اما هلن سویک پری^۲ (۱۹۸۲) تردید دارد که بین این دو نفر فعالیت جنسی آشکاری روی داده باشد. در هر صورت، این رابطه تأثیر دگرگون کننده ای بر زندگی سالیوان داشت. این رابطه توانایی صمیمیت را در او برانگیخت، یعنی، توانایی عشق ورزیدن به کسی که کم و بیش شبیه خودش بود. سالیوان در نظریه شخصیت خود، بر نیروی شفاعت و تقریباً سحرآمیز روابط صمیمانه در سالهای پیش نوجوانی تأکید زیادی کرد. این عقیده، همراه با بسیاری از فرضیه های دیگر سالیوان، ظاهراً از تجربیات کودکی خودش ناشی شده اند.

سالیوان به کتاب و علم، نه به کشاورزی، علاقه داشت. گرچه او تنها فرزندی بود که در مزرعه ای بزرگ شد که به کار خیلی دشواری نیاز داشت، اما توانست با حواسپرتی، انجام دادن بسیاری از کارهای کشاورزی را «فراموش کند». این حقه کارساز بود، زیرا مادر نازپرور او آنها را برای وی انجام می داد و به او امکان کسب امتیاز می داد.

سالیوان، دانش آموز باهوش، در ۱۶ سالگی از دبیرستان فارغ التحصیل شد. او وارد دانشگاه کرنل شد با این قصد که فیزیکدان شود، اما به روان پزشکی هم علاقه داشت. با این حال، عملکرد تحصیلی او در کرنل افتضاح بود و بعد از یک سال از آن محروم شد. این محرومیت صرفاً به خاطر نارساییهای تحصیلی

1. A. H. Чарпэн

2. Helen Swick Perry

نبود. او در دانشگاه کرنل مشکل قانونی پیدا کرد، که احتمالاً به خاطر تقلب در محموله پستی بود. او احتمالاً فریب دانشجوی مسن‌تری را خورد که از او برای تحویل گرفتن مقداری مواد شیمیایی که به صورت غیرقانونی از طریق پست سفارش داده شده بود، سوءاستفاده کرد. در هر صورت، سالیوان به طرز اسرارآمیزی به مدت ۳ سال از صحنه ناپدید شد. پری (۱۹۸۲) اظهار داشت که امکان دارد او در این زمان به اختلال اسکیزوفرنی مبتلا شده و در بیمارستان بستری شده باشد. اما الکساندر (۱۹۹۰) حدس می‌زند که سالیوان این مدت را تحت راهنمایی الگوی مرد مسن‌تری گذرانده بود که به او کمک کرد بر وحشت جنسی خود غالب شود و علاقه‌وی را به روان‌پزشکی تشدید کرد. پاسخ ناپدید شدن اسرارآمیز سالیوان از ۱۹۰۹ تا ۱۹۱۱ هرچه باشد، به نظر رسید تجربیات او، وی را از لحاظ تحصیلی و احتمالاً جنسی، پخته کرد.

در سال ۱۹۱۱، سالیوان فقط با یک سال تحصیل بسیار ناموفق در دوره لیسانس، توانست به کالج پزشکی و جراحی شیکاگو وارد شود و نمراتی کسب کند که هرچند متوسط بودند، اما خیلی بهتر از نمراتی بودند که در کرنل کسب کرده بود. او تحصیلات پزشکی خود را در سال ۱۹۱۵ تمام کرد، اما تا سال ۱۹۱۷ مدرک خود را نگرفت. سالیوان ادعا کرد که این تأخیر بدان علت بود که شهریه خود را به طور کامل پرداخت نکرده بود. اما پری (۱۹۸۲) به شواهدی دست یافت که نشان دادند او شرایط تحصیلی خود را در سال ۱۹۱۵ کامل نکرده بود و از جمله سایر شرایط، به دوره انترنی نیاز داشت.

اگر سالیوان فاقد تمام این شرایط بود، چگونه می‌توانست مدرک پزشکی بگیرد؟ هیچ‌یک از زندگی‌نویسان سالیوان به این سؤال پاسخ قانع‌کننده‌ای نداده‌اند. الکساندر (۱۹۹۰) فرض کرد که سالیوان یک سال اشتغال پزشکی خود را جمع کرده بود و از توانایی قابل ملاحظه خود برای قانع ساختن مقامات کالج پزشکی و جراحی شیکاگو استفاده کرد تا این تجربه را به جای انترنی قبول کنند. اگر سالیوان قبول می‌کرد وارد ارتش شود، از هر کمبود دیگری چشمپوشی می‌شد (ایالات متحده به تازگی وارد جنگ جهانی اول شده بود و به افسران پزشک نیاز داشت).

سالیوان بعد از جنگ به خدمت در ارتش ادامه داد، اما این دوره از زندگی او هنوز دوره سرگردانی و بی‌ثباتی بود و اثری از حرفه هوشمندانه‌ای که در پیش رو بود، در وی مشاهده نمی‌شد (پری، ۱۹۸۲). او در سال ۱۹۲۱، بدون آموزش رسمی در روان‌پزشکی، به بیمارستان سنت الیزابت در واشینگتن دی. سی. رفت و در آنجا با ویلیام آلانسون وایت، یکی از مشهورترین روان‌پزشکان اعصاب آمریکا آشنا شد. سالیوان در این بیمارستان برای اولین بار فرصت کار کردن با تعداد زیادی بیمار اسکیزوفرنیک را پیدا کرد. او زمانی که در واشینگتن اقامت داشت، همکاری با دانشکده پزشکی دانشگاه مریلند و بیمارستان شپارد و انوچ پرات^۱ در شهر تاونسون، مریلند را آغاز کرد. او در این دوره از زندگی خود در بالتیمور، تحقیقات گسترده‌ای را در مورد اسکیزوفرنی انجام داد که به اولین جدسه‌های او درباره اهمیت روابط میان‌فردی

1. Sheppard and Enoch Pratt Hospital

انجامید. سالیوان هنگامی که سعی داشت به گفتار بیماران اسکیزوفرنیک معنی بدهد، دریافت که بیماری آنها وسیله‌ای است برای مقابله کردن با اضطرابی که از محیطهای اجتماعی و میان فردی ناشی می‌شود. تجربیات او به عنوان متخصص بالینی، به تدریج به مقدمات نظریه میان فردی روان پزشکی تبدیل شدند. سالیوان بیشتر وقت و انرژی خود را در بیمارستان شپارد صرف انتخاب کردن و آموزش دادن به مراقبان بیمارستان کرد. با اینکه او شخصاً کمتر به درمان می‌پرداخت، اما سیستمی را به وجود آورد که به موجب آن، مراقبان غیر حرفه‌ای اما دلسوز، با بیماران اسکیزوفرنیک به شیوه انسانی و محبت‌آمیز رفتار می‌کردند. با این حال، زمانی که درخواست او را برای پست مدیریت مرکز پذیرش تازه‌ای که او طرفدار آن بود نادیده گرفتند، از جو سیاسی در بیمارستان شپارد ناامید شد. او در ماه مارس ۱۹۳۰ از شپارد کناره‌گیری کرد.

او در همان سال به نیویورک سیتی نقل مکان کرد و حرفه آزاد را آغاز نمود. به این امید که با بررسی کردن اختلالات غیر اسکیزوفرنیک، مخصوصاً آنهایی که ماهیت وسواسی داشتند، آگاهی خود را از روابط میان فردی بالا ببرد (پری، ۱۹۸۲). با این حال، او اوقات دشواری داشت، و برخلاف انتظارش، درمانجویان ثروتمند زیادی به او مراجعه نکردند تا بتواند مخارج زندگی خود را تأمین کند.

اقامت او در نیویورک باعث شد که با چند تن از روان‌پزشکان و دانشمندان اجتماعی با پیشینه اروپایی آشنا شود. از جمله این افراد، کارن هورنای، اریک فروم، و فریدا فروم - ریچمن بودند که همراه با سالیوان، کلارا تامسون، و چند تن دیگر، گروه زودیاک^۱ را تشکیل دادند. این سازمانی غیررسمی بود که اعضای آن به طور منظم گرد هم می‌آمدند تا درباره دیدگاههای جدید در روان پزشکی و علوم اجتماعی مربوط، با یکدیگر بحث کنند. سالیوان که تامسون را قبلاً ملاقات کرده بود، وی ترغیب کرد به اروپا سفر کند تا تحت نظر ساندور فرنزی، یکی از طرفداران فروید، آموزش روان‌کاوی ببیند. سالیوان از اعضای گروه زودیاک و از طریق تامسون باخبر شد که روش درمانی وی به طور غیرمستقیم تحت تأثیر فروید قرار داشته است. سالیوان همچنین افتخار همکاری با دو فرد برجسته دیگر، یعنی، آدولف میر^۲ و ویلیام آلانسون وایت^۳ را داشت که بر روش درمان او تأثیر داشتند. به رغم اینکه روش درمان سالیوان تحت تأثیر فروید قرار داشت، نظریه روان پزشکی میان فردی او نه روان‌کاوی نه نوافرویدی بود.

سالیوان در مدت اقامت خود در نیویورک، تحت تأثیر چند تن از دانشمندان علوم اجتماعی دانشگاه شیکاگو قرار داشت که در دهه ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ مرکز تحقیقات جامعه‌شناسی آمریکا بود. از بین این افراد می‌توان به این موارد اشاره کرد: جرج هربرت مید روان‌شناس اجتماعی، رابرت ایزا پارک و دبلیو. آی. توماس جامعه‌شناس، ادوارد ساپیر انسان‌شناس، و هارولد لاسول دانشمند علوم سیاسی. سالیوان، ساپیر، و لاسول عمدتاً مشغول تأسیس بنیاد روان پزشکی ویلیام آلانسون وایت در واشینگتن دی. سی بودند که هدف آن پیوند دادن روان پزشکی به سایر علوم اجتماعی بود. سالیوان به عنوان اولین رئیس

1. Zandine

2. Adolf Meyer

3. William Alanson White

این بنیاد و سردبیر نشریه آن به نام روان‌پزشکی خدمت کرد. این بنیاد تحت نظارت سالیوان، مؤسسه‌ای آموزشی به نام دانشکده روان‌پزشکی واشینگتن را بنا نهاد. سالیوان حرفه شخصی خود را در نیویورک رها کرد که در هر صورت سودآور نبود، و به واشینگتن دی. سی. برگشت و در آنجا به کار دانشکده فوق و نشریه آن رسیدگی کرد.

سالیوان در سال ۱۹۴۹ در اجلاس فدراسیون جهانی سلامت روان در آمستردام شرکت کرد. او در ۱۴ ژانویه ۱۹۴۹، چند هفته مانده به پنجاه و هفتمین سالگرد تولدش، هنگام مراجعت به وطن، در اتاق هتل پاریس در اثر خونریزی مغزی درگذشت. او در آن زمان به طرزی غیرعادی، تنها بود. سالیوان از مسایل جنسی خود ناراحت بود و نسبت به ازدواج احساسی مردد داشت (پری، ۱۹۸۲). او در بزرگسالی پسر ۱۵ ساله‌ای را به خانه‌اش برد که احتمالاً بیمار سابق وی بود (الکساندر، ۱۹۹۰). این مرد جوان که جیمز اینسکو نام داشت، نزد سالیوان ماند و مسایل مالی او را رفع و رجوع می‌کرد، دست‌نویسهای او را تایپ می‌کرد، و کلاً کارهای خانه‌داری او را انجام می‌داد. گرچه سالیوان هیچ‌گاه جیمی را به طور رسمی به فرزندی نپذیرفت، اما او را مانند پسرش می‌دانست و حتی نام قانونی او را به جیمز آی. سالیوان تغییر داده بود.

فراسوی زندگینامه آیا سالیوان همجنس‌گرا بود؟ برای کسب اطلاعات درباره جهت‌گیری جنسی سالیوان از وبسایت مادر <http://www.mhbe.com/feist5> دیدن کنید.



سالیوان درباره مذهب خود نیز نگرش تردیدآمیزی داشت. او که از والدین کاتولیک به دنیا آمده بود که به طور نامنظم به کلیسا می‌رفتند، این مذهب را قبلاً ترک کرده بود. دوستان و آشنایان او بعدها وی را آدمی غیرمذهبی و حتی ضدکاتولیک می‌دانستند، اما در کمال شگفتی آنها، سالیوان به صورت مکتوب درخواست کرده بود او را طبق مراسم کاتولیک به خاک بسپارند. تصادفاً، به‌رغم این واقعیت که جسد او در پاریس سوزانده شده بود، درخواستش اجابت شد. خاکستر جسد او را به ایالات متحده برگرداندند، آن را داخل تابوتی گذاشتند و طبق مراسم خاکسپاری کاتولیک، به همراه دعای آمرزش، دفن کردند. مهمترین خدمت سالیوان به نظریه شخصیت، برداشت او از مراحل رشد بود. قبل از اینکه به مراحل رشد سالیوان بپردازیم برخی از واژگان منحصربه‌فرد او را توضیح خواهیم داد.

تنشها

سالیوان نیز مانند فروید و یونگ، شخصیت را به صورت یک سیستم انرژی در نظر داشت. انرژی می‌تواند به صورت تنش (احتمال عمل کردن) یا به صورت خود اعمال (تغییر شکلهای انرژی) وجود

داشته باشد. تغییر شکل‌های انرژی^۱، تنشها را به رفتارهای ناآشکار یا آشکار تبدیل می‌کنند و هدف آنها ارضا کردن نیازها و کاهش دادن اضطراب است. تنش احتمال عمل کردن است که امکان دارد در آگاهی تجربه شود یا نشود. بنابراین، همهٔ تنشها به صورت هشیار احساس نمی‌شوند. بسیاری از تنشها، مانند اضطراب، دلشوره‌ها، رخوت، گرسنگی، و برانگیختگی جنسی، احساس می‌شوند، اما نه همیشه در سطح هشیار. در واقع، احتمالاً همهٔ تنشهایی را که احساس می‌کنیم حداقل تا اندازه‌ای تحریف واقعیت هستند. سالیوان دو نوع تنش را مشخص کرد: نیازها و اضطراب. نیازها معمولاً به اعمال ثمربخش منجر می‌شوند، در حالی که اضطراب به رفتارهای بی‌ثمر یا آشفته می‌انجامد.

نیازها

نیازها تنشهایی هستند که عدم تعادل زیستی بین فرد و محیط فیزیو-شیمیایی درون و بیرون از ارگانیزم آنها را به بار می‌آورد. نیازها گذرا هستند، یعنی، وقتی ارضا می‌شوند موقتاً نیروی خود را از دست می‌دهند، اما بعد از مدتی احتمالاً دوباره برمی‌گردند. گرچه نیازها در اصل عنصر زیستی دارند، اما بسیاری از آنها از موقعیت میان فردی ناشی می‌شوند. اساسی‌ترین نیاز میان فردی محبت^۲ است. کودک نیاز به دریافت محبت از مراقب اصلی خود که سالیوان آن را «محبت مادری» خواند، پرورش می‌دهد. برخلاف برخی نیازها، محبت به اعمال حداقل دو نفر نیاز دارد. برای مثال، نیاز کودک به محبت خواستن می‌تواند به صورت گریه یا لبخند ابراز شود، در حالی که نیاز مادر به محبت کردن ممکن است به لمس کردن، نوازش کردن، یا بغل کردن تغییر شکل یابد. در این مثال، نیاز به محبت از طریق استفاده از دهان کودک و دستان مادر ارضا می‌شود.

محبت نیازی کلی^۳ است، زیرا به سلامتی کلی فرد مربوط می‌شود. نیازهای کلی که اکسیژن، غذا، و آب را نیز شامل می‌شوند برخلاف نیازهای موضعی^۴ هستند که از منطقهٔ خاص بدن ناشی می‌شوند. چند منطقهٔ بدن در ارضای نیازهای کلی و موضعی مؤثر هستند. برای مثال، دهان، نیازهای کلی را با جذب کردن غذا و اکسیژن ارضا می‌کند، اما نیاز موضعی به فعالیت دهانی را نیز برآورده می‌سازد. از دستها می‌توان برای کمک به ارضای نیاز کلی محبت نیز استفاده کرد، اما دستها می‌توانند برای ارضا کردن نیاز موضعی به فعالیت دستی نیز به کار روند. همین‌طور، از سایر مناطق بدن، مانند مقعد و اندامهای تناسلی می‌توان برای ارضا کردن هر دو نوع نیاز استفاده کرد.

مناطق مختلف بدن از همان اوایل زندگی نقش مهم و بادوامی را در روابط میان فردی بازی می‌کنند. در حالی که کودک نیازهای کلی به غذا، آب، و غیره را ارضا می‌کند، انرژی بیش از حد لازم به مصرف می‌رساند، و این انرژی اضافی به شیوه‌های رفتار خاص تغییر شکل می‌یابد که سالیوان آن را پویشها^۵ نامید.

1. energy transformations

2. tenderness

3. general need

4. zonal needs

5. dynamisms

اضطراب

نوع دوم تنش، 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 نمی‌کند. اگر کودکان غذا (نیاز) نداشته باشند، روش عمل آنها مشخص است، اما اگر آنها مضطرب شوند، برای گریختن از این اضطراب کاری نمی‌توانند انجام دهند.

اضطراب چگونه ایجاد می‌شود؟ سالیوان (۱۹۵۳) معتقد بود اضطراب از طریق فرایند همدلی^۱ از مادر به کودک منتقل می‌شود. اضطراب مادر به ناچار در کودک اضطراب ایجاد می‌کند. چون همه مادران هنگام پرستاری از بچه‌هایشان مقداری اضطراب دارند، همه بچه‌ها تا اندازه‌ای مضطرب می‌شوند.

به همان صورتی که کودک توانایی کاهش دادن اضطراب را ندارد، مادر هم برای حل کردن اضطراب کودک وسیله مؤثری در اختیار ندارد. هرگونه نشانه اضطراب یا ناامنی در کودک احتمالاً به تلاشهای مادر برای ارضا کردن نیازهای کودک منجر می‌شود. برای مثال، ممکن است مادری بچه مضطرب و گریان خود را تغذیه کند، چون اضطراب را با گرسنگی اشتباه می‌گیرد. اگر کودک در پذیرفتن شیر اکراه داشته باشد، مادر مضطرب‌تر می‌شود، که این خود اضطراب بیشتری در کودک ایجاد می‌کند. سرانجام، اضطراب کودک به جایی می‌رسد که در مکیدن و بلعیدن او اختلال ایجاد می‌کند. از آن پس، اضطراب در جهت مخالف تنشهای نیاز عمل نموده و از ارضا شدن آنها جلوگیری می‌کند.

اضطراب بر بزرگسالان نیز تأثیر زیانباری دارد. اضطراب مهمترین نیروی مخرب است که از رشد روابط میان فردی سالم جلوگیری می‌کند. سالیوان (۱۹۵۳) اضطراب شدید را به وارد شدن ضربه به سر تشبیه کرد. اضطراب افراد را از یادگیری عاجز می‌کند، حافظه را مختل می‌کند، ادراک را محدود می‌سازد، و می‌تواند به یادزدودگی کامل منجر شود. در حالی که سایر تنشها به اعمالی منجر می‌شوند که هدفشان کاهش آنهاست، اضطراب رفتارهایی را ایجاد می‌کند که (۱) به افراد اجازه نمی‌دهد از اشتباهاتشان درس بگیرند؛ (۲) افراد را در حالت دنبال کردن میل بچگانه به امنیت نگه می‌دارد؛ و (۳) به طور کلی، تضمین می‌کند که افراد از تجربیاتشان درس نخواهند گرفت.

سالیوان تأکید کرد اضطراب و تنهایی از این نظر که کاملاً ناخواسته و ناخوشایند هستند، در بین همه تجربیات، منحصربه‌فرد می‌باشند. چون اضطراب رنج‌آور است، افراد به طور فطری گرایش دارند از آن اجتناب کنند، و ذاتاً حالت سرخوشی، یا فقدان کامل تنش را ترجیح می‌دهند. سالیوان این برداشت را به طور خلاصه به این صورت بیان کرد: «وجود اضطراب از نبود آن بسیار بدتر است» (ص ۱۰۰).

سالیوان اضطراب را از چند نظر با ترس متفاوت می‌داند: اولاً، اضطراب معمولاً از موقعیتهای میان فردی پیچیده ناشی می‌شود و به صورت مبهم در آگاهی نمایان می‌شود؛ ترس واضح‌تر تشخیص داده می‌شود و راحت‌تر می‌توان به منشأ آن اشاره کرد. ثانیاً، اضطراب ارزش مثبت ندارد. فقط در صورتی

که به تنش دیگری تغییر شکل یافته باشد (مثلاً، به خشم یا ترس)، می تواند به اعمال سودمند منجر شود. ثالثاً، اضطراب مانع از ارضای نیازها می شود، در حالی که ترس گاهی اوقات به افراد کمک می کند برخی نیازها را ارضا کنند. این تضاد با ارضای نیازها در قالب کلماتی بیان شده اند که می توان آنها را تعریف اضطراب سالیوان در نظر گرفت: «اضطراب تنشی مغایر با تنش نیازها و عمل کردن متناسب با کاهش آنهاست» (سالیوان، ۱۹۵۳، ص ۴۴).

پوشها

تغییر شکل های انرژی به صورت الگوهای رفتار عادی که فرد را در طول عمر مشخص می کنند، سازمان می یابد. سالیوان این الگوهای رفتار را پوشها نامید، اصطلاحی که تقریباً به معنی صفات یا الگوهای عادت است. پوشها از دو طبقه اساسی هستند: طبقه اول آنهايي هستند که به مناطق خاص بدن، از جمله دهان، مقعد، و اندامهای تناسلی مربوط می شوند؛ و طبقه دوم آنهايي هستند که با تنشها ارتباط دارند. این طبقه دوم از سه طبقه تشکیل شده است: پوشهای گسسته، مجزا، و پیوسته. پوشهای گسسته تمام الگوهای رفتار مخرب را در بر می گیرند که با مفهوم بدخواهی^۱ ارتباط دارند؛ پوشهای مجزا مواردی مانند شهوت را شامل می شوند که به روابط میان فردی ربطی ندارند؛ و پوشهای پیوسته الگوهای رفتار سودمند، مانند صمیمیت^۲، و سیستم خود^۳ هستند.

بدخواهی

بدخواهی پوش گسسته شرارت و نفرت است، که با احساس زندگی کردن در بین دشمنان مشخص می شود (سالیوان، ۱۹۵۳). بدخواهی در حدود ۲ یا ۳ سالگی ایجاد می شود، یعنی، زمانی که اعمال کودکان که قبلاً محبت مادر را به بار می آوردند، مورد واکنش منفی و بی توجهی قرار می گیرند یا اینکه با اضطراب و عذاب مواجه می شوند. در صورتی که والدین سعی کنند رفتار فرزندانشان را با تنبیه بدنی یا اظهارات ملامت آمیز کنترل کنند، برخی کودکان یاد می گیرند از ابراز نیاز به محبت امتناع کنند و با اختیار کردن نگرش بدخواهانه از خودشان محافظت نمایند. از آن پس، واکنش نشان دادن به صورت محبت آمیز برای والدین و همسالان به طور فزاینده ای دشوار می شود که این به نوبه خود نگرش منفی کودک را نسبت به دنیا استحکام می بخشد. اعمال بدخواهانه اغلب به صورت کمرویی، موزیگری، قساوت، یا انواع دیگر رفتار ضد اجتماعی یا غیر اجتماعی درمی آید. سالیوان نگرش بدخواهانه را به این صورت بیان کرد: «یک وقتی همه چیز دوست داشتنی بود، اما این قبل از آن بود که مجبور بودم با مردم سر و کار داشته باشم» (ص ۲۱۶).

صمیمیت

صمیمیت از نیاز پیشین به محبت به وجود می آید، اما اختصاصی تر است و رابطه میان فردی نزدیک بین

دو نفر را شامل می‌شود که مرتبه کم و بیش برابری دارند. صمیمیت را نباید با میل جنسی قاطی کرد. در واقع، صمیمیت قبل از بلوغ، و به صورت ایده‌آل در دوره پیش‌نوجوانی ایجاد می‌شود، و معمولاً بین دو کودک که هر کدام دیگری را با ارزش برابری در نظر می‌گیرد، یافت می‌شود. از آنجایی که صمیمیت پویایی است که به مشارکت برابر نیاز دارد، معمولاً در روابط والد - فرزند وجود ندارد، مگر اینکه هر دو بزرگسال باشند و یکدیگر را به چشم برابر ببینند.

صمیمیت پویایی منجمدکننده است که واکنشهای محبت‌آمیز طرف مقابل را برمی‌انگیزد و از این طریق اضطراب و تنهایی را که هر دو تجربیات عذاب‌آوری هستند، کاهش می‌دهد. چون صمیمیت به افراد کمک می‌کند از اضطراب و تنهایی پرهیز کنند، تجربه تقویت‌کننده‌ای است که اغلب افراد سالم آرزوی آن را دارند (سالیوان، ۱۹۵۳).

شهوت

از سوی دیگر، شهوت^۱ گرایش مجزایی است و برای ارضای آن به فرد دیگری نیاز نیست. شهوت خود را در رفتار کامجویی از خویش آشکار می‌سازد، حتی زمانی که کس دیگری هدف شهوت فرد باشد. شهوت پویایی بسیار قدرتمندی در مرحله نوجوانی است، که در این زمان اغلب به کاهش عزت نفس منجر می‌شود. معمولاً تلاشهایی که در جهت فعالیت شهوت‌انگیز صورت می‌گیرند با واکنش منفی دیگران مواجه می‌شوند، که این اضطراب را افزایش و احساس ارزشمندی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، معمولاً شهوت مانع از رابطه صمیمانه می‌شود، مخصوصاً در اوایل نوجوانی که به راحتی با کشتن جنسی اشتباه می‌شود.

سیستم خود

سیستم خود^۲ از تمام پویاهای دیگر پیچیده‌تر و فراگیر است. سیستم خود الگوی رفتارهای باثباتی است که با محافظت کردن از افراد در برابر اضطراب، امنیت میان‌فردی آنها را تأمین می‌کند. سیستم خود مانند صمیمیت، پویایی پیوسته‌ای است که از موقعیت میان‌فردی ناشی می‌شود. با این حال، قبل از صمیمیت، تقریباً در ۱۲ تا ۱۸ ماهگی پرورش می‌یابد. زمانی که کودکان هوش و آینده‌بینی را پرورش می‌دهند، می‌توانند یاد بگیرند کدام رفتارها به افزایش یا کاهش اضطراب مربوط می‌شوند. این توانایی تشخیص دادن افزایش یا کاهش جزئی در اضطراب، سیستم خود را به وسیله هشداردهنده درونی مجهز می‌کند.

با این حال، این هشدار، نعمت درهمی است. از یک‌سو، به عنوان یک علامت عمل می‌کند و افراد را از افزایش اضطراب آگاه می‌سازد و امکان محافظت کردن از خودشان را به آنها می‌دهد. از سوی دیگر، این میل به محافظت کردن خود علیه اضطراب، سیستم خود را در برابر تغییر مقاوم می‌سازد و به افراد

اجازه نمی دهد از تجربیات آکنده از اضطراب بهره مند شوند. چون وظیفه اصلی سیستم خود محافظت کردن از افراد در برابر اضطراب است. «مانع اصلی بر سر راه تغییرات مطلوب در شخصیت» است (سالیوان، ۱۹۵۳، ص ۱۶۹). با این حال، سالیوان معتقد بود شخصیت را کد نیست و در آغاز مراحل گوناگون رشد، پذیرای تغییر است.

زمانی که سیستم خود به وجود می آید، افراد تصویر باثباتی را از خودشان تشکیل می دهند. از آن پس، هر تجربه میان فردی ای که از نظر آنها برخلاف حرمت نفس باشد، امنیت شان را تهدید می کند. در نتیجه، افراد سعی می کنند به وسیله عملیات امنیتی^۱ از خودشان در برابر تنشهای میان فردی دفاع کنند. هدف عملیات امنیتی کاهش دادن احساسهای ناامنی یا اضطراب است 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. برای مثال، وقتی افرادی که خود را عالی می انگارند بی کفایت خوانده می شوند، ترجیح می دهند باور کنند کسانی که آنها را بی کفایت می دانند، احمق هستند یا اینکه صرفاً شوخی می کنند. سالیوان (۱۹۵۳) عملیات امنیتی را «ترمز نیرومندی برای پیشرفت شخصی و انسانی» نامید (ص ۳۷۴). دو عملیات امنیتی مهم، تجزیه و بی توجهی گزینشی هستند. تجزیه^۲ شامل آن دسته از تکانه ها، امیال، و نیازهایی است که فرد به آنها اجازه نمی دهد وارد آگاهی شوند. برخی از تجربیات کودکی، زمانی که رفتار کودک نه تقویت نه تنبیه شده است، تجزیه می شوند، به طوری که این تجربیات بخشی از سیستم خود نمی شوند. تجربیات بزرگسالی که با معیارهای سلوک فرد بسیار بیگانه هستند نیز تجزیه می شوند. این تجربیات هنوز وجود دارند، اما در سطح ناهشیار به تأثیرگذاری خود بر شخصیت ادامه می دهند. تصورات تجزیه شده در رؤیاها، خیالباقیها، و سایر فعالیتهای غیر عمدی بیرون از آگاهی آشکار می شوند و هدف آنها حفظ کردن امنیت میان فردی است (سالیوان، ۱۹۵۳).

کنترل تمرکز آگاهی، که بی توجهی گزینشی^۳ نامیده می شود، خودداری از دیدن چیزهایی است که فرد دوست ندارد آنها را ببینند. این با تجزیه، هم از نظر درجه و هم علت، تفاوت دارد. 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 اینکه افراد سیستم خود را تشکیل داده اند، آغاز می شوند و تلاشهای افراد برای ممانعت از ورود تجربیاتی که با سیستم خود موجود آنها هماهنگ نیستند، آنها را تحریک می کنند. برای مثال، افرادی که خود را رانندگان پیرو قانون می دانند، شاید بسیاری از مواقعی را که از سرعت مجاز تجاوز کرده اند یا مواقعی را که پشت چراغ قرمز توقف نکرده اند، «فراموش کنند». تجربه هایی که به صورت گزینشی مورد بی توجهی قرار می گیرند، مانند تجربیات تجزیه ای، به رغم اینکه کاملاً هشیار نیستند، فعال می مانند. آنها برای مشخص کردن اینکه به کدام عناصر تجربه توجه می شود و کدام یک نادیده گرفته یا انکار می شود، اهمیت زیادی دارند (سالیوان، ۱۹۵۳).

۵ شخصیت‌بخشی‌ها

در آغاز نوباوگی و بعد در طول مراحل گوناگون رشد، افراد تصورات خاصی را از خودشان و دیگران اکتساب می‌کنند. این تصورات که شخصیت‌بخشی^۱ نامیده می‌شوند، می‌توانند نسبتاً دقیق باشند، یا به علت اینکه تحت تأثیر نیازها و اضطرابهای فرد قرار داشته‌اند، شدیداً تحریف شده باشند. سالیوان (۱۹۵۳) سه شخصیت‌بخشی اساسی را توصیف کرد که در مدت نوباوگی ایجاد می‌شوند: مادر بد، مادر خوب، و من. علاوه بر این، برخی کودکان شخصیت‌بخشی خیالی (همبازی خیالی) را در دوران کودکی اکتساب می‌کنند.

مادر بد، مادر خوب

مفهوم مادر بد و مادر خوب سالیوان شبیه مفهوم پستان بد و پستان خوب ملانی کلین است. شخصیت‌بخشی مادر بد، در واقع، از تجربیات کودک در مورد نوک پستان بد ناشی می‌شود؛ یعنی، نوک پستانی که نیازهای گرسنگی را ارضا نمی‌کند. مهم نیست این نوک پستان به مادر تعلق دارد یا به سرشیشه‌ای که مادر، پدر، پرستار، یا هر کس دیگری آن را نگهداشته است. شخصیت‌بخشی مادر بد تقریباً به طور کامل نامتمایز است: زیرا هر کسی را که در پرستاری دخالت دارد، شامل می‌شود. این تصویر دقیقی از مادر «واقعی» نیست، بلکه صرفاً بازنمایی مبهم کودک از درست تغذیه نشدن است. بعد از اینکه شخصیت‌بخشی مادر بد تشکیل شد، کودک براساس رفتارهای محبت‌آمیز مادر، شخصیت‌بخشی مادر خوب را فرا می‌گیرد. این دو شخصیت‌بخشی، یکی براساس برداشت کودک از مادر بدخواه و مضطرب و دیگری براساس مادر آرام و بامحبت، با هم ترکیب می‌شوند و شخصیت‌بخشی پیچیده‌ای مرکب از ویژگیهای متضاد را تشکیل می‌دهند که به فرد واحدی فراقنی می‌شود. با این حال، تا زمانی که کودک زبان را پرورش دهد، این دو تصویر ذهنی متضاد از مادر می‌توانند با هم وجود داشته باشند (سالیوان، ۱۹۵۳).

شخصیت‌بخشی‌های من

کودک در اواسط نوباوگی، سه شخصیت‌بخشی من^۲ را اکتساب می‌کند (من بد، من خوب، و من هیچ)، که عناصر اصلی شخصیت‌بخشی خود (self) را تشکیل می‌دهند. هر یک از اینها با تصور در حال تکامل من یا بدن من، ارتباط دارد. شخصیت‌بخشی من بد از تجربیات تنبیه شدن و تأیید نشدن کودکان از جانب مادرشان، شکل می‌گیرد. اضطراب حاصل به قدر کافی نیرومند هست که به کودکان پیام‌زده آنها بد هستند، اما این اضطراب آن‌قدر شدید نیست که باعث شود تجربه آن تجزیه شود یا به صورت گزینشی مورد بی‌توجهی قرار گیرد. من بد مانند همه شخصیت‌بخشی‌ها از موقعیت میان‌فردی شکل می‌گیرد؛ یعنی، کودکان می‌توانند یاد بگیرند که آنها فقط از نظر کس دیگری، معمولاً از نظر مادر بد، بد هستند.

1. personification

2. me personification

شخصیت بخشی من خوب از تجربیات کودکان در رابطه با پاداش و تأیید ناشی می شود. کودکان زمانی خودشان را خوب احساس می کنند که ابراز محبت مادرشان را درک کنند. این گونه تجربیات اضطراب را کاهش می دهند و شخصیت بخشی من خوب را تقویت می کنند. با این حال، اضطراب شدید ناگهانی می تواند باعث شود کودک شخصیت بخشی من هیچ را تشکیل دهد و تجربیات مرتبط با آن اضطراب را تجزیه نموده یا به صورت گزینشی به آن توجه نکند. کودک وجود این تجربیات را در تصور ذهنی من انکار می کند، به طوری که آنها بخشی از شخصیت بخشی من هیچ می شوند. بزرگسالان نیز با این شخصیت بخشی های من هیچ مبهم مواجه می شوند که در رؤیاها، دوره های اسکیزوفرنیک، و سایر واکنشهای تجزیه ای آشکار می شوند. سالیوان معتقد بود این تجربیات هولناک همیشه هشدار را در پیش دارند. زمانی که بزرگسالان دچار اضطراب شدید و ناگهانی می شوند، هیجان غیرعادی^۱ بر آنها چیره می شود. با اینکه این تجربه افراد را در روابط میان فردی شان عاجز می کند، اما علامت بالارزشی برای واکنشهای اسکیزوفرنیک قریب الوقوع است. هیجان غیرعادی می تواند در رؤیاها تجربه شود یا به صورت بهت، وحشت، انزجار، یا احساس «لرزیدن» درآید (سالیوان، ۱۹۵۳).

شخصیت بخشی های خیالی

همه روابط میان فردی با افراد واقعی نیستند. کودکان اغلب همبازیهای خیالی دارند که نوعی شخصیت بخشی خیالی^۲ هستند، یعنی، صفات یا افراد غیرواقعی که کودکان برای حفاظت از عزت نفس شان می آفرینند. سالیوان (۱۹۶۴) معتقد بود این دوستان خیالی به اندازه همبازیهای واقعی برای رشد کودک اهمیت دارند.

با این حال، شخصیت بخشی خیالی به کودکان محدود نمی شود؛ اغلب بزرگسالان ویژگیهای خیالی در دیگران می بینند. در صورتی که افراد صفات خیالی ای را که پس مانده های روابط قبلی هستند به دیگران فرافکنی کنند، شخصیت بخشی های خیالی می توانند در روابط میان فردی تعارض به وجود آورند. آنها مانع از ارتباط نیز می شوند و به افراد اجازه نمی دهند در سطح شناختی یکسانی عمل کنند.

سطوح شناخت

سالیوان سه سطح شناخت را مشخص کرد: ابتدایی اندیشی^۳، علت و معلول اندیشی صوری^۴، و عینی اندیشی^۵. سطوح شناخت به روشهای درک کردن، تخیل کردن، و تصور کردن اشاره دارند. انتقال دادن تجربیات در سطح ابتدایی اندیشی غیرممکن است؛ اندیشه های علت و معلولی صوری، شخصی و پیش منطقی هستند و فقط به صورت تحریف شده منتقل می شوند؛ و منطقی اندیشی انتقال میان فردی معنی دار است.

1. uncanny emotion

2. eidetic personification

3. prototaxic

4. parataxic

5. syntactic

سطح ابتدایی اندیشی

ابتدایی‌ترین تجربیات کودک در سطح ابتدایی اندیشی صورت می‌گیرند. چون این تجربیات را نمی‌توان به دیگران انتقال داد، توصیف یا تعریف آنها دشوار است. بهترین روش برای فهمیدن این اصطلاح این است که سعی کنیم قدیمی‌ترین تجربیات ذهنی یک نوزاد را تجسم کنیم. این تجربیات باید به گونه‌ای با مناطق مختلف بدن ارتباط داشته باشند. نوزاد احساس گرسنگی و درد می‌کند، و این تجربیات ابتدایی به عمل قابل مشاهده‌ای نظیر مکیدن یا گریه کردن منجر می‌شوند. کودک دلیل این اعمال را نمی‌داند و بین این اعمال و تغذیه شدن هیچ رابطه‌ای نمی‌بیند. در اوایل نوباوگی، گرسنگی و درد در سطح ابتدایی اندیشی هستند، زیرا نمی‌توانند از یکدیگر یا از سایر محرکها متمایز شوند. رویدادهایی که در سطح ابتدایی اندیشی صورت می‌گیرند، به عنوان تجربیات نامتمایز، خارج از یادآوری هشیار هستند. تجربیات ابتدایی اندیش در بزرگسالان، شکل احساسها، تصورات ذهنی، حُلَقها، و برداشتهای لحظه‌ای می‌گیرند. این تصاویر ذهنی ابتدایی زندگی خواب و بیداری، به صورت ضعیف درک می‌شوند یا به طور کامل ناهشیار هستند. با اینکه افراد نمی‌توانند این تصاویر ذهنی را به دیگران منتقل کنند، اما گاهی می‌توانند به دیگران بگویند که احساس عجیبی داشته‌اند، احساسی که نمی‌توانند آن را بر زبان آورند.

سطح علت و معلول اندیشی صوری

تجربیات در سطح علت و معلول اندیشی صوری پیش‌منطقی هستند و معمولاً زمانی ایجاد می‌شوند که فرد بین دو رویدادی که برحسب اتفاق با هم روی داده‌اند، رابطه علت و معلولی فرض می‌کند. شناختهای علت و معلولی صوری از تجربیات ابتدایی اندیشی راحت‌تر متمایز می‌شوند، اما معنی آنها شخصی است. بنابراین، فقط به صورت تحریف‌شده می‌توان آنها را به دیگران منتقل کرد. سطح علت و معلول اندیشی صوری از همان اوایل کودکی شکل می‌گیرد و در طول زندگی فرد ادامه می‌یابد. برای مثال، کودکی که پستان را می‌مکد، در ابتدا بین مکیدن و دریافت غذا رابطه‌ای نمی‌بیند، اما طولی نمی‌کشد که بین این رفتار و رفتار مادرش ارتباط برقرار می‌کند. چون مکیدن و تغذیه با هم روی می‌دهند، کودک باور می‌کند که رفتار مکیدن موجب رفتار تغذیه مادرش می‌شود. این فرایند درک کردن رابطه علت و معلولی بین این دو رویداد که مجاورت زمانی نزدیکی دارند، تحریف علت و معلول اندیشی^۱ نامیده می‌شود.

تجربیات شرطی کردن انسانها و حیوانات، نمونه‌ای از علت و معلول اندیشی صوری است. اگر کودکان برای دریافت شکلات شرطی شوند که بگویند «خواهش می‌کنم»، سرانجام به این نتیجه‌گیری غیرمنطقی می‌رسند که خواهش کردن آنها باعث پیدایی شکلات شده است. این نتیجه‌گیری تحریف علت و معلول اندیشی است، زیرا بر زبان آوردن کلمه «خواهش می‌کنم» به خودی خود موجب ظاهر شدن شکلات نمی‌شود. فرد عرضه‌کننده‌ای باید حضور داشته باشد تا این کلمه را بشنود و مایل باشد

1. parataxic distortion

خلاصه نظریه شخصیت سالیوان

جدول ۸-۱.

- I. تنشها (پتانسیل برای عمل کردن)
 - A. نیازها (پوسته؛ آنها می توانند به انجام شخصیت کمک کنند)
 ۱. نیازهای کلی (به سلامت کلی فرد کمک می کنند)
 - a. میان فردی (محبت، صمیمیت، و عشق)
 - b. فیزیولوژیکی (غذا، اکسیژن، آب، و غیره)
 ۲. نیازهای موضعی (می توانند نیازهای کلی را نیز ارضا کنند)
 - a. دهانی
 - b. تناسلی
 - c. دستی
 - B. اضطراب (گسته؛ در ارضای نیازها اختلال ایجاد می کند)
- II. تغییر شکل های انرژی (اعمال آشکار و نا آشکاری که برای ارضا کردن نیازها یا کاهش دادن اضطراب ترتیب یافته اند. برخی از تغییر شکل های انرژی الگوهای نسبتاً باثبات رفتار می شوند که پوششها نامیده می شوند).
- III. پوششها (صفات یا الگوهای رفتاری)
 - A. بدخواهی (احساس زندگی کردن در میان دشمنان)
 - B. صمیمیت (تجربه یکپارچه کننده ای که به وسیله رابطه صمیمانه با فردی دیگر مشخص می شود که کم و بیش مرتبه برابری دارد)
 - C. شهوت (پوش مجزایی که با تمایل جنسی غیرشخصی به فردی دیگر مشخص می شود)
- IV. سطوح شناخت (شیوه های درک کردن، تخیل کردن، و تصور کردن)
 - A. ابتدایی اندیشی (تجربه های نامتمایزی که کاملاً شخصی هستند)
 - B. علت و معلول اندیشی صوری (تجربه های پیش منطقی که فقط به صورت تحریف شده به دیگران انتقال می یابند)
 - C. منطقی اندیشی (تجرباتی که از نظر عموم معتبرند و می توانند دقیقاً به دیگران انتقال یابند)

که این درخواست را اجابت کند. در صورتی که چنین فردی حضور نداشته باشد، کودک ممکن است از خدا یا افراد خیالی بخواهد درخواست وی را اجابت کنند. مقداری از رفتار بزرگسالان از علت و معلول اندیشی صوری مشابه ناشی می شوند.

سطح منطقی اندیشی

تجرباتی که از نظر عمومی معتبر هستند و می توان آنها را به صورت نمادی به دیگران انتقال داد، در سطح منطقی اندیشی صورت می گیرند. تجربیاتی که از نظر عمومی معتبرند، آنهایی هستند که دو نفر یا بیشتر درباره معنی آنها اتفاق نظر دارند. برای مثال، کلمات از نظر عمومی معتبر هستند، زیرا افراد مختلف کم و بیش درباره معنی آنها اتفاق نظر دارند. رایج ترین نمادهایی که یک نفر برای ارتباط برقرار کردن با دیگری به کار می برد، نمادهای زبان، از جمله کلمات و ایما و اشاره هستند.

سالیوان معتقد بود اولین مورد شناخت در سطح منطقی زمانی نمایان می‌شود که صدا یا ایما و اشاره‌ای همان معنی را که برای والدین دارد برای کودک هم داشته باشد. سطح منطقی‌اندیشی شناخت زمانی رایج‌تر می‌شود که کودک زبان رسمی را آغاز کند، اما هرگز به طور کامل جایگزین شناخت ابتدایی و علت و معلول‌اندیشی صوری نمی‌شود. تجربه بزرگسالی در هر سه سطح صورت می‌گیرد.

به طور خلاصه، سالیوان دو نوع تجربه را مشخص کرد: تنشها و تغییر شکل‌های انرژی. تنشها یا احتمال عمل کردن، شامل نیازها و اضطراب می‌شوند. در حالی که نیازها وقتی ارضا می‌شوند مفید یا پیوسته هستند، اضطراب همیشه گسسته است و در ارضای نیازها و روابط میان فردی اختلال ایجاد می‌کند. تغییر شکل‌های انرژی به معنی تبدیل انرژی بالقوه به انرژی واقعی (رفتار) است که هدف آن ارضا کردن نیازها یا کاهش دادن تنش می‌باشد. برخی از این رفتارها الگوهای باثبات رفتار به نام پوشها را تشکیل می‌دهند. سالیوان سه سطح شناخت را نیز مشخص کرد: ابتدایی‌اندیشی، علت و معلول‌اندیشی صوری و منطقی‌اندیشی. جدول ۸-۱ برداشت سالیوان را از شخصیت به طور خلاصه ارائه می‌دهد.

۵ مراحل رشد

سالیوان هفت مرحله رشد را فرض کرد که هر یک برای شکل‌گیری شخصیت انسان حیاتی است. روابط میان فردی در تمام این مراحل جریان دارند؛ سایر افراد از نوباوگی تا بزرگسالی، برای رشد شخص ضروری هستند. تغییر شخصیت می‌تواند در هر زمانی روی دهد، اما هنگام انتقال از یک مرحله به مرحله بعدی، احتمال آن خیلی بیشتر است. در واقع، این دوره‌های ورودی از خود مراحل مهمتر هستند. تجربیاتی که قبلاً تجزیه شده یا به طور گزینشی مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اند در یکی از این دوره‌های انتقالی وارد سیستم خود می‌شوند. هفت مرحله سالیوان عبارت‌اند از: نوباوگی، کودکی، دوران بچگی، پیش‌نوجوانی، اوایل نوجوانی، اواخر نوجوانی، و بزرگسالی.

نوباوگی

نوباوگی از تولد شروع می‌شود و تا زمانی که کودک معمولاً در ۱۸ تا ۲۴ ماهگی به صورت شمرده صحبت کند، ادامه می‌یابد. سالیوان معتقد بود کودک از طریق محبتی که از مادر می‌بیند، انسان می‌شود. ارضای تقریباً هر نیاز انسان همکاری فرد دیگری را می‌طلبد. نوباوگان نمی‌توانند بدون اینکه مادر برای آنها غذا، سرپناه، دمای معتدل، تماس جسمانی، و تمیز کردن مواد زاید تأمین کنند، زنده بمانند. ارتباط همدلانه بین مادر و کودک به طور اجتناب‌ناپذیری به ایجاد اضطراب در کودک منجر می‌شود. مادر به عنوان یک انسان، با درجاتی از اضطراب که قبلاً آن را آموخته است، وارد این رابطه می‌شود. اضطراب او می‌تواند از تجارب گوناگونی ناشی شود، اما اولین اضطراب کودک همیشه با وضعیت پرستاری و منطقه دهنی ارتباط دارد. خزانه رفتارهای کودک برخلاف خزانه مادر، برای تحمل کردن اضطراب مناسب نیست. بنابراین، هر وقت کودکان احساس اضطراب می‌کنند (حالتی که در ابتدا مادر به

آنها منتقل می‌کند) هر وسیله‌ای را که برای کاستن از اضطراب در اختیار دارند، امتحان می‌کنند. این تلاشها معمولاً رد کردن پستان را شامل می‌شود، اما این اقدام نه اضطراب را کم می‌کند نه نیاز به غذا را ارضا می‌نماید. البته، رد کردن پستان توسط کودک، علت اضطراب اولیهٔ مادر نیست، بلکه اکنون به آن افزوده می‌شود. سرانجام کودک پستان خوب را از پستان بد تشخیص می‌دهد؛ اولی با سرخوشی نسبی در جریان تغذیه ارتباط دارد، دومی با اضطراب بادوام (سالیوان، ۱۹۵۳).

کودک اضطراب و گرسنگی را از طریق گریه ابراز می‌کند. امکان دارد مادر اضطراب را با گرسنگی عوضی بگیرد و پستان را به دهان کودک مضطرب (نه گرسنه) فرو کند. حالت مخالف نیز می‌تواند روی دهد و آن زمانی است که مادر به هر دلیلی نمی‌تواند نیازهای کودک را ارضا کند. در این صورت، کودک خشمگین می‌شود که این اضطراب مادر را بیشتر می‌کند و توانایی همکاری کردن با فرزندش را مختل می‌سازد. با افزایش تنش، کودک توانایی ارضا شدن را از دست می‌دهد، اما البته که نیاز به غذا همچنان افزایش می‌یابد. سرانجام، زمانی که تنش به وحشت نزدیک می‌شود، کودک به سختی می‌تواند تنفس کند. شاید کودک حتی از تنفس باز ایستد و کبود شود، اما محافظهای فطری بی‌تفاوتی و گسلش خواب‌آور^۱ کودک را از مرگ نجات می‌دهند. بی‌تفاوتی و گسلش خواب‌آور به کودک امکان می‌دهند به‌رغم گرسنگی به خواب رود (سالیوان، ۱۹۵۳).

کودک در جریان تغذیه نه تنها غذا دریافت می‌کند، بلکه برخی از نیازهای محبت او ارضا می‌شوند. محبتی که کودک در این مقطع می‌بیند، به همکاری مادر نیاز دارد و کودک را با راهبردهای گوناگونی آشنا می‌سازد که موقعیت میان فردی به آنها نیاز دارد. با این حال، رابطهٔ مادر - کودک مانند سکهٔ دو رویه است. کودک شخصیت‌بخشی دوگانه‌ای را از مادرش پرورش می‌دهد، به طوری که او را هم بد هم خوب می‌بیند. مادر در صورتی خوب است که نیازهای کودک را ارضا کند و در صورتی بد است که اضطراب را تحریک نماید.

نوباوگان در اواسط نوباوگی یاد می‌گیرند از طریق زبان ارتباط برقرار کنند. در آغاز، زبان آنها همواره تأیید نمی‌شود، بلکه در سطح فردی یا خودمحور صورت می‌گیرد. این دوره از نوباوگی با زبان اوتیستیک^۲ مشخص می‌شود، یعنی، زبان خصوصی‌ای که برای دیگران معنی چندانی ندارد. ارتباط اولیه به صورت جلوه‌های صورت و به صدا درآوردن واجهای مختلف بیان می‌شود که هر دوی آنها از طریق تقلید آموخته می‌شوند و سرانجام زستها و صداها ی گویایی برای کودک همان معنایی را پیدا می‌کنند که برای دیگران دارند. این ارتباط علامت شروع زبان نحوی و پایان دورهٔ نوباوگی است.

کودکی

مرحلهٔ کودکی با پیدایی زبان نحوی آغاز می‌شود و تا ظاهر شدن نیاز به همبازیهای هم‌مرتبیه ادامه می‌یابد. سن کودکی از فرهنگی به فرهنگ دیگر و از فردی به فرد دیگر تفاوت دارد، اما در جامعهٔ غرب،

1. apathy and somnolent detachment

2. autistic language

دوره از ۱۸ تا ۲۴ ماهگی الی ۵ یا ۶ سالگی را در بر می‌گیرد.

در این مرحله، مادر باز هم مهمترین فرد است، اما نقش او با آنچه در نوباوگی بود، تفاوت دارد. شخصیت‌بخشی‌های دوگانه از مادر اکنون در یکی ترکیب شده‌اند، و برداشت کودک از مادر با مادر «واقعی» هماهنگ‌تر است. با این حال، شخصیت‌بخشی‌های مادر خوب و مادر بد معمولاً در سطح علت و معلول‌اندیشی صوری حفظ می‌شوند. کودک علاوه بر شخصیت‌بخشی‌های مادر، افراد گوناگونی را که قبلاً مفهوم مادر را تشکیل می‌دادند، متمایز می‌کند و مادر و پدر را از هم جدا می‌کند و هر یک را به داشتن نقشی جداگانه در نظر می‌گیرد.

تقریباً در همین زمان، کودکان شخصیت‌بخشی‌های من را در پویش خود واحدی ترکیب می‌کنند. بعد از اینکه آنها زبان نحوی را فراگرفتند، دیگر نمی‌توانند به طور همزمان با من بد و من خوب به صورت هشیار رابطه برقرار کنند؛ اکنون به تقلید از والدین، به رفتارها برچسب خوب یا بد می‌زنند. با این حال، این برچسبها با شخصیت‌بخشی‌های قدیمی نوباوگی تفاوت دارند، زیرا در سطح منطقی‌اندیشی نمادی می‌شوند و به جای اینکه از کاهش یا افزایش اضطراب ناشی شوند، از رفتار کودکان سرچشمه می‌گیرند. در ضمن، اکنون خوب و بد به ارزش اجتماعی یا اخلاقی اشاره دارند و دیگر به وجود یا عدم وجود تنش رنج‌آوری که اضطراب نامیده می‌شود، اشاره‌ای ندارند.

در مرحله کودکی، هیجانات دوجانبه می‌شوند؛ کودک می‌تواند محبت کند و محبت ببیند. رابطه بین مادر و کودک خصوصی‌تر و کمتر یک‌طرفه می‌شود. کودک به جای اینکه مادر را بر این اساس در نظر بگیرد که چگونه نیازهای گرسنگی را ارضا می‌کند، او را بر این اساس ارزیابی می‌کند که آیا احساسهای محبت متقابل نشان می‌دهد، بر پایه ارضای متقابل نیازها رابطه برقرار می‌کند، یا اینکه نگرش طردکننده نشان می‌دهد.

کودکان پیش‌دستانی، علاوه بر والدینشان، اغلب یک رابطه مهم دیگر هم دارند: همبازی خیالی. این دوست خیالی، کودکان را قادر می‌سازد رابطه امنی داشته باشند که اضطراب کمی تولید می‌کند. گاهی والدین مشاهده می‌کنند که فرزندان پیش‌دستانی آنها با یک دوست خیالی حرف می‌زنند، او را به اسم صدا می‌زنند، و حتی اصرار می‌کنند که جای اضافی پشت میز یا فضایی اضافی در اتومبیل یا تخت برای این همبازی تعیین شود. خیلی از بزرگسالان هم تجربیات کودکی خودشان با همبازیهای خیالی را به یاد می‌آورند. سالیوان تأکید کرد داشتن همبازی خیالی علامت بی‌ثباتی یا بیماری نیست، بلکه رویداد مثبتی است که به کودکان کمک می‌کند برای برقراری رابطه صمیمانه با دوستان واقعی در مرحله پیش‌نوجوانی آماده شوند. این همبازیها فرصتی را برای تعامل با «فردی» دیگر برای کودکان تأمین می‌کنند که امن است و اضطراب آنها را افزایش نمی‌دهد. این رابطه راحتی بخش با همبازی خیالی به کودکان امکان می‌دهد از والدینشان مستقل‌تر باشند و در سالهای بعدی روابط دوستی برقرار کنند.

سالیوان (۱۹۵۳) کودکی را دوره فرهنگ‌پذیری سریع نامید. کودکان علاوه بر فراگیری زبان، الگوهای فرهنگی پاکیزگی، آموزش استفاده از توالت، عاداتهای خوردن، و انتظارات نقش جنسی را یاد می‌گیرند.

آنها همچنین دو فرایند مهم دیگر را یاد می گیرند: ^۱ نمایشات^۱ و ^۲ اشتغالهای ذهنی^۲. نمایشات تلاشهایی برای عمل کردن شبیه صاحبان قدرت مهم، مخصوصاً مادر و پدر هستند. اشتغالهای ذهنی راهبردهایی هستند برای اجتناب کردن از اضطراب و موقعیتهای ترس برانگیز به وسیله مشغول نگهداشتن خود به فعالیتی که قبلاً سودمندی یا تقویت کنندگی آن ثابت شده است.

نگرش بدخواهانه در سالهای پیش دبستانی به اوج می رسد، و باعث می شود برخی کودکان احساس کنند در سرزمین متخاصم یا دشمن زندگی می کنند. در عین حال، کودکان یاد می گیرند که جامعه قید و بندهای خاصی را برای آزادی آنها ایجاد کرده است. کودکان از این قید و بندها و از تجربیاتی که در مورد تأیید و عدم تأیید داشته اند، پویش خود^۳ را پرورش می دهند که به آنها کمک می کند با اضطراب برخورد کنند و به شخصیت شان ثبات بخشند. در واقع، سیستم خود ثبات بسیار زیادی را به وجود می آورد که تغییرات آینده را بی اندازه دشوار می کند.

دوران بچگی

دوران بچگی^۴ با پیدایی نیاز به همسالان یا همبازیهای هم مرتبه آغاز می شود و به زمانی خاتمه می یابد که کودک رفیقی را برای ارضا کردن نیاز صمیمیت پیدا می کند. در ایالات متحده، دوران بچگی تقریباً برابر است با ۳ سال اول مدرسه که از ۵ یا ۶ سالگی شروع شده و به ۸/۵ سالگی ختم می شود (جالب است که سالیوان تا این اندازه درباره سنی که این دوره خاتمه می یابد و مرحله پیش نوجوانی آغاز می شود، دقیق بود. به یاد بیاورید زمانی که سالیوان رابطه صمیمانه با پسر ۱۳ ساله ای را آغاز کرد، ۸/۵ سال داشت).

سالیوان معتقد بود، کودک در دوران بچگی باید رقابت کردن، سازش کردن، و همکاری کردن را یاد بگیرد. میزان رقابتی که در کودکان این سن یافت می شود با توجه به فرهنگ، متفاوت است. اما سالیوان باور داشت افراد در ایالات متحده عموماً بر رقابت تأکید مفرط می کنند. خیلی از کودکان معتقدند برای اینکه موفق باشند باید رقابت جو باشند. سازش نیز می تواند افراطی باشد. کودک ۷ ساله ای که یاد می گیرد همواره تسلیم دیگران شود، از نظر جامعه پذیری معلول است، و این صفت تسلیم شدن می تواند بعدها نیز مشخصه چنین فردی باشد. همکاری چیزی بیش از ترکیب کردن رقابت و سازش است؛ همکاری تمام فرایندهای ضروری برای کنار آمدن با دیگران را شامل می شود. کودکی که در دوران بچگی قرار دارد، باید همکاری کردن با دیگران را در دنیای واقعی روابط میان فردی یاد بگیرد. همکاری گام مهمی در فرایند اجتماعی شدن است و مهمترین تکلیفی است که کودکان در این مرحله از رشد با آن روبه رو هستند.

کودکان در دوران بچگی با سایر کودکانی که مرتبه برابری دارند، رابطه برقرار می کنند. روابط یک به یک

1. dramatizations

2. preoccupations

3. self-dynamism

4. juvenile era

نادر هستند، اما در صورتی که وجود داشته باشند، به احتمال زیاد براساس صمیمیت واقعی استوار نیستند. پسرها و دخترها با هم بازی می‌کنند و به جنسیت یکدیگر توجه چندانی ندارند. گرچه روابط دونفره دایمی هنوز در راه است، کودکان این سن، تشخیص دادن بین خودشان و متمایز کردن بزرگسالان را آغاز می‌کنند. آنها یک معلم را مهربانتر از دیگری می‌دانند، یک والد را آسان‌گیرتر از دیگری می‌انگارند. دنیای واقعی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد و به آنها امکان می‌دهد به طور فزاینده‌ای در سطح منطقی عمل کنند.

در پایان دوران بچگی، کودک باید جهت‌گیری به سمت زندگی‌ای را پرورش داده باشد که برخورد کردن با اضطراب را آسانتر کند، نیازهای موضعی و محبت را ارضا نماید، و بر اساس حافظه و آینده‌نگری، هدفهایی را تعیین کند. این جهت‌گیری به سمت زندگی، فرد را برای دنبال کردن روابط میان‌فردی عمیق‌تر آماده می‌سازد (سالیوان، ۱۹۵۳).

پیش‌نوجوانی

پیش‌نوجوانی^۱ که از ۸/۵ سالگی شروع و به نوجوانی ختم می‌شود، دوره صمیمیت با یک فرد به‌خصوص، معمولاً فردی همجنس است. همه مراحل پیشین خودمحورانه هستند، به طوری که روابط دوستی براساس نفع شخصی برقرار می‌شوند. پیش‌نوجوان، برای اولین بار، به فرد دیگری علاقه واقعی پیدا می‌کند. سالیوان (۱۹۵۳) این فرایند موجود اجتماعی شدن را «شاهکار پیش‌نوجوانی» نامید که احتمالاً به تغییر شخصیتی اشاره دارد که در پیش‌نوجوانی خودش تجربه کرد.

ویژگی بارز پیش‌نوجوانی پیدایش قابلیت دوست داشتن است. قبلاً، همه روابط میان‌فردی براساس ارضای نیاز شخصی استوار بودند، اما در دوره پیش‌نوجوانی، صمیمیت و عشق اساس دوستی‌ها می‌شوند. صمیمیت مستلزم رابطه‌ای است که دو نفر مرتباً ارزش شخصی یکدیگر را تأیید کنند. عشق زمانی وجود دارد که «ارضا یا امنیت فردی دیگر به اندازه ارضا یا امنیت خود شخص با اهمیت باشد» (سالیوان، ۱۹۵۳، ص ۴۲-۴۳).

رابطه صمیمانه پیش‌نوجوان معمولاً فرد دیگری را در بر دارد که همجنس است و از لحاظ سنی یا مقام اجتماعی تقریباً برابر است. علاقه زیاد به معلمان یا ستاره‌های سینما روابط صمیمانه نیستند، زیرا از نظر هم‌رایی و اتفاق‌نظر تأیید نمی‌شوند. روابط مهم این سن معمولاً رفاقت‌های پسر با پسر و دختر با دختر هستند. برای یک پیش‌نوجوان مهمتر است که همسالانش او را دوست داشته باشند تا معلمان یا والدین. رفقا می‌توانند عقاید و هیجانهای خود را بدون نگرانی از تحقیر یا شرمندگی، آزادانه به یکدیگر ابراز کنند. این تبادل آزاد افکار و احساسات شخصی، پیش‌نوجوان را با دنیای صمیمیت آشنا می‌کند. هر رفیقی انسان کاملتری می‌شود، شخصیت گسترده‌تری کسب می‌کند، و علاقه بیشتری به طبیعت بشری همه افراد پرورش می‌دهد.

سالیوان معتقد بود پیش‌نوجوانی بی‌دردسرت‌ترین و بی‌خیال‌ترین دوره زندگی است. والدین هنوز مهم

1. preadolescence

هستند، هرچند که به صورت واقع بینانه تری ارزیابی مجدد می شوند. پیش نوجوانان می توانند عشق ایثارگرانه را تجربه کنند که هنوز با شهوت پیچیده نشده است. همکاری ای که آنها در دوران بچگی کسب کردند به تشریک مساعی یا توانایی کار کردن با فردی دیگر تحول می یابد که برای اعتبار شخصی نیست، بلکه برای رفاه طرف مقابل است.

تجربیات دوره پیش نوجوانی برای رشد آتی شخصیت اهمیت زیادی دارند. اگر کودکان در این زمان صمیمیت را یاد نگیرند، احتمالاً به طور جدی در رشد بعدی شخصیت با مانع روبه رو می شوند. با این حال، تأثیرات مثبت رابطه صمیمانه می توانند تأثیرات منفی پیشین را کاهش دهند. حتی نگرش بدخواهانه می تواند وارونه شود، و بسیاری از مشکلات دیگر دوران بچگی، مانند تنهایی و خودمحوری، با دستیابی به صمیمیت کاهش می یابند. به عبارت دیگر، اشتباهاتی را که در مراحل پیشین رشد صورت گرفته اند، می توان در دوره پیش نوجوانی جبران کرد، اما به سختی می توان اشتباهات دوره پیش نوجوانی را در مراحل بعدی رشد جبران کرد. دوره نسبتاً کوتاه و ساده پیش نوجوانی با شروع بلوغ به پایان می رسد.

اوایل نوجوانی

اوایل نوجوانی با بلوغ شروع می شود و به نیاز به عشق جنسی با یک نفر، خاتمه می یابد. این دوره با فوران تمایل تناسلی و پیدایی روابط شهوت انگیز مشخص می شود. اوایل نوجوانی در ایالات متحده عموماً با سال سوم دبیرستان برابر است، با این حال، سالیوان در مورد این مرحله نیز مانند سایر مراحل، بر سن زمانی تأکید زیادی نکرد.

نیاز به صمیمیت که در مرحله پیشین کسب شده است، در اوایل نوجوانی ادامه می یابد، اما اکنون با نیاز برابر ولی مجزای شهوت همراه است. به علاوه، امنیت، یا نیاز به فارغ بودن از اضطراب، در اوایل نوجوانی فعال می ماند. بنابراین، صمیمیت، شهوت، و امنیت اغلب با یکدیگر در تضاد هستند، از این رو، حداقل به سه طریق، برای نوجوان استرس و تعارض به بار می آورند: اولاً، شهوت در اقدامات امنیتی اختلال ایجاد می کند، زیرا فعالیت تناسلی در فرهنگ آمریکا غالباً با اضطراب، گناه، و شرمندگی آمیخته است. ثانیاً، صمیمیت نیز می تواند امنیت را به خطر اندازد، و این در صورتی است که نوجوانان بخواهند با نوجوانان جنس مخالف روابط دوستی صمیمانه برقرار کنند. این تلاشها آکنده از خودناباوری، عدم اطمینان، و تمسخر دیگران است که امکان دارد به از دست دادن اعتماد به نفس و افزایش اضطراب منجر شود. ثالثاً، صمیمیت و شهوت در اوایل نوجوانی اغلب در تعارض هستند. با اینکه روابط دوستی صمیمانه با همسالان هم مرتبه هنوز اهمیت دارند، اما تنشهای تناسلی نیرومند، بدون توجه به نیاز صمیمیت، به دنبال راه خروجی هستند. بنابراین، نوجوانان ممکن است روابط دوستی صمیمانه خود را از دوره پیش نوجوانی حفظ کنند و در عین حال، نسبت به افرادی که نه دوستشان دارند و نه حتی آنها را می شناسند، احساس شهوت داشته باشند.

چون پویش شهوت زیستی است، صرف‌نظر از آمادگی میان‌فردی شخص برای آن، به هنگام بلوغ پدیدار می‌شود. پسری که در مورد صمیمیت تجربه قبلی ندارد، می‌تواند دون‌ژوانی شود که دختران را به تصرف جنسی خود درآورد بدون اینکه علاقه واقعی به آنها داشته باشد؛ دختر نیز ممکن است برای پسرها دلبری جنسی کند، اما توانایی لازم را برای برقراری رابطه صمیمانه با آنها نداشته باشد. سالیوان (۱۹۵۳) معتقد بود اوایل نوجوانی نقطه عطفی در رشد شخصیت است. فرد یا از این مرحله با تسلط بر پویشهای صمیمیت و شهوت خارج می‌شود یا اینکه در مراحل بعدی با مشکلات میان‌فردی جدی روبه‌رو خواهد شد. با اینکه سازگاری جنسی برای رشد شخصیت اهمیت دارد، اما سالیوان معتقد بود موضوع اساسی، در کنار آمدن با دیگران نهفته است.

اواخر نوجوانی

اواخر نوجوانی زمانی آغاز می‌شود که جوانان می‌توانند نسبت به یک نفر احساس شهوت و صمیمیت داشته باشند و به بزرگسالی که رابطه عشقی بادوامی برقرار می‌کنند، ختم می‌شود. اواخر نوجوانی دوره خودیابی را در بر دارد؛ یعنی، زمانی که نوجوانان اولویتهای رفتار تناسلی خود را معمولاً در ۱۵ تا ۱۸ سالگی، تعیین کرده‌اند. با این حال، مانند سایر مراحل رشد، دستیابی به این مرحله، فردی است - افراد بسیاری چند سال بعد به آن می‌رسند، در حالی که دیگران هرگز به آن نمی‌رسند.

ویژگی بارز اواخر نوجوانی، ترکیب صمیمیت و شهوت است. تلاشهای پردردسر خودکاو در اوایل نوجوانی، به الگوی اثبات فعالیت جنسی تکامل می‌یابد که به موجب آن، فرد عزیز هدف تمایل شهوت‌انگیز نیز هست. افراد جنس مخالف، دیگر فقط به عنوان هدفهای جنسی مورد علاقه نیستند، بلکه به عنوان افرادی انگاشته می‌شوند که می‌توانند به صورت ازخودگذشته دوست‌داشتنی باشند. برخلاف مرحله قبلی که با تغییرات زیستی آغاز می‌شد، اواخر نوجوانی کاملاً با روابط میان‌فردی مشخص می‌شود.

اواخر نوجوانی موفقیت‌آمیز با رشد شیوه منطقی‌اندیشی مشخص می‌شود. افرادی که در مرحله اواخر نوجوانی هستند، در کالج یا محیط کار، عقاید خود را با دیگران در میان می‌گذارند و افکار و عقاید خود را تأیید یا رها می‌کنند. آنها از دیگران یاد می‌گیرند چگونه در دنیای بزرگسالی زندگی کنند، اما گذراندن موفقیت‌آمیز مراحل قبلی، این سازگاری را تسهیل می‌کند. اگر مراحل قبلی رشد موفقیت‌آمیز نبوده باشند، نوجوانان بدون روابط میان‌فردی صمیمانه، الگوهای بی‌ثبات فعالیت جنسی، و نیاز شدید به حفظ کردن اقدامات ایمنی، به اواخر نوجوانی می‌رسند. آنها برای اجتناب کردن از اضطراب و تلاش برای حفظ کردن عزت نفس از طریق بی‌توجهی گزینشی، تجزیه، و نشانه‌های روان‌رنجوری، قویاً به شیوه علت و معلول‌اندیشی صوری اتکا می‌کنند. آنها در پر کردن شکاف بین انتظارات جامعه و ناتوانی خودشان در برقرار کردن روابط صمیمانه با افراد جنس مخالف، با مشکلات جدی روبه‌رو می‌شوند. آنها با این اعتقاد که عشق حالت همگانی جوانان است، اغلب به سمت «عاشق شدن» کشیده می‌شوند. با این

حال، فقط افراد پخته توانایی عشق ورزیدن را دارند؛ سایرین صرفاً برای حفظ کردن امنیت، وانمود می‌کنند که «عاشق هستند» (سالیوان، ۱۹۵۳).

بزرگسالی

پشت سر گذاشتن موفقیت‌آمیز اواخر نوجوانی به بزرگسالی می‌انجامد، دوره‌ای که افراد می‌توانند با حداقل یک نفر رابطه عاشقانه برقرار کنند. سالیوان درباره این رابطه عاشقانه نوشت: «این رابطه صمیمانه بسیار رشد یافته با دیگری، وظیفه اصلی زندگی نیست، بلکه شاید منبع اصلی رضایت در زندگی باشد» (۱۹۵۳، ص ۳۴).

سالیوان درباره این مرحله آخر مطلب چندانی برای گفتن نداشت، زیرا معتقد بود بزرگسالی پخته از گستره روان‌پزشکی میان فردی فراتر است؛ افرادی که به قابلیت عشق ورزیدن دست یافته‌اند نیازی به مشاوره روانی ندارند. بنابراین، برداشت او از آدم پخته براساس تجربه بالینی استوار نیست، بلکه نتیجه‌گیری از مراحل پیشین است.

بزرگسالان پخته، اضطراب و امنیت دیگران را درک می‌کنند، نسبت به نیازهای آنها حساس‌اند، و مشکلات آنها را صادقانه درک می‌کنند. آنها اضطراب کمی دارند، عمدتاً در سطح منطقی اندیشی عمل می‌کنند، و زندگی برای آنها جالب و هیجان‌انگیز است (سالیوان، ۱۹۵۳).

به طور خلاصه . در جدول ۸-۲ خلاصه‌ای از شش مرحله اول رشد سالیوان را مشاهده می‌کنید که اهمیت روابط فردی را در هر مرحله نشان می‌دهد.

جدول ۸-۲	خلاصه مراحل رشد سالیوان			
مرحله	سن	افراد مهم	فرایند میان فردی	یادگیریهای مهم
نوباوگی	۰ - ۲	مادر	محبت	مادر خوب - مادر بد خوب، من بد
کودکی	۲ - ۶	والدین	امنیت از طریق همبازیهای خیالی	زبان نحوی
دوران بچگی	۶ - ۸/۵	همبازیهای هم‌مرتب	جهت‌گیری به سمت زندگی کردن در دنیای همسالان	رقابت، سازش، همکاری
پیش نوجوانی	۸/۵ - ۱۳	تک‌رفیق	صمیمیت	محبت و احترام از جانب همسالان
اوایل نوجوانی	۱۳ - ۱۵	چند رفیق	صمیمیت و شهوت نسبت به افراد مختلف	تعادل شهوت، صمیمیت و امنیت
اواخر نوجوانی	۱۵ →	معشوق	ترکیب صمیمیت و شهوت	پی بردن به خود و دنیای بیرون از خود

✽ اختلالات روانی

سالیوان معتقد بود همه اختلالات روانی علت میان‌فردی دارند و فقط با در نظر گرفتن محیط اجتماعی بیمار می‌توان از آنها آگاه شد. او همچنین معتقد بود نارساییهایی که در بیماران روانی یافت می‌شوند در هرکسی وجود دارد، اما به درجات کمتر. مشکلات روانی منحصربه‌فرد نیستند؛ آنها از همان نوع مشکلات میان‌فردی ناشی می‌شوند که همه افراد با آنها دست به گریبان هستند. سالیوان (۱۹۵۳) تأکید داشت «هرکسی خیلی بیشتر از آنکه منحصر به فرد باشد انسان است، و صرف‌نظر از اینکه بیمار چقدر رنج می‌برد، در درجه اول فردی است مانند روان‌پزشک» (ص ۹۶).

عمده کارهای درمانی اولیه سالیوان با بیماران اسکیزوفرنیک بود و بسیاری از سخنرانیها و نگارشهای وی به اسکیزوفرنی مربوط بودند. سالیوان (۱۹۶۲) دو طبقه اسکیزوفرنی را مشخص کرد. طبقه اول، تمام نشانه‌هایی را شامل می‌شود که علت‌های جسمانی دارند و بنابراین، از حیطة بررسی روان‌پزشکی میان‌فردی خارج هستند. طبقه دوم، همه اختلالات اسکیزوفرنیک را در بر می‌گیرد که در عوامل موقعیتی ریشه دارند. این اختلالات تنها اختلالهایی بودند که سالیوان به آنها توجه داشت، زیرا از طریق روان‌پزشکی میان‌فردی پذیرای تغییر هستند.

واکنشهای تجزیه‌شده که اغلب قبل از اسکیزوفرنی واقع می‌شوند، با تنهایی، عزت نفس پایین، هیجان غیرعادی، روابط ناراضایت‌بخش با دیگران، و اضطراب فزاینده مشخص می‌شوند (سالیوان، ۱۹۵۳). افراد دارای شخصیت تجزیه‌شده، مانند همه آدمها، سعی می‌کنند با به وجود آوردن سیستم خود گسترده‌ای که تجربیات تهدیدکننده امنیت آنها را از سر دور می‌کند، اضطراب را به حداقل برسانند. در حالی که افراد سالم در روابط میان‌فردی خود نسبتاً احساس امنیت می‌کنند و نیازی ندارند که به عنوان وسیله‌ای برای حفاظت از عزت نفس مرتباً به تجزیه متوسل شوند، افراد مبتلا به اختلالات روانی بسیاری از تجربیاتشان را از سیستم خود دور می‌کنند. اگر این راهبرد ادامه یابد، این افراد به طور فزاینده‌ای در دنیای خصوصی خودشان عمل می‌کنند، دنیایی که تعریفهای علت و معلول‌اندیشی صوری در آن افزایش می‌یابند و تجربیاتی که از نظر همگان تأیید شده هستند (تجربیات منطقی)، کاهش می‌یابند (سالیوان، ۱۹۵۶).

✽ روان‌درمانی

چون سالیوان معتقد بود اختلالات روانی از مشکلات میان‌فردی ناشی می‌شوند، روشهای درمانی خود را بر پایه بهبود بخشیدن به رابطه بیمار با دیگران قرار داد. درمانگر برای پیش بردن این فرایند، وظیفه مشاهده‌گر مشارکت‌کننده را برعهده دارد، بخشی از رابطه میان‌فردی رو در رو با بیمار می‌شود، و فرصت برقرار کردن رابطه منطقی با انسانی دیگر را برای بیمار فراهم می‌آورد.

زمانی که سالیوان در بیمارستان سنت الیزابت بود، درمانی را برای بیماران شدیداً آشفته ابداع کرد که در آن موقع رادیکال محسوب می‌شد. سرپرستان او موافقت کردند بخشی از بیمارستان را برای بیماران

او در اختیارش بگذارند و به او اجازه دهند پرستارانی را انتخاب و تربیت کنند که بتوانند با بیماران مانند انسانهای همقطار رفتار کنند. در آن زمان، اغلب بیماران اسکیزوفرنیک و سایر بیماران روان پریش را در انبار جای می دادند و آنها را مادون انسان می انگاشتند. اما آزمایش سالیوان مؤثر واقع شد. میزان بالایی از بیماران او بهتر شدند. اریک فروم (۱۹۹۴) نتایج تقریباً معجزه آسای سالیوان را دلیل بر آن دانست که روان پریشی صرفاً اختلال جسمانی نیست و اینکه رابطه شخصی یک انسان با انسان دیگر، اساس رشد روان شناختی است.

هدف درمان سالیوان به طور کلی، این است که مشکلات بیماران را در برقرار کردن رابطه با دیگران بر ملا کند. درمانگر برای تحقق بخشیدن به این هدف، به بیماران کمک می کند هنگام رابطه برقرار کردن با دیگران دست از امنیت بردارند و دریابند فقط از طریق روابط شخصی ای که نظر عموم آن را تأیید 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 مصاحبه مشارکت دارند، اما از درگیر شدن شخصی خودداری می کنند. آنها خود را هم سطح با بیماران قرار نمی دهند؛ برعکس، سعی می کنند بیمار را از تواناییهای حرفه ای شان مطمئن سازند. به عبارت دیگر، رابطه دوستی شرط روان درمانی نیست - درمانگران باید در زمینه انجام دادن مشاهدات دقیق روابط میان فردی بیمار، آموزش حرفه ای ببینند (سالیوان، ۱۹۵۴).

سالیوان در درجه اول به شناختن بیماران می پرداخت و به آنها کمک می کرد آینده بینی خود را بهبود بخشند، مشکلات موجود در روابط میان فردی شان را تشخیص دهند، و توانایی مشارکت کردن خود را در تجربیاتی که از نظر عموم معتبر هستند، بازیابند. او برای رسیدن به این اهداف، تلاشهای خود را بر پاسخ دادن به سه سؤال متمرکز می کرد: بیمار دقیقاً چه چیزی را به من می گوید؟ چگونه می توانم آنچه را که دوست دارم به بیمار بگویم در قالب کلمات بیان کنم؟ الگوی کلی ارتباط بین ما چیست؟

پژوهشهای مربوط

نظریه شخصیت سالیوان بر این فرض استوار است که رشد ناسالم از تعارضها و مشکلات میان فردی ناشی می شود. کودکان قبل از پیش نوجوانی، معمولاً برداشتهای منفی والدین از خودشان را درونی سازی می کنند که ممکن است به برخی از شکلهای اختلال روانی منجر شود. سالیوان (۱۹۵۳) معتقد بود اگر روابط میان فردی می توانند علت اختلال روانی باشند، پس می توان آنها را درمان کرد. انواع روابط میان فردی که مقداری پژوهش تجربی به بار آورده اند، عبارتند از: (۱) روابط درمانگر - بیمار، (۲) روابط صمیمانه با دوستان، و (۳) روابط خیالی.

روابط درمانگر - بیمار

سالیوان اولین نظریه پرداز شخصیت بود که ارزش درمانی بالقوه رابطه بین درمانگر و بیمار را تشخیص داد. او و طرفدارانش معتقد بودند آنچه درمانگر می‌گوید و انجام می‌دهد، نقش مهمی در سلامتی و پیشرفت بیمار دارد و اینکه هدف درمان به وجود آوردن رابطه جدیدی است که در آن، بیمار به جای جنبه‌های منفی رابطه درمانگر - بیمار، جنبه‌های مثبت آن را درونی‌سازی کند.

هانس استراپ^۱، ویلیام هنری^۲ و همکاران (هنری، شاخت، و استراپ، ۱۹۹۰؛ هاریست، کوئینتان، و استراپ، ۱۹۹۴؛ هیلارد، هنری، و استراپ، ۲۰۰۰) برای اینکه ببینند چگونه پویاهای میان‌فردی بین بیمار و درمانگر بر موفقیت درمان تأثیر می‌گذارند، از بررسی ساختاری رفتار اجتماعی (SASB)^۳ لورنا اسمیت بنجامین^۴ استفاده کرده‌اند. SASB از سه جنبه به رفتار میان‌فردی می‌پردازد: (۱) تمرکز بر دیگران، یا رفتار عادی فرد هنگامی که با فرد دیگری رابطه برقرار می‌کند؛ (۲) تمرکز بر خود، یا واکنشهای عادی فرد نسبت به رفتار فردی دیگر؛ و (۳) درون‌فکنی، یا برگرداندن به درون و فکر کردن به نحوه‌ای که افراد مهم با فرد برخورد کرده‌اند. SASB به پژوهشگران امکان می‌دهد روابط میان‌فردی را لحظه به لحظه بررسی کنند و ببینند درمانگر در عمل برای تقویت کردن یا ممانعت کردن از پیشرفت درمان چه کاری انجام می‌دهد.

ویلیام هنری، توماس شاخت، و هانس استراپ (۱۹۹۰) در یک تحقیق، از SASB برای بررسی این فرضیه استفاده کردند که بیماران، نظری را در مورد خودشان پرورش می‌دهند که با نحوه‌ای که درمانگر آنها را در نظر می‌گیرد، هماهنگ است. در مجموع، هنری و همکاران متوجه شدند بیماران رفتارهای نسبتاً پایداری را نشان دادند که با نحوه‌ای که درمانگرشان با آنها برخورد کرده بود، هماهنگ بودند. این پژوهشگران دریافتند که اظهارات خصمانه و کنترل‌کننده درمانگران با اظهارات خودخواه‌شماری بیماران همبستگی بالایی داشتند. در ضمن، بیمارانی که درمانگران‌شان آنها را تحقیر کرده، سرزنش کرده، یا به آنها بی‌توجهی کرده بودند، خودشان را سرزنش کردند و نتیجه درمانی ضعیفی نشان دادند.

بعداً، هانس استراپ، ویلیام هنری، و همکارانشان (۱۹۹۴)، برای نشان دادن تأثیر مثبت رفتار درمانگر بر ادراک خویشتن بیماران و بر نتیجه درمان، از SASB استفاده کردند. زمانی که درمانگران در این تحقیق از روشهای تأییدکننده، کمک‌کننده، و مهرورزانه استفاده کردند، بیماران گرایش داشتند بیشتر خود را برملا سازند و خودبیانگری کنند، به علاوه، اعتماد بیشتری نشان دادند و خودپذیری آنها بیشتر بود. علاوه بر این، بیماران با درونی ساختن جنبه‌های مثبت این رابطه، افسردگی و اضطراب کمتر و بهبود بیشتری در عملکرد روانی - اجتماعی نشان دادند.

اخیراً، راسل هیلارد، ویلیام هنری، و هانس استراپ (۲۰۰۰) تاریخچه رشد اولیه درمانگر و بیمار را

1. Hans Strupp

2. William Henry

3. Structural Analysis of Social Behavior

4. Lorna Smith Benjamine

برای بررسی فرایندها و نتایج درمان، ارزیابی کرده‌اند. پژوهشگران در این تحقیق که بخشی از پروژه تحقیقاتی روان‌درمانی وندربیلست^۱ بود، تأثیر آموزش درمانگران را بر اثربخشی روان‌درمانی پویشی کوتاه مدت، بررسی کردند. بیماران افراد بزرگسال آمریکایی اروپایی تبار بودند که به آگهی‌های رسانه‌های گروهی برای درخواست داوطلب، پاسخ دادند. درمانگران هشت روان‌شناس بالینی با گرایش روان‌پویشی با تجربه و دارای گواهی رسمی و هشت روان‌پزشک بودند که حرفه آزاد داشتند. همان‌گونه که فرض شده بود، هیلارد و همکاران دریافتند تجربیات اوایل کودکی بیماران و درمانگران در نتیجه درمان دخالت داشتند. با این حال، یافته جالبتر این بود که تاریخچه رشد درمانگران از آموزش پرهزینه و گسترده آنها، در نتیجه درمان دخالت قوی‌تری داشت. تلویحات این یافته، عظیم است: دانشگاه‌ها و سایر مؤسساتی که روان‌درمانگران را آموزش می‌دهند، اگر تاریخچه رشد متقاضیان را در نظر داشته باشند، در واقع کار مؤثرتری انجام داده‌اند. این یافته می‌تواند با تجربه کودکی سالیوان در رابطه با مادر اسکیزوفرنیک و توانایی چشمگیر او در درمان موفقیت‌آمیز بیماران اسکیزوفرنیک نیز ارتباط داشته باشد. با این حال، تاریخچه رشد به تنهایی برای توجیه کردن همه ارتباطهایی که هیلارد و همکاران بین فرایند درمان و نتایج درمان پیدا کردند، کافی نبود. این پژوهشگران توصیه کردند که ترکیب تاریخچه میان فردی درمانگران و بیماران، روابط میان فردی فعلی، و درون‌فکنی‌های جاری می‌تواند مطمئن‌ترین پیش‌بین نتایج درمان باشد.

روابط صمیمانه با دوستان

سالیوان معتقد بود همه افراد از نیاز به روابط گرم، نزدیک، و صمیمی با دیگران برخوردارند. گرچه او باور داشت تبادل صمیمانه بین دوستان باید در دوره پیش‌نوجوانی آغاز شود، پژوهشگران (برنت و هانا، ۱۹۹۵) پس از بررسی نوشته‌های تجربی درباره رشد خودبیاانگیزی و صمیمیت، به این نتیجه رسیدند که تبادلهای صمیمانه قبل از ۱۲ سالگی بسیار نادرند. از این بررسی همچنین معلوم شد نوجوانانی که خودبیاانگیزی می‌کنند و روابط دوستی صمیمانه برقرار نمی‌نمایند، در مقایسه با آنهایی که چنین نمی‌کنند، از لحاظ روان‌شناختی سازگارترند؛ یعنی، عزت نفس بالاتری دارند و کمتر مضطرب و افسرده هستند. به علاوه، این پژوهشگران گزارش دادند زنان و دختران جوان بیشتر از مردان و پسران جوان روابط صمیمی‌تر و عمیق‌تری با همسالان همجنس برقرار کردند.

سالیوان معتقد بود وقتی دو نفر به صورت سالم، با یکدیگر رابطه برقرار می‌کنند، رابطه آنها مکمل است؛ یعنی، هر نفر نیازهای خاص دیگری را ارضا می‌کند. الیزابت یوفان و استفن نوویکی (۱۹۹۹) برای آزمودن فرضیه سالیوان، شبکه‌های میان فردی تکمیلی را در روابط صمیمانه افراد همجنس، بررسی کردند. این پژوهشگران رفتارهای میان فردی را براساس دو محور تقسیم کردند: مقام و پیوندجویی. محور مقام از سلطه‌جویی تا سلطه‌پذیری در نوسان بود، در حالی که دو انتهای محور پیوندجویی از

1. Vanderbilt Psychotherapy Research Project

خصوصیت تا صمیمیت نوسان داشتند. این پژوهشگران مکمل بودن را به صورت سبکهای شخصیتی تعریف کردند که از نظر محور مقام متضاد بودند، اما از نظر پیوندجویی مشابه بودند. بنابراین، سبک صمیمی - سلطه‌جو مکمل سبک صمیمی - سلطه‌پذیر، در حالی که سبک شخصیت متخاصم - سلطه‌جو مکمل سبک متخاصم - سلطه‌پذیر خواهد بود.

یوفان و نوویکی (۱۹۹۹) از دانشجویان آمریکایی خواستند صمیمی‌ترین دوست همجنس و دوست غیرصمیمی همجنس خودشان را که آنها را برای مدت زمان برابری می‌شناختند، انتخاب کنند. بعداً این آزمودنیها رابطه صمیمانه و غیرصمیمانه را توصیف کردند. گرچه زنان و مردان از این نظر که روابط صمیمانه تا چه اندازه‌ای برای آنها مهم است تفاوتی نشان ندادند، اما فقط زنان سبکهای میان‌فردی تکمیلی را با دوست صمیمی همجنس خودشان گزارش دادند. به علاوه، زنان بیشتر از مردان فعالیت‌های گوناگونی با دوست صمیمی‌شان داشتند. این یافته از این نظر که اعلام می‌دارد زنان جوان در مقایسه با مردان جوان، روابط میان‌فردی عمیق‌تری با دوستان همجنس برقرار می‌کنند، با پژوهش قبلی (برنت و هانا، ۱۹۹۵؛ فیشر، ۱۹۸۱؛ مور و بولدرو، ۱۹۹۱) مطابقت دارد.

دوستان خیالی

سالیوان علاوه بر اهمیتی که برای روابط درمانی و روابط دوستی در بین همسالان قایل بود، باور داشت که دوستان خیالی، مخصوصاً در مرحله کودکی اهمیت دارند. در سالهای گذشته، افراد بسیاری تصور می‌کردند کودکانی که دوستان خیالی می‌آفرینند، ناسازگار یا بی‌عرضه هستند یا اینکه از این راه، فقدان روابط واقعی را جبران می‌کنند. اخیراً این نظر تغییر کرده است. اکنون شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه کودکانی که دوستان خیالی می‌آفرینند، در مقایسه با آنهايي که چنین کاری نمی‌کنند، خلاق‌تر، باهوش‌تر، صمیمی‌تر، و معاشرتی‌ترند.

تامی فرن^۱ (۱۹۹۱) در یک تحقیق، کودکان سرآمد شوخ‌طبع کلاس سوم تا ششم را بررسی کرد و دریافت آنها به احتمال بیشتر از کودکان گروه گواه، دوستان خیالی دارند، تفکر خلاق بیشتری دارند، و از نمرات هوشبهر بالاتری برخوردارند. همچنین، اینگ سیفگ - کرنک^۲ (۱۹۹۳) این سؤال را مورد بررسی قرار داد که آیا دوستان خیالی نقش جایگزینی را برای کمبود روابط نوجوانان با اعضای خانواده و دوستان برعهده دارند. سیفگ - کرنک بعد از بررسی محتوای دفتر خاطرات دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۷ ساله، نتوانست برای این فرضیه معروف به کمبود، حمایتی پیدا کند. نوجوانانی که درباره دوستان خیالی مطلب نوشته بودند، مانند نوجوانانی که درباره دوستان خیالی چیزی نوشته بودند، از روابط صمیمی برابری برخوردار بودند. دانش‌آموزانی که دوستان خیالی داشتند، به برقراری روابط دوستی واقعی بی‌توجه نبودند، و سعی نداشتند روابط دوستی ناگوار را جبران کنند. بعداً، سیفگ - کرنک (۱۹۹۷) دریافت که داشتن دوست خیالی نتیجه تنها بودن یا خودمحور بودن نیست. برعکس، نوجوانانی که

1. Tami Fern

2. Inge Seiffge-Krenke

دوست خیالی داشتند بیشتر از دانش‌آموزانی که دوست خیالی نداشتند، از لحاظ اجتماعی باکفایت و خلاق بودند.

اخیراً، پائولا بولدین^۱ و کریس پرات^۲ (۱۹۹۹) ویژگیهای کودکان ۳ تا ۹ ساله‌ای که همبازیهای خیالی داشتند و آنهایی که نداشتند را بررسی کردند. آنها دریافتند کودکانی که دوستان خیالی داشتند، در مقایسه با سایر کودکان، بیشتر خلاق بودند و افسانه‌ها را در بازی خود وارد می‌کردند و رویدادها را به صورت سحرآمیز توضیح می‌دادند. در این تحقیق بین دختران و پسران تفاوت‌های کمی پیدا شد. هر دو جنس از نظر فراوانی گزارش درباره دوست خیالی تقریباً برابر بودند، اما پسران معمولاً همبازی خیالی پسر داشتند، در حالی که دخترها دوستان خیالی دختر را ترجیح دادند. فقط در ۲۹ درصد از موارد، دوست خیالی مسن‌تر از کودک بود؛ همبازی خیالی برای باقی موارد، یا همسن بود یا سن مشخصی نداشت. تقریباً ۸۰ درصد کودکان هنگام بازی با دوست خیالی‌شان شاد بودند یا خلق شادی داشتند؛ فقط ۳ درصد تنها و ۳ درصد دیگر عصبانی بودند. یک‌چهارم کودکان برای دوست خیالی‌شان به صندلی پشت میز نیاز داشتند، یک‌سوم به محلی در تخت نیاز داشتند، و بیش از یک‌سوم به فضایی در اتومبیل نیاز داشتند.

بولدین و پرات (۱۹۹۹) همچنین دریافتند که نگرش والدین نسبت به همبازی خیالی فرزندشان کاملاً مثبت بود. فقط ۱ درصد والدین تصور می‌کردند دوست خیالی برای کودک زیانبار است، دوسوم والدین معتقد بودند داشتن دوست خیالی مفید است. به علاوه، تقریباً سه‌چهارم والدین دوست خیالی را ترغیب می‌کردند، نزدیک به یک‌چهارم به چنین دوستی بی‌توجه بودند، و فقط ۳ درصد سعی می‌کردند کودک را از داشتن دوست خیالی برحذر دارند.

به طور خلاصه، پژوهش از فرضهای سالیوان در این باره که داشتن همبازی خیالی تجربه‌ای طبیعی و سالم است، حمایت می‌کند. داشتن همبازی خیالی نه علامت بیماری نه حاصل احساسهای تنهایی و بیگانگی از سایر کودکان است. در واقع، کودکان پیش‌دبستانی و دبستانی دارای دوست خیالی، خلاق‌تر، باهوش‌تر، و معاشرتی‌تر از کودکانی هستند که دوست خیالی ندارند.

ارزیابی نظریه سالیوان

با اینکه نظریه شخصیت سالیوان بسیار جامع است، اما نزد روان‌شناسان دانشگاهی به اندازه نظریه‌های فروید، آدلر، یونگ، یا اریکسون محبوبیت ندارد. با این حال، ارزش‌هایی هر نظریه‌ای به محبوبیت آن مربوط نمی‌شود، بلکه به شش ملاکی مربوط می‌شود که در فصل ۱ به آنها اشاره کردیم.

اولین ملاک نظریه مفید توانایی آن در تولید پژوهش است. با اینکه در حال حاضر پژوهش زیادی در مورد نظریه میان فردی در کل انجام می‌شود، فقط تعداد معدودی از پژوهشگران فرضیه‌هایی را آزمایش می‌کنند که اختصاصاً از نظریه سالیوان به دست آمده‌اند. یک توجیه احتمالی برای این کمبود، فقدان

1. Paula Bouldin

2. Chris Pratt

محبوبیت سالیوان نزد کسانی است که مستعد اجرای پژوهش هستند، یعنی، پژوهشگران دانشگاهی. شاید این عدم محبوبیت را بتوان با ارتباط نزدیک سالیوان با روان‌پزشکی، انزوای او از هرگونه موقعیت دانشگاهی، و نوشته‌ها و سخنرانیهای نسبتاً بی‌نظم او توجیه کرد.

دوم اینکه، نظریه مفید باید ابطال‌پذیر باشد؛ یعنی، باید به قدر کافی روشن باشد که پژوهشی را به بار آورد که از فرضهای اساسی آن حمایت یا آنها را رد کند. نظریه سالیوان در این ملاک، مانند نظریه‌های فروید، یونگ، و فروم، امتیاز بسیار کمی می‌گیرد. از عقیده سالیوان درباره اهمیت روابط میان فردی برای سلامت روانی، حمایت متوسط غیرمستقیمی شده است. با این حال، برای اغلب این یافته‌ها، توجیهات دیگری نیز امکان‌پذیر است.

سوم اینکه، نظریه سالیوان تا چه اندازه‌ای می‌تواند تمام آنچه را که درباره شخصیت انسان شناخته شده است، سازمان‌دهی کند؟ این نظریه به‌رغم فرضهای مبسوط متعدد آن، از لحاظ توانایی در سازمان دادن دانش، متوسط ارزیابی می‌شود. از این گذشته، تأکید خیلی زیاد این نظریه بر روابط میان فردی از توانایی آن در سازمان دادن دانش کسر می‌شود، زیرا خیلی از آنچه این روزها درباره رفتار انسان شناخته شده است مبنای زیستی دارد و به راحتی در نظریه‌ای که به روابط میان فردی محدود شده است، نمی‌گنجد. فقدان نسبی آزمون‌پذیری نظریه سالیوان، از سودمندی آن به عنوان راهنمای عملی برای والدین، معلمان، روان‌درمانگران، و کسان دیگری که با مراقبت از کودکان و نوجوانان سر و کار دارند، می‌کاهد. بنابراین، ما این نظریه را به عنوان راهنمایی برای عمل، یا اقدام ضعیف تا متوسط ارزیابی می‌کنیم. آیا این نظریه همسانی درونی دارد؟ عقاید سالیوان از ناتوانی او در نگارش خوب صدمه می‌بیند، اما نظریه او به خودی خود حالت یکپارچه‌ای دارد. با اینکه سالیوان از اصطلاحات غیرعادی استفاده کرد، اما این کار را به صورت هماهنگ در نوشته‌ها و سخنرانیهایش انجام داد. در مجموع، نظریه سالیوان همسان است، اما اگر او خود را بیشتر متعهد می‌ساخت که عقایدش را روی صفحات چاپی منعکس کند، به نظمی دست می‌یافت که اکنون فاقد آن است.

سرانجام اینکه، آیا این نظریه از قانون ایجاز تبعیت می‌کند؟ نظریه سالیوان از این نظر پایین ارزیابی می‌شود. علاقه زیاد او به آفریدن اصطلاحات خودش و ناشی‌گری سبک نگارش او، چیزهای غیرضروری به نظریه وی اضافه می‌کند که اگر حذف شوند، بسیار مفیدتر خواهد بود.

برداشت از انسان

اعتقاد عمیق سالیوان به اینکه بیماران اسکیزوفرنیک از نظر انسان بودن با درمانگر سهیم هستند، بی‌تردید توانایی او را در درمان کردن موفقیت‌آمیز آنها افزایش داد. او که خود حداقل به یک دوره اسکیزوفرنی دچار شده بود، قادر بود از طریق نقش خویش به عنوان مشاهده‌گر مشارکت‌کننده، رابطه همدلانه با این بیماران برقرار کند.

یک عامل مهم که انسانها را از سایر مخلوقات متمایز می‌کند، روابط میان فردی است. انسانها به صورت ارگانیزمهای زیستی به دنیا می‌آیند - موجوداتی بدون کیفیت انسانی به جز استعداد شرکت کردن در روابط میان فردی. طولی نمی‌کشد که آنها بعد از تولد به این استعداد پی می‌برند و این زمانی است که تجربیات میان فردی آنها را به انسان تبدیل می‌کند. سالیوان معتقد بود ذهن حاوی هیچ چیزی نیست به جز آنچه از طریق تجربیات میان فردی در آن قرار داده می‌شود. او برخلاف فروید و یونگ معتقد بود غرایز انسانی وجود ندارند. انسانها فقط با عوامل تأثیرگذار محیطی، یعنی، روابط میان فردی برانگیخته می‌شوند. سالیوان تأکید داشت که انسانها خارج از موقعیت میان فردی وجود ندارند. آنها به عنوان هستی‌های مجزا، هیچ چیزی نیستند. با این حال، آنها از طریق روابطشان با انسانهای دیگر، شخصیت را پرورش می‌دهند. کودکان زندگی را با رابطه یک طرفه با مادر آغاز می‌کنند که هم به نیازهای آنها رسیدگی می‌کند و هم اضطراب آنها را افزایش می‌دهد. آنها بعداً قادر می‌شوند احساسات خود را به مادر منتقل کنند، و این رابطه بین کودک و مادر شالوده‌ای را تشکیل می‌دهد که روابط میان فردی بعدی بر آن استوار می‌شود. تقریباً در همان زمانی که کودکان وارد مدرسه می‌شوند، در معرض رقابت، همکاری، و سازش با دیگران قرار می‌گیرند. اگر آنها بتوانند از پس این تکلیف برآیند، ابزارهای لازم را برای صمیمیت و عشق که بعداً شکل می‌گیرند به دست می‌آورند. آنها از طریق روابط صمیمانه و محبت‌آمیز، شخصیت‌های سالمی می‌شوند، اما فقدان این روابط از رشد روانی آنها جلوگیری می‌کند.

فردیت خیال باطلی است؛ افراد فقط در ارتباط با دیگران وجود دارند و متناسب با روابط میان فردی افراد، شخصیت‌های متعدد وجود دارد. بنابراین، مفاهیم بی‌همتایی و فردیت برای نظریه میان فردی سالیوان بی‌معنی هستند.

اضطراب و روابط میان فردی به صورت چرخه‌ای به هم متصل‌اند، که همین تغییرات در شخصیت را دشوار می‌سازد. اضطراب در روابط میان فردی اختلال ایجاد می‌کند، و روابط میان فردی نارضایت‌بخش به استفاده از رفتارهای انعطاف‌ناپذیر منجر می‌شود که ممکن است موقتاً جلوی اضطراب را بگیرند. اما چون این رفتارهای انعطاف‌ناپذیر مشکل اساسی را حل نمی‌کنند، سرانجام به اضطراب بیشتر می‌انجامند، که به تباهی بیشتر روابط میان فردی منجر می‌شود. از آن پس، سیستم خود که بیشتر انعطاف‌ناپذیر شده است باید افزایش اضطراب را زیر نظر بگیرد. به همین دلیل، سالیوان را باید در رابطه با استعداد برای رشد و تغییر در انسانها، نه خوشبین نه بدبین ارزیابی کرد. روابط میان فردی می‌توانند فردی را به شخصیت سالم تبدیل کنند، اما در ضمن می‌توانند با به وجود آوردن اضطراب و ساختار خود ناشی از آن، محدودکننده نیز باشند.

چون سالیوان معتقد بود شخصیت صرفاً بر روابط میان فردی استوار است، ما نظریه او را از لحاظ تأثیر اجتماعی بسیار بالا ارزیابی می‌کنیم. روابط میان فردی هم مسئول ویژگیهای مثبت هم منفی در افراد است. کودکانی که نیازهایشان توسط مادر ارضا می‌شوند، اضطراب مادر آنها را آشفته نمی‌کند، و چون به آنها محبت واقعی می‌شود می‌توانند از پرورش یافتن به صورت شخصیت بدخواه اجتناب کنند

و قادرند احساسهای محبت‌آمیز را نسبت به دیگران پرورش دهند. از سوی دیگر، روابط شخصی نارضایت‌بخش می‌توانند موجب رشد نگرش بدخواهانه شده و باعث شوند برخی از کودکان احساس کنند که به افراد نمی‌توان اعتماد کرد و آنها اصولاً در بین دشمنانشان تنها هستند.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- سالیوان معتقد بود افراد شخصیت خود را از طریق روابط میان‌فردی پرورش می‌دهند.
- تجربه در سه سطح صورت می‌گیرد: ابتدایی‌اندیشی، علت و معلول‌اندیشی صوری، و منطقی‌اندیشی.
- دو جنبه تجربه، تنشها و تغییرشکلهای انرژی هستند.
- تنشها دو نوع هستند: نیازها و اضطراب.
- نیازها پیوسته هستند، زیرا رشد میان‌فردی را تسهیل می‌کنند.
- اضطراب گسسته است، زیرا در ارضای نیازها اختلال ایجاد می‌کند و مانع اصلی بر سر راه برقراری روابط میان‌فردی سالم است.
- تغییر شکلهای انرژی در صفات یا الگوهای رفتار به نام پویشها سازمان می‌یابند.
- پویشهای رایج عبارت‌اند از: بدخواهی، صمیمیت، و شهوت.
- مهمترین خدمت سالیوان به شخصیت، مراحل رشد گوناگون اوست.
- اولین مرحله رشد، نوباوگی است. در این دوره، روابط میان‌فردی اصلی کودک با مادر است.
- در طول کودکی، مادر باز هم مهمترین فرد در رابطه میان‌فردی است، اما کودکان این سن معمولاً همبازی خیالی دارند.
- مرحله سوم، بچگی است که در این زمان کودکان باید رقابت، سازش، و همکاری را یاد بگیرند – مهارتهایی که آنها را قادر می‌سازند مراحل بعدی رشد را با موفقیت بگذرانند.
- مهمترین مرحله رشد، پیش‌نوجوانی است. اشتباهاتی که در این مرحله صورت می‌گیرند بعداً به سختی جبران می‌شوند.
- جوانان در مرحله اوایل نوجوانی توسط صمیمیت (معمولاً از جانب فردی همجنس) و شهوت (معمولاً نسبت به فردی از جنس مخالف) برانگیخته می‌شوند.
- افراد زمانی به اواخر نوجوانی می‌رسند که بتوانند صمیمیت و شهوت خود را به سمت شخص دیگری هدایت کنند.
- تکمیل موفقیت‌آمیز اواخر نوجوانی به بزرگسالی ختم می‌شود، مرحله‌ای که با رابطه عاشقانه پایدار مشخص می‌شود.
- در رابطه با روان‌درمانی سالیوان، درمانگر وظیفه مشاهده‌گر مشارکت‌کننده را برعهده دارد و سعی می‌کند روابط میان‌فردی بیماران را بهبود بخشد.

فصل ۹



اریکسون

اریکسون: نظریهٔ پسا فرویدی

- ❖ زندگی‌نامهٔ اریک اریکسون
- ❖ خود (ایگو) در روان‌شناسی پسا فرویدی
- تأثیر جامعه
- اصل ای‌ژنتیک
- ❖ مراحل رشد روانی - اجتماعی
- نوباوگی
- اوایل کودکی
- دورهٔ بازی
- دورهٔ مدرسه
- نوجوانی
- اوایل بزرگسالی (جوانی)
- بزرگسالی
- پیری
- خلاصهٔ چرخهٔ زندگی
- ❖ روشهای تحقیق اریکسون
- تحقیقات انسان‌شناختی
- تاریخچهٔ روانی
- ساختار بازی
- ❖ پژوهشهای مربوط
- هویت در اوایل بزرگسالی (جوانی)
- زاینده‌گی در میانسالی
- ❖ ارزیابی نظریهٔ اریکسون
- ❖ برداشت از انسان
- ❖ اصطلاحات و مفاهیم مهم

اریک اریکسون کسی که اصطلاح **بحران هویت**^۱ را ساخت، اغلب دوران زندگی خود را در جستجوی هویت خودش گذراند. اریکسون که ابتدا در نقاشی آموزش دیده بود، سرانجام روان‌کاو، انسان‌شناس، تاریخ‌نویس روان‌شناختی، و استاد دانشکده پزشکی مشهوری شد. با این حال، او هیچ نوع مدرک دانشگاهی نداشت.

برخلاف نظریه پردازان روان‌پویشی قبلی که تقریباً تمام ارتباطهای خود را با روان‌کاوی فرویدی قطع کردند، اریکسون به جای اینکه روان‌کاوی فروید را رد کند، نظریه شخصیت خود را به قصد گسترش دادن آن ساخت و روش «تازه‌ای برای در نظر گرفتن مسایل» ارایه داد (اریکسون، ۱۹۶۳، ص ۴۰۳). نظریه **پسافرویدی**^۲ او مراحل رشد کودکی فروید را به نوجوانی، بزرگسالی، و پیری گسترش داد. اریکسون معتقد بود در هر مرحله‌ای، تلاش روانی - اجتماعی خاصی به شکل‌گیری شخصیت کمک می‌کند. این تلاش از نوجوانی به بعد به صورت **بحران هویت** در می‌آید، یعنی، نقطه عطفی در زندگی فرد که می‌تواند شخصیت را تقویت یا تضعیف کند.

با اینکه اریکسون از نظریه فروید به عنوان زیربنای رویکرد چرخه زندگی^۳ خود به نظریه شخصیت استفاده کرد، اما به خاطر تأکید بیشتری که بر خود (ایگو)، عوامل تأثیرگذار اجتماعی و تاریخی، مراحل **نوجوانی**، **اوایل بزرگسالی** (جوانی)، **بزرگسالی**، و **پیری** کرد، با فروید تفاوت داشت. اریکسون نظریه **پسافرویدی** خود را گسترش روان‌کاوی می‌دانست، کاری که شاید فروید یک زمانی انجام می‌داد. با این حال، نظر او در این باره که خود و درک هویت در طول عمر رشد می‌کند، جدایی آشکاری از نظریه کودک‌گرایی فروید است.

نظریه **پسافرویدی** اریکسون، مانند نظریه‌های سایر نظریه‌پردازان شخصیت، انعکاسی از پیشینه اوست، پیشینه‌ای که هنر، مسافرت‌های زیاد، تجربیات در فرهنگ‌های گوناگون، و یک عمر جستجو برای هویت خویش را در بر دارد.

زندگی‌نامه اریک اریکسون

زندگی اریک هومبرگر اریکسون^۴ با چند «بحران هویت» مشخص می‌شود، اصطلاحی که اریکسون بیش از ۵۰ سال پیش به آن عمومیت بخشید. بحرانهای هویت اولیه اریکسون تا اندازه‌ای ناشی از اصل و نسب مبهم او بود. او در ۱۵ ژوئن ۱۹۰۲، نزدیک شهر فرانکفورت، کشور آلمان از یک مادر یهودی، به نام کلارا آبراهامین، و پدر دانمارکی با هویت نامعلوم، به دنیا آمد. اریکسون که بچه بیماری بود، تا ۳ سالگی فقط با مادرش زندگی کرد. مادر او در سومین سالگرد تولد وی، با دکتر تئودور هومبرگر، پزشک اطفال یهودی اهل کارلشروهه، شهری در جنوب آلمان ازدواج کرد. اریکسون با این باور که فرزند هومبرگر است، بزرگ شد. اریکسون (۱۹۷۵) در زندگی‌نامه خود اعلام کرد که والدینش «این واقعیت را از

1. identity crisis

2. post-Freudian theory

3. life-cycle

4. Erik Homburger Erikson

من پنهان کردند که مادرم قبلاً ازدواج کرده بود، و من پسر دین^۱ بودم که قبل از تولدم او را ترک کرده بوده (ص ۲۷). با این حال، پل روزن^۲ (۱۹۷۶) سخنرانی‌ای را نقل می‌کند که اریکسون ۲۰ سال قبل ایراد کرده و در آن اظهار داشته بود که پدرش در حدود زمان تولد او مرده بود. روزن خبر از آن می‌دهد که شاید اریکسون از والدین ازدواج‌نکرده‌ای متولد شده باشد و اصل نسب پدری نامعلوم او در این تصور دایمی وی از خودش به عنوان پسرخوانده دخالت داشته باشد.

حاصل ازدواج تئودور و کلارا هومبرگر سه دختر بود، اما اریکسون با خواهر ناتنی‌ها و با ناپدری‌اش احساس صمیمیت نمی‌کرد. اریکسون در ۱۸ سالگی از دبیرستان فارغ‌التحصیل شد و این آخرین دورهٔ تحصیلی در زندگی او بود. او که نسبت به هر چیزی که خانوادهٔ بورژوازی من مظهر آن بوده احساس بیگانگی می‌کرد، تصمیم گرفت سبک زندگی متفاوتی را جستجو کند (اریکسون، ۱۹۷۵، ص ۲۸). او به خاطر تبحری که در طراحی داشت، ۷ سال بعدی را در تمرین و یادگیری نقاشی گذراند و در عین حال، به فرانسه، جنوب آلمان، و شمال ایتالیا سفر کرد. هویت او به عنوان نقاش، به معنی نوعی روش زندگی ترمرد بود تا شغلی خاص، و این شیوهٔ زندگی ضد ثبات بود. اریکسون به این دوره از زندگی‌اش با عنوان ناخشنودی، نافرمانی یا ترمرد، و سردرگمی اشاره کرد.

او در این دوران، نامه‌ای از دوست خود به نام پتر بلاس^۳ دریافت کرد که تأثیری دایمی بر مسیر زندگی او گذاشت. اریکسون بلاس را از دوران کودکی خود در کارلشروه می‌شناخت، و این دو در ایتالیا با هم دوست بودند. هر دو نقاش بودند و هر دو بعدها روان‌کاوان مشهوری شدند. اریکسون (۱۹۷۵) معتقد بود نامهٔ بلاس او را از زندگی نقاش سرگردان نجات داد و نجات بلاس را با نجات ویلهلم فلیس مقایسه کرد که به فروید در دوران دشوار زندگی‌اش کمک کرد (فریدمن، ۱۹۹۹).

بلاس در نامهٔ خود از اریکسون خواست برای تدریس در مدرسهٔ تازه تأسیس شده‌ای برای کودکان در شهر وین به او ملحق شود. این مدرسه را دوروتی تیفانی بورلینگهام^۴، آمریکایی ثروتمند و دوست همیشگی آنا فروید دایر کرده بود. اریکسون به چهار فرزند بولینگهام درس می‌داد و آنا فروید آنها را روان‌کاوی می‌کرد. اریکسون در مدت ۶ سالی که در وین اقامت داشت، روان‌شناسی روان تحلیل‌گرا و آموزش و پرورش مونته سوری^۵ را مطالعه کرد. به علاوه، او روان‌کاوی آموزشی را زیر نظر آنا فروید که ۷ سال از وی بزرگتر بود، کامل کرد. این روان‌کاوی با این واقعیت بغرنج شد که آنا فروید کارفرمای اریکسون در مدرسهٔ بولینگهام نیز بود و در ضمن، شاگردان اریکسون را نیز روان‌کاوی می‌کرد. با این حال، روان‌کاوی آموزشی اریکسون زیر نظر آنا فروید به او امکان داد تا به عنوان عضوی از انجمن روان‌کاوی وین پذیرفته شود و به عنوان روان‌کاو آموزشی صلاحیت جهانی کسب کند (فریدمن، ۱۹۹۹).

1. Dane

2. Paul Roazen

3. Peter Blos

4. Dorothy Tiffany Burlingham

5. Montessori education

آنا فروید یک اتاق انتظار را با پدرش تقسیم کرده بود که در آن زمان در دهه ۷۰ سالگی قرار داشت. بنابراین، اریکسون شخصاً با زیگموند فروید آشنا شد، اما به ندرت با وی صحبت می‌کرد، نه فقط از روی خجالت و احترام، بلکه به این علت که سرطان آرواره فروید، صحبت کردن را برای او بسیار دردناک کرده بود. با اینکه رابطه شخصی اریکسون با فروید خیلی کم بود، اما در تمام عمر خود، این پدر روان‌کاوی را تحسین کرد.

اریکسون زمانی که در وین اقامت داشت، با ژوان سرسون^۱، رقص، نقاش، و معلم متولد کاناداکه او نیز تحت روان‌کاوی قرار گرفته بود، آشنا شد و با وی ازدواج کرد. او به خاطر زمینه روان‌کاوی و تسلط بر زبان انگلیسی، ویراستار بارزش و گاهی همکار نویسنده کتابهای اریکسون شد. این زن و شوهر چهار فرزند داشتند که پسران آنها کای^۲، جُن^۳ و نیل^۴ نام داشتند، و دختر آنها به نام سو^۵ بود. کای و سو مشاغل مهمی را دنبال کردند، اما جُن در تجربه پدرش به عنوان نقاش سرگردان سهیم بود، کارگر شد و هیچ‌گاه از لحاظ عاطفی با والدینش صمیمی نبود. نیل، کوچکترین فرزند آنها با نشانگان داون به دنیا آمد و ۲۰ سال از عمر کوتاه خود را در یک نهاد سپری کرد. اریکسون بلافاصله بعد از تولد نیل به سه فرزند دیگرش گفت که برادر آنها هنگام تولد مرده بود، اما بعدها واقعیت را به کای گفت. اریکسون با صادق بودن با یکی از فرزندانش و فریب دادن دو فرزند دیگرش از توصیه‌ای که اغلب به بیمارانش می‌کرد، تخلف نمود: «با مشکلات خانوادگی صادقانه برخورد کنید» و «یک عضو خانواده را در برابر دیگری قرار ندهید» (فریدمن، ۱۹۹۹).

در سال ۱۹۳۳، با ظهور فاشیسم در اروپا، اریکسون همراه با خانواده‌اش (ژوان و دو پسر بزرگش) وین را به مقصد دانمارک ترک کرد، به این امید که تابعیت دانمارک را بازیابد. وقتی مقامات دانمارک درخواست تابعیت وی را رد کردند، او همراه با ژوان و دو فرزند کوچکشان کپنهاگ را ترک کردند و به ایالات متحده مهاجرت نمودند. اریکسون در آمریکا الگوی جابه‌جا شدن از محلی به محل دیگر را ادامه داد. او ابتدا در منطقه بوستون اقامت کرد، و در آنجا شیوه روان‌کاوی تغییر یافته‌ای را در مورد کودکان، نوجوانان، و بزرگسالان به اجرا گذاشت. بعد از اینکه به عنوان روان‌کاو شهرت یافت (اما بدون مجوز پزشکی و مدرک دانشگاهی)، در بیمارستان عمومی ماساچوست، دانشکده پزشکی هاروارد، و کلینیک روان‌شناختی هاروارد پستهای پژوهشی را پذیرفت. اریکسون در خلال اقامت ۲ ساله در کلینیک روان‌شناختی هاروارد، برای روان‌شناس معروف، هنری موری کار کرد که فنون پژوهش فرافکن را به او یاد داد و او را با مفهوم رشد اپی‌ژنتیک آشنا کرد. به عنوان شرط لازم برای استخدام در این کلینیک، اریکسون باید مدرک دکتری می‌گرفت. در نتیجه، او برنامه دکتری روان‌شناسی را در هاروارد آغاز کرد، اما آن را دشوار یافت و قبل از اینکه مدرک بگیرد، آن را رها کرد.

1. Joan Serson

2. Kai

3. Jon

4. Neil

5. Sue

اریکسون (که هنوز به اریک هومبرگر معروف بود)، دوست داشت بنویسد، اما به زمان بیشتری نیاز داشت که برنامهٔ پرمشغلهٔ او در بوستون و کمبریج اجازهٔ آن را نمی‌داد. در نتیجه، در سال ۱۹۳۶ پتی را در دانشگاه ییل به دست آورد. با این حال، او به سرعت از برخی افراد در دانشگاه ییل سرخورده شد و گرایش یهودستیزی که در این دانشگاه شایع بود، وی را نگران کرد. او بعد از دو سال و نیم، دانشگاه ییل را ترک کرد و به دانشگاه کالیفرنیا در برکلی نقل مکان کرد، اما قبل از آن مدتی را در بین قوم سیوکس^۱ در محل اسکان پاین ریج^۲ واقع در داکوتای جنوبی زندگی کرد و دربارهٔ افراد این قوم تحقیق نمود. او بعداً با افراد قوم یوروک^۳ در کالیفرنیا شمالی زندگی کرد و این تجربیات در زمینهٔ انسان‌شناسی فرهنگی، غنا و جامعیت نظریهٔ شخصیت او را افزایش دادند.

تقریباً در همان زمانی که او به کالیفرنیا نقل مکان کرد، تبعهٔ ایالات متحده شد و نام خود را به اریکسون تغییر داد. در زندگینامهٔ اریکسون، علت انتخاب این نام کاملاً روشن نیست، اما او اشاره می‌کند که تابعیت آمریکایی به تازگی کسب‌شدهٔ او به وی امکان داد تا خود را با لیف اریکسون^۴، اولین کاوشگر اروپایی که خود را به آمریکای شمالی رساند، برابر بداند. یا شاید پسرهای اریکسون خواستند با عنوان اریکسون شناخته شوند (فریدمن، ۱۹۹۹).

اریکسون در مدتی که در کالیفرنیا اقامت داشت، به تدریج نظریهٔ شخصیتی را به وجود آورد که با نظریهٔ فروید تفاوت داشت، اما با آن مغایر نبود. اریکسون در سال ۱۹۵۰ کتاب کودکی و جامعه را منتشر کرد، کتابی که در نگاه اول معجونی از فصلهای نامربوط به نظر می‌رسد. اریکسون ابتدا در یافتن موضوع مشترکی که زیربنای موضوعاتی چون کودکی در دو قبیلهٔ سرخپوست آمریکا، رشد خود، هشت مرحلهٔ رشد انسان، و کودکی هیتلر را تشکیل دهد، با مشکل مواجه بود. سرانجام به این نتیجه رسید که تأثیر عوامل روان‌شناختی، فرهنگی، و تاریخی بر هویت، عنصر اساسی است که فصلهای مختلف را به هم متصل می‌کند. کتاب کودکی و جامعه، که اثری کلاسیک شد و به اریکسون به عنوان متفکری خلاق، شهرت جهانی بخشید، هنوز هم بهترین مقدمه بر نظریهٔ شخصیت پسا فرویدی اوست.

در سال ۱۹۴۹، اریکسون استاد تمام‌وقت دائمی در برکلی شد، اما مقامات دانشگاه کالیفرنیا تقریباً بلافاصله از اعضای هیئت علمی خواستند سوگندنامهٔ وفاداری به ایالات متحده را امضا کنند. چنین درخواستی در آن روزها که سناتور ژوزف مک‌کارتی بسیاری از آمریکاییها را متقاعد ساخت که کمونیستها و هواداران کمونیست گوش به زنگ هستند تا حکومت آمریکا را سرنگون کنند، غیرعادی نبود. اریکسون کمونیست نبود، اما حاضر نشد به عنوان یک مسئلهٔ اصولی این سوگندنامه را امضا کند. با اینکه کمیتهٔ مربوط به امتیاز و حق استادی دائمی توصیه کرد که اریکسون پست خود را حفظ کند، اما او کالیفرنیا را ترک کرد و به ماساچوست برگشت.

1. Sioux

2. Pine Ridge

3. Yurok

4. Leif Ericsson

اریکسون ۱۰ سال بعدی را به عنوان درمانگر در آستن ریگز^۱، مرکز درمانی ویژه آموزش و پژوهش روان‌کاوی واقع در شهر استاکبریج^۲، ایالت ماساچوست کار کرد. او در سال ۱۹۶۰ با عنوان استاد رشد انسان به هاروارد برگشت، و ملزم بود برای اولین بار در حرفه خود، به دانشجویان دوره لیسانس درس بدهد. اریکسون در سال ۱۹۷۰ از پست خود بازنشسته شد، اما به فعالیت در زمینه نگارش، سخنرانی، دیدن تعداد معدودی بیمار، و همکاری با همسرش و هلن کیونیک^۳ در اجرای پژوهش درباره پیری ادامه داد. او در طول سالهای اولیه بازنشستگی در دهکده مارین، واقع در کالیفرنیا زندگی کرد، اما در سال ۱۹۸۷، بعد از اینکه مرکز اریک اچ. و ژوان ام. اریکسون در شهر کمبریج، ایالت ماساچوست دایر شد، به آنجا برگشت. خانواده اریکسون یک جابه‌جایی نهایی انجام دادند. آنها به کیپ‌گد رفتند، و بعد از ۲ سال اقامت در آنجا، اریکسون در ۱۲ ماه مه ۱۹۹۴ در خانه سالمندان درگذشت. او ۹۱ سال داشت.

معروفترین آثار اریکسون عبارت‌اند از: کودکی و جامعه (۱۹۵۰، ۱۹۶۳، ۱۹۸۵)؛ *لوتر جوان* (۱۹۵۸)؛ *هویت: جوانی و بحران* (۱۹۶۸)؛ *واقعیت‌گاندی* (۱۹۶۹)؛ کتابی که برنده جایزه کتاب ملی شد؛ *ابعاد هویت تازه* (۱۹۷۴)؛ *تاریخچه زندگی و لحظه تاریخی* (۱۹۷۵)؛ *هویت و چرخه زندگی* (۱۹۸۰)؛ و *تکمیل چرخه زندگی* (۱۹۸۲). استفن شیلین بسیاری از مقالات او را در کتاب *راهی برای نگرستن به مسایل* (اریکسون، ۱۹۸۷)، گردآوری کرده است.

اریکسون سه موضوع مهم را به نظریه فروید افزود: اولاً، به مراحل روانی - جنسی فروید (دهانی، مقعدی، آلتی، و نهفتگی) چهار مرحله اضافه کرد و بدین ترتیب، چرخه زندگی را تا بزرگسالی و پیری ادامه داد. ثانیاً، از اتاق مشاوره فراتر رفت و داده‌هایی را از منابع تاریخی و فرهنگی گردآوری کرد، و بدین ترتیب، توجیهات زیستی را به عوامل اجتماعی ارتقا داد. ثالثاً، او بر خود (ایگو) به عنوان عنصر اساسی برای رشد شخصیت، بیشتر از نهاد تأکید کرد.

✎ خود (ایگو) در روان‌شناسی پسا فرویدی

در فصل ۲ اشاره کردیم که فروید برای توصیف رابطه بین خود و نهاد از قیاس سوارکار بر پشت اسب استفاده کرد. سوارکار (خود) در نهایت در اختیار اسب قوی‌تر (نهاد) قرار دارد. خود از خودش نیرویی ندارد، بلکه باید انرژی‌اش را از نهاد بگیرد. از این گذشته، خود مرتباً تلاش می‌کند بین فشارهای نسنجیده فراخود بر نیروهای بی‌امان نهاد و فرصتهای واقعی در دنیای بیرونی، تعادل برقرار کند. فروید معتقد بود، خود در افرادی که سلامت روانی دارند، با وجود اینکه هنوز کنترل ناچیزی دارد و تکانه‌های نهاد ممکن است فوران کنند و آن را در هر لحظه از توان بیندازند، به قدر کافی رشد کرده است که نهاد را مهار کند.

در مقابل، اریکسون معتقد بود خود نیروی مثبتی است که هویت شخصی، نوعی درک «من» می‌آفریند. خود به عنوان محور شخصیت، به افراد کمک می‌کند با تعارضها و بحرانهای گوناگون زندگی

1. Austen Riggs

2. Stockbridge

3. Helen Kivnick

سازگار شوند و اجازه نمی‌دهد آنها فردیت خود به نیروهای هم‌سطح‌کنندهٔ جامعه ببازند. خود در دوران کودکی ضعیف، انعطاف‌پذیر، و شکننده است، اما در نوجوانی باید شکل بگیرد و نیرو کسب کند. خود در سرتاسر زندگی فرد، شخصیت را یکپارچه می‌سازد و از تقسیم‌ناپذیری محافظت می‌کند. اریکسون خود را به صورت عامل سازمان‌دهنده‌ای در نظر داشت که تا اندازه‌ای ناهشیار است و تجربیات جاری را با هویت‌های خویش‌گذاشته و همچنین با تصورات انتظاری از خود، ترکیب می‌کند. او خود را به صورت توانایی فرد در یکپارچه کردن تجربیات و اعمال به شیوهٔ سازگارانه، تعریف کرد (اریکسون، ۱۹۶۳).

اریکسون (۱۹۶۸) سه جنبهٔ مرتبط خود را مشخص کرد: خودِ بدنی، خودِ آرمانی، و هویت خود. خودِ بدنی^۱ به تجربیات مربوط به بدن اشاره دارد، یعنی، نحوه‌ای که فرد بدن خود را متفاوت از سایرین می‌بیند. امکان دارد افراد از نحوه‌ای که بدنشان به نظر می‌رسد یا عمل می‌کند راضی یا ناراضی باشند، اما می‌دانند که این تنها بدنی است که برای همیشه خواهند داشت. خودِ آرمانی^۲ بیانگر تصویری است که افراد از خودشان در مقایسه با ایده‌آل تعیین شده دارند؛ این نوع خود، نه تنها مسئول راضی بودن یا نبودن افراد از خودِ بدنی‌شان است، بلکه مسئول کل هویت شخصی نیز هست. هویت خود^۳ تصویری است که افراد از خودشان در نقش‌های اجتماعی گوناگونی که ایفا می‌کنند، دارند. گرچه معمولاً نوجوانی دوره‌ای است که این سه عنصر با سرعت زیاد تغییر می‌کنند، اما تغییرات در خودِ بدنی، خودِ آرمانی، و هویت خود می‌توانند در هر مرحلهٔ زندگی روی دهند و چنین نیز می‌شود.

تأثیر جامعه

گرچه توانایی‌های فطری برای رشد شخصیت مهم هستند، اما خود از جامعه به وجود می‌آید و عمدتاً توسط آن شکل می‌گیرد. تأکید اریکسون بر عوامل اجتماعی و تاریخی با دیدگاه عمدتاً زیستی فروید در تضاد بود. از نظر اریکسون، خود هنگام تولد به صورت بالقوه وجود دارد، اما باید از درون محیط فرهنگی سر بر آورد. جوامع مختلف، با روش‌های گوناگونی که برای فرزندپروری دارند، شخصیت‌هایی را شکل می‌دهند که با نیازها و ارزش‌های فرهنگشان متناسب هستند. برای مثال، اریکسون (۱۹۶۳) دریافت که پرستاری طولانی و آسان‌گیرانه از کودکان قوم سیوکس (گاهی به مدت ۴ یا ۵ سال) به آنچه فروید شخصیت‌های «دهانی» خوانده است، منجر می‌شود، یعنی، افرادی که از طریق فعالیت‌های دهان لذت زیادی می‌برند. قوم سیوکس برای سخاوت ارزش زیادی قایل است، و اریکسون معتقد بود اطمینان خاطری که از شیر دادن نامحدود با پستان ناشی می‌شود، امتیاز بخشندگی و سخاوت را پایه‌گذاری می‌کند. با این حال، والدین سیوکس فوراً گاز گرفتن را سرکوب می‌کنند، و این روش می‌تواند در شکیبایی و درنده‌خویی کودک دخالت داشته باشد. از سوی دیگر، افراد قوم یوروک، در رابطه با دفع ادرار و مدفوع، مقررات سختی دارند، روشی که می‌تواند «شهوت مقعدی» یا تمیزی و سواسی، یکدندگی، و خست را پرورش دهد. در جوامع آمریکایی اروپایی تبار، شهوت دهانی و مقعدی اغلب صفات ناخوشایند یا

1. body ego

2. ego ideal

3. ego identity

نشانه‌های روان‌رنجوری محسوب می‌شوند. با این حال، اریکسون معتقد بود شهوت دهانی در بین قوم سیوکس و شهوت مقعدی در قوم یوروک ویژگیهای سازگارانه‌ای هستند که به فرد و فرهنگ کمک می‌کنند. این واقعیت که فرهنگ آمریکایی اروپایی تبار شهوت دهانی و مقعدی را صفات منحرفی می‌داند صرفاً نظر قوم‌مدارانه خودش را نسبت به جوامع دیگر نشان می‌دهد. اریکسون (۱۹۶۸، ۱۹۷۴) معتقد بود از لحاظ تاریخی، همه قبایل یا قوما، از جمله ایالات متحده، چیزی را که او گونه‌کاذب^۱ نامید، پرورش داده‌اند؛ یعنی، تصور غلطی که جامعه خاصی آن را تداوم بخشیده مبنی بر اینکه به یک نحوی برگزیده شده است تا گونه ممتاز انسان باشد. در قرنهای گذشته، این اعتقاد به بقای قبیله کمک کرده است، اما چنین تصور تعصب‌آمیزی (مانند آنکه آلمان نازی نشان داد) با توجه به وسایل مدرن نابود کردن دنیا، بقای هر ملتی را تهدید می‌کند.

یکی از خدتمهای مهم اریکسون به نظریه شخصیت، گسترش دادن مراحل رشد اولیه فروید برای در بر گرفتن دوره مدرسه، جوانی، بزرگسالی و پیری بود. قبل از اینکه به نظریه رشد خود اریکسون نگاه دقیقتری بیندازیم، نظر او را درباره اینکه چگونه شخصیت از یک مرحله به مرحله بعدی رشد می‌کند، بررسی می‌کنیم.

اصل اپی ژنتیک

اریکسون معتقد بود که خود طی مراحل گوناگون زندگی، مطابق با *اصلی اپی ژنتیک*^۲ رشد می‌کند، اصطلاحی که هنری موری آن را از جنین‌شناسی اقتباس کرده بود. رشد اپی ژنتیک به رشد گام به گام اندامهای جنین اشاره دارد. جنین به صورت آدم کوچکی که به طور کامل شکل گرفته باشد و فقط منتظر بماند که ساختار و شکل خودش را گسترش دهد، زندگی را آغاز نمی‌کند، بلکه طبق سرعت از پیش تعیین شده و ترتیب ثابتی رشد می‌کند. اگر چشمها، کبد، و سایر اندامها در دوره حساس برای رشد آنها، رشد نکنند، هیچ‌گاه به رشد مناسب نمی‌رسند.

خود نیز به همین صورت از مسیر رشد اپی ژنتیک پیروی می‌کند، به طوری که هر مرحله در زمان مناسب برای آن، رشد می‌کند. هر مرحله از مرحله قبلی به وجود می‌آید و بر آن استوار است، اما جای آن مرحله قبلی را نمی‌گیرد. رشد اپی ژنتیک شبیه رشد جسمانی کودکان است، که قبل از راه رفتن سینه‌خیز می‌روند، قبل از دویدن راه می‌روند، و قبل از پریدن می‌دوند. زمانی که کودکان هنوز سینه‌خیز می‌روند، استعداد راه رفتن، دویدن، و پریدن را پرورش می‌دهند و بعد از اینکه به قدر کافی برای پریدن رشد کرده‌اند، باز هم توانایی دویدن، راه رفتن، و سینه‌خیز رفتن خود را حفظ می‌کنند. اریکسون (۱۹۶۸) اصل اپی ژنتیک را به این صورت توصیف کرد: «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 عمل‌کننده‌ای را تشکیل دهند» (ص ۹۲).

اصل اپی ژنتیک که در شکل ۹-۱ نشان داده شده است، سه مرحلهٔ اول اریکسون را به نمایش می‌گذارد. ترتیب مرحله‌ها (۱، ۲، ۳) و رشد اندامهای تشکیل دهندهٔ آنها (A, B, C) در مربعهایی با خط ضخیم نشان داده شده‌اند. این شکل نشان می‌دهد که 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. برای مثال، به طوری که در مربع 1B نشان داده شده است، اندام تشکیل دهندهٔ B مرحلهٔ ۲ (اوایل کودکی) در مرحلهٔ ۱ (نوباوگی) وجود دارد. اندام B در مرحلهٔ ۲ (مربع 2B) به تسلط کامل می‌رسد، اما تا مرحلهٔ ۳ (مربع 3B) ادامه می‌یابد. همین‌طور، تمام اندامهای تشکیل دهندهٔ مرحلهٔ ۳ در مرحلهٔ ۱ و ۲ وجود دارند، در مرحلهٔ ۳ به رشد کامل می‌رسند، و در تمام مراحل بعدی ادامه می‌یابند (اریکسون، ۱۹۸۲).

شکل ۹-۱. سه مرحلهٔ اریکسون که اصل اپی ژنتیک را نشان می‌دهند.

مرحله	اندامها		
	A	B	C
3 دورهٔ بازی	3 _A	3 _B	3 _C
2 اوایل کودکی	2 _A	2 _B	2 _C
1 نوباوگی	1 _A	1 _B	1 _C

منبع: تکمیل چرخهٔ زندگی، نوشتهٔ اریک اچ. اریکسون.

✎ مراحل رشد روانی - اجتماعی

آگاهی از هشت مرحلهٔ رشد روانی - اجتماعی اریکسون به آگاهی از چند نکتهٔ اساسی نیاز دارد. اول اینکه، رشد طبق اصل اپی ژنتیک صورت می‌گیرد؛ یعنی، یک جزء تشکیل دهنده از جزء دیگر به وجود می‌آید و زمان تسلط خودش را دارد، اما به طور کامل جایگزین اجزای تشکیل دهندهٔ قبلی نمی‌شود.

دوم اینکه، در هر مرحله زندگی تعامل اضداد وجود دارد؛ یعنی، تعارض بین عنصر سازگار^۱ و عنصر اخلالگر^۲. برای مثال، در نوباوگی، اعتماد بنیادی (گرایش سازگار)، با بی‌اعتمادی بنیادی (گرایش اخلالگر) در تضاد است. با این حال، اعتماد و بی‌اعتمادی برای سازگاری مناسب، ضروری هستند. کودکی که یاد می‌گیرد فقط اعتماد کند، ساده‌لوح و زودباور می‌شود و برای واقعیت‌هایی که در رشد بعدی با آنها روبه‌رو می‌شود، آمادگی لازم را ندارد. البته، کودکی که یاد می‌گیرد فقط بی‌اعتماد باشد، بیش از حد بدگمان و بدبین می‌شود. افراد در هر یک از هفت مرحله بعدی هم باید هر دو تجربه سازگار و اخلالگر را داشته باشند.

سوم اینکه، در هر مرحله، تعارض بین عناصر سازگار و اخلالگر، یک نیرو یا ویژگی خود به وجود می‌آورد که اریکسون آن را نیروی بنیادی^۳ نامید. برای مثال، از تضاد بین اعتماد و بی‌اعتمادی، امید به وجود می‌آید، ویژگی خودی که به کودک امکان می‌دهد مرحله بعدی را بگذراند. همین‌طور، هر یک از مراحل بعدی با یک نیروی خود مشخص می‌شود که از تضاد بین عناصر سازگار و اخلالگر آن مرحله به وجود می‌آید.

چهارم اینکه، نیروی بنیادی خیلی کم در هر مرحله‌ای به آسیب اساسی^۴ در آن مرحله می‌انجامد. برای مثال، کودکی که در دوره نوباوگی امید کافی کسب نمی‌کند، ضد امید، یعنی، کناره‌گیری را پرورش خواهد داد. بار دیگر، هر مرحله، یک آسیب اساسی بالقوه دارد.

پنجم اینکه، گرچه اریکسون هشت مرحله رشد را مراحل روانی - اجتماعی نامید، اما هرگز جنبه زیستی رشد انسان را از نظر دور نداشت.

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

هفتم اینکه، در هر مرحله، مخصوصاً از نوجوانی به بعد، رشد شخصیت با بحران هویت مشخص می‌شود که اریکسون (۱۹۶۸) آن را «نقطه عطف، دوره حساس افزایش آسیب‌پذیری و افزایش استعداد» نامید (ص ۹۶). بنابراین، در هر بحران، شخص نسبت به تغییرات عمده در هویت، خواه مثبت باشد یا منفی، خیلی حساس است. برخلاف استفاده رایج، بحران هویت رویدادی فاجعه‌آمیز نیست، بلکه فرصتی برای سازگاری انطباقی یا غیرانطباقی است.

هشت مرحله رشد روانی - اجتماعی اریکسون در شکل ۲-۹ نشان داده شده است. کلماتی که با حروف سیاه نشان داده شده‌اند، ویژگیها یا نیروهای بنیادی خود هستند که از تعارضها یا بحرانهای روانی - اجتماعی معرف هر دوره، ناشی می‌شوند. کلمه «در برابر» که عناصر سازگار و اخلالگر را جدا می‌کند، نه تنها اهمیت رابطه متضاد را نشان می‌دهد، بلکه بیانگر اهمیت تکمیلی نیز هست. فقط مربعهای

1. syntonic (harmonious)

2. dystonic (disruptive)

3. basic strength

4. core pathology

ضربداری پر شده‌اند؛ یعنی، شکل ۹-۲ فقط بر نیروهای بنیادی و بحرانهای روانی - اجتماعی تأکید دارد که مهمترین ویژگیهای هر مرحلهٔ رشد هستند. با این حال، اصل اپی ژنتیک حاکی است که تمام مربعات دیگر پر خواهند شد (مثل شکل ۹-۱)، اما با مواد دیگری که ویژگیهای چندان مهم مراحل رشد روانی - اجتماعی نیستند. هر ماده‌ای در این مجموعه برای رشد شخصیت مهم است و هر کدام با سایرین ارتباط دارد. گرچه امکان دارد کسی دوست داشته باشد از پیری شروع کند و به عقب برگردد (کاری که اریکسون در کتاب تکمیل چرخهٔ زندگی انجام داده است)، اما ما بحث خود را دربارهٔ مراحل رشد، با نوبالوگی شروع می‌کنیم.

شکل ۹-۲. هشت مرحلهٔ رشد اریکسون همراه با نیروهای بنیادی و بحرانهای روانی - اجتماعی متناسب با آنها.

اندامها								
مرحله	A	B	C	D	E	F	G	H
8 بهری								خود انسانجام در برابر نالامیدی. انزجار
7 بزرگسالی							مراقبت وابستگی در برابر رکود	
6 اوایل بزرگسالی (جوانی)						عشق صمیمیت در برابر انزوا		
5 نوجوانی					وفاداری هویت در برابر سردرگمی هویت			
4 دوره مدرسه				شایستگی سخت‌کوشی در برابر حقارت				
3 دوره بازی			هدف لینکار در برابر گناه					
2 اوایل کودکی		اراده خودمختاری در برابر شرم. تردید						
1 نوپالوگی	امید اعتماد بنیادی در برابر بی‌اعتمادی بنیادی							

نوباوگی

اولین مرحله رشد روانی - اجتماعی، نوباوگی است. دوره‌ای که تقریباً سال اول زندگی را در بر می‌گیرد و با مرحله دهانی رشد فروید برابر است. با این حال، مدل اریکسون از مرحله دهانی فروید که تقریباً به طور انحصاری به دهان مربوط می‌شد، تمرکز گسترده‌تری دارد. از نظر اریکسون (۱۹۶۳، ۱۹۸۹)، نوباوگی زمان جذب کردن است، به طوری که نوباوگان، نه تنها از طریق دهان، بلکه از طریق اندامهای حسی گوناگونشان جذب می‌کنند. برای مثال، آنها از طریق چشمهایشان، محرکهای دیداری را جذب می‌کنند. زمانی که آنها غذا و اطلاعات حسی را جذب می‌کنند، یاد می‌گیرند به دنیای بیرونی اعتماد کنند یا به آن بی‌اعتماد باشند، وضعیتی که به آنها امید واقع‌بینانه می‌بخشد. بنابراین، نوباوگی با حالت روانی - جنسی دهانی - حسی، بحران روانی - اجتماعی اعتماد بنیادی در برابر بی‌اعتمادی بنیادی، و نیروی بنیادی امید مشخص می‌شود.

حالت دهانی - حسی

نظر گسترش یافته اریکسون درباره نوباوگی در قالب دهانی - حسی^۱ بیان شده است، عبارتی که او برای توصیف شیوه سازگار شدن روانی - جنسی کودک به کار می‌برد. مرحله دهانی - حسی با دو روش جذب مشخص می‌شود: گرفتن و پذیرفتن آنچه داده شده است. کودکان می‌توانند حتی در غیاب دیگران بگیرند؛ یعنی، آنها می‌توانند از طریق ریه، هوا را جذب کنند و می‌توانند اطلاعات حسی را بدون تحریک شدن از طرف دیگران، دریافت کنند. با این حال، روش دوم جذب، به موقعیت اجتماعی اشاره دارد. کودکان نه تنها باید بگیرند، بلکه باید از کس دیگری بخواهند که بدهد. این آموزش اولیه در روابط میان‌فردی، به آنها کمک می‌کند یاد بگیرند سرانجام‌دهنده شوند. آنها در جریان خواستن از دیگران که بدهند، یاد می‌گیرند به دیگران اعتماد کنند یا بی‌اعتماد باشند، بنابراین، زمینه برای بحران روانی - اجتماعی نوباوگی، یعنی، اعتماد در برابر بی‌اعتمادی بنیادی^۲ آماده می‌شود.

اعتماد در برابر بی‌اعتمادی بنیادی

مهمترین روابط میان‌فردی نوباوگان با مادرشان است. اگر آنها تشخیص دهند که مادرشان به طور منظم غذا تأمین خواهد کرد، آموختن اعتماد بنیادی را آغاز می‌کنند؛ اگر آنها صدای خوشایند و منظم مادرشان را بشنوند، اعتماد بنیادی بیشتری را پرورش می‌دهند؛ اگر آنها بتوانند به محیط دیداری هیجان‌انگیزی متکی شوند، اعتماد بنیادی حتی بیشتری را تحکیم می‌بخشند. به عبارت دیگر، اگر الگوی آنها برای پذیرفتن چیزها با نحوه‌ای که در فرهنگ آنها چیزها را می‌دهند مطابقت داشته باشد، اعتماد بنیادی را یاد می‌گیرند. از سوی دیگر، اگر آنها دریابند بین نیازهای حسی - دهانی و محیطشان مطابقت وجود ندارد، بی‌اعتمادی بنیادی را یاد می‌گیرند.

1. oral-sensory

2. basic trust versus mistrust

معمولاً اعتماد بنیادی، سازگار و بی‌اعتمادی بنیادی، اخلاک‌گر است. با این حال، نوباوگان باید هر دو را پرورش دهند. اعتماد خیلی زیاد، آنها را ساده‌لوح و در برابر نوسانات و بی‌نظمی‌های دنیا آسیب‌پذیر می‌سازد، در حالی که اعتماد خیلی کم به ناکامی، خشم، خصومت، بدبینی، یا افسردگی منجر می‌شود. اعتماد و بی‌اعتمادی تجربیات گریزناپذیر نوباوگان هستند. همهٔ بچه‌هایی که زنده مانده‌اند، تغذیه شده‌اند و از این رو، دلایلی برای اعتماد کردن دارند. علاوه بر این، همهٔ آنها به وسیلهٔ درد، گرسنگی، یا ناراحتی ناکام شده‌اند و بنابراین، دلیلی برای بی‌اعتمادی دارند. اریکسون معتقد بود مقداری اعتماد و بی‌اعتمادی برای توانایی سازگار شدن افراد ضروری است. او به ریچارد ایوانس (۱۹۶۷) گفت: «وقتی وارد موقعیتی می‌شویم، باید بتوانیم تشخیص دهیم چقدر می‌توانیم اعتماد کنیم و چقدر می‌توانیم بی‌اعتماد باشیم، و من به منظور آماده شدن برای خطر و پیشگیری ناراحتی، از بی‌اعتمادی استفاده می‌کنم» (ص ۱۵).

تعارض اجتناب‌ناپذیر بین اعتماد بنیادی و بی‌اعتمادی بنیادی به اولین بحران روانی - اجتماعی در افراد منجر می‌شود. اگر افراد این بحران را با موفقیت حل کنند، اولین نیروی بنیادی، یعنی، امید را کسب می‌کنند.

امید : نیروی بنیادی نوباوگی

امید از تعارض بین اعتماد و بی‌اعتمادی بنیادی به وجود می‌آید. بدون رابطهٔ متضاد بین اعتماد و بی‌اعتمادی، افراد نمی‌توانند امید را پرورش دهند. نوباوگان باید گرسنگی، درد، و ناراحتی به علاوهٔ برطرف شدن این حالت‌های ناخوشایند را تجربه کنند. آنها با داشتن تجربیات دردناک و خوشایند، یاد می‌گیرند انتظار داشته باشند که ناراحتی‌های آینده پيامدهای رضایت‌بخشی خواهند داشت. اگر نوباوگان در طول نوباوگی امید کافی پرورش ندهند، ضد امید را نشان خواهند داد: کناره‌گیری، که آسیب اساسی نوباوگی است. آنها با امید کم، از دنیای بیرونی عقب‌نشینی می‌کنند و به سمت آشفتگی روانی جدی پیش می‌روند.

اوایل کودکی

دومین مرحلهٔ روانی - اجتماعی، اوایل کودکی است، دوره‌ای که برابر است با مرحلهٔ مقعدی فروید و تقریباً سال دوم و سوم زندگی را در بر می‌گیرد. دوباره، بین نظر فروید و اریکسون تفاوت‌هایی وجود دارد. در فصل ۲، توضیح دادیم که فروید مقعد را ناحیهٔ شهوت‌زای اصلی در این دوره می‌دانست و کودکان در اوایل مرحلهٔ سادیستی - مقعدی، از نابود کردن یا از دست دادن اشیاء لذت می‌برند و بعداً با اجابت مزاج ارضا می‌شوند. بار دیگر، اریکسون دیدگاه گسترده‌تری اختیار کرد. از نظر او، کودکان نه تنها از تسلط یافتن بر عضلهٔ اسفنکتر، بلکه از مسلط شدن بر سایر کارکردهای بدن، مانند ادرار کردن، راه رفتن، پرت کردن، نگهداشتن، و موارد دیگر نیز لذت می‌برند. علاوه بر این، اوایل کودکی زمان تجربه کردن تردید و شرم نیز هست، زیرا کودکان یاد می‌گیرند بسیاری از تلاش‌های آنها برای خودمختاری ناموفق هستند.

حالت مقعدی - میزراهی - عضلانی

در سال دوم، سازگاری روانی - جنسی اصلی کودکان، حالت مقعدی - میزراهی - عضلانی^۱ است. در این زمان، کودکان یاد می‌گیرند 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 نگهداشتن اسباب بازی و اشیای دیگر نیز هست. کودکان احتمالاً در مورد هر یک از این فعالیتها سرسختی و لجاجت نشان می‌دهند. امکان دارد آنها مدفوع خود را نگهدارند یا به میل و دلخواه خودشان دفع کنند؛ به مادرشان بچسبند یا ناگهان او را از خود برانند؛ از جمع کردن اشیای لذت ببرند یا با خشونت آنها را کنار بگذارند.

اوایل کودکی دوران مخالفت و ناسازگاری، زمان سرپیچی لجوجانه و اطاعت، دوره ابراز وجود تکانشی و سرپیچی مصرانه و زمان همکاری محبت‌آمیز و مقاومت بیزاری‌آور است (اریکسون، ۱۹۶۸). این پافشاری لجوجانه بر تکانه‌های متضاد، مهمترین بحران روانی - اجتماعی کودکی، یعنی، خودمختاری در برابر شرم و تردید^۲ را به بار می‌آورد.

خودمختاری در برابر شرم و تردید

اگر اوایل کودکی دوره ابراز وجود و خودمختاری است، پس دوره شرم و تردید نیز هست. زمانی که کودکان با سرسختی حالت مقعدی - میزراهی - عضلانی خود را ابراز می‌کنند، احتمالاً فرهنگ تلاش می‌کند برخی از ابراز وجودهای آنها را بازداری کند. امکان دارد والدین فرزندانشان را به خاطر کثیف کردن شلوارشان یا ریخت و پاش کردن غذایشان شرم‌منده کنند. شاید آنها با زیر سؤال بردن توانایی فرزندانشان در برآورده ساختن معیارهای آنها، تردید به وجود آورند. تعارض بین خودمختاری و شرم و تردید، مهمترین بحران روانی - اجتماعی اوایل کودکی می‌شود.

به صورت ایده‌آل، کودکان باید بین خودمختاری و شرم و تردید نسبت مناسبی ایجاد کنند، و این نسبت باید به نفع خودمختاری، ویژگی سازگار باشد. کودکانی که خودمختاری بسیار ناچیزی را پرورش می‌دهند، در مراحل بعدی دچار مشکلاتی خواهند شد. آنها در دوره بازی از ابتکار عمل برخوردار نخواهند بود و در رشد بعدی همچنان عقب‌افتاده خواهند بود. طبق نمودارهای اپی‌ژنتیک اریکسون (شکل ۹-۱ و ۹-۲)، خودمختاری از اعتماد بنیادی به وجود می‌آید و اگر اعتماد بنیادی در نوباوگی ایجاد شده باشد، کودکان یاد می‌گیرند به خودشان ایمان داشته باشند و در حالی که بحران روانی - اجتماعی ملایمی را تجربه می‌کنند، دنیای آنها سالم می‌ماند. برعکس، اگر کودکان در نوباوگی اعتماد بنیادی را پرورش نداده باشند، تلاشهای آنها برای کسب کنترل بر اندامهای مقعدی، میزراهی، و عضلانی‌شان در دوره کودکی با احساس عمیق شرم و تردید مواجه خواهد شد و بحران روانی - اجتماعی جدی به وجود خواهد آمد. شرم، احساس خودآگاه زیر نظر قرار داشتن و رسوا شدن است. از سوی دیگر، تردید

1. anal-urethral-muscular

2. autonomy versus shame and doubt

احساس مطمئن نبودن است، احساسی که گاهی مخفی می ماند و نمی توان آن را درک کرد. شرم و تردید ویژگیهای اخلاکگر هستند و هر دو از بی اعتمادی بنیادی که در نوباوگی ایجاد شده اند، ناشی می شوند.

اراده : نیروی بنیادی کودکی

نیروی بنیادی اراده یا خودرایی از حل بحران خودمختاری در برابر شرم و تردید به وجود می آید. این مرحله آغاز ارادهٔ آزاد و نیروی اراده، اما فقط مقدمهٔ آن است. نیروی ارادهٔ پخته و میزان قابل ملاحظهٔ ارادهٔ آزاد برای مراحل بعدی رشد باقی می ماند، اما آنها از ارادهٔ مقدماتی ناشی می شوند که در اوایل کودکی به وجود می آید. هر کسی که زمان زیادی را با بچه های ۲ ساله گذرانده باشد، می داند آنها چقدر خودرایی هستند. آموزش استفاده از توالت معمولاً مظهر تعارض بین ارادهٔ والد و کودک است. اما ابراز خودرایی به این زمینه محدود نمی شود. تعارض بنیادی در این مرحله، بین تلاش کودک برای خودمختاری و تلاشهای والد برای کنترل کردن کودک از طریق استفاده از شرم و تردید است.

کودکان فقط در صورتی اراده را پرورش می دهند که محیط آنها امکان مقداری ابراز وجود در کنترل بر اسفنگتر و سایر عضلات را به آنها بدهد. در صورتی که تجربیات کودکان شرم و تردید خیلی زیاد به بار آورد، این دومین نیروی بنیادی مهم را به نحو شایسته پرورش نمی دهند. ارادهٔ ناکافی به صورت وسواس ابراز می شود، که آسیب اساسی اوایل کودکی است. ارادهٔ خیلی کم و میل وسواسی خیلی زیاد، به دورهٔ بازی به صورت بی هدف بودن، و به دورهٔ مدرسه به صورت نداشتن اعتماد به نفس منتقل می شوند.

دورهٔ بازی

سومین مرحلهٔ رشد اریکسون دورهٔ بازی^۱ است، دوره ای که از نظر زمانی با مرحلهٔ آلتی فروید برابر است: تقریباً ۳ تا ۵ سالگی. بار دیگر تفاوتی بین فروید و اریکسون نمایان می شود. در حالی که فروید عقدهٔ ادیپ را محور مرحلهٔ آلتی قرار داد، اریکسون معتقد بود که عقدهٔ ادیپ یکی از چند فرایند رشد مهم در دورهٔ بازی است. اریکسون (۱۹۶۸) معتقد بود کودکان پیش دبستانی علاوه بر همانندسازی با والدین، نیروی حرکت، مهارت های زبان، کنجکاوی، تخیل، و توانایی تعیین کردن هدف را پرورش می دهند. کودکان در خلال این دورهٔ روانی - جنسی رشد تناسلی و قدرت جابه جایی، بحران ابتکار عمل در برابر گناه^۲ را تجربه می کنند و درک واقع بینانهٔ هدف یا آسیب اساسی بازدارنده^۳ را پرورش می دهند.

حالت تناسلی - قدرت جابه جایی

مهمترین حالت روانی - جنسی در دورهٔ بازی، تناسلی - قدرت جابه جایی^۴ است. اریکسون (۱۹۸۲) موقعیت ادیپی را نمونهٔ نخستین «نیروی همیشگی بازیگوشی انسان» در نظر داشت (ص ۷۷). به عبارت

1. play age

2. initiative versus guilt

3. inhibition

4. genital-locomotor

دیگر، عقده ادیپ نمایشی است که در تخیل کودکان جلوه گر می‌شود و آگاهی نوشکفته از مفاهیم اساسی مانند تولیدمثل، رشد، آینده، و مرگ را در بر دارد. بنابراین، عقده‌های ادیپ و اختگی را همیشه نباید به معنای واقعی کلمه در نظر گرفت. 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 رو به رشد قدرت جابه‌جایی نیز هست. امکان دارد دختر بچه‌ای به پسرها حسد ورزد نه به خاطر اینکه آنها آلت مردی دارند، بلکه به این علت که جامعه برای کودکانی که آلت مردی دارند، امتیاز بیشتری قایل است. ممکن است پسر نگران از دست دادن چیزی باشد، اما این نگرانی نه فقط به آلت مردی، بلکه به سایر اندامهای بدن هم مربوط می‌شود. بنابراین، عقده ادیپ چیزی بیشتر و کمتر از آن است که فروید باور داشت و میل جنسی کودکی صرفاً نویدبخش مسایلی است که در آینده روی خواهند داد» (اریکسون، ۱۹۶۳، ص ۸۶). تا وقتی که بازی جنسی فرهنگی یا سوءاستفاده جنسی بزرگسالان، میل جنسی را تحریک نکرده باشد، عقده ادیپ تأثیر زیانباری بر رشد بعدی شخصیت نخواهد داشت.

علاقه کودکانی که در مرحله بازی قرار دارند به فعالیت تناسلی، با توانایی روزافزون آنها در قدرت جابه‌جایی همراه است. اکنون آنها می‌توانند به راحتی و بدون تلاش هشیار، حرکت کنند، بدونند، بپرند، و بالا بروند و بازی آنها هم ابتکار عمل و هم قدرت تخیل را نشان می‌دهد. اراده مقدماتی آنها که در مرحله پیشین رشد کرده است، اکنون به صورت فعالیت هدفدار درمی‌آید. تواناییهای شناختی کودکان آنها را قادر می‌سازد خیالهایی را بیافرینند که علاوه بر خیالبافیهای ادیپی، تصور اینکه بالغ بودن، قدرتمند بودن، یا حیوانی وحشی بودن به چه می‌مانند را نیز در بر دارد. با این حال، این خیالبافیها موجب گناه نیز می‌شوند و از این رو، در بحران روانی - اجتماعی دوره بازی، یعنی، ابتکار عمل در برابر گناه، دخالت دارند.

ابتکار عمل در برابر گناه

زمانی که کودکان راحت‌تر و قویتر می‌توانند جابه‌جا شوند و میل تناسلی آنها بیدار می‌شود، در برخورد با دنیا، شیوه رو در رو اختیار می‌کنند. با اینکه آنها در برگزیدن و دنبال کردن هدفها ابتکار عمل به خرج می‌دهند، اما اهداف گوناگونی 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. تعارض بین ابتکار عمل و گناه، بحران روانی - اجتماعی حاکم در دوره بازی می‌شود.

دوباره، نسبت بین این دو باید به نفع ویژگی سازگار، یعنی، ابتکار عمل باشد. با این حال، ابتکار عمل عنان‌گسیخته می‌تواند به هرج و مرج و فقدان اصول اخلاقی منجر شود. از سوی دیگر، اگر گناه عنصر غالب باشد، کودکان می‌توانند به صورت وسواسی متعصب یا بیش از حد خجالتی و بازداشته شوند. بازداري که بیزاری از هدف است، آسیب اساسی دوره بازی را تشکیل می‌دهد.

هدف، نیروی بنیادی دوره بازی

تعارض ابتکار عمل در برابر گناه، نیروی بنیادی هدف را ایجاد می‌کند. اکنون کودکان به صورت هدفمند

بازی می‌کنند و برای بردن یا نفر اول شدن رقابت می‌کنند. تمایلات تناسلی آنها جهت دارد به طوری که مادر یا پدر هدف امیال جنسی آنها می‌شود. آنها هدفهایی را تعیین و دنبال می‌کنند. دورهٔ بازی همچنین مرحله‌ای است که کودکان وجدان را پرورش می‌دهند و به رفتارشان برچسب درست و غلط می‌زنند. این وجدان بچگانه «اساس اخلاقیات» می‌شود (اریکسون، ۱۹۶۸، ص ۱۱۹).

دورهٔ مدرسه

مفهوم دورهٔ مدرسه^۱ اریکسون دربرگیرندهٔ رشد از ۶ سالگی تا تقریباً ۱۲ یا ۱۳ سالگی است و با سالهای نهفتگی نظریهٔ فروید برابر است. در این دوره، دنیای اجتماعی کودکان به فراتر از خانواده گسترش می‌یابد و همسالان، معلمان، و سایر الگوهای بزرگسال را در بر می‌گیرد. برای کودکان دورهٔ مدرسه، میل به دانستن نیرومند می‌شود و با تلاش بنیادی آنها برای شایستگی ارتباط دارد. کودکان در جریان رشد طبیعی، سخت تلاش می‌کنند بخوانند و بنویسند، شکار کنند و ماهی بگیرند، یا مهارتهایی را که فرهنگشان ایجاب می‌کند، یاد بگیرند. دورهٔ مدرسه لزوماً به معنی تحصیلات رسمی نیست. در فرهنگهای باسواد امروزی، مدارس و معلمان حرفه‌ای نقش مهمی در آموزش کودکان ایفا می‌کنند، در حالی که در جوامع پیش‌نوشتاری، بزرگسالان برای آموزش دادن به کودکان در راستای جامعه از روشهای نه‌چندان رسمی اما مؤثر استفاده می‌کنند.

نهفتگی

اریکسون با فروید موافق بود که دورهٔ مدرسه دورهٔ روانی - جنسی نهفتگی است. نهفتگی جنسی به این علت مهم است که به کودکان امکان می‌دهد انرژی خود را به سمت یادگیری تکنولوژی فرهنگشان و راهبرهای تعاملهای اجتماعی‌شان منحرف کنند. زمانی که کودکان برای کسب این ضروریات تلاش می‌کنند، تصویری از خودشان به صورت باکفایت یا بی‌کفایت تشکیل می‌دهند. این خودانگاره‌ها منشأ هویت خود، یعنی، احساس «من» یا «من بودن» هستند که در دورهٔ نوجوانی به طور کاملتری رشد می‌کنند.

سخت‌کوشی در برابر حقارت

با اینکه دورهٔ مدرسه دوره‌ای است که رشد جنسی کمی در آن صورت می‌گیرد، اما زمان رشد اجتماعی عظیم است. بحران روانی - اجتماعی این مرحله سخت‌کوشی در برابر حقارت^۲ است. سخت‌کوشی که ویژگی سازگاری است، به معنی کوشا بودن، و میل به مشغول ماندن با چیزی و تمام کردن کاری است. کودکان دورهٔ مدرسه یاد می‌گیرند فعالیتهایی را انجام دهند که هم مهارتهای کاری کسب کنند و هم قواعد همکاری را یاد بگیرند.

1. school age

2. industry versus inferiority

زمانی که کودکان یاد می‌گیرند کارهایی را به نحو مطلوب انجام دهند، احساس سخت‌کوشی یا کوشا بودن می‌کنند، اما چنانچه تلاش آنها برای رسیدن به اهدافشان کافی نباشد، احساس حقارت می‌کنند که ویژگی اخلاک‌گر دوره مدرسه است. برای مثال، اگر کودکان در دوره بازی احساس گناه خیلی زیاد و هدفمندی خیلی کم کنند، احتمالاً در دوره مدرسه احساس حقارت و بی‌کفایتی خواهند کرد. با این حال، شکست اجتناب‌ناپذیر نیست. اریکسون در این مورد خوشبین بود که گرچه ممکن است افراد در مراحل قبلی کاملاً موفق نبوده باشند، اما می‌توانند بحران هر مرحله را با موفقیت حل کنند.

البته نسبت بین سخت‌کوشی و حقارت باید به نفع سخت‌کوشی باشد، اما مانند سایر ویژگی‌های اخلاک‌گر، نباید از حقارت اجتناب کرد. همان‌گونه که آلفرد آدلر خاطرنشان کرد، حقارت می‌تواند به عنوان نیروی محرکی برای فرد باشد که منتهای تلاش خود را به خرج دهد. برعکس، حقارت بیش از حد می‌تواند مانع از فعالیت ثمربخش شده و از احساس‌های شایستگی فرد جلوگیری کند.

شایستگی، نیروی بنیادی دوره مدرسه

کودکان دوره مدرسه، از تعارض سخت‌کوشی در برابر حقارت، نیروی بنیادی شایستگی را به وجود می‌آورند، یعنی، اطمینان از اینکه فرد می‌تواند برای حل کردن مشکلاتی که با دوره مدرسه همراه هستند، از توانایی‌های جسمانی و شناختی خود استفاده کند. شایستگی شالوده مشارکت یاری‌گرانه در زندگی ثمربخش بزرگسالی را می‌ریزد (اریکسون، ۱۹۶۸، ص ۱۲۶).

در صورتی که درگیری بین سخت‌کوشی و حقارت به نفع حقارت یا سخت‌کوشی بیش از حد باشد، کودکان به احتمال زیاد دست از تلاش برمی‌دارند و به مرحله قبلی رشد واپس‌روی می‌کنند. امکان دارد آنها دل‌مشغول خیال‌بافی‌های بچگانه تناسلی و ادیپی شوند، و بیشتر وقت خود را در بازی بی‌ثمر صرف کنند. این واپس‌روی رکود نامیده می‌شود که ضد شایستگی است و آسیب اساسی دوره مدرسه است.

نوجوانی

نوجوانی، دوره‌ای که از بلوغ تا اوایل بزرگسالی (جوانی) ادامه دارد، یکی از مهمترین مراحل رشد است، زیرا در پایان این دوره، فرد باید درک هویت خود^۱ را کسب کند. گرچه هویت خود نه در نوجوانی آغاز می‌شود نه خاتمه می‌یابد، بحران بین هویت و سردرگمی هویت در این مرحله به اوج خود می‌رسد. از این بحران هویت در برابر سردرگمی هویت^۲، وفاداری^۳ ناشی می‌شود که نیروی بنیادی نوجوانی است. اریکسون نوجوانی را دوره نهفتگی اجتماعی می‌داند، همان‌گونه که دوره مدرسه را به صورت زمان نهفتگی جنسی در نظر داشت. گرچه نوجوانان از لحاظ جنسی و شناختی در حال رشد هستند، اما در اغلب جوامع غربی، این امکان برای آنها وجود دارد که تعهد بادوام خود را نسبت به اشتغال، شریک

1. ego identity

2. identity versus identity confusion

3. fidelity

جنسی، یا فلسفهٔ زندگی سازگاران، به تعویق اندازند. آنها اجازه دارند راههای گوناگون را امتحان کنند و در حالی که به دنبال برقرار کردن درک هویت خود هستند، نقشها و عقاید تازه را آزمایش کنند. بنابراین، نوجوانی مرحلهٔ انطباقی رشد شخصیت، دورهٔ کوشش و خطاست.

بلوغ

حالت روانی - جنسی اصلی نوجوانی بلوغ است که اریکسون آن را رسش تناسلی نامید. در واقع، بلوغ به خودی خود در مفهوم نوجوانی اریکسون نقش نسبتاً جزئی دارد. رسش تناسلی، بحران جنسی مهمی برای اغلب نوجوانان، ایجاد نمی‌کند. با این حال، بلوغ از لحاظ روان‌شناختی مهم است، زیرا آغازگر انتظارات نقشهای بزرگسالی در آینده است - نقشهایی که اصولاً اجتماعی هستند و فقط می‌توانند از طریق تلاش برای کسب هویت خود برآورده شوند.

هویت در برابر سردرگمی هویت

جستجو برای هویت خود در نوجوانی به اوج خود می‌رسد، یعنی، زمانی که نوجوانان سعی می‌کنند بفهمند آنها کیستند و کی نیستند. با پیدایی بلوغ، نوجوانان به دنبال نقشهای تازه‌ای هستند که به آنها کمک می‌کنند هویت جنسی، ایدئولوژیکی، و شغلی خود را پیدا کنند. نوجوانان در این جستجو به انواع خودانگاره‌های قبلی که پذیرفته یا رد شده‌اند، رجوع می‌کنند. بنابراین، بذره‌های هویت در نوباوگی کاشته می‌شوند و در طول کودکی، دورهٔ بازی، و دورهٔ مدرسه به رشد خود ادامه می‌دهند. بعداً در نوجوانی، زمانی که نوجوانان یاد می‌گیرند با تعارض روانی - اجتماعی هویت در برابر سردرگمی هویت مقابله کنند، هویت در قالب یک بحران، نیرومند می‌شود.

کلمهٔ «بحران» را نباید به صورت تهدید یا فاجعه در نظر گرفت، بلکه باید آن را به صورت «نقطهٔ عطف، دورهٔ مهم افزایش آسیب‌پذیری و افزایش استعداد» در نظر داشت (اریکسون، ۱۹۶۸، ص ۹۶). بحران هویت می‌تواند چند سال ادامه یابد و به نیروی خود بیشتر یا کمتر منجر شود.

از نظر اریکسون (۱۹۸۲)، هویت از دو منبع ناشی می‌شود: (۱) تأیید یا تکذیب همانندسازیه‌های کودکی توسط نوجوانان، و (۲) موقعیتهای تاریخی و اجتماعی آنها، که پیروی از معیارهای خاصی را ترجیح می‌کنند. نوجوانان غالباً معیارهای افراد سالخورده را رد می‌کنند و در عوض، ارزشهای گروه یا دستهٔ همسال را ترجیح می‌دهند. در هر صورت، جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، در شکل‌دهی هویتشان نقش مهمی ایفا می‌کند.

زمانی که نوجوانان باید تصمیم بگیرند چه می‌خواهند بشوند و به چه چیزی معتقد باشند، در ضمن دریابند چه نمی‌خواهند باشند و به چه چیزی دوست دارند معتقد باشند، هویت به صورت مثبت و منفی تعریف می‌شود. آنها اغلب باید یا با ارزشهای والدین مخالفت کنند یا ارزشهای گروه همسال را رد کنند، معضلی که می‌تواند سردرگمی هویت آنها را تشدید کند.

سردرگمی هویت نشانگان مشکلاتی است که خودانگارهٔ تقسیم شده، ناتوانی در...

صمیمانه، درک فوریت زمان، فقدان تمرکز بر تکالیف لازم، و رد کردن معیارهای خانواده یا جامعه را شامل می‌شود (اریکسون، ۱۹۶۸، ۱۹۸۰). مانند سایر گرایشهای اخلاکگر، مقداری سردرگمی هویت طبیعی و لازم است. نوجوانان قبل از اینکه بتوانند هویت باثباتی کسب کنند، باید مقداری تردید و سردرگمی را درباره اینکه کیستند، تجربه نمایند. امکان دارد آنها خانه را ترک کنند (کاری که اریکسون کرد) و تنها در جستجوی هویت، پرسه بزنند؛ داروها و فعالیت جنسی را امتحان کنند؛ با دار و دسته‌های خیابانی همانندسازی کنند؛ به فرقه مذهبی ملحق شوند؛ از جامعه موجود شکایت کنند، بدون اینکه پاسخی دریافت کنند. یا اینکه صرفاً و به آرامی به این موضوع فکر کنند که، چه جایی در این دنیا مناسب آنهاست و چه ارزشهایی را باید گرامی بدارند.

با اینکه سردرگمی هویت برای جستجوی هویت افراد ضروری است، اما سردرگمی خیلی زیاد می‌تواند به سازگاری بیمارگون به شکل واپس‌روی به مراحل قبلی رشد منجر شود. امکان دارد کسی مسئولیتهای بزرگسالی را به تعویق بیندازد و بی‌هدف از شغلی به شغل دیگر جابه‌جا شود، از یک شریک جنسی به سراغ شریک جنسی دیگر برود، یا از یک ایدئولوژی به ایدئولوژی دیگر تغییر عقیده دهد. برعکس، اگر افراد نسبت مناسبی از هویت در برابر سردرگمی هویت را پرورش دهند، (۱) به نوعی اصل ایدئولوژیکی پایبند می‌شوند؛ (۲) توانایی تصمیم‌گیری آزادانه در مورد اینکه چگونه باید رفتار کنند، کسب می‌نمایند؛ (۳) به همسالان و بزرگسالانی که در رابطه با اهداف و آرزوها به آنها رهنمود می‌دهند، اعتماد می‌کنند؛ و (۴) از انتخاب شغل نهایی‌شان اطمینان می‌یابند.

وفاداری: نیروی بنیادی نوجوانی

نیروی بنیادی ناشی از بحرانهای هویت نوجوانی، وفاداری^۱ است؛ یعنی، اعتقاد به دیدگاه یا بینش ایدئولوژیکی درباره آینده (اریکسون، ۱۹۷۵). نوجوانان پس از به وجود آوردن معیارهای درونی سلوک، دیگر به راهنمایی والدین نیاز ندارند، بلکه به ایدئولوژیهای مذهبی، سیاسی، و اجتماعی خودشان اطمینان دارند.

اعتمادی که در نوباوگی آموخته شده است، اساس وفاداری در نوجوانی را تشکیل می‌دهد. قبل از اینکه نوجوانان به نظر خودشان درباره آینده ایمان داشته باشند، باید یاد بگیرند به دیگران اعتماد کنند. آنها باید در نوباوگی امید را پرورش داده باشند، و باید همراه با سایر نیروهای بنیادی، یعنی، اراده، هدف، و شایستگی، امید را دنبال کرده باشند. هر یک از این نیروها شرط لازم برای وفاداری است، درست به همان صورتی که وفاداری برای فراگیری نیروهای بعدی خود، ضرورت دارد.

همتای بیمارگون وفاداری، انکار نقش^۲ است، نوعی آسیب اساسی نوجوانی که از توانایی فرد در ترکیب کردن خودانگاره‌ها و ارزشهای گوناگون در یک هویت کارساز جلوگیری می‌کند. انکار نقش

1. fidelity

2. role repudiation

می‌تواند به صورت تردید یا تمرد درآید (اریکسون، ۱۹۸۲). تردید^۱ نوع شدید فقدان اعتماد به نفس است و به صورت کمرویی یا دودلی در ابراز کردن خود نشان داده می‌شود. تمرد^۲ از طرف دیگر، اقدام آشکار سرپیچی کردن از صاحبان قدرت است. نوجوانان متمرّد سرسختانه به عقاید و رسوم می‌که مورد پسند جامعه نیست، می‌چسبند، صرفاً به این علت که این عقاید و رسوم غیرقابل قبول هستند. اریکسون معتقد بود مقداری انکار نقش ضروری است، زیرا علاوه بر اینکه به نوجوانان امکان می‌دهد هویت خود را تکامل بخشند، عقاید تازه‌ای را وارد ساختار اجتماعی می‌کند.

اوایل بزرگسالی (جوانی)

افراد در اوایل بزرگسالی (جوانی)، بعد از دستیابی به درک هویت در دورهٔ نوجوانی، باید توانایی ترکیب کردن این هویت را با هویت فردی دیگر کسب کنند و در عین حال، درک فردیت خود را حفظ نمایند. دورهٔ جوانی که تقریباً از ۱۹ تا ۳۰ سالگی ادامه دارد، با فراگیری صمیمیت در آغاز این مرحله و رشد زاینده‌گی در انتهای آن مشخص می‌شود و محدودیت زمانی، ویژگی بارز این مرحله نیست. در برخی افراد این مرحله نسبتاً کوتاه مدت است، و شاید فقط چند سال ادامه یابد، اما در برخی دیگر، دورهٔ جوانی می‌تواند چند دهه ادامه داشته باشد. جوانان باید از لحاظ گرایش تناسلی^۳ پخته شوند، تعارض بین صمیمیت و انزوا را تجربه کنند و نیروی بنیادی عشق را کسب نمایند.

گرایش تناسلی

بیشتر فعالیتهای جنسی در دورهٔ نوجوانی ابراز جستجوی هویت و اصولاً خودیاری است. گرایش تناسلی واقعی فقط در دورهٔ جوانی می‌تواند پرورش یابد، و با اعتماد متقابل و سهم شدن در ارضای جنسی با فردی عزیز مشخص می‌شود. گرایش تناسلی مهمترین دستاورد روانی - جنسی دورهٔ جوانی است و فقط می‌توان آن را در رابطهٔ صمیمانه‌ای یافت که در آن، دو نفر نه به صورت اجباری از یکدیگر اطاعت کنند نه اینکه به صورت سادیستی بر یکدیگر مسلط شوند (اریکسون، ۱۹۶۳).

صمیمیت در برابر انزوا

جوانی با بحران روانی - اجتماعی صمیمیت در برابر انزوا^۴ مشخص می‌شود. صمیمیت عبارت است از آمیخته شدن هویت فرد با هویت فردی دیگر بدون نگرانی در مورد از دست دادن آن. از آنجایی که فقط زمانی می‌توان به صمیمیت دست یافت که خود کاملاً شکل گرفته باشد، شیفتگی‌هایی که اغلب در نوجوانان یافت می‌شوند، صمیمیت واقعی نیستند. افرادی که از هویت خودشان مطمئن نیستند، ممکن است از صمیمیت پرهیز کنند یا مایوسانه از طریق رویاروییهای جنسی بی‌معنی به دنبال صمیمیت باشند.

1. diffidence

2. defiance

3. genitality

4. intimacy versus isolation

در مقابل، صمیمیت پخته به معنی توانایی و تمایل به سهم شدن در اعتماد متقابل است. صمیمیت به معنی فداکاری کردن، مصالحه کردن، و متعهد بودن در رابطه بین دو فرد برابر است. این باید شرط لازم برای ازدواج باشد، اما بسیاری از ازدواجها فاقد صمیمیت هستند، زیرا برخی از جوانان تا اندازه‌ای برای یافتن هویتی که نتوانسته‌اند در دوره نوجوانی پیدا کنند، ازدواج می‌کنند.

همتای روانی - اجتماعی صمیمیت، انزواست، که به این صورت تعریف می‌شود: «ناتوانی فرد در استفاده کردن از فرصت‌های هویت به وسیله سهم شدن در صمیمیت واقعی» (اریکسون، ۱۹۶۸، ص ۱۳۷). برخی افراد از لحاظ مالی یا اجتماعی موفق می‌شوند با این حال، احساس انزوا می‌کنند، زیرا نمی‌توانند مسئولیتهای کار ثمربخش، تولید مثل، و عشق پخته را بپذیرند.

بار دیگر، قبل از اینکه فرد بتواند عشق پخته کسب کند، مقداری انزوا ضرورت دارد. وحدت خیلی زیاد می‌تواند درک هویت فرد را کاهش دهد و باعث شود او واپس‌روی روانی - اجتماعی کند و نتواند مرحله بعدی رشد را بگذراند. البته، خطر بیشتر، انزوای خیلی زیاد، صمیمیت خیلی کم، و کمبود نیروی بنیادی عشق است.

عشق : نیروی بنیادی اوایل بزرگسالی (جوانی)

عشق، نیروی بنیادی جوانی، از بحران صمیمیت در برابر انزوا به وجود می‌آید. اریکسون (۱۹۶۸)، ۱۹۸۲) عشق را به صورت دلبستگی و ایثار پخته‌ای تعریف کرد که بر تفاوت‌های اساسی بین زنان و مردان غلبه می‌کند. با اینکه عشق صمیمیت را در بر دارد، اما مقداری انزوا را نیز شامل می‌شود، زیرا هر شریکی اجازه دارد هویت مجزایی را حفظ کند. عشق پخته یعنی احساس تعهد، عطش جنسی، همکاری، رقابت، و دوستی. عشق نیروی بنیادی جوانی است، و فرد را قادر می‌سازد از عهده دو مرحله آخر رشد به صورت ثمربخش برآید.

بیزاری از عشق، تک بودن^۱، آسیب اساسی جوانی است. البته، مقداری تک بودن برای صمیمیت ضروری است؛ یعنی، فرد باید افراد، فعالیتها، و عقاید خاصی را کنار بگذارد تا بتواند درک هویت نیرومندی را پرورش دهد. تک بودن زمانی بیمارگون می‌شود که از توانایی فرد برای همکاری کردن، رقابت کردن، یا سازش کردن، که همگی اجزای سازنده صمیمیت و عشق هستند، جلوگیری کند.

بزرگسالی

هفتمین مرحله رشد، بزرگسالی است. بزرگسالی دوره‌ای است که افراد جایگاه خود را در جامعه پیدا کرده‌اند و مسئولیت هر چیزی را که جامعه تولید می‌کند، می‌پذیرند. این دوره در اغلب افراد طولانی‌ترین مرحله رشد است و ۳۱ تا ۶۰ سالگی را در بر می‌گیرد. بزرگسالی با حالت روانی - جنسی گرایش تولید مثل، بحران روانی - اجتماعی زاینده‌گی در برابر رکود، و نیروی بنیادی مراقبت، مشخص می‌شود.

۱. exclusivity

گرایش تولید مثل

نظریهٔ روانی - جنسی اریکسون، سابق غریزی برای تداوم بخشیدن به گونه را فرض می‌کند. این سابق همتای غریزهٔ حیوانی تولید مثل در افراد بزرگسال و ادامهٔ گرایش تناسلی دورهٔ جوانی است (اریکسون، ۱۹۸۲). با این حال، گرایش تولید مثل^۱ به چیزی بیشتر از تماس تناسلی با همسر صمیمی اشاره دارد. گرایش تولید مثل، پذیرفتن مسئولیت مراقبت از فرزند را شامل می‌شود که ثمرهٔ این تماس جنسی است. به صورت ایده‌آل، تولید مثل باید از صمیمیت و عشق پخته‌ای که در مرحلهٔ قبلی شکل گرفته‌اند، پیروی کند. بدیهی است که افراد می‌توانند از لحاظ جسمانی بچه‌زایند قبل از اینکه برای مراقبت کردن از رفاه فرزندانشان آمادگی روان‌شناختی داشته باشند. صمیمیت به تنهایی برای بزرگسالی پخته کافی نیست. دو نفر می‌توانند با هم صمیمی باشند و با این حال، از جامعه منزوی بمانند.

بزرگسالی فقط به زاییدن بچه محدود نمی‌شود؛ بلکه مراقبت کردن از فرزندان خود و فرزندان دیگران را نیز شامل می‌شود. علاوه بر این، کار کردن ثمربخش برای انتقال فرهنگ از یک نسل به نسل بعدی را نیز در بر دارد.

زاینده‌گی در برابر رکود

ویژگی سازگار بزرگسالی زاینده‌گی^۲ است که به این صورت تعریف می‌شود: «آفریدن موجودات جدید به علاوهٔ دستاوردها و اندیشه‌های تازه» (اریکسون، ۱۹۸۲، ص ۶۷). زاینده‌گی که به تشکیل دادن و هدایت کردن نسل بعدی مربوط می‌شود، زاییدن بچه‌ها، تولید کار، و آفریدن چیزها و اندیشه‌های تازه را شامل می‌گردد که به ساختن دنیایی بهتر کمک می‌کنند.

افراد علاوه بر نیاز به یاد گرفتن، به آموزش دادن هم نیاز دارند. این نیاز از فرزندان خود فرد به علاقهٔ نودوستانه به سایر جوانان گسترش می‌یابد. زاینده‌گی از ویژگیهای سازگار پیشین، مانند صمیمیت و هویت ناشی می‌شود. صمیمیت توانایی آمیخته کردن خود فرد با خود فردی دیگر را بدون نگرانی در مورد از دست دادن آن، می‌طلبد. این وحدت هویت‌های خود به گسترش تدریجی تمایلات منجر می‌شود. در دوران بزرگسالی، صمیمیت یک به یک، دیگر کافی نیست. سایر افراد، مخصوصاً کودکان، بخشی از علاقهٔ فرد می‌شوند. آموزش دادن به دیگران در راستای فرهنگ، کاری است که در همهٔ جوامع یافت می‌شود. این انگیزش برای یک فرد بزرگسال پخته، صرفاً یک تعهد یا نیاز خودخواهانه نیست، بلکه ساقی تکاملی برای خدمت کردن به نسل‌های بعدی و تضمین کردن تداوم جامعهٔ انسانی نیز هست.

در خودفرورفتگی و رکود، ضد زاینده‌گی است. چرخهٔ بارآوری و خلاقیت زمانی متوقف می‌شود که افراد خیلی در خودشان فرو بروند و راحت طلب باشند. چنین نگرشی، احساس رکود فراگیر را پرورش می‌دهد. با این حال، برخی از عناصر رکود و در خودفرورفتگی ضروری هستند. افراد خلاق باید، گاهی در مرحلهٔ غیرفعال بمانند و در خودشان فرو روند تا اینکه سرانجام به صورت تازه‌ای رشد کنند. تعامل

1. non-creativity

2. generativity

زاینده‌گی و رکود، مراقبت را به وجود می‌آورد که نیروی بنیادی بزرگسالی است.

مراقبت: نیروی بنیادی بزرگسالی

اریکسون مراقبت را به این صورت تعریف کرد: «گسترش دادن تعهد به مراقبت کردن از اشخاص، دستاوردها، و اندیشه‌هایی که فرد یاد گرفته است از آنها مراقبت کند» (ص ۶۷). مراقبت، به عنوان نیروی بنیادی بزرگسالی، از نیروهای بنیادی قبلی خود ناشی می‌شود. فرد باید برای مراقبت کردن از آنچه باید مراقبت کند، امید، اراده، هدف، شایستگی، وفاداری، و عشق داشته باشد. مراقبت وظیفه یا تعهد نیست، بلکه میلی طبیعی است که از تعارض بین زاینده‌گی و رکود یا در خودفرورفتگی پدیدار می‌شود.

بیزاری از مراقبت، *طردگرایی*^۱، آسیب اساسی بزرگسالی است. طردگرایی عدم تمایل به مراقبت کردن از افراد یا گروه‌های خاص است (اریکسون، ۱۹۸۲). طردگرایی به صورت خودمحور بودن، تنگ‌نظری، یا نوع‌گرایی کاذب^۲ جلوه‌گر می‌شود، یعنی، اعتقاد به اینکه سایر گروه‌ها یا افراد از گروه خود فرد پست‌تر هستند. طردگرایی مسئول بسیاری از نفرتها، ویرانگریها، شقاوتها، و جنگهای انسان است. به قول اریکسون، طردگرایی «برای بقای گونه و برای رشد روانی - اجتماعی هر فرد تلویحات گسترده‌ای دارد» (ص ۷۰).

پیری

هشتمین و آخرین مرحله رشد، پیری است. زمانی که اریکسون اولین بار این مرحله را مطرح کرد در اوایل ۴۰ سالگی بود و آن را دوره بین ۶۰ سالگی تا پایان زندگی مشخص نمود. پیری لزوماً به معنی آن نیست که افراد دیگر زاینده نیستند. با اینکه تولید مثل، به مفهوم محدود به وجود آوردن بچه، ممکن است وجود نداشته باشد، اما افراد سالخورده در زمینه‌های دیگری زاینده و خلاق می‌مانند. آنها می‌توانند پدر بزرگ - مادر بزرگهای مراقبت‌کننده از نوه‌های خودشان و سایر اعضای جوان جامعه باشند. پیری می‌تواند دوران شادی، نشاط، و اعجاز باشد، اما دوره کهنولت، افسردگی، و ناامیدی نیز هست. حالت روانی - جنسی پیری، لذت‌جویی کلی است؛ بحران روانی - اجتماعی، *انسجام در برابر ناامیدی*^۳، و نیروی بنیادی آن، *خرد*^۴ است.

لذت‌جویی کلی

آخرین مرحله روانی - جنسی، لذت‌جویی کلی است. اریکسون درباره این حالت زندگی روانی - جنسی مطلب چندانی برای گفتن نداشت، اما می‌توان حدس زد که منظور از آن، لذت بردن از انواع تحریکات جسمانی، مانند دیدنیها، صداها، مزه‌ها، بوها، بغل کردنها، و شاید تحریک تناسلی است. لذت‌جویی

1. rejectivity

2. pseudospeciation

3. integrity versus despair

4. wisdom

کلی می‌تواند علاقهٔ بیشتر به سبک زندگی سنتی جنس مخالف نیز باشد. مردها بامحبت‌تر می‌شوند و لذت روابط غیرجنسی، از جمله روابط با نوه‌ها و نتیجه‌ها را بیشتر می‌پذیرند. زنان به مسایل سیاسی، امور مالی، و مسایل جهانی علاقه‌مندتر می‌شوند. با این حال، نگرش لذت‌جویانهٔ کلی، به توانایی فرد در منسجم کردن مسایل بستگی دارد، یعنی، حفظ کردن انسجام در صورت مواجه شدن با ناامیدی.

انسجام در برابر ناامیدی

آخرین بحران هویت فرد، **انسجام در برابر ناامیدی** است. امکان دارد در پایان زندگی، ویژگی اخلاک‌گر حاکم شود، اما افرادی که هویت خود نیرومندی دارند، و صمیمیت را یاد گرفته‌اند و از افراد و اشیا مراقبت کرده‌اند، ویژگی هماهنگ انسجام بر آنها حاکم خواهد بود. انسجام به معنی احساس کامل بودن و یکپارچگی است، نوعی توانایی منسجم کردن احساس «من بودن» به‌رغم کاهش تواناییهای جسمانی و عقلانی.

فراپسوی زندگینامه اریک اریکسون که بود؟ برای کسب اطلاعات دربارهٔ یک عمر جستجوی اریکسون برای هویت خودش، لطفاً به وبسایت مادر <http://www.mbhe.com/felst5> مراجعه کنید.



زمانی که افراد می‌بینند جنبه‌های آشنای وجودشان، مثلاً، همسر، دوستان، سلامت جسمانی، نیروی جسمانی، هوشیاری ذهنی، استقلال، و سودمندی اجتماعی را از دست می‌دهند، گاهی حفظ کردن انسجام خود دشوار است. افراد تحت چنین شرایطی اغلب احساس ناامیدی می‌کنند که می‌تواند به صورت نفرت، افسردگی، بی‌اعتنایی به دیگران، یا هر نگرش دیگری که عدم پذیرش مرزهای متناهی زندگی را نشان می‌دهد، ابراز شود.

بررسی مجدد شکل ۹-۲ نشان می‌دهد که ناامیدی، آخرین ویژگی اخلاک‌گر چرخهٔ زندگی، در گوشهٔ مقابل امید قرار دارد که اولین نیروی بنیادی فرد است. از نوباوگی تا پیری، همیشه امید وجود دارد. وقتی امید از دست می‌رود، ناامیدی را در پی دارد و زندگی از آن پس معنایی ندارد.

خرد: نیروی بنیادی پیری

مقداری ناامیدی برای پختگی روان‌شناختی طبیعی و ضروری است. تضاد اجتناب‌ناپذیر بین انسجام و ناامیدی، **خرد** را به بار می‌آورد، که نیروی بنیادی پیری است. اریکسون (۱۹۸۲) خرد را به این صورت تعریف کرد: «علاقهٔ آگاهانه و مجزا به خودِ زندگی هنگام مواجهه شدن با مرگ» (ص ۶۱). افراد دارای علاقهٔ مجزا بی‌علاقه نیستند، بلکه تمایل فعال اما بی‌تعصب نشان می‌دهند. آنها با داشتن خرد، به‌رغم کاهش یافتن تواناییهای جسمانی و ذهنی، انسجام خود را حفظ می‌کنند. خرد از دانش سنتی که از نسلی به نسل دیگر منتقل شده ناشی می‌شود و به آن کمک می‌کند. افراد به هنگام پیری نگران مسایل نهایی، از جمله عدم وجود هستند (اریکسون، اریکسون و کیونیک، ۱۹۸۶).

خواری ضد خرد و آسیب اساسی به روان‌شناختی

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

زمانی که اریکسون خودش پیر شد، درباره پیری کمتر خوشبین بود، و همراه با همسرش توصیف مرحله نهم را آغاز کرد - دوره خیلی پیری که ضعفهای جسمانی و عقلانی، تواناییهای زایندهگی را از افراد می‌گیرند و آنها را به موجودی تنزل می‌دهند که منتظر مرگ هستند. زمانی که ژوان مشاهده کرد سلامتی همسرش در چند سال آخر زندگی به سرعت تحلیل می‌رود، به این مرحله نهم خیلی علاقه‌مند شد.

خلاصه چرخه زندگی

چرخه زندگی اریکسون در جدول ۱-۹ خلاصه شده است. هر یک از این هشت مرحله با حالت روانی - جنسی و بحران روانی - اجتماعی مشخص شده است. بحران روانی - اجتماعی با تعارض بین عنصر

جدول ۱-۹. خلاصه هشت مرحله چرخه زندگی اریکسون

مرحله	حالت روانی - جنسی	بحران روانی - اجتماعی	نیروی بنیادی	آسیب اساسی	روابط مهم
۸- پیری	حالت لذت‌جویی کلی	انسجام در برابر ناامیدی	خرد	خواری	تمام بشریت
۷- بزرگسالی	گرایش تولیدمثل	زایندهگی در برابر رکود	مراقت	طردگرایی	نقیم کار و مشارکت در خانه‌داری
۶- جوانی	گرایش تناسلی	صبیت در برابر انزوا	عشق	تک بودن	شریکان جنسی، دوستان
۵- نوجوانی	بلوغ	هویت در برابر سردرگمی هویت	وفاداری	انکار نقش	گروههای همسال
۴- دوره مدرسه	نهفتگی	سخت‌کوشی در برابر حقارت	شایستگی	رکود	همایگان، مدرسه
۳- دوره بازی	تناسلی - جابه‌جایی	ابتکار عمل در برابر گناه	هدف	بازداری	خانواده
۲- اوایل کودکی	مفعولی - میزراهی - عضلانی	خودمختاری در برابر تردید، شرم	اراده	وسواس	والدین
۱- نوباوگی	دهانی - تنفسی - حسی - جنبشی	اعتماد بنیادی در برابر بی‌اعتمادی بنیادی	امید	کناره‌گیری	مادر

منبع: تکمیل چرخه زندگی، نوشته اریک اچ. اریکسون

سازگار غالب و عنصر اخلاک‌گر ضد آن تحریک می‌شود. از این تعارض، نیروی بنیادی، یا ویژگی خود به وجود می‌آید. هر نیروی بنیادی یک بیزاری زیربنایی دارد که آسیب اساسی آن مرحله می‌شود. شخصیت همیشه در دورهٔ زمانی خاص و در جامعه‌ای خاص رشد می‌کند. با این حال، اریکسون معتقد بود این هشت مرحلهٔ رشد از تاریخ‌نگاری و جغرافیا فراتر می‌رود و تقریباً با تمام فرهنگها، گذشته یا حال، تناسب دارد.

روشهای تحقیق اریکسون

اریکسون تأکید داشت که شخصیت محصول تاریخ، فرهنگ، و زیست‌شناسی است، و روشهای تحقیق گوناگون او بیانگر این عقیده است. او برای شناختن کودکان، نوجوانان، بزرگسالان، و سالخوردگان از روشهای انسان‌شناختی، تاریخی، جامعه‌شناختی، و بالینی استفاده کرد. او آمریکاییهای طبقهٔ متوسط، کودکان اروپایی، افراد قوم سیوکس و یوروک آمریکای شمالی، و حتی ملوانان زیردریایی را بررسی کرد. او مطالبی دربارهٔ زندگینامهٔ آدولف هیتلر، ماکسیم گورکی، مارتین لوتر، و ماهاتما گاندی و چند نفر دیگر نوشته است. در این بخش، سه رویکرد اریکسون را ارائه می‌دهیم که او برای توصیف شخصیت انسان به کار برد: تحقیقات انسان‌شناختی، تاریخچهٔ روانی، و ساختار بازی.

تحقیقات انسان‌شناختی

اریکسون در سال ۱۹۳۷ به محل اسکان سرخپوستان پاین ریج در داکوتای جنوبی سفر کرد تا دربارهٔ علتهای بی‌احساسی^۱ کودکان سیوکس تحقیق کند. اریکسون (۱۹۶۳) آموزش ابتدایی سیوکس را برحسب نظریه‌های به‌تازگی ساخته شدهٔ خود دربارهٔ رشد روانی - جنسی و روانی - اجتماعی گزارش داد. او دریافت که بی‌احساسی، ابراز وابستگی شدیدی بود که افراد قوم سیوکس در نتیجهٔ اتکای خود به برنامه‌های گوناگون دولت فدرال پرورش داده بودند. آنها یک زمانی شکارچیان جسور گاو میش بودند، اما در سال ۱۹۳۷، هویت گروهی خود را به عنوان شکارچی از دست داده و سعی داشتند با اکراه، خود را به زندگی کشاورزی عادت دهند. روشهای فرزندپروری که در گذشته پسرها را برای شکارچی شدن و دخترها را برای یاری‌رسانی و مادر شکارچیان آینده تربیت می‌کردند، دیگر مناسب جامعهٔ کشاورز نبودند. در نتیجه، کودکان سیوکس در سال ۱۹۳۷ در کسب درک هویت خود، مخصوصاً بعد از رسیدن به نوجوانی، مشکل زیادی داشتند.

دو سال بعد، اریکسون سفر مشابهی به کالیفرنیا شمالی کرد تا افراد قوم یوروک را بررسی کند که عمدتاً از طریق ماهیگیری زندگی خود را می‌گذرانند. با اینکه قوم سیوکس و یوروک فرهنگهای بسیار متفاوتی داشتند، اما هر کدام فرزندان خودشان را طوری تربیت می‌کردند که به نفع جامعه باشد. مردم

۱. «pathy

یوروک برای ماهیگیری تربیت می‌شدند، و از این رو، احساس ملی عمیق و علاقه زیادی به جنگ نداشتند. گردآوری و نگهداری مواد غذایی و مایملک برای قوم یوروک بسیار باارزش بود. اریکسون (۱۹۶۳) توانست نشان دهد که آموزش اوایل کودکی با این ارزش فرهنگی نیرومند هماهنگ بود و تاریخ و جامعه به شکل‌گیری شخصیت کمک می‌کردند.

تاریخچه روانی

رشته‌ای که تاریخچه روانی^۱ نامیده می‌شود، رشته نسبتاً جدید و بحث‌انگیزی است که مفاهیم روان‌کاوی را با روشهای تاریخی ترکیب می‌کند. فروید تاریخچه روانی را با بررسی لئوناردو داوینچی ابداع کرد و بعدها با سفیر آمریکا ویلیام بولیت برای نوشتن کتابی در زمینه بررسی روان‌شناختی وودرو ویلسون، رئیس جمهور آمریکا، همکاری کرد (فروید و بولیت، ۱۹۶۷). گرچه اریکسون این کتاب آخری را تقبیح کرد، اما در بررسی مارتین لوتر و ماهاتما گاندی از روش تاریخچه روانی استفاده و آن را اصلاح کرد. لوتر و گاندی هر دو تأثیر مهمی بر تاریخ داشتند، زیرا هر یک آدمی استثنایی با تعارض حقوق شخصی بودند و در دوره تاریخی‌ای زندگی می‌کردند که باید تعارضی که می‌توانست به صورت فردی حل شود، به صورت جمعی حل می‌شد (ای. هال، ۱۹۸۳).

اریکسون (۱۹۷۴) تاریخچه روانی را به این صورت تعریف کرد: «بررسی فرد و مجموعه زندگی با ترکیب کردن روشهای روان‌کاوی و تاریخ» (ص ۱۳). او برای ثابت کردن عقاید بنیادی خود به اینکه هر کسی ثمره دوره تاریخی خودش است و این دوره‌های تاریخی تحت تأثیر رهبران استثنایی قرار دارند که تعارض هویت شخصی را تجربه می‌کنند، از تاریخچه روانی استفاده کرد.

اریکسون به عنوان محقق تاریخچه روانی، باور داشت که باید با آزمودنی خود از لحاظ عاطفی درآمیزد. برای مثال، او پیوند عاطفی عمیقی با گاندی برقرار کرد و آن را به یک عمر جستجوی خود برای پدرش که هرگز وی را ندید، نسبت داد (اریکسون، ۱۹۷۵). اریکسون، در کتاب واقعیت گاندی، وقتی که می‌خواست به این سؤال پاسخ دهد که چگونه افراد سالمی مانند گاندی با تعارض و بحران خودشان برخورد می‌کنند، در حالی که سایر افراد با کوچکترین کشمکش از پای درمی‌آیند، احساسهای مثبت عمیقی را نسبت به وی آشکار نمود. اریکسون در جستجو برای این پاسخ، کل چرخه زندگی گاندی را بررسی کرد، اما روی یک بحران خاص تمرکز نمود که زمانی به اوج رسید که گاندی میانسال برای اولین بار از روزه به عنوان سلاح سیاسی استفاده کرد.

گاندی در کودکی با مادرش صمیمی بود، اما با پدرش تعارض داشت. اریکسون به جای اینکه این وضعیت را به صورت عقده ادیپ در نظر بگیرد، آن را فرصت گاندی برای حل کردن این تعارض از طریق مظاهر قدرت در نظر گرفت - فرصتی که گاندی بارها در طول زندگی خود داشت.

گاندی در دوم اکتبر ۱۸۶۹ در پوربندر، هندوستان متولد شد. او در جوانی در لندن حقوق خواند و به

طرز رفتار و ظاهر خود توجهی نداشت. او بغداد لباس مناسب یک فرد بریتانیایی را پوشید و به هندوستان برگشت تا به کار حقوقی بپردازد. بعد از ۲ سال کار ناموفق، به آفریقای جنوبی، مستعمرهٔ دیگر بریتانیا رفت. او قصد داشت یک سال در آنجا بماند، اما اولین بحران جدی او، وی را به مدت بیش از ۲۰ سال آنجا نگهداشت.

یک هفته بعد از اینکه قاضی گاندی را از دادگاه محروم کرد، او را به خاطر اینکه از دادن صندلی خود به یک مرد «سفیدپوست» خودداری کرده بود، از قطار بیرون کردند. این دو تجربه در مورد تعصب نژادی، زندگی گاندی را متحول کردند. زمانی که او این بحران هویت را حل کرد، ظاهر وی تغییر چشمگیری کرده بود. او دیگر به کلاه ابریشمی و کت مشکی ملبس نبود، بلکه لباس او شامل لنگ کتان و شالی بود که میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا باید با آن آشنا می‌شدند. او در طول سالهای اقامت خود در آفریقای جنوبی، نوعی روش مقاومت انفعالی به نام Satyagraha را ابداع کرد که از آن برای حل تعارضهای خود با صاحبان قدرت استفاده نمود. Satyagraha اصطلاحی سانسکریت به معنی روش سرسختانه و لجوجانه برای فهمیدن حقیقت است.

گاندی بعد از مراجعت به هندوستان در سال ۱۹۱۸، که ۴۹ سال داشت، شخصیت بانفوذی در تظاهرات کارگران علیه صاحبان آسیاب در احمدآباد شد و در این زمان بحران هویت دیگری را تجربه کرد. اریکسون به رویدادهای پیرامون این تظاهرات با عنوان «رویداده اشاره کرد و موضع اصلی کتاب واقعیت گاندی را به این بحران اختصاص داد. گرچه این تظاهرات رویدادی جزئی در تاریخ هندوستان بود و توجه کمی را در زندگینامهٔ گاندی به خود جلب کرد، اما اریکسون آن را به صورت تأثیر مهم بر هویت گاندی به عنوان مجری مبارزهٔ بدون خشونت در نظر گرفت.

کارگران آسیاب عهد کرده بودند که اگر به درخواست ۳۵ درصد افزایش حقوق آنها توجهی نشد، تظاهرات کنند. اما کارفرمایان که بین خودشان توافق کرده بودند بیشتر از ۲۰ درصد افزایش را قبول نکنند، کارگران را به کارخانه راه ندادند و سعی کردن با پیشنهاد ۲۰ درصد افزایش به آنهايي که به سرکار برگردند، اتحاد آنها را در هم بشکنند. گاندی که سخنگوی کارگران بود، از این بن‌بست خیلی ناراحت شد. بعد، تا اندازه‌ای به صورت حساب‌نشده، تصمیم گرفت تا زمانی که درخواست کارگران برآورده نشده باشد، از خوردن غذا امتناع کند. این اولین بار از ۱۷ بار روزه گرفتن تا پای مرگ بود که گاندی برای تهدید کردن صاحبان آسیابها به آن اقدام نکرد، بلکه می‌خواست به کارگران اعلام کند به تعهد خود پایبند باشند. در روز سوم، کارگران و کارفرمایان به توافقی دست یافتند بدین مضمون که کارگران یک روز برای ۳۵ درصد افزایش حقوق، یک روز برای ۲۰ درصد افزایش، و بعد برای هر مقداری که یک میانجی تصمیم بگیرد، کار کنند. روز بعد، گاندی به اعتصاب غذای خود پایان داد، اما مقاومت انفعالی او به وی کمک کرد هویت خویش را شکل دهد و ابزار تازه‌ای را برای تغییر سیاسی و اجتماعی صلح‌آمیز در اختیار وی قرار داد.

برخلاف افراد روان‌رنجور که بحران هویت‌شان به آسیبهای اساسی منجر می‌شود، گاندی از این

بحران و بحرانهای دیگر، نیروی بنیادی به وجود آورد. اریکسون (۱۹۶۹) تفاوت بین تعارضها در افراد بزرگ، مانند گاندی، و افراد روان‌آشفته را به این صورت توصیف کرد: «بنابراین، این تفاوت بین یک شرح حال موردی و تاریخچه زندگی است: بیماران، بزرگ یا کوچک، به طور فزاینده‌ای توسط تعارضهای درونی‌شان از پای درمی‌آیند، اما در واقعیت تاریخی، تعارض درونی فقط تمام تلاشهای فوق انسانی را افزایش می‌دهد» (ص ۳۶۳).

ساختار بازی

اریکسون از تجربیات بالینی خود با کودکان، نوعی فن فرافکن به نام ساختار بازی^۱ به وجود آورد. گرچه او در ابتدا از این روش برای کودکان دوره مدرسه استفاده کرد، اما مشهورترین استفاده او از ساختار بازی، کودکان بزرگتر را در بر داشت. اریکسون ظرف مدت ۲ سال، از دختران و پسران ۱۰ تا ۱۲ ساله خواست تجسم کنند کارگردان سینما هستند و می‌خواهند با استفاده از اسباب‌بازیهای موجود، صحنه‌ای هیجان‌انگیز را برای یک فیلم بسازند. این اسباب‌بازیها، آدمها، حیوانات، اسباب و اثاثیه، اتومبیل، مکعبهای چوبی، و سایر اشیای متنوع را شامل می‌شد. جالب اینکه تعداد بسیار کمی از آزمودنیها صحنه فیلم دقیقی را بازآفرینی کردند یا اسم هنرپیشه‌های واقعی را روی عروسکهای خود گذاشتند. اریکسون معتقد بود داستانهایی که این کودکان درباره صحنه‌ها نقل کردند، و صحنه‌هایی که ساختند، جلوه‌های ناهشیار تاریخچه زندگی خودشان بودند.

اریکسون دریافت دخترها و پسرها صحنه‌های خود را کاملاً متفاوت ساختند. دخترها به ساختن صحنه‌های درونی و پسرها به ساختن صحنه‌های بیرونی گرایش داشتند. دخترها برای ساختن صحنه‌های صلح‌آمیز از اسباب و اثاثیه، آدمها، و حیوانات اهلی بیشتر استفاده کردند؛ پسرها به انتخاب کردن مکعبهای چوبی، اتومبیلها، و حیوانات وحشی برای ساختن صحنه‌هایی که ارتفاع، سقوط، و حرکت بر آنها حاکم بودند، گرایش داشتند. تدارکات دخترها ساده، ایستا، و کوتاه بودند، در حالی که تدارکات پسرها پیچیده، عملگرا، و بلند یا کشیده و دراز بودند. دخترها اغلب محوطه‌های دایره‌ای ساختند که درها و دروازه‌های کوتاه داشتند که بسته یا باز بودند. در مقابل، پسرها معمولاً برجهای بلند ساختند که موضوعات حادثه‌ای نظیر بالا رفتن یا سقوط کردن را در بر داشتند.

اریکسون معتقد بود که این تفاوتها حداقل تا اندازه‌ای ناشی از تفاوتهای آناتومی بین دو جنس هستند و خاطرنشان کرد که ساختارهای بازی شباهت نزدیکی به اندامهای جنسی دارند. او باور داشت که تأثیرات اجتماعی نیز می‌توانند مقداری از این تفاوتها را توجیه کنند، اما تأکید کرد که آناتومی علت اصلی تفاوتهای جنسی در ساختارهای بازی است. آیا این نتیجه‌گیری به معنی آن است که اریکسون با فروید موافق بود که آناتومی سرنوشت است؟ پاسخ اریکسون مثبت بود، اما او معتقد بود «آناتومی، تاریخ، و شخصیت سرنوشت مرکب ما هستند» (اریکسون، ۱۹۶۸، ص ۲۸۵). به عبارت دیگر، آناتومی

به تنهایی سرنوشت را تعیین نمی‌کند، بلکه با رویدادهای گذشته، از جمله روشهای جامعه‌پذیری و ابعاد گوناگون شخصیت، مانند خلق و خو و هوش ترکیب می‌شود و تعیین می‌کند شخص چه کسی خواهد شد.

۵. پژوهشهای مربوط

یکی از خدمات مهم اریکسون این بود که رشد شخصیت را به بزرگسالی گسترش داد. اریکسون با گسترش دادن نظر فروید دربارهٔ رشد تا دوران پیری، با این عقیده مخالف بود که رشد روان‌شناختی در نوجوانی متوقف می‌شود. در حال حاضر، نظریهٔ اریکسون بیشتر از تمام نظریه‌های روان‌پویشی دیگر علاقهٔ پژوهشی را به خود جلب می‌کند. یکی از عوامل تقویت‌کنندهٔ این پژوهش، ابداع مقیاسهای پایا و معتبر برای ارزیابی رشد روانی - اجتماعی است. شاید معروفترین پژوهشگر در زمینهٔ وضعیت هویت خود، جیمز مارسیا (۱۹۶۶، ۱۹۸۰، ۱۹۹۴، ۱۹۹۹) باشد. مصاحبهٔ وضعیت هویت مارسیا، احساس تعهد و بحران را در زمینه‌های (۱) اشتغال، (۲) مذهب، و (۳) سیاست ارزیابی می‌کند. ما در این بررسی پژوهشی، دربارهٔ هویت در اوایل بزرگسالی (جوانی) و زاینده‌گی در میانسالی بحث می‌کنیم.

هویت در اوایل بزرگسالی (جوانی)

بانه‌پذیرترین یادگار اریکسون، نظریهٔ رشد او و مخصوصاً مراحل نوجوانی تا بزرگسالی است. او یکی از اولین نظریه‌پردازانی بود که بر دورهٔ حساس نوجوانی و تعارضهایی که پیرامون جستجوی فرد برای هویت قرار دارند، تأکید کرد. نوجوانان و جوانان اغلب می‌پرسند: من کیستم؟ به کجا می‌روم؟ چگونه می‌خواهم به آنجا بروم؟ اینکه آنها چگونه به این سؤالات پاسخ بدهند، در نوع روابطی که برقرار می‌کنند، فردی که با او ازدواج می‌کنند، و مسیر شغلی‌ای که دنبال می‌کنند، نقش مهمی دارد.

هویت و زندگی زناشویی

تعمیم منطقی عقاید اریکسون دربارهٔ هویت این است که قبل از اینکه افراد بتوانند در زندگی زناشویی موفق باشند، باید هویت خود را تثبیت کرده باشند. آیا پژوهش از این فرض حمایت می‌کند؟ پژوهش طولی توسط جنیفر پالس^۱ و راونا هلسون^۲ (هلسون و پالس، ۲۰۰۰؛ پالس، ۱۹۹۹)، شواهدی را ارائه می‌دهد مبنی بر اینکه تشکیل هویت در جوانی با زندگی زناشویی باثبات‌تر و خلاقیت بیشتر ارتباط دارد. این پژوهشگران اخیراً یک سری مقالات را دربارهٔ هویت منتشر کردند که به نمونه‌ای از زنان مربوط می‌شدند که از ۲۱ سالگی تا ۵۴ سالگی آنها را بررسی کرده بودند. هلسون این تحقیق را در اواخر دههٔ ۱۹۵۰، زمانی که آزمودنیهای او در کالج میلز واقع در اوکلند کالیفرنیا دانشجوی بودند، آغاز کرد. هلسون و پالس اطلاعات زیادی را دربارهٔ شخصیت، تاریخچهٔ زندگی، تجربه با والدین، و مسایل شغلی این زنان

1. Jennifer Pals

2. Ravenna Helson

در ۲۷، ۴۳، و ۵۲ سالگی گردآوری کردند. پالس (۱۹۹۹) با این سؤال روی مسایل هویت در این نمونه تمرکز کرد: «زمانی که مردان و زنان جوان موقعیتهای تحصیلی، همسالان، و خانوادگی را در دوران جوانی ترک می‌کنند و به عنوان اعضای جامعه بزرگسال زندگی را در پیش می‌گیرند، چه اتفاقی برای هویت آنها روی می‌دهد؟» (ص ۲۹۶). او این موضوع را بررسی کرد که آیا هویت در کل، بر نحوه‌ای که این زنان خودشان را در موقعیت زندگی زناشویی توصیف می‌کنند، تأثیری دارد. به عبارت دیگر، او می‌خواست بداند آیا زنانی که در ۲۷ سالگی هویت منسجمی را تشکیل داده بودند، در موقعیت زندگی زناشویی هویت روشنی دارند یا اینکه اجازه می‌دهند زندگی زناشویی آنها را توصیف کند. پالس برای آزمودن این سؤال، ارزیابی پاسخهای این زنان را با مصاحبه تاریخی شخصی از نوعی که مارسیا به کار برد، در ۲۷ سالگی هماهنگ کرد. چهار داور، ارزیابیهای هویت زناشویی این آزمودنیها را از پاسخهای آنها به سؤالی مانند «زندگی زناشویی بر تمایلات هنری و عقلانی شما چه تأثیری داشته است؟» و «آیا در نتیجه ازدواج تغییر کرده‌اید؟» کدگذاری کردند. این داوران پاسخهای آزمودنیها را به این سؤالاها براساس سه سطح تثبیت هویت (پایین، متوسط، یا بالا)، و چهار نوع هویت زناشویی (تثبیت شده، توصیف شده، مقید، یا سردرگم) ارزیابی کردند. زنان دارای هویت تثبیت شده، خود را به صورتی که توسط رابطه زناشویی شان توصیف شده بودند، در نظر گرفتند (یعنی، همسر و خانه‌دار)؛ زنانی که هویت مقید داشتند، خود را به صورتی که توسط زندگی زناشویی محدود و ممانعت شده‌اند، در نظر گرفتند؛ و آنهایی که هویت سردرگم داشتند، هم مطمئن نبودند که در زندگی زناشویی شان کیستند و هم اینکه چرا اصلاً ازدواج کردند.

پالس (۱۹۹۹) دریافت درجه‌ای که یک زن هویت خود را به وجود می‌آورد با نوع هویت زناشویی که تشکیل می‌دهد، ارتباط دارد. زنی که هویت تثبیت شده داشت به احتمال زیاد از هویت زناشویی تثبیت شده و به احتمال کم از هویت مقید یا سردرگم برخوردار بود. بین هویت تثبیت شده و هویت زناشویی توصیف شده، رابطه معناداری پیدا نشد. این نتایج از دیدگاه اریکسون مبنی بر اینکه هویت شرط لازم برای صمیمیت است، قویاً حمایت می‌کند. افراد بدون درک روشنی از اینکه، چه کسی هستند، نمی‌توانند به راحتی رابطه صمیمانه‌ای را برقرار کنند که به موجب آن، همسری مجزا و در عین حال، برابر باشند. هویت‌های سردرگم معمولاً هویت‌های زناشویی سردرگم می‌شوند، و هویت‌های ایمن قبل از ازدواج، اغلب هویت‌های ایمن در زندگی زناشویی می‌شوند.

هویت و خلاقیت

آیا زنانی که استعداد خلاق و درک هویت روشنی دارند از آنهایی که استعداد خلاق دارند، اما درباره هویتشان سردرگم هستند، به احتمال بیشتری استعداد خلاق خود را تحقق می‌بخشند؟ هلسون و پالس (۲۰۰۰) در مقاله‌ای که به یک تحقیق طولی در مورد نمونه‌ای از زنان از ۲۱ سالگی تا ۵۲ سالگی مربوط می‌شد، نقش تشکیل هویت اولیه را در تحقق بخشیدن به استعداد خلاق بعدی، بررسی کردند. ابتدا، این

پژوهشگران استعداد خلاق زنان را در ۲۱ سالگی با پرسشنامه‌های شخصیتی که افراد خلاق را از غیرخلاق متمایز می‌کردند، ارزیابی نمودند. بعد، دستاوردهای خلاق این زنان را در ۵۲ سالگی با در نظر گرفتن مشاغل و موفقیت‌های آنها ارزیابی کردند. بنابراین، خلاقیت براساس یک مقیاس ۵ امتیازی ارزیابی شد که به موجب آن، نمرات پایین‌ترین دستاورد خلاق و نمرات بالا بیشترین خلاقیت را نشان می‌دادند. هلسون و پالس نمره ۱ را به زنانی اختصاص دادند که در مشاغل رایج یا واقع‌گرا، مانند خانه‌داری، کارمند اداری، یا حسابداری کار می‌کردند. نمره ۲ به آنهایی داده شد که در مشاغل یاری‌رسانی و اجتماعی، مانند تدریس یا پرستاری کار می‌کردند. نمره ۳ به آنهایی اختصاص یافت که مشاغل هنری، پژوهشی، یا علمی داشتند، مانند نقاش حرفه‌ای، آهنگساز، موسیقیدان، وکیل، روزنامه‌نگار، روان‌درمانگر، یا استاد دانشگاه. نمره ۴ دلیل بر شهرت فرد در کارش نبود؛ نمره ۴ بیانگر شهرت منطقه‌ای زنان در رشته‌های هنری یا پژوهشی بود؛ و نمره ۵ به معنی آن بود که زن به شهرت ملی یا بین‌المللی در کارش رسیده است.

هلسون و پالس (۲۰۰۰) با استفاده از این سیستم ارزیابی، دریافتند زنانی که در ۲۱ سالگی هویت منسجم به علاوهٔ استعداد خلاق داشتند در مقایسه با زنانی که استعداد خلاق برابری داشتند، اما هنوز درک هویت روشنی را پرورش نداده بودند، در ۵۲ سالگی نمرات بالاتری در تجربیات کار خلاق کسب کردند. به عبارت دیگر، به نظر می‌رسد تشکیل هویت نیرومند در جوانی، استعداد خلاق را در سالهای بعدی افزایش می‌دهد.

خلاقیت در میانسالی

به طوری که از تحقیقات هلسون و پالس (۱۹۹۹، ۲۰۰۰) برمی‌آید، هویت نه‌تنها اساس صمیمیت را تشکیل می‌دهد، بلکه برای خلاقیت نیز مهم است. به عقیدهٔ اریکسون، خلاقیت عنصر موضوع مهم در میانسالی، یعنی، زاینده‌گی است. زاینده‌گی عبارت است از «به وجود آوردن موجودات جدید به علاوهٔ دستاوردها و عقاید تازه» (اریکسون، ۱۹۸۲، ص ۶۷). معمولاً زاینده‌گی نه‌تنها به صورت بزرگ کردن فرزندان و تقویت کردن رشد جوانان ابراز می‌شود، بلکه در تدریس، مربیگری، آفریدن، و داستان‌سرایی نمایانگر می‌شود – فعالیت‌هایی که آگاهی تازه‌ای را به وجود می‌آورند و آگاهی قدیمی را به نسل‌های بعدی منتقل می‌کنند.

دن مک آدامز^۱ و همکاران (مک آدامز، ۱۹۹۹؛ مک آدامز و د سنت آبین، ۱۹۹۲؛ مک آدامز، د سنت آبین و لوگان، ۱۹۹۳) مشهورترین شخصیتها در پژوهش مربوط به زاینده‌گی بوده‌اند و مقیاس زاینده‌گی لویولا (LGS)^۲ را برای ارزیابی زاینده‌گی – عنصر سازگار بزرگسالی – ساخته‌اند. LGS موادی مانند «من مهارت‌های مهمی دارم که سعی می‌کنم آنها را به دیگران بیاموزم» و «من برای کارهای خیرات و نیکوکاری داوطلب نمی‌شوم» را شامل می‌شود. این مقیاس چندین جنبهٔ زاینده‌گی را شامل می‌شود که

اهمیت دادن به نسل بعدی، اقدامات زاینده‌گی در آفریدن، حفظ کردن، اعانه دادن، و نقل ماجراها یا داستانهایی که یک فرد بزرگسال برای نسل بعدی می‌آفریند، از آن جمله هستند.

مک آدامز و همکاران (۱۹۹۷) در یک تحقیق، سرگذشتهای زندگی افراد بسیار زاینده را بررسی کرده و آنها را با سرگذشتهای زندگی افرادی که کمتر زاینده بودند، مقایسه کردند. نمرات زاینده‌گی از سه منبع به دست آمدند: (۱) شغل (معلمان برجسته و داوطلبان جامعه در مقایسه با غیرمعلمان و غیرداوطلبان)؛ (۲) نمرات شرکت‌کنندگان در LGS؛ و (۳) نمرات در پرسشنامه رفتار زاینده، که از شرکت‌کنندگان می‌پرسد: ظرف ۲ ماه گذشته چند بار فعالیتهای گوناگونی را انجام داده‌اند. مواد معمول در پرسشنامه رفتار زاینده، فعالیتهایی مانند آموختن یک مهارت به کسی یا خواندن داستان برای یک کودک را در بر دارد. مک آدامز و همکاران از دو داور مستقل و بی‌خبر خواستند پاسخهای داده شده توسط افراد بسیار زاینده و کمتر زاینده را به یک مصاحبه ۲ تا ۳ ساعته ارزیابی کنند. مک آدامز و همکاران دریافتند بزرگسالان بسیار زاینده، خیلی بیشتر از بزرگسالانی که کمتر زاینده بودند، سرگذشتهای زندگی و هویت‌های منسجم و یکپارچه داشتند. بزرگسالانی که در سلامتی و رفاه جوانان مشارکت داشتند، درباره اینکه آنها کیستند و از زندگی چه می‌خواهند، درک روشنی داشتند.

الیزابت منسفیلد و دن مک آدامز (۱۹۹۶) در تحقیق دیگری با استفاده از همان نمونه بزرگسال بسیار زاینده و نه‌چندان زاینده، میزان وقوع توانمندی و ارتباط را بررسی کردند. «توانمندی» به صورت احساس داشتن کنترل و توانایی در انجام دادن کارها تعریف شد و با قدرت، جاه‌طلبی، و مفهوم حرکت علیه مردم هورنای ارتباط نزدیکی داشت. از سوی دیگر، «ارتباط» احساس مرتبط بودن و پیوند داشتن با دیگران است. این پژوهشگران بین گروههای بسیار زاینده و نه‌چندان زاینده، در توانمندی تفاوتی پیدا نکردند. اما اعضای گروه زاینده به احتمال بیشتری به ارتباط می‌پرداختند و تعارضهای بین توانمندی و ارتباط را در هم ادغام می‌کردند. در فصل ۶ که به نظریه هورنای مربوط بود، اشاره کردیم که تعارض بین تلاش برای مسلط شدن بر دیگران و مرتبط بودن با دیگران واقعیت دارد و به نوعی روان‌رنجوری منجر می‌شود. افراد خلاق بهتر می‌توانند بین این نیروهای متضاد تعادل برقرار کنند.

سرگذشتهای زندگی و زاینده‌گی نیز توسط میشل پرات و همکاران مورد بررسی قرار گرفته است (پرات، نوریس، آرنولد و فیلیر، ۱۹۹۹). این پژوهشگران ارتباط بین زاینده‌گی و سن، جنسیت، استدلال اخلاقی، جامعه‌پذیری، درسهای زندگی، و جذاب بودن سرگذشتهای زندگی فرد را بررسی کردند. آنها به پیروی از نظر اریکسون، پیش‌بینی کردند که زاینده‌گی در میانسالی به اوج می‌رسد و زنان قدری بیشتر به موضوعات زاینده‌گی می‌پردازند. آنها همچنین فرض کردند که بزرگسالان زاینده استدلال اخلاقی عالی‌تری نشان خواهند داد، در جامعه‌پذیر کردن فرزندان‌شان فعال‌تر خواهند بود، از ماجراهای زندگی خودشان درسهای زندگی مهمتری خواهند آموخت، و سرگذشتهای زندگی جالبتر و منسجم‌تری را نقل خواهند کرد. پرات و همکاران در نمونه‌ای متشکل از جوانان، میانسالان، و سالخوردگان، برای اغلب فرضیه‌های خود حمایت‌هایی یافتند. برای مثال، آنها به تأثیر جنسیت پی بردند، به طوری که، زنان در

مسایل زاینده‌گی نمرات بالاتری از مردان کسب کردند. آنها همچنین دریافتند که بزرگسالان زاینده استدلال اخلاقی عالی‌تری دارند، سرگذشت‌های زندگی جذاب‌تری می‌نویسند، و به احتمال بیشتری از رویدادهای گذشتهٔ زندگی درسهای مهمی می‌گیرند. خلاصه اینکه، زاینده‌گی - خلق کردن و انتقال دانش، ارزشها، و آرمانها - در بزرگسالی پخته و از لحاظ روانی سالم، عنصر مهمی است.

✽ ارزیابی نظریهٔ اریکسون

اریکسون نظریهٔ خود را عمدتاً بر پایهٔ اصول اخلاقی و نه لزوماً علمی بنا نهاد. او از نقاشی وارد روان‌شناسی شد و اعتراف کرد که دنیا را بیشتر از چشمان یک هنرمند می‌بیند تا دانشمند. او یک بار نوشت که چیزی جز «روشی برای نگرستن به اوضاع و احوال» برای ارایه ندارد (اریکسون، ۱۹۶۳، ص ۴۰۳). کتابهای او ذهنی و شخصی هستند و شاید همین به جذابیت آنها می‌افزاید. با این حال، نظریهٔ اریکسون را باید به وسیلهٔ ملاکهای علمی، نه اخلاقی یا هنری، ارزیابی کرد.

اولین ملاک نظریهٔ مفید، توانایی آن در تولید پژوهش است و ما نظریهٔ اریکسون را در رابطه با این ملاک، تا اندازه‌ای بالاتر از متوسط ارزیابی می‌کنیم. برای مثال، موضوع هویت خود به تنهایی صدها تحقیق به بار آورده است، و جنبه‌های دیگر مراحل رشد اریکسون، مانند صمیمیت در برابر انزوا، و زاینده‌گی، به علاوهٔ کل چرخهٔ زندگی، تحقیقات تجربی فعالی را برانگیخته است. به‌رغم این پژوهش فعال، ما نظریهٔ اریکسون را از نظر ملاک *ابطال‌پذیری*، متوسط ارزیابی می‌کنیم. بسیاری از یافته‌های به دست آمده از پژوهش را می‌توان با سایر نظریه‌ها نیز توجیه کرد.

نظریهٔ اریکسون از لحاظ توانایی در سازمان دادن دانش، عمدتاً به مراحل رشد محدود می‌شود. این نظریه به مسایلی مانند صفات شخصی یا انگیزش نمی‌پردازد، نقطه‌ضعفی که توانایی آن را در معنی دادن به آنچه در حال حاضر دربارهٔ شخصیت انسان مشخص شده است، کاهش می‌دهد.

نظریهٔ اریکسون از نظر رهنمودی برای اقدام یا عمل کردن، رهنمودهای کلی متعددی در اختیار می‌گذارد، اما توصیهٔ خاص کمی ارایه می‌دهد. این نظریه در مقایسه با سایر نظریه‌هایی که در این کتاب بحث شده‌اند، از لحاظ توصیهٔ روشهایی برای پرداختن به میانسالان و سالخوردگان، تقریباً عالی است. دیدگاههای اریکسون دربارهٔ پیری برای افرادی که در رشتهٔ پیری‌شناسی کار می‌کنند، مفید بوده است؛ و نظرهای او دربارهٔ هویت خود در کتابهای روان‌شناسی منظور می‌شوند. علاوه بر این، برداشتهای او از صمیمیت در برابر انزوا و زاینده‌گی در برابر رکود برای مشاوران زناشویی و سایر افرادی که به روابط صمیمانه در بزرگسالان علاقه‌مند هستند، حاوی اطلاعات بالارزشی است.

ما نظریهٔ اریکسون را از لحاظ همسانی درونی بالا ارزیابی می‌کنیم، عمدتاً به این علت که اصطلاحات به کار رفته برای نام‌گذاری بحرانهای روانی - اجتماعی مختلف، نیروهای بنیادی، و آسیبهای اساسی، بسیار دقیق انتخاب شده‌اند. زبان انگلیسی، زبان اصلی اریکسون نبود، و استفادهٔ گستردهٔ او از واژه‌نامه، هنگام نگارش، دقت واژه‌گزینی او را افزایش داده است. با این حال، مفاهیمی مانند امید، اراده،

هدف، عشق، مراقبت، و غیره، به صورت عملیاتی تعریف نشده‌اند. از نظر ملاک سادگی یا/یجاز، ما این نظریه را متوسط ارزیابی می‌کنیم. دقت اصطلاحات این نظریه، امتیاز آن است، اما توصیف مراحل روانی - جنسی و بحرانهای روانی - اجتماعی، مخصوصاً در مراحل آخر، به روشنی مشخص نشده‌اند. علاوه بر این، اریکسون برای پر کردن ۶۴ مربع (شکل ۲-۹)، از اصطلاحات متفاوت و حتی مفاهیم متفاوتی که نظریه رشد او را تشکیل می‌دهند، استفاده کرد. این ناهماهنگی از سادگی نظریه او می‌کاهد.

برداشت از انسان

اریکسون طبق شش بُعدی که در فصل ۱ معرفی کردیم چه برداشتی از انسان داشت؟ اول اینکه، آیا چرخه زندگی توسط نیروهای بیرونی تعیین می‌شود یا اینکه افراد در شکل دادن شخصیت و زندگی‌شان حق انتخاب دارند؟ اریکسون مانند فروید جبرگرا نبود، اما به اراده آزاد هم اعتقاد عمیقی نداشت. موضع او در این رابطه، میانه است. با اینکه فرهنگ و تاریخ شخصیت را تا اندازه‌ای شکل می‌دهند، اما افراد از مقداری کنترل بر سرنوشت خود برخوردارند. افراد می‌توانند هویت خودشان را جستجو کنند و فرهنگ و تاریخ آنها را کاملاً محدود نمی‌کند. در واقع، افراد می‌توانند تاریخ و محیطشان را تغییر دهند. دو تن از افرادی که اریکسون به تاریخچه روانی آنها پرداخت، یعنی، مارتین لوتر و ماهاتما گاندی، تأثیر عمیقی بر تاریخ جهان و بر محیط خودشان داشتند. همین‌طور، هر کسی این توانایی را دارد که چرخه زندگی خودش را تعیین کند.

در رابطه با بُعد بدینی در برابر خوشبینی، اریکسون بیشتر خوشبین بود. با اینکه آسیبهای اساسی می‌توانند بر مراحل اولیه رشد حاکم باشند، اما انسانها در مراحل بعدی الزاماً محکوم به ادامه دادن وجود بیمارگون نیستند. با اینکه ضعفهایی در اوایل زندگی، کسب کردن نیروهای بنیادی را برای فرد دشوارتر می‌سازند، اما این فرد باز هم می‌تواند در هر مرحله از زندگی تغییر کند. هر تعارض روانی - اجتماعی از ویژگی سازگار و اخلاکگر تشکیل می‌شود. هر بحرانی را می‌توانی به نفع عنصر سازگار، صرف‌نظر از راه‌حلهای گذشته، برطرف کرد.

اریکسون به طور مشخص به مسئله علیت در برابر غایت‌نگری پرداخت، اما نظر او درباره انسان، حاکی است که افراد بیشتر تحت تأثیر نیروهای زیستی و اجتماعی قرار دارند و نظر آنها درباره آینده تأثیر کمتری بر ایشان دارد. هر کسی محصول لحظه تاریخی خاص و موقعیت اجتماعی به خصوص است. با اینکه افراد می‌توانند هدفهایی را تعیین کنند و سعی کنند به آنها دست یابند، اما نمی‌توانند به طور کامل از نیروهای علیتی قدرتمند آناتومی، تاریخ، و فرهنگ بگریزند. بنابراین، ما اریکسون را از نظر علیت، بالا ارزیابی می‌کنیم.

موضع اریکسون در بُعد چهارم، یعنی، عوامل تعیین‌کننده هشیار در برابر ناهشیار، در هم است.

شخصیت فرد قبل از نوجوانی، عمدتاً توسط انگیزش ناهشیار شکل می‌گیرد. تعارضهای روانی - جنسی و روانی - اجتماعی در چهار مرحلهٔ اول رشد، قبل از اینکه افراد هویت خود را به طور جدی تشکیل داده باشند، روی می‌دهند. افراد به ندرت از این بحرانها و نحوه‌ای که شخصیت را شکل می‌دهند، آگاه‌اند. اما از نوجوانی به بعد، افراد معمولاً از اعمال خودشان و بیشتر دلایل نهفته در آنها، آگاه هستند.

بدیهی است که نظریهٔ اریکسون بیشتر اجتماعی است تا زیستی، هرچند که آناتومی و سایر عوامل فیزیولوژیکی در رشد شخصیت را نادیده نمی‌گیرد. هر حالت روانی - جنسی‌ای، عنصر زیستی آشکاری دارد. با این حال، زمانی که انسانها در مراحل هشت‌گانه پیش می‌روند، تأثیرات اجتماعی به طور فزاینده‌ای نیرومندتر می‌شوند.

بعد ششم در مورد برداشت از انسان، بی‌همتایی در برابر شباهتهاست. اریکسون بر تفاوت‌های فردی بیشتر از ویژگیهای همگانی تأکید داشت. با اینکه افراد در فرهنگهای مختلف به ترتیب یکسانی هشت مرحلهٔ رشد را طی می‌کنند، اما تفاوت‌هایی در آهنگ گذراندن این مراحل وجود دارد. هر کسی بحرانهای روانی - اجتماعی را به شیوهٔ منحصر به فردی حل می‌کند، و هر فردی از نیروهای بنیادی به شیوه‌ای استفاده می‌کند که خاص خودش است.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- **هشت مرحلهٔ روانی - جنسی اریکسون** براساس اصل اپی ژنتیک استوار هستند، بدین معنی که هر جزء تشکیل دهنده‌ای به شیوهٔ گام به گام پیش می‌رود به طوری که رشد بعدی بر رشد قبلی استوار است.
- افراد در هر مرحله، تعامل نگرشهای متضاد سازگار و اخلاک‌گر را تجربه می‌کنند، که به تعارض یا بحران روانی - اجتماعی منجر می‌شود.
- حل کردن این بحران نوعی نیروی بنیادی، یا ویژگی خود را به وجود می‌آورد که فرد را قادر می‌سازد به مرحلهٔ بعدی پیش‌روی کند.
- مؤلفه‌های زیستی، نقشهٔ اولیه را برای هر فرد می‌ریزند، اما تعدد رویدادهای تاریخی و فرهنگی هم هویت خود را شکل می‌دهند.
- هر نیروی بنیادی یک بیزاری اساسی دارد که آسیب اساسی هر مرحله می‌شود.
- اولین مرحلهٔ رشد، نوباوگی است که با حالت دهانی - حسی جذب، بحران روانی - اجتماعی اعتماد در برابر بی‌اعتمادی بنیادی، نیروی بنیادی امید، و آسیب اساسی کناره‌گیری مشخص می‌شود.
- مرحلهٔ دوم، اوایل کودکی است، زمانی که کودکان حالت روانی - جنسی مقعدی - میزراهی - و عضلانی، و تعارض روانی - اجتماعی خودمختاری در برابر شرم و تردید را تجربه می‌کنند که نیروی بنیادی اراده یا آسیب اساسی، وسواس را تولید می‌کند.

- کودکان در دوره بازی رشد روانی - جنسی تناسلی - جابه‌جایی حرکتی را تجربه می‌کنند و دچار بحران روانی - اجتماعی ابتکار عمل در برابر گناه می‌شوند که دارای نیروی بنیادی هدف یا آسیب اساسی بازداری است.
- کودکان دوره مدرسه در مرحله نهفتگی جنسی قرار دارند، اما با بحران روانی - اجتماعی سخت‌کوشی در برابر حقارت مواجه می‌شوند که نیروی بنیادی شایستگی یا آسیب اساسی رکود را تولید می‌کند.
- نوجوانی یا بلوغ، مرحله حساسی است، زیرا درک هویت روشن و باثبات فرد باید در این دوره به وجود آید. با این حال، امکان دارد سردرگمی هویت بر بحران روانی - اجتماعی حاکم شود، از این رو، شکل‌گیری هویت را به تأخیر اندازد. وفاداری نیروی بنیادی نوجوانی است؛ انکار نقش آسیب اساسی این مرحله است.
- جوانی (اوایل بزرگسالی) دوره ۱۸ تا ۳۰ سالگی را در بر می‌گیرد، که با حالت روانی - جنسی گرایش تناسلی، بحران روانی - اجتماعی صمیمیت در برابر انزوا، نیروی بنیادی عشق، و آسیب اساسی تک بودن مشخص می‌شود.
- مرحله هفتم، بزرگسالی است، دوره‌ای که افراد حالت روانی - جنسی تولید مثل، بحران روانی - اجتماعی زاینده‌گی در برابر رکود، نیروی بنیادی مراقبت، و آسیب اساسی طردگرایی را تجربه می‌کنند.
- آخرین مرحله، پیری، با حالت روانی - جنسی لذت‌گرایی کلی، بحران انسجام در برابر ناامیدی، و نیروی بنیادی خرد، یا آسیب اساسی خواری مشخص می‌شود.
- اریکسون برای بررسی بحرانهای هویت مارتین لوتر، ماهاتما گاندی و چند تن دیگر، از روش تاریخچه روانی (ترکیب روان‌کاوی و تاریخ) استفاده کرد.



نظریه‌های یادگیری

فصل ۱۰: اسکینر

تحلیل رفتاری

فصل ۱۱: بندورا

نظریه اجتماعی - شناختی

فصل ۱۲: راتر و میشل

نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی

فصل ۱۰



اسکینر

اسکینر: تحلیل رفتاری

- ❖ زندگینامه بی. اف. اسکینر
- ❖ پیشگامان رفتارگرایی علمی اسکینر
- ❖ رفتارگرایی علمی
 - فلسفه علم
 - ویژگیهای علم
- ❖ شرطی سازی
 - شرطی سازی کلاسیک
 - شرطی سازی کنشگر
- ❖ ارگانیسم انسان
 - انتخاب طبیعی
 - نکامل فرهنگی
 - حالتهای درونی
 - رفتار پیچیده
 - کنترل رفتار انسان
- ❖ شخصیت ناسالم
 - راهبردهای مقابله کردن
 - رفتارهای نامناسب
- ❖ روان درمانی
- ❖ پژوهشهای مربوط
 - چگونه شرطی سازی بر شخصیت تأثیر می گذارد
 - چگونه شخصیت بر شرطی سازی تأثیر می گذارد
- ❖ ارزیابی نظریه اسکینر
- ❖ برداشت از انسان
- ❖ اصطلاحات و مفاهیم مهم

در سالهای نخستین قرن بیستم، در حالی که فروید، یونگ، آدلر، و سایر نظریه‌پردازان روان‌پویشی در مورد ماهیت شخصیت انسان با اتکا به روش‌پالینی نظریه‌پردازی کردند، رویکرد تازه‌ای به نام رفتارگرایی^۱ از تحقیقات آزمایشگاهی روی حیوانات و انسانها پدیدار شد. دو تن از پیشگامان رفتارگرایی ای. ال. ثرندایک و جان واتسون بودند، اما فردی که غالباً با موضع رفتارگرا تداعی شده، بی. اف. اسکینر است که تحلیل رفتاری^۲ او جدایی آشکاری از نظریه‌های بسیار گمانه‌ای روان‌پویشی است که در هشت فصل قبل درباره آنها بحث کردیم. اسکینر گمانه‌زنی را به حداقل رساند و تقریباً به طور کامل بر رفتار قابل مشاهده تمرکز کرد. با اینکه او معتقد بود روان‌شناسی به عنوان علم طبیعی، باید بر پدیده‌های قابل مشاهده تمرکز کند، مدعی نبود که رفتار قابل مشاهده به رویدادهای بیرونی محدود می‌شود. در عوض، او رفتارهای شخصی، مانند تفکر، یادآوری، و پیش‌بینی کردن را در حیطه رفتار قابل مشاهده گنجانید. ظرفداری قاطع اسکینر از رفتار قابل مشاهده، نام رفتارگرایی رادیکال را به رویکرد او داد، آیینی که از هرگونه ساختارهای فرضی، مانند خود (ایگو)، صفات، سایقه‌ها، نیازها، گرسنگی، و از این قبیل، دوری می‌کند.

اسکینر علاوه بر اینکه رفتارگرای رادیکال است، می‌توان او را جبرگرا و محیط‌گرا نیز در نظر گرفت. او به عنوان یک جبرگرا، عقیده اختیار یا اراده آزاد را رد کرد. رفتار انسان از عمل ارادی ناشی نمی‌شود، بلکه مانند هر پدیده قابل مشاهده دیگری، به صورت قانونمند تعیین می‌شود و می‌توان آن را به صورت علمی بررسی کرد.

اسکینر به عنوان محیط‌گرا، معتقد بود روان‌شناسی نباید رفتار را براساس اجزای سازنده فیزیولوژیکی یا سرشتی ارگانیزم توجیه کند، بلکه باید آن را برپایه محرکهای محیطی تبیین نماید. او می‌دانست که عوامل ژنتیکی مهم هستند، اما تأکید داشت که چون آنها هنگام لقاح تثبیت شده هستند، به کنترل رفتار کمکی نمی‌کنند. تاریخچه ارگانیزم، نه آناتومی، مفیدترین اطلاعات را برای پیش‌بینی و کنترل کردن رفتار تأمین می‌کند.

زندگینامه بی. اف. اسکینر

بوروس فردریک اسکینر^۳ در ۲۰ مارس ۱۹۰۴ در شهر ساسکوهانا، ایالت پنسیلوانیا به دنیا آمد، و اولین فرزند ویلیام اسکینر و گریس ماژ بروس اسکینر^۴ بود. پدر او وکیل بود، در حالی که مادرش در خانه ماند تا از فرزندانش مراقبت کند. اسکینر در خانواده مرفه طبقه متوسط بالا بزرگ شد و والدین او ارزشهای خویش‌داری، خدمت کردن، صداقت، و سخت‌کوشی را به کار می‌بستند. اعضای خانواده

1. behaviorism

2. behavioral analysis

3. Burrhus Fredric Skinner

4. Grace Madge Burrhus Skinner

اسکینر عضو کلیسای پرسبیتی^۱ بودند، اما فرد (تقریباً هیچ وقت او را بوروس یا بی. اف. صدا نمی کردند)، زمانی که در کلاس هشتم بود، اعتقاد خود را از دست داد و بنابراین، به هیچ مذهبی پایبند نبود.

زمانی که اسکینر ۲/۵ ساله بود، پسر دوم به نام ادوارد متولد شد. اسکینر احساس کرد والدینش اِبی (که به این نام معروف بود) را بیشتر دوست دارند، با این حال، احساس نمی کرد که وی را دوست ندارند. او مستقل تر بود و به پدر و مادرش دلبستگی عاطفی کمتری داشت. اما بعد از اینکه اِبی در اولین سال تحصیل اسکینر در کالج به طور ناگهانی فوت کرد، والدین او به طور فزاینده ای کمتر مایل بودند اجازه دهند پسر بزرگشان برود. آنها از او خواستند «نان آور خانواده» باشد و در واقع، حتی بعد از اینکه اسکینر در روان شناسی آمریکا آدم سرشناسی بود، توانستند او را از لحاظ مالی متعهد نگهدارند (اسکینر، ۱۹۷۹؛ وینر، ۱۹۹۶).

اسکینر در کودکی به موسیقی و ادبیات گرایش داشت. از همان ابتدا به نویسندگی علاقه داشت و می خواست نویسنده حرفه ای شود. او همچنین استعداد ابداع کردن و ساختن انواع وسایل و دستگاهها را داشت، و همین توانایی به او کمک کرد در شغل خود به عنوان روان شناس رفتارگرا موفق شود و بسیاری از تجهیزات مورد استفاده در آزمایشهای خودش را طراحی کند و بسازد.

تقریباً در همان زمان که اسکینر دبیرستان را به پایان رساند، خانواده اش به شهر اسکرانتون، ایالت پنسیلوانیا، نقل مکان کرد. اسکینر تقریباً بلافاصله به کالج هامیلتون در شهر کلیتون، ایالت نیویورک وارد شد. بعد از دریافت مدرک لیسانس در ادبیات انگلیسی، تصمیم گرفت آرزوی خود را برای نویسنده خلاق شدن تحقق بخشد. زمانی که او برای پدرش نوشت که دوست دارد یک سال را در خانه بگذراند و به جز نوشتن کار دیگری انجام ندهد، درخواستش با پذیرش نه چندان گرم، مواجه شد. ویلیام اسکینر لزوم سر و سامان دادن به زندگی را به پسرش متذکر شد و با بی میلی موافقت کرد ۱ سال به او کمک مالی کند تا اگر شغل نویسندگی او موفقیت آمیز نبود، بتواند شغلی را دست و پا کند. اسکینر به دنبال پاسخ پدرش، نامه دلگرم کننده ای از رابرت فراست که برخی از نوشته های وی را خوانده بود، دریافت کرد.

اسکینر به اسکرانتون برگشت و هر روز صبح به نوشتن پرداخت، اما هیچ اتفاقی نیفتاد. تلاشهای او بی ثمر بودند، زیرا چیزی برای گفتن و موضع قاطعی درباره مسایل روز نداشت. اسکینر (۱۹۷۶)، ص ۲۶۵) بعدها این دلسردی و ناامیدی را «سال تیره» خود نامید و آلان المز^۲ (۱۹۸۱) معتقد بود این ناامیدی، آغازگر اولین - اما نه آخرین - بحران هویت اسکینر بود.

اسکینر در پایان این سال تیره ناموفق (تقریباً ۱۸ ماه)، با تکلیف جستجو کردن شغلی تازه مواجه شد. روان شناسی او را جلب کرد. با اینکه او هیچ یک از درسهای روان شناسی دوره لیسانس را نگرفته

1 Presbyterian

2. Alan Elms

بود، ۲ سال بعد از دریافت مدرک لیسانس، دانشگاه هاروارد او را به عنوان دانشجوی فوق لیسانس روان‌شناسی برای ترم پاییز ۱۹۲۸ پذیرفت. او در هاروارد بدون نظارت کار کرد و به سرعت رهبر گروه کوچکی از دانشجویان شد که طرفدار رفتارگرایی بودند؛ بنابراین، او هویت خود را به عنوان طرفدار رفتارگرایی، تثبیت کرد.

بعد از اینکه اسکینر دوره دکترای خود را در سال ۱۹۳۱ تکمیل کرد، از شورای پژوهش ملی بورس تحصیلی برای ادامه دادن پژوهش آزمایشگاهی در هاروارد دریافت نمود. اکنون که او از هویت خود به عنوان رفتارگرا اطمینان یافته بود، برای ۳۰ سال بعدی برنامه‌ریزی کرد. این برنامه همچنین طرفداری از روشهای رفتارگرا و نه «تسلیم فیزیولوژی سیستم عصبی مرکزی شدن» را به او یادآوری کرد (اسکینر، ۱۹۷۹، ص ۱۱۵). او در سال ۱۹۶۰ به مهمترین مراحل این برنامه دست یافت، اما موفق نشد برخی از جزئیات آن را تحقق بخشد.

زمانی که بورس تحصیلی اسکینر در سال ۱۹۳۳ به اتمام رسید، برای اولین بار با مشکل پیدا کردن کار دایمی روبه‌رو شد. در این سال به خاطر رکود اقتصادی، شغل‌های دایمی نادر بودند و آینده نامعلوم به نظر می‌رسید. اما طولی نکشید که نگرانیهای او برطرف شدند. دانشگاه هاروارد در سال ۱۹۳۳ انجمنی را به وجود آورد که برای تقویت کردن تفکر خلاق در بین جوانان سرآمد این دانشگاه ترتیب یافته بود. اسکینر به عنوان عضو این انجمن انتخاب شد و ۳ سال بعدی را صرف پژوهش آزمایشگاهی کرد. او در پایان این دوره ۳ ساله، باز هم با مشکل پیدا کردن شغل مواجه شد. جالب اینکه، او در مورد روان‌شناسی علمی سنتی تقریباً هیچ چیزی نمی‌دانست و علاقه‌ای هم به آگاه شدن از آن نداشت. او در روان‌شناسی Ph.D داشت، ۵/۵ سال تحقیق آزمایشگاهی کرده بود، اما برای تدریس روان‌شناسی آمادگی نداشت، و «حتی یک کتاب روان‌شناسی را به طور کامل» نخوانده بود (اسکینر، ۱۹۷۹، ص ۱۷۹).

اسکینر در سال ۱۹۳۶ تدریس و پژوهش را در دانشگاه مینه‌سوتا آغاز کرد و ۹ سال در آنجا ماند. او مدت کوتاهی بعد از نقل مکان به مینیاپولیس با یوژنا بلو ازدواج کرد. اسکینر و همسرش دو دختر به اسامی جولی، متولد ۱۹۳۸، و دبورا (دبی) متولد ۱۹۴۴ داشتند. او در مدت اقامت در مینه‌سوتا، اولین کتاب خود را با عنوان رفتار ارگانیسمها (۱۹۳۸) منتشر کرد، اما غیر از آن، درگیر دو پروژه خود - موشک هدایت‌شونده توسط کبوتر و دستگاه مراقب بچه برای فرزند دومش دبی - شد که هر دو پروژه ناکامی به بار آوردند و به بحران هویت او که تقریباً ۲۰ سال پیش، در سال تیره، تجربه کرده بود، افزودند. پروژه کبوتر اسکینر تلاش هوشمندانه‌ای بود برای شرطی کردن کبوتران که به دکه‌هایی نوک بزنند و موشکی را به سمت هدف دشمن رها کنند. فقدان کمک مالی کافی و تمایل اندک دولت به این پروژه، اسکینر را مجبور کردند آن را بعد از ۴ سال تلاش که ۲ سال آن تمام‌وقت بود، کنار بگذارد. دستگاه مراقب بچه که گهواره بچه، جعبه بچه، و اشتباهاً جعبه اسکینر نیز نامیده شد، در واقع، گهواره بسته‌ای بود که پنجره بزرگی داشت و هوای گرم به داخل آن دمیده می‌شد. این دستگاه، از لحاظ

جسمانی و روانی محیط امن و سالمی را برای دبی تأمین می‌کرد و در ضمن والدین را از کار خسته کننده و غیر ضروری رها می‌کرد. اسکینر بارها دبی را از این گهواره برای بازی بیرون می‌آورد، اما این بچه بیشتر اوقات روز تنها در این گهواره بود. بعد از اینکه نشریه خانه خانمها مقاله‌ای را درباره دستگاه مراقب بچه منتشر کرد، از اسکینر به خاطر ابداع این دستگاه انتقاد و تحسین کردند.

فراسوی زندگینامه اسکینر بحران هویت خود را چگونه حل کرد؟ برای کسب اطلاعات درباره بحران هویت اسکینر و شکست پروژه کبوتر او، لطفاً به وبسایت مادر <http://www.mhhe.com/feist5> مراجعه کنید.



زمانی که اسکینر در سال ۱۹۴۵ مینه‌سوتا را ترک کرد تا مدیر گروه روان‌شناسی دانشگاه ایندیانا شود، این نقل مکان، ناکامیهای بیشتری به بار آورد. همسر او در مورد ترک کردن دوستان دودل بود، وظایف اجرایی او خسته کننده بودند، و هنوز احساس می‌کرد از جریان غالب روان‌شناسی علمی خارج است. با این حال، بحران شخصی او مدت زیادی ادامه نیافت و وضعیت حرفه‌ای او چرخش دیگری کرد.

اسکینر در تابستان ۱۹۴۵ هنگامی که در تعطیلات بود، کتاب *والدن ۲* را نوشت^۱. این کتاب زمانی خیالی است که جامعه‌ای را به تصویر می‌کشد که در آن، مشکلات از طریق مهندسی رفتاری حل می‌شوند. با اینکه این کتاب تا سال ۱۹۴۸ منتشر نشد، اما برای نویسنده آن درمانی فوری به شکل پالایش روانی بود. اسکینر در نهایت توانسته بود کاری را انجام دهد که ۲۰ سال قبل، هنگامی که به قول خودش سال تیره را می‌گذراند، در انجام آن ناکام شده بود. اسکینر (۱۹۶۷) اقرار کرد که دو شخصیت اصلی این کتاب، یعنی فارازیر و بوریس، بیانگر تلاش او در آشتی دادن دو جنبه مجزای شخصیت خودش بودند. *والدن ۲* معیاری برای کار حرفه‌ای اسکینر نیز بود. او دیگر مجبور نبود خود را به تحقیق آزمایشگاهی با موشها و کبوترها محدود کند، بلکه از آن پس می‌توانست تحلیل رفتاری را در مورد تکنولوژی شکل‌دهی رفتار انسان به کار برد. علاقه او به وضعیت انسان در کتاب *علم و رفتار انسان* (۱۹۵۳) جلوه‌گر شد و بیان فلسفی آن به کتاب *فراسوی آزادی و شأن* (۱۹۷۱) انجامید^۲.

اسکینر در سال ۱۹۴۸ به هاروارد برگشت و عمدتاً در کالج آموزش و پرورش آن به تدریس پرداخت و آزمایش با کبوتران را ادامه داد. در سال ۱۹۶۴ در ۶۰ سالگی از کار تدریس بازنشسته شد، اما جایگاه هیئت علمی خود را حفظ کرد. او ظرف ۱۰ سال بعدی، دو کمک مالی دولتی دریافت کرد که به او امکان دادند به نوشتن و انجام دادن پژوهش ادامه دهد. او در سال ۱۹۷۴ به عنوان استاد روان‌شناسی بازنشسته

۱- این کتاب با عنوان آرمانشهر اسکینر توسط آقای دکتر نجفی زند به فارسی ترجمه شده است. (م)

۲- این کتاب توسط آقای دکتر علی‌اکبر سیف به فارسی ترجمه شده است. (م)

شد، اما به عنوان استاد بازنشسته، با تغییرات جزئی در شرایط کاری‌اش، به فعالیت خود ادامه داد. بعد از اینکه اسکینر از تدریس فارغ شد، چند کتاب مهم درباره رفتار انسان نوشت که به او کمک کردند مقام معروفترین روان‌شناس زنده آمریکا را کسب کند. او علاوه بر کتاب فراسوی آزادی و شأن، کتابهای درباره رفتارگرایی (۱۹۷۴)، تأمل درباره رفتارگرایی و جامعه (۱۹۷۸)، و به خاطر تأمل بیشتر (۱۹۸۷) را منتشر کرد. او در این مدت، یک زندگینامه سه جلدی با عناوین جزئیات زندگی من (۱۹۷۶)، شکل‌گیری یک رفتارگرا (۱۹۷۹)، و موضوع پیامدها (۱۹۸۳) را نیز نوشت.

اسکینر در ۱۸ اوت ۱۹۹۰ در شهر لویسمیا درگذشت. او یک هفته قبل از مرگش، سخنرانی پرشوری در کنگره انجمن روان‌شناسی آمریکا ایراد کرد که طی آن به طرفداری خود از رفتارگرایی رادیکال ادامه داد. او در این کنگره تقدیرنامه‌بی نظیری برای یک عمر خدمات برجسته به روان‌شناسی دریافت کرد که ظرف ۱۰۰ سال تاریخچه انجمن روان‌شناسی آمریکا، تنها کسی بود که چنین جایزه‌ای را دریافت می‌کرد. اسکینر طی زندگی حرفه‌ای خود، جوایز و افتخارات دیگری هم کسب کرد که جایزه خدمات برجسته علمی سال ۱۹۵۸ انجمن روان‌شناسی آمریکا، و مدال علم رئیس جمهور از آن جمله‌اند.

۵۰ پیشگامان رفتارگرایی علمی اسکینر



ادوارد ال. ثرندایک

مشاهده‌گران رفتار انسان قرن‌هاست که می‌دانند افراد عموماً کارهایی را انجام می‌دهند که پیامدهای لذت‌بخش دارند و از کارهایی که پیامدهای تنبیهی دارند، اجتناب می‌کنند. با این حال، اولین روان‌شناسی که پیامدهای رفتار را به طور منظم بررسی کرد، ادوارد ال. ثرندایک^۱ بود که ابتدا حیوانات و بعد انسانها را مورد بررسی قرار داد. ثرندایک مشاهده کرد که یادگیری عمدتاً به علت پیامدهای پاسخ روی می‌دهد و این مشاهده را قانون اثر^۲ نامید. برداشت ثرندایک در ابتدا این بود که قانون اثر دو قسمت دارد. قسمت اول، اعلام می‌دارد پاسخهایی که به محرکها داده می‌شوند در صورتی که بلافاصله شرایط خوشنودکننده‌ای در پی

داشته باشند، تکرار می‌شوند؛ قسمت دوم، اعلام می‌دارد پاسخهایی که به محرکها داده می‌شوند چنانچه بلافاصله شرایط آزاردهنده‌ای به دنبال داشته باشند، تکرار نخواهند شد. ثرندایک بعداً با به حداقل رساندن اهمیت شرایط آزاردهنده، قانون اثر را اصلاح کرد.

1. Edward L. Thorndike

2. law of effect



جان بی. واتسون

در حالی که پاداشها (شرایط خشنودکننده) پیوند بین محرک و پاسخ را نیرومند می‌کنند، تنبیه‌کننده‌ها (شرایط آزاددهنده) معمولاً این پیوند را تضعیف نمی‌کنند؛ یعنی، تنبیه کردن رفتار صرفاً از این رفتار جلوگیری می‌کند و آن را از بین نمی‌برد. اسکینر (۱۹۵۴) می‌داند که قانون اثر برای کنترل رفتار مهم است و وظیفه خود می‌داند که اطمینان یابد این پیامدها واقعاً و تحت شرایط مطلوب برای یادگیری روی می‌دهند. او همچنین با ثرندایک موافق بود که تأثیر پاداشها بر شکل‌دهی رفتار از تأثیر تنبیه‌ها قابل پیش‌بینی‌تر است.

تأثیر دوم و مستقیم‌تر بر اسکینر، تحقیقات جان بی. واتسون^۱ بود. واتسون حیوانات و انسانها را مورد

بررسی قرار داد و متقاعد شد که مفاهیم هشیاری و درون‌نگری نباید در بررسی علمی رفتار انسان نقش داشته باشند. واتسون در مقاله روان‌شناسی به گونه‌ای که رفتارگرا آن را در نظر می‌گیرد اظهار داشت که رفتار انسان را، مانند رفتار حیوانات و دستگاهها می‌توان به صورت عینی بررسی کرد. او نه تنها به هشیاری و درون‌نگری، بلکه به مفاهیم غریزه، احساس، ادراک، انگیزش، حالت‌های ذهنی، ذهن، و تخیل حمله کرد. او تأکید کرد که هر یک از این مفاهیم از حیطه روان‌شناسی علمی خارج است. واتسون معتقد بود هدف روان‌شناسی پیش‌بینی و کنترل رفتار است و برای رسیدن به این هدف، در بهترین حالت می‌توان روان‌شناسی را به بررسی عینی عاداتی که از طریق پیوندهای محرک - پاسخ تشکیل شده‌اند، محدود کرد. اسکینر حتی قبل از اینکه وارد دوره فوق لیسانس شود، تحت تأثیر واتسون قرار داشت. او و واتسون عمدتاً وظیفه حاکم کردن رفتارگرایی بر روان‌شناسی امروزی را برعهده داشتند.

✽ رفتارگرایی علمی

اسکینر مانند ثرندایک و واتسون تأکید داشت که رفتار انسان را باید به صورت علمی بررسی کرد. رفتارگرایی علمی او بر این عقیده استوار است که رفتار را باید بدون مراجعه به نیازها، غرایز، یا انگیزه‌ها بررسی کرد. نسبت دادن انگیزش به رفتار انسان مانند نسبت دادن اراده آزاد به پدیده‌های طبیعی است. باد به این علت نمی‌وزد که می‌خواهد آسیاب بادی را بچرخاند؛ تخته سنگها به این علت رو به پایین سرازیر نمی‌شوند که از احساس جاذبه برخوردارند؛ و پرنده‌ها به این دلیل مهاجرت نمی‌کنند که آب و هوای

1. John B. Watson

مناطق دیگر را بیشتر دوست دارند. دانشمندان به راحتی می‌توانند این عقیده را قبول کنند که رفتار باد، تخته سنگها، و حتی پرندگان را می‌توان بدون مراجعه به انگیزه درونی بررسی کرد، اما اغلب نظریه پردازان شخصیت فرض می‌کنند که انسانها توسط سایقه‌های درونی برانگیخته می‌شوند و شناختن این سایقه‌ها ضروری هستند.

اسکینر با این عقیده مخالف بود. چرا باید عملکرد ذهنی درونی فرضی را مسلم بدانیم؟ افراد به علت اینکه گرسنه هستند، غذا نمی‌خورند. گرسنگی حالتی درونی است که مستقیماً قابل مشاهده نیست. اگر روان‌شناسان بخواهند احتمال خوردن غذا را در یک نفر افزایش دهند، باید ابتدا متغیرهای مرتبط با خوردن را مشاهده کنند. اگر محرومیت از غذا احتمال خوردن را بیشتر کند، در این صورت آنها می‌توانند فرد را از غذا محروم کنند تا رفتار خوردن بعدی را بهتر پیش‌بینی و کنترل نمایند. محرومیت و خوردن رویدادهای مادی هستند که به وضوح قابل مشاهده‌اند و بنابراین، در حیطه علم قرار دارند. دانشمندانی که می‌گویند افراد به این دلیل غذا می‌خورند که گرسنه هستند، بین واقعیت مادی محرومیت و واقعیت مادی خوردن، حالت ذهنی غیرضروری و غیرقابل مشاهده‌ای را فرض می‌کنند. این فرض، این موضوع را تیره می‌کند و روان‌شناسی را به حیطه فلسفه که به کیهان‌شناسی^۱، یا پرداختن به علیت معروف است، تنزل می‌دهد. اسکینر تأکید داشت. برای اینکه روان‌شناسی علمی باشد، باید از عوامل ذهنی درونی دوری کند و خودش را به رویدادهای مادی قابل مشاهده محدود نماید.

با اینکه اسکینر معتقد بود حالتهای درونی از حیطه علم خارج هستند، اما وجود آنها را انکار نکرد. حالتهایی نظیر گرسنگی، هیجانها، ارزشها، اعتماد به نفس، نیازهای پرخاشگرانه، عقاید مذهبی، و عداوت وجود دارند، اما توجیهاتی برای رفتار نیستند. استفاده از این حالتهای به عنوان توجیه، نه تنها بی‌فایده است، بلکه پیشرفت رفتارگرایی علمی را محدود نیز می‌کند. علوم دیگر به این دلیل پیشرفتهای بیشتری کرده‌اند که مدت مدیدی است نسبت دادن انگیزه‌ها، نیازها، یا نیروی اراده را به حرکت (رفتار) ارگانیزمهای جاندار و اشیای بی‌جان، کنار گذاشته‌اند. رفتارگرایی علمی اسکینر از راهنمایی آنها پیروی می‌کند.

فلسفه علم

رفتارگرایی علمی، تعبیر رفتار، اما نه توجیه علتهای آن را جایز می‌شمارد. تعبیر به دانشمند امکان می‌دهد شرایط ساده یادگیری را به شرایط یادگیری پیچیده‌تر تعمیم دهد. برای مثال، اسکینر تحقیقات حیوانی را به کودکان و بعد به بزرگسالان تعمیم داد. هر علمی، از جمله علم رفتار انسان، با اصول ساده شروع می‌شود و سرانجام، اصول کلی‌تری را به وجود می‌آورد که امکان تعبیر کردن اصول پیچیده‌تر را میسر می‌سازد. اسکینر (۱۹۷۸) اصولی را که از تحقیقات آزمایشگاهی به دست آمده بودند برای تعبیر کردن رفتار انسانها به کار برد، اما تأکید کرد این تعبیر را نباید با این توجیه اشتباه کرد که چرا افراد به این صورت رفتار می‌کنند.

ویژگیهای علم

به عقیده اسکینر (۱۹۵۳)، علم سه ویژگی اصلی دارد: اولاً، افزایشی است؛ ثانیاً، نگرشی است که برای مشاهده تجربی ارزش قابل است؛ و ثالثاً، جستجویی برای نظم و روابط قانونمند است.

علم برخلاف هنر، فلسفه، و ادبیات، به صورت افزایشی پیشرفت می‌کند. مقدار و ماهیت دانش علمی که دانش‌آموزان دبیرستانی امروزی از فیزیک یا شیمی دارند، بسیار جامع‌تر از حتی تحصیل‌کرده‌ترین یونانی ۲۵۰۰ سال قبل است. همین موضوع در مورد علوم انسانی مصداق ندارد. خردمندی و نبوغ افلاطون، میکل‌آنژ، و شکسپیر از هیچ فیلسوف، هنرمند، یا نویسنده مدرنی پست‌تر نیست. با این حال، دانش افزایشی را نباید با پیشرفت تکنولوژیکی قاطی کرد. علم نه به خاطر تکنولوژی، بلکه به علت نگرش آن، منحصر به فرد است.

ویژگی دوم و مهم‌تر از همه علم، نگرشی است که برای مشاهده تجربی بیش از هر چیز دیگری ارزش قابل است. به قول اسکینر (۱۹۵۳): «این گرایش پرداختن به واقعیتهاست نه آنچه کسی درباره آنها گفته است» (ص ۱۲). نگرش علمی سه مؤلفه دارد: نگرش اول این است که سلطه را رد می‌کند، حتی سلطه خودش را. صرفاً به این علت که آدم بسیار محترمی، مانند انیشتین، مطلبی را می‌گوید، این به خودی خود به اظهار وی اعتبار نمی‌بخشد. اظهار وی باید از پس آزمایش تجربی برآید. در فصل ۱ اشاره کردیم که ارسطو معتقد بود اجسام دارای توده‌های متفاوت با سرعت متفاوتی سقوط می‌کنند. این اظهار تقریباً به مدت ۱۰۰۰ سال پذیرفته شده بود صرفاً به این خاطر که ارسطو آن را بیان کرده بود. اما گالیله این عقیده را به صورت علمی آزمایش کرد و دریافت که درست نبوده است. نگرش دوم علم این است که صداقت عقلانی را می‌طلبد و از دانشمندان می‌خواهد واقعیتها را حتی اگر با امیال و آرزوهای آنها مغایر باشند، قبول کنند. این نگرش بدان معنی نیست که دانشمندان ذاتاً از سایر افراد صادق‌ترند، آنها چنین نیستند. دانشمندانی وجود داشته‌اند که اطلاعاتی را جعل کرده و یافته‌هایشان را سوء تعبیر کرده‌اند. با این حال، علم به عنوان یک نظام، برای صداقت ارزش زیادی قابل است، صرفاً به این علت که پاسخ درست بالاخره معلوم خواهد شد. دانشمندان به جز گزارش دادن نتایجی که برخلاف امیدها و فرضیه‌های آنهاست، چاره دیگری ندارند، زیرا اگر این کار را نکنند، کس دیگری آن را انجام خواهد داد و نتایج جدید نشان خواهند داد دانشمندانی که اطلاعات را سوء تعبیر کردند، در اشتباه بودند. سرانجام اینکه، علم تا زمانی که گرایشهای روشن نمایان شوند، قضاوت را به تأخیر می‌اندازد. هیچ چیزی به اندازه منتشر کردن باعجله یافته‌هایی که به طور مناسب اثبات و آزمایش نشده‌اند به حیثیت دانشمند لطمه نمی‌زند. اگر گزارش یافته‌های یک دانشمند قابل تکرار نباشد، در بهترین حالت این دانشمند احمق و در بدترین حالت، ریاکار است. بنابراین، شک‌اندیشی سالم و تمایل به تأخیر انداختن قضاوت برای دانشمند بودن ضروری هستند.

سومین ویژگی علم جستجو برای نظم و روابط قانونمند است. همه علوم با مشاهده رویدادهای تکی آغاز می‌شوند و بعد می‌کوشند از این رویدادها اصول و قوانین کلی را استنباط کنند. خلاصه اینکه،

روش علمی از پیش‌بینی، کنترل، و توصیف تشکیل می‌شود. دانشمندان به کمک فرضیه‌های نظری مشاهداتی را انجام می‌دهد، فرضیه‌هایی را می‌سازد (پیش‌بینی‌هایی می‌کند)، این فرضیه‌ها را از طریق آزمایش کنترل‌شده آزمون می‌کند، نتایج را صادقانه و دقیق شرح می‌دهد، و بالاخره، نظریه خود را طوری تغییر می‌دهد که با نتایج تجربی واقعی هماهنگ باشد.

اسکینر (۱۹۵۳) معتقد بود پیش‌بینی، کنترل، و توصیف در رفتارگرایی علمی امکان‌پذیر هستند، زیرا رفتار هم مشخص و هم قانونمند است. رفتار انسان مانند رفتار موجودات مادی و زیستی، نه بلهوسانه و نه نتیجه اراده آزاد است، بلکه متغیرهای مشخصی آن را تعیین می‌کنند و از اصول قانونمندی پیروی می‌کند که به صورت بالقوه می‌توان آنها را شناخت. رفتاری که بلهوسانه به نظر می‌رسد یا به صورت فردی تعیین شده است، از توانایی دانشمندان برای پیش‌بینی یا کنترل کردن آن خارج است. اما شرایطی که این رفتار در آن روی می‌دهد را می‌توان به صورت فرضی کشف کرد، بنابراین، هم امکان پیش‌بینی و کنترل و هم توصیف آن وجود دارد. اسکینر با به کارگیری روشی که آن را شرطی‌سازی کنشگر نامید، بیشتر وقت خود را صرف کشف کردن این شرایط کرد.

شرطی‌سازی

اسکینر (۱۹۵۳) دو نوع شرطی‌سازی را مشخص کرد: کلاسیک و کنشگر^۱. در رابطه با شرطی‌سازی کلاسیک (که اسکینر آن را شرطی‌سازی پاسخگر^۲ نامید)، محرک خاص و مشخصی، پاسخی را در ارگانیسم فرا می‌خواند. در رابطه با شرطی‌سازی کنشگر (که شرطی‌سازی اسکینری هم خوانده می‌شود)، رفتار در صورتی به احتمال زیاد دوباره روی می‌دهد که بلافاصله تقویت شده باشد.

یکی از تفاوت‌های شرطی‌سازی کلاسیک و شرطی‌سازی کنشگر این است که در شرطی‌سازی کلاسیک، رفتار از ارگانیسم فراخوانده می‌شود، در حالی که در شرطی‌سازی کنشگر، رفتار صادر می‌شود. پاسخ فراخوانده، از ارگانیسم بیرون کشیده می‌شود، در حالی که پاسخ صادر شده صرفاً ظاهر می‌شود. چون پاسخها درون ارگانیسم وجود ندارد و از این رو نمی‌توانند بیرون کشیده شوند، اسکینر اصطلاح «صادر شده» را ترجیح داد. پاسخهای صادرشده از قبل درون ارگانیسم وجود ندارند؛ آنها صرفاً به دلیل تاریخچه تقویت فردی ارگانیسم یا تاریخچه تکاملی گونه، نمایان می‌شوند.

شرطی‌سازی کلاسیک

در شرطی‌سازی کلاسیک، یک محرک خنثی (شرطی) با یک محرک غیرشرطی چند بار همایند می‌شود؛ یعنی، بارها قبل از آن واقع می‌شود، تا اینکه بتواند پاسخی را که قبلاً غیرشرطی بوده و اکنون پاسخ شرطی نامیده می‌شود، به وجود آورد. ساده‌ترین موارد، رفتارهای بازتابی هستند. نوری که به

1. operant

2. respondent conditioning

چشم تابیده می‌شود، تنگ شدن مردمک را تحریک می‌کند؛ غذایی که روی زبان گذاشته می‌شود، ترشح بزاق را به بار می‌آورد؛ و ریختن فلفل در مجرای بینی، بازتاب عطسه کردن را موجب می‌شود. در رابطه با رفتار بازتابی، پاسخها ناآموخته، غیرارادی، و در اعضای گونه‌ها مشترک هستند. با این حال، شرطی‌سازی کلاسیک به بازتابهای ساده محدود نمی‌شود، بلکه می‌تواند مسئول یادگیری پیچیده‌تر انسان، مانند فوبیها، ترسها، و اضطراب باشد.

نمونه نخستین شرطی‌سازی کلاسیک با انسانها را جان واتسون و روزالی رینر در سال ۱۹۲۰ شرح دادند که پسر بچه‌ای به نام آلبرت بی. را که معمولاً با عنوان آلبرت کوچولو از او یاد می‌شود، در بر داشت. آلبرت بچه سالم و بهنجاری بود که در ۹ ماهگی از چیزهایی مانند موش سفید، خرگوش، سگ، میمون و غیره، نمی‌ترسید. زمانی که آلبرت ۱۱ ماهه بود، این آزمایشگران موش سفیدی را به او نشان دادند. درست در لحظه‌ای که آلبرت خواست این موش را لمس کند، یکی از آزمایشگران، پشت سر او به میله‌ای ضربه زد. این پسر بچه فوراً علایم ترس را نشان داد، اما گریه نکرد. بعداً، درست در لحظه‌ای که با دست دیگرش این موش را لمس کرد، آزمایشگر دوباره به میله ضربه زد. بار دیگر آلبرت علایم ترس را نشان داد و شروع به گریه کرد. یک هفته بعد، واتسون و رینر این برنامه را چند بار تکرار کردند و سرانجام موش سفید را بدون صدای بلند و ناگهانی ارایه دادند. این بار، آلبرت یاد گرفته بود از موش به تنهایی بترسد و سریعاً خود را از آن عقب بکشد. چند روز بعد، این آزمایشگران تعدادی مکعب چوبی به آلبرت دادند که او ترسی از آنها نشان نداد. بعد، موش را به او نشان دادند که از آن ترسید. بعد، دوباره مکعبهای چوبی را به او دادند که از آنها نترسید. آنها این آزمایش را با نشان دادن خرگوش به آلبرت دنبال کردند. او فوراً شروع به گریه کرد و خود را از خرگوش عقب کشید. واتسون و رینر بعد از این، دوباره مکعبهای چوبی، بعد سگ، بعد بار دیگر مکعبهای چوبی، سپس کت خردار، و بعد بسته‌ای پشم را به آلبرت نشان دادند. آلبرت به جز مکعبهای چوبی، از تمام چیزها مقداری ترسید. سرانجام، واتسون ماسک بابانوئل را به آلبرت نشان داد که از آن نیز ترسید. این آزمایش که به علت دخالت مادر آلبرت هرگز کامل نشد، حداقل چهار نکته را نشان داد: (۱) کودکان ترس فطری کمی از حیوانات دارند؛ (۲) آنها در صورتی می‌توانند از یک حیوان بترسند که با محرک آزارنده‌ای همراه شده باشد؛ (۳) کودکان می‌توانند موش سفید پشمالو را از مکعبهای چوبی تمیز دهند، به طوری که ترس از موش به مکعبهای چوبی تعمیم نمی‌یابد؛ و (۴) ترس از موش سفید پشمالو می‌تواند به سایر حیوانات و سایر اشیای مودار و پشمالو تعمیم یابد.

نکته مهم در این آزمایش شرطی‌سازی کلاسیک، همانند شدن محرک شرطی (موش سفید) با محرک غیرشرطی (صدای بلند ناگهانی) است تا اینکه وجود محرک شرطی (موش سفید) برای فراخواندن پاسخ شرطی (ترس) کفایت می‌کند.

شرطی‌سازی کنشگر

با اینکه شرطی‌سازی کلاسیک مسئول مقداری از یادگیری رفتارهای انسان است، اسکینر معتقد بود

اغلب رفتارهای انسان از طریق شرطی‌سازی کنشگر آموخته می‌شوند. نکته مهم در شرطی‌سازی کنشگر، تقویت فوری پاسخ است. ابتدا ارگانیسم کاری انجام می‌دهد و بعد محیط آن را تقویت می‌کند. تقویت به نوبه خود، احتمال وقوع دوباره آن رفتار را افزایش می‌دهد. این شرطی‌سازی کنشگر نامیده می‌شود زیرا که ارگانیسم برای تولید کردن پیامدی خاص، بر محیط عمل (کنش) می‌کند. شرطی‌سازی کنشگر فراوانی پاسخ یا احتمال وقوع پاسخ را تغییر می‌دهد. تقویت موجب رفتار نمی‌شود، بلکه احتمال تکرار شدن آن را افزایش می‌دهد.

شکل‌دهی

در رابطه با اغلب موارد شرطی‌سازی کنشگر، رفتار مطلوب در صورتی صادر خواهد شد که ابتدا محیط آن را شکل دهد. شکل‌دهی^۱ روشی است که به موجب آن، آزمایشگر یا محیط ابتدا تقریبهای رفتار و سرانجام خود رفتار مطلوب را تقویت می‌کند. آزمایشگر یا محیط، از طریق این فرایند تقویت کردن تقریبهای متوالی، به تدریج مجموعه رفتارهای پیچیده‌ای را شکل می‌دهد (اسکینر، ۱۹۵۳).

شکل‌دهی را می‌توان با مثال آموزش دادن به پسر عقب‌مانده ذهنی برای لباس پوشیدن، نشان داد. رفتار نهایی، لباس پوشیدن کامل توسط این پسرچه است. اگر والدین تا زمانی که این رفتار روی نداده باشد از دادن تقویت خودداری کنند، کودک هرگز موفق نخواهد شد این کار را به طور کامل انجام دهد. والدین برای آموزش دادن به این کودک، باید رفتار پیچیده لباس پوشیدن را به بخشهای ساده تقسیم کنند. ابتدا والدین هر وقت که کودک به رفتار قرار دادن دست چپ خود در آستین چپ پیراهنش نزدیک می‌شود، به او پاداش، مثلاً، شکلات می‌دهند. بعد از اینکه این رفتار به قدر کافی تقویت شد، والدین تا زمانی که کودک دست خود را در آستین مناسب قرار نداده باشد، از دادن تقویت خودداری می‌کنند. بعد والدین فقط برای قرار دادن دست چپ در آستین، کودک را تقویت می‌کنند. به دنبال آن، از همین روش برای آستین راست، دکمه‌ها، شلوار، جوراب، و کفش استفاده می‌شود. بعد از اینکه کودک یاد گرفت به طور کامل لباس بپوشد، لازم نیست هر بار برای انجام دادن این کار تقویت شود. این بار، توانایی کودک در پوشیدن لباسهایش به خودی خود تقویت‌کننده خواهد بود.

در این مثال، مانند تمام موارد شرطی‌سازی کنشگر، سه موقعیت وجود دارد: موقعیت پیشایند، رفتار، و پیامد. موقعیت پیشایند به محیط یا موقعیتی اشاره دارد که رفتار در آن روی می‌دهد. در مثال ما، این محیط، خانه یا مکان دیگری است که کودک ممکن است لباس بپوشد. موقعیت ضروری دوم در این مثال، رفتار لباس پوشیدن کودک است. این پاسخ باید در محدوده خزانه رفتاری کودک باشد و رفتارهای رقیب یا مخالف، مانند حواسپرتیهای ناشی از خواهر - برادرها یا تلویزیون نباید آن را مختل کنند. پیامد، پاداش است که در مثال ما شکلات می‌باشد.

رفتار کنشگر همیشه در برخی محیطها صورت می‌گیرد، و محیط در شکل دادن و نگهداشتن رفتار،

نقش گزینشی دارد. هر کسی با واکنش نشان دادن به برخی عناصر محیط و واکنش نشان ندادن به عناصر دیگر آن، تاریخچه تقویت شدن دارد. این تاریخچه تقویت افتراقی به تمیزکنشگر^۱ منجر می‌شود. اسکینر معتقد بود تمیز توانایی‌ای نیست که افراد از آن برخوردار باشند، بلکه پیامد تاریخچه تقویت آنهاست. افراد به این دلیل که غذا آماده است به سمت میز شام نمی‌روند، بلکه به این علت به سمت میز شام می‌روند که تجربیات قبلی آنها برای واکنش نشان دادن به شیوه مشابه، تقویت شده است. این تمایز شاید زیادی موشکافی کردن به نظر برسد، اما اسکینر معتقد بود که این نکته تلویحات نظری و عملی مهمی دارد. توجیه اول، تمیز را به صورت نوعی عملکرد شناختی در نظر می‌گیرد که در شخص وجود دارد، اما توجیه دوم، علت تمیز را تفاوت‌های محیطی و تاریخچه فردی می‌داند. توجیه اول از حیطه مشاهده تجربی خارج است، در صورتی که توجیه دوم را می‌توان به صورت علمی بررسی کرد.

پاسخدهی به محیط مشابه در غیاب تقویت قبلی، تعمیم محرک^۲ نامیده می‌شود. خریدن بلیت برای دیدن فیلمی که آن را ندیده‌اید، اما با دیدن فیلمهای قبلی کارگردان آن تقویت شده‌اید، نمونه‌ای از تعمیم محرک است. از لحاظ فنی، افراد از یک موقعیت به موقعیت دیگر تعمیم نمی‌دهند، بلکه به موقعیت تازه به همان صورتی واکنش نشان می‌دهند که به موقعیت اول واکنش نشان داده‌اند، زیرا این دو موقعیت از عناصر مشابهی برخوردارند. اسکینر (۱۹۵۳) آن را به این صورت توضیح می‌دهد: «تقویت یک پاسخ احتمال وقوع پاسخهایی را که شامل عناصر همانند هستند، افزایش می‌دهد» (ص ۹۴).

تقویت

ما اشاره کردیم که تقویت احتمال صادر شدن پاسخ کنشگر را افزایش می‌دهد، و نقش تقویت را در شکل‌دهی رفتار توضیح دادیم. اکنون اجازه دهید این نیروی قدرتمند را دقیق‌تر بررسی کنیم.

تقویت هر چیزی در محیط است که رفتار را نیرومند می‌کند. اسکینر معتقد بود که تقویت دو تأثیر دارد: رفتار را نیرومند می‌کند و به فرد پاداش می‌دهد. بنابراین، تقویت و پاداش مترادف نیستند. هر رفتاری که تقویت شده است برای فرد ارضاکننده یا لذتبخش نیست. برای مثال، افراد برای کار کردن تقویت می‌شوند، اما بسیاری از آنها کار خود را کسل‌کننده، پیش‌پاافتاده، و بی‌پاداش می‌دانند. تقویت‌کننده‌ها در محیط وجود دارند و چیزهایی نیستند که فرد آنها را احساس کند. غذا به این دلیل که خوشمزه است، تقویت‌کننده نیست، بلکه به این دلیل که تقویت‌کننده می‌باشد، خوشمزه است (اسکینر، ۱۹۷۱).

هر رفتاری که احتمال زنده ماندن گونه یا فرد را افزایش دهد، نیرومند می‌شود. غذا، میل جنسی، و مراقبت والدین برای بقای گونه ضروری هستند، و هر رفتاری که این شرایط را تولید کند، تقویت‌کننده است. جراحی، بیماری، و آب و هوای بسیار گرم یا بسیار سرد برای بقا زیانبار هستند و هر رفتاری که این شرایط را کاهش دهد یا موجب اجتناب از آنها شود نیز تقویت‌کننده است. بنابراین، تقویت را

1. operant discrimination

2. stimulus generalization

می‌توان به آنچه شرایط محیطی سودمند به بار می‌آورد و آنچه شرایط محیطی زیانبار را کاهش می‌دهد یا موجب اجتناب از آن می‌شود، تقسیم کرد. اولی تقویت مثبت و دومی تقویت منفی نامیده می‌شود.

تقویت مثبت. هر محرکی که وقتی به موقعیت افزوده شود، احتمال وقوع رفتار خاصی را افزایش دهد، تقویت مثبت نامیده می‌شود (اسکینر، ۱۹۵۳). غذا، آب، پول، میل جنسی، تأیید اجتماعی، و آسایش جسمانی مواردی از تقویت‌کننده‌های مثبت هستند. در صورتی که هر یک از اینها به رفتار وابسته شده باشند، قابلیت آن را دارند که فراوانی پاسخ را بیشتر کنند. برای مثال، هر وقت که فردی شیر آب آشپزخانه را باز می‌کند، اگر آب زلال ظاهر شود، این رفتار نیرومند می‌شود، زیرا یک محرک محیطی مفید به موقعیت افزوده شده است. بیشتر رفتارهای انسانها و حیوانات از طریق تقویت مثبت فراگیری می‌شوند. اسکینر قادر بود تحت شرایط کنترل شده، به حیوانات آموزش دهد کارهای نسبتاً پیچیده‌ای را انجام دهند.

اما در مورد انسانها، تقویت اغلب بی‌نظم و آشفته است و از این رو، یادگیری فاقد کارایی است. مشکل دیگر در رابطه با شرطی کردن انسانها، مشخص کردن این موضوع است که، چه پیامدهایی تقویت‌کننده هستند و چه پیامدهایی نیستند. بسته به تاریخچه شخصی، ضربه زدن به پشت و سرزنش کردن ممکن است تقویت‌کننده باشند، در حالی که بوسیدن و تحسین و ستایش، تنبیه‌کننده باشند.

تقویت منفی. حذف کردن یک محرک ناخوشایند از موقعیت نیز احتمال وقوع رفتار قبل از آن را افزایش می‌دهد. این حذف شدن به تقویت منفی منجر می‌شود. کاهش دادن یا اجتناب کردن از صداهای بلند، مارها، و دردهای گرسنگی به صورت منفی تقویت‌کننده هستند؛ زیرا رفتار بلافاصله قبل از آنها را نیرومند می‌کنند. تقویت منفی از این نظر با تقویت مثبت فرق دارد که مستلزم حذف یک موقعیت آزارنده است، در حالی که تقویت مثبت مستلزم حضور یک محرک سودمند و خوشایند است. با این حال، تأثیر تقویت منفی مانند تأثیر تقویت مثبت است: هر دو رفتار را نیرومند می‌کنند. برخی افراد به دلیل آنکه غذای خاصی را دوست دارند می‌خورند؛ برخی دیگر برای کاهش دادن دردهای گرسنگی غذا می‌خورند. برای گروه اول، غذا تقویت‌کننده مثبت است؛ برای گروه دوم، برطرف شدن گرسنگی تقویت‌کننده منفی است. در هر دو مورد، رفتار خوردن نیرومند می‌شود، زیرا که پیامدها ارضاکننده هستند.

تعداد تقریباً نامحدودی محرک آزارنده وجود دارد که حذف شدن هر یک می‌تواند به صورت منفی تقویت‌کننده باشد. برای مثال، اضطراب معمولاً محرک آزارنده‌ای است، و هر رفتاری که آن را کاهش دهد (سرکوبی، بهانه‌تراشی، و موارد مشابه)، تقویت‌کننده است. از جمله موارد احتمالی دیگر، گناه، بیماری، درد، سرزنش، تهدید به حبس، و ترس از نفرین هستند. رفتاری که هر یک از این شرایط را کاهش دهد یا موجب اجتناب از آنها شود، نیرومند می‌شود. از سوی دیگر، وجود محرکهای آزارنده، تنبیه نامیده می‌شود.

تنبيه

تقویت منفی را نباید با تنبیه قاطبی کرد. تقویت‌کننده‌های منفی، محرکهای آزارنده را کاهش داده و آنها را برطرف، یا دور می‌کنند، در حالی که تنبیه ارایه محرکی آزارنده، مانند شوک برقی، با حذف محرکی خوشایند، مانند قطع کردن تلفن یک نوجوان است. تقویت‌کننده منفی پاسخ را نیرومند می‌کند؛ تنبیه این کار را نمی‌کند. با اینکه تنبیه پاسخ را نیرومند نمی‌کند، لزوماً آن را ضعیف نیز نمی‌کند. اسکینر با ثرندایک موافق بود که تأثیر تنبیه از تأثیر پاداش کمتر قابل پیش‌بینی است.

تأثیر تنبیه . با تقویت مثبت و منفی بهتر از تنبیه می‌توان رفتار انسان و حیوان را کنترل کرد. تأثیر تنبیه برخلاف تأثیر تقویت نیست. در صورتی که وابستگیهای تقویت کاملاً کنترل شده باشند، رفتار را می‌توان دقیقاً شکل داد و به دقت پیش‌بینی کرد. اما در مورد تنبیه، چنین دقتی امکان‌پذیر نیست. دلیل این اختلاف، ساده است. معمولاً تنبیه را به این منظور به کار می‌برند که جلوی افراد را از عمل کردن به شیوه خاص بگیرند. در صورتی که تنبیه مؤثر واقع شده باشد، افراد رفتار کردن به آن شیوه را متوقف خواهند کرد، اما آنها هنوز باید کاری انجام دهند. آنچه را که آنها انجام خواهند داد نمی‌توان به دقت پیش‌بینی کرد، زیرا تنبیه به آنها نمی‌گوید چه کاری باید انجام دهند، بلکه صرفاً گرایش رفتار کردن آنها به شیوه ناخوشایند را متوقف می‌کند. در نتیجه، یکی از تأثیرات تنبیه، متوقف کردن رفتار است. برای مثال، اگر پسر بچه‌ای خواهر کوچکترش را اذیت کند، والدین او می‌توانند با کتک زدن، وی را از این کار بازدارند، اما متأسفانه این تنبیه، تمایل او را به آزار دادن خواهرش تغییر نخواهد داد. این کار فقط اذیت کردن را موقتاً یا زمانی که والدین حضور دارند، متوقف می‌کند.

تأثیر دیگر تنبیه، شرطی کردن احساس منفی به وسیله تداوی کردن محرک ناخوشایند نیرومند با رفتار تنبیه شده است. در مثال فوق، اگر درد ناشی از کتک خوردن به قدر کافی نیرومند باشد، پاسخی را تحریک می‌کند (گریه، گوشه‌گیری، حمله) که با رفتار اذیت کردن خواهر کوچکتر مغایر است. در آینده، زمانی که این پسر بچه به بد رفتاری با خواهر کوچکترش فکر می‌کند، این فکر می‌تواند از طریق شرطی‌سازی کلاسیک، پاسخ شرطی ترس، اضطراب، گناه، یا شرم را فراخوانی کند. این هیجان منفی از آن پس، وظیفه جلوگیری کردن از تکرار رفتار ناخوشایند را برعهده دارد و متأسفانه، هیچ آموزش مثبتی برای این کودک در بر ندارد.

سومین نتیجه تنبیه، گسترش تأثیرات آن است. امکان دارد فرد از هر محرکی که با تنبیه تداوی شده است، اجتناب کند. در مثال ما، این اجتناب می‌تواند خواهر کوچکتر، والدین، یا مکانی که تنبیه در آن صورت گرفته است را در برگیرد. این پسر بچه ممکن است احساسهای خصومت خود را نسبت به والدین انکار کند، یا تقریباً به طور کامل از تماس با خواهرش اجتناب ورزد. در نتیجه، رفتار او نسبت به خانواده‌اش ناسازگارانه می‌شود. اسکینر از مکانیزمهای دفاعی فرویدی به عنوان وسیله مؤثری برای اجتناب کردن از رنج و عذاب و اضطراب همراه آن آگاه بود. فردی که تنبیه شده است، امکان دارد

خیالبافی کند، احساسها را به دیگران فرافکنی کند، برای رفتارهای پرخاشگرانه دلیل بیاورد و آنها را توجیه نماید، یا آنها را به سایر افراد یا حیوانات جابه‌جا کند.

مقایسه تنبیه با تقویت. تنبیه چند ویژگی مشترک با تقویت دارد. همان‌گونه که دو نوع تقویت وجود دارد (مثبت و منفی)، دو نوع تنبیه هم وجود دارد. نوع اول مستلزم ارایه محرکی آزارنده است، نوع دوم حذف تقویت‌کننده مثبت است. نمونه نوع اول می‌تواند درد ناشی از زمین خوردن در اثر تند راه رفتن در پیاده‌روی یخ‌زده باشد. نمونه نوع دوم، جریمه سنگین موتورسوار به خاطر سرعت خیلی زیاد است. مثال اول (زمین خوردن) از وضعیت طبیعی ناشی می‌شود؛ مثال دوم (جریمه شدن) از مداخله انسان ناشی می‌شود. این دو نوع تنبیه، دومین ویژگی مشترک تنبیه و تقویت را نشان می‌دهند: هر دو می‌توانند از پیامدهای طبیعی یا دخالت انسان ناشی شوند. عنصر مشترک سوم این است که تنبیه و تقویت وسیله‌ای برای کنترل کردن رفتار هستند، خواه این کنترل برنامه‌ریزی شده یا تصادفی باشد. اسکینر طرفدار کنترل برنامه‌ریزی شده بود، و کتاب *والدن ۲* عقاید وی را درباره کنترل رفتار انسان عرضه می‌کند.

تقویت‌کننده‌های شرطی و تعمیم‌یافته

غذا برای انسانها و حیوانها تقویت‌کننده است، زیرا شرایط محرومیت را برطرف می‌کند. اما پول که مستقیماً حالت محرومیت را برطرف نمی‌کند، چگونه می‌تواند تقویت‌کننده باشد؟ پاسخ این است که پول تقویت‌کننده شرطی است. تقویت‌کننده‌های شرطی که گاهی تقویت‌کننده‌های ثانوی نامیده می‌شوند، آن دسته از محرکهای محیطی هستند که ذاتاً تقویت‌کننده نیستند، اما چون با تقویت‌کننده‌های ناآموخته یا نخستین، مانند غذا، آب، میل جنسی، یا آسایش جسمانی همراه شده‌اند، تقویت‌کننده می‌شوند. پول به این دلیل تقویت‌کننده شرطی است که می‌توان آن را با انواع تقویت‌کننده‌های نخستین مبادله کرد. به علاوه، تقویت‌کننده تعمیم‌یافته نیز هست، زیرا با بیش از یک تقویت‌کننده نخستین همراه شده است. اسکینر (۱۹۵۳) پنج تقویت‌کننده تعمیم‌یافته را مشخص کرد که بیشتر رفتارهای افراد را نگه می‌دارند: توجه، تأیید، محبت، اطاعت دیگران، و پول. هر یک از اینها را می‌توان در موقعیتهای گوناگون به عنوان تقویت‌کننده مورد استفاده قرارداد. برای مثال، توجه نوعی تقویت‌کننده شرطی تعمیم‌یافته است، زیرا با تقویت‌کننده‌های نخستین، مانند غذا و تماس جسمی همراه شده است. زمانی که کودکان را تغذیه یا بغل می‌کنند، به آنها توجه نیز می‌کنند. بعد از اینکه غذا و توجه چند بار همایند شدند، توجه به تنهایی از طریق فرایند شرطی‌سازی کلاسیک، تقویت‌کننده می‌شود. کودکان و بزرگسالان بدون اینکه انتظار دریافت غذا یا تماس جسمی را داشته باشند، برای جلب توجه تلاش می‌کنند. تأیید، محبت، اطاعت دیگران، و پول نیز به همین صورت ارزش تقویت تعمیم‌یافته کسب می‌کنند.

برنامه‌های تقویت

هر رفتاری که بلافاصله ارایه تقویت‌کننده مثبت یا حذف محرکی آزارنده را به دنبال داشته باشد، از آن

پس به دفعات بیشتری روی می‌دهد. با این حال، فراوانی این رفتار تحت تأثیر شرایطی که آموزش در آن صورت گرفته است، یعنی، برنامه‌های تقویت قرار دارد.

تقویت می‌تواند به صورت برنامه پیوسته یا متناوب بعد از رفتار واقع شود. در برنامه پیوسته^۱، ارگانیسم برای هر پاسخ تقویت می‌شود. این نوع برنامه، فراوانی پاسخ را افزایش می‌دهد، اما روش مؤثری برای استفاده از تقویت کننده نیست. اسکینر برنامه‌های متناوب^۲ را ترجیح داد، زیرا نه تنها استفاده مؤثرتری از تقویت کننده هستند، بلکه پاسخهایی را تولید می‌کنند که در برابر خاموشی مقاوم‌ترند. جالب اینکه اسکینر اولین بار به خاطر کمبود چشته‌های غذا، استفاده از برنامه‌های متناوب را آغاز کرد (وینر، ۱۹۹۶). برنامه‌های متناوب بر پایه رفتار ارگانیسم یا سپری شدن زمان استوار هستند و می‌توان آنها را به صورت ثابت یا متغیر تنظیم کرد. فرستر و اسکینر (۱۹۵۷) تعداد زیادی برنامه تقویت را مشخص کردند، اما چهار برنامه تقویت اصلی عبارت‌اند از: نسبتی ثابت، نسبتی متغیر، فاصله‌ای ثابت، و فاصله‌ای متغیر.

نسبتی ثابت. در برنامه نسبتی ثابت^۳ ارگانیسم به صورت متناوب، طبق تعداد پاسخهایی که می‌دهد، تقویت می‌شود. نسبت به نسبت پاسخها به تقویت کننده‌ها اشاره دارد. امکان دارد آزمایشگری تصمیم گرفته باشد کبوتری را برای هر پنجمین نوک زدن به دیسک، با چشته غلات تقویت کند. در این صورت، این کبوتر با برنامه نسبتی ثابت ۵ به ۱، یعنی FR5 شرطی می‌شود.

تقریباً تمام برنامه‌های تقویت به صورت پیوسته شروع می‌شوند، اما طولی نمی‌کشد که آزمایشگر از پاداش پیوسته به سمت تقویت متناوب پیش می‌رود. به همین صورت، برنامه‌های نسبتی ثابت خیلی بالا، مانند ۲۰۰ به ۱، باید با میزان پایین پاسخها شروع شود و به تدریج به میزان بالاتر پیش رود. از لحاظ فنی، تقریباً هیچ معیار دستمزدی برای انسانها از برنامه نسبتی ثابت یا سایر برنامه‌ها تبعیت نمی‌کند، زیرا کارمندان معمولاً با برنامه تقویت فوری پیوسته کار خود را شروع نمی‌کنند. نمونه برنامه نسبتی ثابت، پرداخت دستمزد به آجرچینهایی است که در ازای هر ردیف آجری که می‌چینند، مقدار ثابتی پول دریافت می‌کنند.

نسبتی متغیر. در برنامه نسبتی ثابت، ارگانیسم بعد از هر تعداد مشخصی پاسخ، تقویت می‌شود. در برنامه نسبتی متغیر^۴، ارگانیسم به طور متوسط بعد از هر چند پاسخ، تقویت می‌شود. بار دیگر، آموزش باید با تقویت پیوسته شروع شود، به سمت تعداد پاسخ کم پیش رود، و سپس به میزان پاسخ بالاتری افزایش یابد. کبوتری که به طور متوسط در ازای هر سومین پاسخ تقویت می‌شود، می‌تواند طبق برنامه VR6، بعد VR10، و الی آخر تقویت شود، اما میانگین تعداد پاسخها باید به تدریج افزایش یابد تا از

1. continuous schedule

2. intermittent schedules

3. fixed-ratio schedule

4. variable-ratio schedule

خاموشی جلوگیری شود. بعد از رسیدن به میانگین بالا، مثلاً VR500، پاسخها شدیداً در برابر خاموشی مقاوم می‌شوند.

در انسانها، بازی با جک‌پات نمونه‌ای از برنامه‌نسبتی متغیر است. این دستگاه طوری تنظیم شده است که به میزان خاصی پرداخت کند، اما نسبت آن باید انعطاف‌پذیر، یعنی، متغیر باشد، تا به بازیکنان امکان پیش‌بینی پرداختها را ندهد.

فاصله‌ای ثابت. در برنامه‌فاصله‌ای ثابت^۱ ارگانیزم برای اولین پاسخ پس از مدت زمان برنامه‌ریزی شده‌ای تقویت می‌شود. برای مثال، FI 5 بیانگر آن است که ارگانیزم برای اولین پاسخ بعد از هر فاصله ۵ دقیقه‌ای تقویت می‌شود. کارمندانی که برای حقوق یا دستمزد کار می‌کنند، تقریباً طبق برنامه‌فاصله‌ای ثابت تقویت می‌شوند. آنها هر هفته، هر دو هفته، یا هر ماه حقوق می‌گیرند، اما این برنامه‌دستمزد دقیقاً برنامه‌فاصله‌ای ثابت نیست. چرا کارمندان به جای اینکه اغلب وقت خود را تلف کنند، تلاشهای خود را کاملاً یکنواخت در طول زمان توزیع می‌کنند و بعد در پایان دوره، جهشی را نشان می‌دهند که مشخصه برنامه‌فاصله‌ای ثابت است؟ علت آن این است که میزان کار آنها توسط عوامل دیگری مانند نظارت سرپرستان، تهدید به اخراج، وعده‌های ترفیع، یا تقویت‌کننده‌های خودساخته، کنترل می‌شود.

فاصله‌ای متغیر. برنامه‌فاصله‌ای متغیر^۲ برنامه‌ای است که به موجب آن، ارگانیزم بعد از سپری شدن دوره‌های زمانی تصادفی یا متغیر، تقویت می‌شود. برای مثال، VI 5 به معنی آن است که ارگانیزم بعد از فواصل تصادفی ۵ دقیقه‌ای، تقویت می‌شود. این برنامه‌ها در هر فاصله، بیشتر از برنامه‌های فاصله‌ای ثابت موجب پاسخ می‌شوند. در مورد انسانها، تقویت بیشتر از تلاش فرد حاصل می‌شود تا گذشت زمان. به همین دلیل، برنامه‌های نسبتی از برنامه‌های فاصله‌ای رایج‌ترند و برنامه‌فاصله‌ای متغیر احتمالاً از همه کمتر متداول است. نمونه برنامه‌فاصله‌ای متغیر، معنادان به تلویزیون هستند که برنامه‌دلخواه خود را هر هفته می‌بینند به این امید که لذتبخش باشد. گاهی این برنامه لذتبخش است، اما اغلب چنین نیست.

خاموشی

بعد از اینکه پاسخها آموخته شدند، حداقل به چهار دلیل می‌توانند از بین بروند: اولاً، آنها می‌توانند صرفاً با گذشت زمان فراموش شوند. ثانیاً، و به احتمال بیشتر، آنها می‌توانند به علت تداخل یادگیری قبلی یا بعدی از بین بروند. ثالثاً، آنها می‌توانند به علت تنبیه ناپدید شوند. و علت چهارم از بین رفتن یادگیری، خاموشی^۳ است، که به این صورت تعریف می‌شود: گرایش پاسخی که قبلاً فراگیری شده است به ضعیف شدن تدریجی به خاطر تقویت نشدن.

خاموشی کنشگر در صورتی روی می‌دهد که آزمایشگر به طور منظم از تقویت کردن پاسخی که قبلاً آموخته شده است، خودداری کند تا اینکه احتمال آن پاسخ به صفر کاهش یابد. سرعت خاموشی کنشگر

1. fixed-interval schedule

2. variable-interval schedule

3. extinction

عمدتاً بستگی دارد به برنامه تقویتی که یادگیری طبق آن صورت گرفته است. رفتاری که طبق برنامه متناوب فراگیری شده است، در مقایسه با پاسخهایی که طبق برنامه پیوسته اکتساب شده‌اند، خیلی بیشتر در برابر خاموشی مقاوم است. اسکینر (۱۹۵۳) تقریباً ۱۰۰۰۰ پاسخ تقویت‌نشده را در برنامه‌های متناوب مشاهده کرد. به نظر می‌رسد چنین رفتاری خودماندگار است و از رفتار خودمختار کارکردی، مفهومی که گوردون آلپورت آن را مطرح کرد و در فصل ۱۴ به آن خواهیم پرداخت، غیرقابل تشخیص است. به طور کلی، هرچه میزان پاسخها در هر تقویت بیشتر باشد، سرعت خاموشی کندتر می‌شود؛ هر چه تعداد پاسخهایی که ارگانیزم باید بدهد کمتر باشد، یا فاصله بین تقویت‌کننده‌ها کوتاهتر باشد، خاموشی سریعتر صورت می‌گیرد. این یافته حاکی است که برای تربیت کردن کودکان، باید از تحسین و سایر تقویت‌کننده‌ها به مقدار اندک استفاده کرد. خاموشی خارج از درمان یا تغییر رفتار، به ندرت در مورد رفتار انسان به طور منظم به کار رفته است. ما عمدتاً در محیطهای نسبتاً غیرقابل پیش‌بینی زندگی می‌کنیم و تقریباً هیچ وقت مضایقه تقویت منظم را تجربه نمی‌کنیم. بنابراین، بسیاری از رفتارهای ما به علت اینکه به طور متناوب تقویت می‌شوند، با اینکه امکان دارد ماهیت آن تقویت برای ما مبهم باشد، به مدت طولانی ادامه می‌یابند.

✎ ارگانیزم انسان

بحث ما در باره نظریه اسکینر تا اینجا عمدتاً به تکنولوژی رفتار مربوط بوده است، تکنولوژی‌ای که منحصراً بر بررسی حیوانات استوار بود. آیا اصول رفتاری که از موشها و کبوترها به دست آمده است در مورد ارگانیزم انسان کاربرد دارد؟ نظر اسکینر (۱۹۷۴، ۱۹۸۷) این بود که آگاهی از رفتار حیوانات آزمایشگاهی را می‌توان به رفتار انسان تعمیم داد، درست به همان صورتی که می‌توان علم فیزیک را برای تعبیر کردن آنچه در فضا مشاهده می‌شود به کار برد و اصول ژنتیک می‌تواند به ما کمک کند مفاهیم تکاملی پیچیده را تعبیر کنیم.

اسکینر با جان واتسون موافق بود که روان‌شناسی باید به بررسی علمی پدیده‌های قابل مشاهده، یعنی رفتار، محدود شود. علم باید از مفاهیم ساده شروع کند و به سمت مفاهیم پیچیده‌تر پیش رود. این توالی می‌تواند از رفتار حیوانات شروع شود و به سمت رفتار افراد روان‌پزش، بعد به رفتار کودکان عقب‌مانده ذهنی، سپس به رفتار سایر کودکان، و سرانجام به رفتار پیچیده بزرگسالان پیش رود. بنابراین، اسکینر به خاطر اینکه از بررسی حیوانات کار خود را آغاز کرد، نیازی نمی‌دید از خودش دفاع کند.

اسکینر (۱۹۸۷) معتقد بود رفتار انسان (و شخصیت انسان) محصول سه وابستگی است: (۱) انتخاب طبیعی، (۲) رسوم فرهنگی، و (۳) تاریخچه تقویت فرد که درباره آن بحث کردیم.

انتخاب طبیعی

شخصیت انسان ثمره تاریخ تکاملی طولانی است. رفتار ما توسط ساخت ژنتیکی و مخصوصاً تاریخچه

شخصیت تقویت ما تعیین شده است. با این حال، وابستگیهای بقا، ما را به صورت یک گونه یا نوع، شکل داده‌اند. انتخاب طبیعی^۱ نقش مهمی در شخصیت انسان ایفا می‌کند (اسکینر، ۱۹۷۴، ۱۹۹۰).

رفتاری که تقویت می‌شود، تکرار خواهد شد و رفتاری که تقویت نمی‌شود، از بین می‌رود. همین‌طور، آن رفتارهایی که در طول تاریخ برای گونه مفید بوده‌اند، ادامه می‌یابند، در حالی که آنهایی که فقط از لحاظ فردی تقویت‌کننده بوده‌اند، حذف می‌شوند. برای مثال، انتخاب طبیعی از افرادی حمایت کرده است که مردمک چشمهایشان با تغییرات در نور، گشاد و تنگ شده است. توانایی برتر آنها در دیدن به هنگام روز و شب، آنها را قادر ساخت تا از مخاطرات مرگبار اجتناب کنند و تا سن تولیدمثل زنده بمانند. همین‌طور، اطفالی که سرشان در جهت نوازش‌گونه برگشت، توانستند از پستان شیر بخورند، و بدین ترتیب شانس زنده ماندن خودشان و این احتمال را که این بازتاب گونه به فرزندان آنها منتقل خواهد شد، افزایش دادند. اینها فقط دو نمونه از چندین بازتاب هستند که ویژگی کودکان امروزی می‌باشند. برخی از بازتابها، مانند بازتاب مردمک، ارزش بقای خود را حفظ کرده‌اند، اما فایده بازتابهای دیگر، مانند بازتاب گونه، در حال کاهش است.

وابستگیهای تقویت و وابستگیهای بقا بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند، و برخی رفتارها که به صورت فردی تقویت‌کننده هستند نیز به بقای گونه کمک می‌کنند. برای مثال، رفتار جنسی عموماً برای فرد تقویت‌کننده است، اما ارزش انتخاب طبیعی هم دارد، زیرا افرادی که توسط تحریک جنسی خیلی قوی برانگیخته می‌شوند، به احتمال بیشتری فرزندانی به بار می‌آورند که از الگوی رفتار مشابهی برخوردارند. هر پس‌مانده انتخاب طبیعی لزوماً ارزش بقا ندارد. در تاریخ انسانهای اولیه، پرخوری سازگارانه بود، زیرا امکان زنده ماندن را به هنگامی که غذا کمیاب بود به افراد می‌داد. اکنون در جوامعی که غذا همیشه وجود دارد، چاقی مشکل سلامتی شده و پرخوری ارزش بقای خود را از دست داده است.

با اینکه انتخاب طبیعی به شکل‌گیری برخی رفتارهای انسان کمک کرد، اما احتمالاً مشول تعداد کمی از اعمال افراد است. اسکینر (۱۹۸۹) معتقد بود وابستگیهای تقویت، مخصوصاً آنهایی که فرهنگ انسان را شکل داده‌اند، بیشتر رفتارهای انسان را توجیه می‌کنند.

ما می‌توانیم ردّ بخش کوچکی از رفتار انسان را ... در انتخاب طبیعی و تکامل گونه پیدا کنیم، در صورتی که بخش بزرگتر رفتار انسان باید در وابستگیهای تقویت، مخصوصاً در وابستگیهای پیچیده‌ای که آن را فرهنگ می‌خوانیم، ریشه داشته باشد. فقط در صورتی که این سوابق را به حساب آوریم می‌توانیم توضیح دهیم چرا افراد به این صورت رفتار می‌کنند (ص ۱۸).

تکامل فرهنگی

اسکینر در سالهای بعدی زندگی خود (۱۹۸۷، ۱۹۸۹)، بر اهمیت فرهنگ در شکل‌دهی شخصیت انسان

اظهاری چگونه باید برخورد کرد؟ اولاً، این اظهار به خودی خود رفتار کلامی است، بنابراین، می‌توان آن را مانند سایر رفتارها بررسی کرد. ثانیاً، این اظهار که او در آستانه رها کردن کارش بوده است به چیزی غیر از رفتار اشاره دارد. پاسخهایی که هرگز صادر نمی‌شوند، پاسخ نیستند، بنابراین، برای تحلیل علمی رفتار معنایی ندارند. ثالثاً، رویداد خصوصی، «درون پوست» این کارمند اتفاق می‌افتد. این رویداد خصوصی را می‌توان به همراه اظهار کلامی او به دوستش به صورت علمی تحلیل کرد. در عین حال که این کارمند رها کردن شغل را در ذهن خود مجسم کرد، شاید رفتار ناآشکار زیر را مشاهده کرده باشد: «من درون خودم افزایش نو میدی را می‌بینم، که این احتمال را پیش می‌کشد که به رئیس بگویم می‌خواهم کارم را رها کنم». این اظهار دقیق‌تر از این گفته است که «تقریباً کارم را ترک کردم» و به رفتاری اشاره دارد که گرچه خصوصی است، اما در حیطه تحلیل علمی قرار دارد.

سایقه‌ها

از دیدگاه رفتارگرایی رادیکال، سایقه‌های رفتار نیستند، بلکه صرفاً خیالهای توجیهی هستند. از نظر اسکینر (۱۹۵۳)، سایقه صرفاً به تأثیر محرومیت و سیری و احتمال اینکه ارگانیزم پاسخ خواهد داد، اشاره دارند. محروم کردن کسی از غذا احتمال خوردن را بیشتر می‌کند؛ سیر کردن کسی، این احتمال را کاهش می‌دهد. با این حال، محرومیت و سیری تنها موارد لازم برای خوردن نیستند. عوامل دیگری که احتمال خوردن را افزایش یا کاهش می‌دهند دردهای گرسنگی درونی، موجود بودن غذا، و تجربیات قبلی در رابطه با تقویت‌کننده غذا هستند.

اگر روان‌شناسان به قدر کافی درباره سه اصل رفتار آگاه باشند (شرایط پیشایند، رفتار، و پیامدها)، متوجه خواهند شد چرا یک نفر رفتار می‌کند، یعنی، چه سایقه‌هایی با رفتارهای خاص ارتباط دارند. فقط در این صورت است که سایقه‌ها در بررسی علمی رفتار انسان نقش موجهی دارند. با این حال، توجیهات مبتنی بر ساختارهای خیالی، مانند سایقه‌ها یا نیازها صرفاً فرضیه‌های آزمون‌نشده هستند.

هیجانها

اسکینر از وجود ذهنی هیجانها آگاه بود، اما تأکید داشت نباید رفتار را به آنها نسبت داد. او هیجانها را با وابستگیهای بقا و وابستگیهای تقویت توجیه کرد. در طول هزاران سال، افرادی که به شدت نسبت به ترس یا خشم آمادگی داشتند کسانی بودند که از مخاطرات گریخته یا بر آنها چیره شدند و از این رو توانستند این ویژگیها را به فرزندان خود منتقل کنند. در سطح فردی، رفتارهایی که لذت، شادی، خوشحالی، و سایر هیجانهای خوشایند را به دنبال داشته‌اند، تقویت شده‌اند و از این رو، احتمال اینکه این رفتارها در زندگی فرد تکرار شوند را افزایش خواهند داد.

هدف و قصد

اسکینر (۱۹۷۴) از مفاهیم هدف و قصد نیز آگاه بود، اما بار دیگر هشدار داد که نباید رفتار را به آنها نسبت

داد. هدف و قصد داخل پوست وجود دارند، اما در معرض بررسی مستقیم بیرونی قرار ندارند. هدف به خودی خود وقتی که احساس شده باشد، می تواند تقویت کننده باشد. برای مثال، اگر معتقد باشید هدف شما از دوییدن احساس نشاط کردن و عمر طولانی تر است، این باور به خودی خود محرک تقویت کننده است.

امکان دارد کسی «قصد» داشته باشد جمعه بعد از ظهر فیلمی را ببیند چون دیدن فیلمهای مشابه تقویت کننده بوده است. زمانی که این فرد قصد رفتن به سینما را دارد، حالتی جسمانی را درون بدنش احساس می کند و آن را «قصد» می نامد. بنابراین، آنچه قصدها یا هدفها نامیده می شوند، محرکهایی هستند که به صورت جسمانی در درون ارگانیزم احساس می شوند و آنها رویدادهای ذهنی مسبب رفتار نیستند.

رفتار پیچیده

رفتار انسان می تواند بی اندازه پیچیده باشد، با این حال، اسکینر معتقد بود حتی انتزاعی ترین و پیچیده ترین رفتار توسط انتخاب طبیعی، تکامل فرهنگی، یا تاریخچه تقویت فرد شکل می گیرد. بار دیگر، اسکینر «فرایندهای ذهنی عالی» مانند شناخت، قدرت استدلال، و یادآوری را انکار نکرد؛ او تلاشهای پیچیده انسان مانند خلاقیت، رفتار ناهشیار، رؤیاهای و رفتار اجتماعی را نیز نادیده نگرفت.

فرایندهای ذهنی عالی

اسکینر (۱۹۷۴) قبول داشت که بررسی تفکر انسان از تمام رفتارهای دیگر سخت تر است؛ اما نا وقتی که کسی به خیال فرضی مانند «ذهن» متوسل نشده باشد، حداقل به صورت بالقوه می توان از آن آگاهی یافت. تفکر، مسئله گشایی، و از گذشته ها یاد کردن، رفتارهای نا آشکاری هستند که داخل پوست صورت می گیرند نه درون ذهن. آنها به عنوان رفتار، پذیرای همان وابستگیهای تقویت مشابه با رفتارهای آشکار هستند. برای مثال، وقتی خانمی سویچ اتومبیل خود را گم می کند، به جستجوی آن می پردازد، زیرا قبلاً رفتار جستجو کردن مشابهی تقویت شده است. به همین صورت، وقتی که او نمی تواند نام فرد آشنایی را به یاد آورد، به صورت نا آشکار نام او را جستجو می کند، زیرا قبلاً این نوع رفتار تقویت شده است. با این حال، نام این فرد آشنا مانند سویچ اتومبیل در ذهن او وجود ندارد. اسکینر این روش را با گفتن این جمله جمع بندی کرد: «فنون یادآوری با جستجو کردن مخزن حافظه ارتباطی ندارند، بلکه با افزایش احتمال پاسخها مرتبط هستند» (ص ۱۱۰ - ۱۰۹).

مسئله گشایی هم رفتار نا آشکار را در بر دارد و اغلب مستلزم آن است که فرد به صورت نا آشکار متغیرهای مربوط را دستکاری کند تا اینکه راه حل درست پیدا شود. این متغیرها در نهایت محیطی هستند و به صورت سحرآمیز از ذهن فرد تراوش نمی کنند. شطرنج بازی که نومیدانه گیر افتاده است، صفحه شطرنج را واری می کند و ناگهان حرکتی انجام می دهد که مهره او را از این مخمصه نجات می دهد. چه چیزی موجب این غلیان غیرمنتظره «بینش» شد؟ او این مسئله را در ذهن خود حل نکرد. او

مهره‌های گوناگون را دستکاری کرد (نه با دست زدن به آنها، بلکه به صورت ناآشکار)، حرکت‌هایی را که تقویت به همراه نداشتند رد کرد، و سرانجام حرکتی را برگزید که تقویت درونی به دنبال داشت. گرچه تجربیات قبلی او در رابطه با خواندن کتاب شطرنج، گوش کردن به توصیه‌های یک آدم ماهر، یا بازی کردن شطرنج می‌توانند به راه‌حل او کمک کرده باشند، اما این راه‌حل را وابستگی‌های محیطی به اجرا درآوردند و دستگاه‌های ذهن آن را ساخته و پرداخته نکردند.

خلاقیت

یک رفتارگرای رادیکال، خلاقیت را چگونه توجیه می‌کند؟ از لحاظ منطقی، اگر رفتار چیزی به جز پاسخ قابل پیش‌بینی به یک محرک نباشد، پس رفتار نوظهور یا خلاق نمی‌تواند وجود داشته باشد، زیرا فقط رفتاری که قبلاً تقویت شده است، صادر می‌شود. اسکینر به وسیله مقایسه رفتار خلاق با انتخاب طبیعی در نظریه تکامل، به این مسئله پاسخ داد. همان‌گونه که صفات تصادفی ناشی از جهش (موتاسیون) به خاطر کمک آنها به بقا انتخاب شده‌اند، تغییرات تصادفی در رفتار هم به خاطر پیامدهای تقویت‌کننده‌شان برگزیده شده‌اند (ص ۱۱۴). 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. در هر دو مورد، شرایط تصادفی‌ای ایجاد می‌شوند که تا اندازه‌ای امکان بقا دارند. نویسندگان خلاق، محیط خود را تغییر می‌دهند و بدین ترتیب، پاسخ‌هایی را تولید می‌کنند که احتمال تقویت شدن دارند. بنابراین، از نظر اسکینر خلاقیت صرفاً نتیجه رفتارهای تصادفی (آشکار یا ناآشکار) است که اتفاقاً تقویت شده‌اند. این واقعیت که برخی افراد خلاق‌تر از دیگران هستند به علت تفاوت در موهبت ژنتیکی و تجربیاتی است که رفتار خلاق آنها را شکل داده‌اند.

رفتار ناهشیار

اسکینر به عنوان یک رفتارگرای رادیکال نتوانست عقیده مخزن عقاید یا هیجانهای ناهشیار را قبول کند. با این حال، او عقیده رفتار ناهشیار را قبول داشت. در واقع، چون افراد به ندرت به رابطه متغیرهای ژنتیک و محیط با رفتارشان پی می‌برند، تقریباً کل رفتار به صورت ناهشیار برانگیخته می‌شود (اسکینر، ۱۹۸۷). در سطح محدودتر، رفتاری ناهشیار نامیده می‌شود که افراد به آن فکر نکنند، زیرا که از طریق تنبیه جلوی آن گرفته شده است. وقتی که رفتار افراد پیامدهای ناخوشایند دارد، آن را نادیده می‌گیرند یا به آن فکر نمی‌کنند. کودکی که بارها و شدیداً به خاطر بازی جنسی تنبیه شده است، امکان دارد از رفتار جنسی جلوگیری کند و هرگونه افکار یا خاطرات چنین فعالیت را سرکوب کند. سرانجام این کودک ممکن است انکار کند که فعالیت جنسی صورت گرفته است. این انکار از جنبه‌های ناخوشایند مرتبط با افکار تنبیه جلوگیری می‌کند و بنابراین، تقویت‌کننده منفی است. به عبارت دیگر، این کودک به خاطر

فکر نکردن به رفتارهای جنسی خاص، تقویت شده است.

نمونه فکر نکردن به محرکهای ناخوشایند، کودکی است که به صورت نفرت‌انگیز با مادرش برخورد می‌کند. او در انجام این کار، رفتارهای کمتر مغایر را نیز نشان می‌دهد. اگر این رفتار زنده تنبیه شود، از آن جلوگیری خواهد شد و رفتارهای مثبت‌تری جایگزین آن می‌شوند. سرانجام این کودک برای ژستهای محبت‌آمیز تقویت می‌شود که از آن پس فراوانی آن بیشتر می‌شود. بعد از مدتی، رفتار او به طور فزاینده‌ای مثبت‌تر می‌شود، و به آنچه فروید (۱۹۲۶ / ۱۹۵۹) «محبت واکنشی» نامید، شباهت پیدا می‌کند. این کودک دیگر افکار نفرت‌انگیز نسبت به مادرش ندارد و به صورت بی‌اندازه محبت‌آمیز و تملق‌آمیز رفتار می‌کند. اسکینر این «واکنش وارونه» را به صورت تأثیر وابستگیهای تقویت توجیه کرد. در رفتار این کودک نشانه‌ای از احساسهای نفرت ناهشیار را نمی‌توان مشاهده کرد، بلکه فقط علایم محبت تصنعی در رفتار او مشاهده می‌شوند.

رؤیایا

اسکینر (۱۹۵۳) رؤیایا را به صورت شکل‌های ناآشکار و نمادی رفتار در نظر داشت که مانند سایر رفتارها، تحت تأثیر وابستگیهای تقویت قرار دارند. او با فروید موافق بود که هدف رؤیایا ارضا کردن میل هستند. رفتار رؤیا زمانی تقویت‌کننده است که محرکهای جنسی یا پرخاشگرانه سرکوب شده، امکان ابراز بیابند. به اجرا درآوردن خیالبافیهای جنسی یا صدمه زدن واقعی به دشمن، دو رفتاری هستند که احتمالاً با تنبیه همراه می‌شوند. فکر کردن حتی ناآشکار به این رفتارها می‌تواند اثر تنبیهی داشته باشد، اما این رفتارها در رؤیایا به صورت نمادی و بدون همراه شدن با هرگونه تنبیه، ابراز می‌شوند.

رفتار اجتماعی

گروهها نمی‌توانند رفتار کنند، بلکه فقط افراد می‌توانند. افراد گروهها را تشکیل می‌دهند، زیرا برای انجام این کار تقویت شده‌اند. برای مثال، افراد قبیله‌ها را تشکیل می‌دهند تا از شر حیوانات، بلایای طبیعی، یا قبایل دشمن در امان باشند. افراد همچنین حکومتها و کلیساها را تشکیل می‌دهند یا عضوی از یک دار و دسته سرکش می‌شوند، زیرا که برای این رفتار تقویت شده‌اند.

با این حال، محیط اجتماعی همیشه تقویت‌کننده نیست. افراد گاهی در موقعیت گروهی تمسخر می‌شوند، مورد اهانت قرار می‌گیرند، یا بهره‌کشی جنسی می‌شوند، با این حال، حداقل به سه دلیل به عضویت در آن گروه ادامه می‌دهند: اولاً، چون گروه از چند نفر تشکیل شده است، فرد بهره‌کشی شده ممکن است از یک یا چند تن تقویت مثبت دریافت کند، در حالی که از چند تن دیگر متحمل تنبیه شود. برای مثال، کودکی که توسط پدرش سوءاستفاده شده است، امکان دارد توسط زندگی خانوادگی تقویت شود، زیرا مادرش به او محبت می‌کند. این مثال، دومین احتمال باقی ماندن در گروه به‌رغم تحمل بهره‌کشی را نشان می‌دهد: امکان دارد کسی (در این مورد، یک کودک) از وسیله لازم برای کنترل متقابل برخوردار نباشد و بنابراین، نه می‌تواند رفتار سایر اعضا را تغییر دهد نه خود را از این گروه نجات دهد.

ثالثاً، ممکن است تقویت طبق برنامه متناوب روی دهد به طوری که سوءاستفاده‌ای که فرد متحمل می‌شود با پاداش گاه و بی‌گاه آمیخته باشد. اگر تقویت مثبت به قدر کافی نیرومند باشد و طبق برنامه نسبتی متغیر یا فاصله‌ای متغیر روی دهد، در این صورت، تأثیر آن از تأثیر تنبیه قوی‌تر خواهد بود.

کنترل رفتار انسان

رفتار فرد، در نهایت توسط وابستگی‌های محیطی کنترل می‌شود. این وابستگی‌ها می‌توانند توسط جامعه، فردی دیگر، یا خود شخص ایجاد شده باشند، اما محیط، نه اراده آزاد، مسبب رفتار است.

کنترل اجتماعی

افراد دست به تشکیل گروه‌های اجتماعی می‌زنند، زیرا این رفتار تقویت‌کننده است. گروه‌ها به نوبه خود، با تدوین کردن قوانین، مقررات، و سنت‌های مکتوب یا نامکتوبی که موجودیت مادی فراتر از زندگی افراد دارند، اعضایشان را کنترل می‌کنند. قوانین یک ملت، مقررات یک سازمان، و سنت‌های یک فرهنگ از روش کنترل متقابل هر فرد فراتر می‌روند و به صورت متغیرهای کنترل‌کننده قدرتمند در زندگی تک‌تک اعضا عمل می‌کنند. علاوه بر این، کنترل اجتماعی تأثیراتی را شامل می‌شود که هر فردی در رابطه تک به تک، بر دیگری اعمال می‌کند (اسکینر، ۱۹۷۴).

نمونه جالبی از رفتار ناهشیار و کنترل اجتماعی به اسکینر و اریک فروم، یکی از منتقدان سرسخت اسکینر مربوط می‌شود. در یک جلسه حرفه‌ای که این دو مرد در آن حضور داشتند، فروم ادعا کرد که انسان‌ها کبوتر نیستند و نمی‌توان آنها را از طریق فنون شرطی‌سازی کنشگر کنترل کرد. در حالی که اسکینر پشت میز مقابل فروم نشسته بود و به سخنان تند او گوش می‌داد، تصمیم گرفت رفتار حرکت دست او را تقویت کند. او یادداشتی را به یکی از دوستانش رد کرد که در آن نوشته شده بود: «به دست چپ فروم نگاه کن. می‌خواهم حرکت قطع کردن آن را شکل دهم» (اسکینر، ۱۹۸۳، ص ۱۵۱). هر وقت فروم دست چپ خود را بالا می‌برد، اسکینر مستقیماً به او نگاه می‌کرد. اگر دست چپ فروم با حرکت قطع کردن پایین می‌آمد، اسکینر لبخند می‌زد و به نشانه تأیید، سر تکان می‌داد. اگر فروم دست خود را نسبتاً بی‌حرکت نگه می‌داشت، اسکینر از او روی برمی‌گرداند یا چنین جلوه می‌داد که از صحبت فروم خسته شده است. بعد از ۵ دقیقه تقویت گزینشی از این نوع، فروم نادانسته دستان خود را آنچنان شدید تکان داد که ساعت او از دستش لیز خورد.

هر یک از ما، مانند اریک فروم، به وسیله انواع نیروها و فنون اجتماعی کنترل می‌شویم، اما همه اینها را می‌توان تحت عناوین زیرگروه‌بندی کرد: (۱) شرطی‌سازی کنشگر، (۲) توصیف وابستگی‌ها، (۳) محرومیت و سیری، (۴) محدودیت جسمانی (اسکینر، ۱۹۵۳).

شرطی‌سازی کنشگر. جامعه اعضای خود را از طریق سه روش اصلی شرطی‌سازی کنشگر کنترل می‌کند: تقویت مثبت، تقویت منفی، و دو روش تنبیه (افزودن محرک ناخوشایند و حذف کردن محرک

خوشایند). هر یک از این روشها را می‌توان با بررسی روشهای کنترل‌کننده‌ای که یک معلم کلاس چهارم به کار می‌برد، توضیح داد.

این معلم رفتار دانش‌آموزان خود را از طریق استفاده از تقویت مثبت، شکل می‌دهد، به این صورت که برای خوب درست خواندن نمرات عالی می‌دهد، رفتارهای جامعه‌پسند را تحسین می‌کند، یا برای حضور مرتب در کلاس، جایزه می‌دهد. او می‌تواند رفتار خوشایند را از طریق تقویت منفی نیز تقویت کند، مثلاً، اگر دانش‌آموز تنبیه‌شده‌ای ساکت بماند و نشان دهد به طور جدی درس می‌خواند، مدت زمان حبس را کوتاه می‌کند، یا وقتی کودکی از رفتار ناخوشایندش پوزش می‌خواهد، از سرزنش کردن او خودداری می‌کند. از سوی دیگر، او می‌تواند به دو روش تنبیه نیز متوسل شود. او می‌تواند وضعیت ناخوشایندی، مانند تکلیف اضافی به خاطر رفتار نافرمانی را اضافه کند، یا می‌تواند تقویت‌کننده‌های مثبت را حذف کند، مثلاً، دانش‌آموز پرچانه‌ای را از دوستانش جدا کند.

در تمام این مثالها، معلم پاداش یا تنبیه را به رفتار این کودک وابسته می‌کند. اثربخشی هر یک از این روشها به تداوم آنها، ساخت ژنتیکی و تاریخی تقویت دانش‌آموز، و وجود سایر روشهای کنترل رفتاری مغایر بستگی دارد.

توصیف وابستگیها. روش دوم کنترل اجتماعی، توصیف کردن وابستگیهای تقویت برای فرد است. توصیف وابستگیها، زبان را شامل می‌شود و معمولاً به صورت کلامی است و از این طریق، وابستگیهای رفتار هنوز صادر نشده افراد را به آنها یادآور می‌شوند.

نمونه‌های زیادی از وابستگیهای توصیفی وجود دارند. علایم رانندگی در بزرگراهها به رانندگان هشدار می‌دهند مراقب جاده یخ‌زده در پل بعدی باشند. تهدیدها نیز نوعی وابستگیهای توصیفی هستند: «اگر همچنان دیر سر کار حاضر شوی، مجبورم شما را اخراج کنم». تبلیغات نیز روش دیگر کنترل از طریق توصیف وابستگیها هستند: «از خمیر دندان ما استفاده کنید تا سلامت دندانهای خود را حفظ کنید». در هر یک از این مثالها، تلاش برای کنترل کردن به طور کامل موفقیت‌آمیز نیست، اما هر یک از آنها این احتمال را که پاسخ مطلوب صادر شود، افزایش می‌دهد. در ضمن، هیچ‌یک از این تلاشها برای تغییر دادن «ذهن» فرد ترتیب نیافته‌اند، بلکه هدف آنها این است که محیط را تغییر دهند.

محرومیت و سیری. رفتار را می‌توان با محروم کردن افراد از تقویت‌کننده‌ها یا سیر کردن آنها با تقویت‌کننده‌ها نیز کنترل کرد. بار دیگر، گرچه محرومیت و سیری حالت‌های درونی هستند، این کنترل از محیط سرچشمه می‌گیرد. افرادی که محروم شده‌اند به احتمال بیشتری به شیوه‌ای رفتار می‌کنند که برای کاستن از محرومیت ترتیب یافته‌اند. در صورتی که کودکان موقع غذا خوردن اشتها نداشته باشند، والدین می‌توانند احتمال غذا خوردن آنها را با محروم کردن آنها از غذاهای سبک بین وعده‌های غذا، افزایش دهند. سیر کردن فرد نیز نوعی کنترل است. آدم سیر به احتمال کمتری به گونه‌ای رفتار می‌کند که برای فرد کنترل‌کننده ناخوشایند است. والدین می‌توانند حداقل به طور موقتی، احتمال نق زدن کودکان را با دادن

اسباب بازیهای جالب به آنها، کاهش دهند. حکومتها می‌توانند با برقراری برنامه‌های سخاوتمندانه رفاه اجتماعی، احتمال شورش شهروندان را کاهش دهند. در بلندمدت، کنترل از طریق سیری، برای کنترل‌کننده هزینه دارد، بنابراین، فقط کسانی می‌توانند از این روش استفاده کنند که بتوانند از عهده هزینه‌های آن برآیند.

محدودیت جسمانی. نمونه دیگری از کنترل اجتماعی، محدود کردن جسمانی افراد به گونه‌ای است که نتوانند به شیوه خاصی رفتار کنند. افراد حصارها را برپا می‌کنند تا از ورود دیگران به ملکشان جلوگیری کنند؛ جامعه زندانها را می‌سازد تا تبهکاران را مهار کند؛ و مادر جلوی بچه‌ای را که کنار حوضچه‌ای عمیق بازی می‌کند، می‌گیرد. محدودیت جسمانی برای خنثی کردن تأثیرات شرطی‌سازی عمل می‌کند، و رفتاری را به بار می‌آورد که با رفتاری که فرد هنگام محدود نبودن صادر می‌کرده است، مغایرت دارد.

شاید برخی افراد بگویند محدودیت جسمانی نفی کردن آزادی فرد است. با این حال، اسکینر (۱۹۷۱) معتقد بود رفتار به آزادی شخصی ربطی ندارد، بلکه وابستگیهای بقا، تأثیرات تقویت، و وابستگیهای محیط اجتماعی آن را شکل می‌دهند. بنابراین، عمل محدود کردن جسمانی فرد، آزادی را بیشتر از سایر روشهای کنترل، از جمله کنترل شخصی، نفی نمی‌کند.

کنترل شخصی

اگر آزادی شخصی خیالی بیش نیست، پس چگونه فرد می‌تواند کنترل شخصی اعمال کند؟ اسکینر خواهد گفت درست به همان صورتی که افراد می‌توانند متغیرهایی را در محیط دیگران تغییر دهند، قادرند متغیرهایی را نیز در درون محیط خودشان دستکاری کنند و بدین ترتیب، مقداری کنترل شخصی اعمال نمایند. با این حال، وابستگیهای کنترل شخصی درون فرد قرار ندارند و نمی‌توانند آزادانه انتخاب شوند. هنگامی که افراد رفتار خودشان را کنترل می‌کنند، این کار را با دستکاری کردن همان متغیرهایی انجام می‌دهند که برای کنترل کردن رفتار فرد دیگری مورد استفاده قرار می‌دهند، و در نهایت این متغیرها بیرون از آنها قرار دارند.

چگونه کسی می‌تواند بدون توسل به انتخاب آزاد، کنترل شخصی اعمال کند؟ اسکینر (۱۹۵۳) و اسکینر و مارگارت واگان (۱۹۸۳) به روشهای متعددی اشاره کردند که برخی از آنها در کنترل اجتماعی نیز به کار می‌روند. برای مثال، محدودیت جسمانی به کنترل اجتماعی محدود نمی‌شود، بلکه می‌توان از آن برای کنترل خود نیز استفاده کرد. گرچه افراد نمی‌توانند از لحاظ جسمانی جلوی خودشان را بگیرند، اما می‌توانند وابستگیهای محیطی را طوری ترتیب دهند که رفتارشان را محدود کنند. برای مثال، یک فرد عصبانی می‌تواند برای اینکه جلوی صحبت کردن ناشایست خودش را بگیرد تا ۱۰ بشمارد.

کنترل شخصی را می‌توان از طریق استفاده از کمک کارهای مادی مانند ابزارها، دستگاهها، و منابع مالی نیز به وجود آورد. برای مثال، یک نجار می‌تواند با استفاده از ابزارهای برقی، به کار خود شتاب

بخشد؛ یک خریدار می‌تواند با همراه داشتن پول کافی، احتمال خریدهای خودانگیزته را افزایش دهد. روش دیگر کنترل شخصی تغییر دادن محرک و بدین ترتیب، افزایش دادن احتمال رفتار مطلوب است. دانشجویانی که می‌خواهند روی مطالعه خود تمرکز داشته باشند، می‌توانند برای جلوگیری از حواسپرتی، تلویزیون را خاموش کنند. خانمی که دوست دارد سیگار کشیدن را ترک کند، می‌تواند با خود سیگار حمل نکند. مردی که دوست دارد به دفعات بیشتر به دوستش ای میل (پست کامپیوتری) بزند، می‌تواند آدرس ای میل دوستش را کنار کامپیوتر بگذارد تا بتواند آن را مرتباً ببیند. همه این فنون مستلزم دستکاری کردن متغیرهای محیطی هستند، و بدین سان، احتمال اینکه رفتار خود فرد تغییر کند را افزایش می‌دهند.

روش دیگر کنترل شخصی این است که محیط طوری ترتیب یابد که فرد بتواند فقط با دادن پاسخ مناسب از تحریک آزارنده بگریزد. اسکینر از مثال تنظیم کردن زنگ ساعت به گونه‌ای که فقط با بلند شدن از تخت و قطع کردن زنگ بتوان صدای آزارنده آن را متوقف کرد، استفاده نمود.

اسکینر (۱۹۵۳) از داروها، مخصوصاً الکل، به عنوان وسیله‌ای برای کنترل شخصی، نام برد. کارمند ناراضی‌ای چند پیک مشروب می‌نوشد، زیرا که می‌داند این رفتار احتمال دعوا کردن او را با رئیسش افزایش می‌دهد. فرد معتادی برای جلوگیری از نشانه‌های ناراحت‌کننده ترک، هروئین تزریق می‌کند. فردی داروهای آرامبخش مصرف می‌کند تا رفتارش را ملایم‌تر کند. مثالهای کنترل شخصی از طریق مصرف داروها را می‌تواند تقریباً بی‌نهایت گسترش داد.

روش انجام دادن کاری دیگر صرفاً برای کنترل شخصی به کار می‌رود و نمی‌توان آنها را در مورد کنترل اجتماعی به کار برد. در این حالت، فرد برای خودداری از رفتار کردن به صورت نامطلوب، کار دیگری انجام می‌دهد. این روش فقط زمانی مؤثر واقع می‌شود که رفتار جایگزین از رفتار ناخواسته نیرومندتر باشد. یک فرد روان‌رنجور و سواسی، برای خودداری از فکر کردن به تجربیاتی که موجب احساس گناه می‌شوند، طرحهای تکراری کاغذ دیواری را می‌شمارد. فردی که در فکر ضربه زدن به رئیسش است، به جای آن، ساکت تا ۱۰ می‌شمارد. در این مثالها، رفتارهای جایگزین به صورت منفی تقویت شده‌اند، زیرا به فرد امکان می‌دهند از افکار ناخوشایند اجتناب کند.

✎ شخصیت ناسالم

متأسفانه روشهای کنترل اجتماعی و کنترل شخصی گاهی عوارض زیانباری دارند که به رفتار نامناسب و رشد شخصیت ناسالم منجر می‌شود.

راهبردهای خنثی کردن

زمانی که کنترل اجتماعی اعمال می‌شود، افراد می‌توانند از سه راهبرد اساسی برای خنثی کردن آن استفاده کنند - آنها می‌توانند بگریزند، تمرد کنند، یا از مقاومت منفی استفاده نمایند (اسکینر، ۱۹۵۳).

افراد در رابطه با راهبرد دفاعی گریز، به صورت جسمانی یا روانی از عامل کنترل‌کننده کناره‌گیری می‌کنند. از آنجایی که عامل کنترل‌کننده اصلی معمولاً والدین هستند، و چون کودکان امکانات ناچیزی برای گریختن از خانه دارند، روش گریز آنها معمولاً کناره‌گیری روانی از والدین است، راهبردی که می‌تواند بعدها به انزوا از جامعه منجر شود. افرادی که با گریختن دست به مقابله می‌زنند، به سختی می‌توانند روابط شخصی صمیمانه برقرار کنند، به دیگران اعتماد ندارند، و ترجیح می‌دهند زندگی بدون درگیری داشته و تنها باشند.

افرادی که از کنترل‌های اجتماعی تمرد می‌کنند، برای خنثی کردن عامل کنترل‌کننده، فعالیت‌های رفتار می‌کنند. کودکانی که تمرد می‌کنند، به وسیله سرپیچی کردن آشکار از قدرت والدینشان، با کنترل آنها مخالفت می‌کنند، یا با خط کشیدن روی در و دیوار یا صدمه زدن به اسباب و اثاثیه، به طور غیرمستقیم دست به مخالفت می‌زنند. افراد بزرگتر، از طریق ویران کردن اموال عمومی، آزار رساندن به معلمان، توهین کلامی به دیگران، دزدیدن تجهیزات از کارفرمایان، تحریک کردن پلیس، یا ساقط کردن سازمان‌های تثبیت‌شده‌ای مانند مذاهب یا حکومتها، تمرد می‌کنند.

افرادی که از طریق مقاومت منفی کنترل را خنثی می‌کنند، از کسانی که تمرد می‌کنند ظریف‌تر عمل نموده و بیشتر از کسانی که به گریز متوسل می‌شوند، برای کنترل‌کنندگان آزارنده هستند. اسکینر (۱۹۵۳) معتقد بود مقاومت منفی به احتمال زیاد زمانی به کار می‌رود که گریز و تمرد شکست خورده باشند. ویژگی برجسته این راهبرد، لجاجت و یکدندگی است. کودکی که باید تکلیفی را انجام دهد، برای انجام ندادن آن بهانه‌های زیادی می‌تراشد؛ کارمندی با تحلیل بردن کار دیگران، پیشرفت را کند می‌سازد؛ و شوهری با مشغول نگهداشتن خودش به کارهای بی‌اهمیت، کارهای مهم را انباشته می‌کند.

رفتارهای نامناسب

رفتارهای نامناسب از روشهای خود شکن مقابله کردن با کنترل اجتماعی یا از تلاشهای ناموفق در کنترل شخصی ناشی می‌شوند، مخصوصاً زمانی که هر یک از این شکستها با هیجان نیرومند همراه شده باشند. پاسخهای نامناسب یا ناسالم مانند اغلب رفتارها، آموخته می‌شوند. تقویت مثبت و منفی، مخصوصاً تنبیه، این پاسخها را شکل می‌دهند.

رفتار نامناسب شکل‌های مختلف می‌گیرد، و اسکینر (۱۹۵۳) به تعدادی از الگوهای رایج همراه با وابستگیهای تقویت آنها اشاره کرده است. نوع اول، مصرف داروهاست. تأثیر الکل و سایر داروها به این علت تقویت‌کننده هستند که فرد را قادر می‌سازند از محرکهای ناخوشایند اجتناب کند، اما پیامدهای بلندمدت آنها زیان‌بخش هستند و به وابستگی یا روش ناسالم گریختن از مشکلات روزمره منجر می‌شوند. دومین الگوی نامناسب، رفتار بی‌اندازه نیرومند است که در رابطه با موقعیت موجود بی‌معنی به نظر می‌رسد، اما در ارتباط با تاریخچه گذشته فرد، ممکن است معقول باشد. رفتار بی‌اندازه نیرومند می‌تواند از سرکوبی یا واکنش وارونه ناشی شود و احتمالاً به صورت بی‌قراری شدید یا گرایش

وسواسی به تکرار کردن یک پاسخ ظاهر می‌شود.

سومین نوع پاسخ نامناسب رفتار بی‌اندازه محدود است، الگویی که از سابقه تنبیه‌شدن به وجود می‌آید. افراد پاسخهایی را که به آنها امکان می‌دهند از محرکهای آزارنده مرتبط با تنبیه اجتناب کنند، یاد می‌گیرند، و این پاسخها اغلب شکلهای انفعالی، مانند کمرویی یا لجاجت و یکدندگی می‌گیرند.

نوع دیگر رفتار نامناسب، از سر دور کردن واقعیت است. این رفتار شبیه مفهوم بی‌توجهی گزینشی سالیوان است که به موجب آن، فرد به محرکهای ناخوشایندی مانند همسر غرغرو یا افکار تنبیهی مرتبط با تجربه گناهبرانگیز گذشته، توجه نمی‌کند.

نوع پنجم رفتار نامناسب از خودآگاهی معیوب ناشی می‌شود و در پاسخهای خودگول‌زنی چون فخرفروشی، دلیل تراشی، یا ادعای عیسی مسیح بودن، جلوه‌گر می‌شود. این الگو معمولاً تلاش ناموفقی برای کنترل شخصی است و به صورت منفی تقویت‌کننده است، زیرا فرد از تحریک ناخوشایند مرتبط با افکار بی‌کفایتی اجتناب می‌کند.

آخرین تأثیر زیانبخش کنترل بر رفتار، تنبیه کردن خود است، که به موجب آن، افراد مستقیماً خودشان را تنبیه می‌کنند، یا متغیرهای محیطی را طوری ترتیب می‌دهند که دیگران آنها را تنبیه کنند. این رفتار «مازوخیستی» چگونه می‌تواند تقویت‌کننده باشد؟ اولاً، خودتحریکی آزارنده می‌تواند امکان اجتناب کردن از محرکهای دردناکتر را برای افراد امکان‌پذیر سازد، برای مثال، ممکن است فردی به طور منظم نزد دندانپزشک برود تا از بیماری جدی دندان یا لثه اجتناب کند. ثانیاً، تنبیه کردن خود می‌تواند از طریق شرطی شدن کلاسیک آموخته شده باشد. برای مثال، وقتی یک محرک ناخوشایند (درد) با پاداشی نیرومند (میل جنسی) همایند شده باشد، این لذت می‌تواند درد را تحت‌الشعاع قرار دهد به طوری که کل این واقعه (لذت جنسی همراه با درد) تقویت‌کننده شود، و در برخی موارد، محرک ناخوشایند (درد) ممکن است به تنهایی پاداش شود.

اغلب این الگوهای نامناسب، توصیفات رفتاری تعدادی از مکانیزمهای دفاعی فروید (سرکوبی، واپس‌روی، واکنش وارونه)، گرایشها محافظ خود آدلر (بهانه‌تراشی، پرخاشگری، کناره‌گیری) و مفهوم بی‌توجهی گزینشی سالیوان هستند. نظریه پردازان روان‌پویشی این رفتارها را به طور کامل یا تا اندازه‌ای تحت تأثیر امیال ناهشیار درون فرد در نظر داشتند، اما اسکینر آنها را به صورت رفتارهای آشکاری در نظر داشت که توسط وابستگیهای محیطی تقویت و تنبیه شکل گرفته‌اند. در حالی که نظریه‌پردازان روان‌پویشی این مکانیزمها را به صورت ابراز انگیزه‌های نهفته در نظر داشتند، اسکینر به جز اجتناب از تحریک ناخوشایند و کسب تقویت مثبت، هدف خاصی را به آنها نسبت نداد.

✎ روان‌درمانی

اسکینر (۱۹۸۷) معتقد بود روان‌درمانی یکی از موانع اصلی بر سر راه علمی شدن روان‌شناسی است. با این حال، عقاید او درباره شکل‌دهی رفتار (مناسب و نامناسب) بر جنبش روان‌درمانی موجود، تأثیر

چشمگیری داشته است. با وجود این، دیدگاههای او دربارهٔ درمان به رویکردی که رفتاردرمانی نامیده می‌شود محدود نمی‌شود، بلکه به توصیف نحوه‌ای که همهٔ درمانها مؤثر واقع می‌شوند، گسترش می‌یابند.

درمانگر، خواه روان‌کاو، درمانجو مدار، یا رفتاری باشد، عامل کنترل‌کننده است. با این حال، همهٔ عوامل کنترل‌کننده زیانبخش نیستند، و بیمار باید یاد بگیرد صاحبان قدرت تنبیه‌کننده را از درمانگر آسانگیری که تقویت‌کننده‌های مثبت را عرضه می‌کند، متمایز کند. در حالی که پدر یا مادر شاید سرد و طردکننده بوده باشند، درمانگر صمیمی و پذیراست؛ در حالی که پدر یا مادر شاید عیب‌جو و انتقادی بوده باشند، درمانگر حمایت‌کننده و همدل است.

شکل‌دهی هر رفتاری طول می‌کشد و درمان رفتاری از این امر مستثنی نیست. درمانگر با تقویت کردن تغییرات مثبت جزئی در رفتار، رفتار مطلوب را شکل می‌دهد. درمانگر غیررفتاری ممکن است به صورت تصادفی یا ناآگاهانه بر رفتار تأثیر بگذارد، در حالی که درمانگر رفتاری اختصاصاً به این روش توجه دارد (اسکینر، ۱۹۵۳).

درمانگران سنتی عموماً با توسل به انواع ساختارهای خیالی مانند عقدهٔ ادیپ، تلاش برای برتری، ناهشیار جمعی، و نیازهای خودشکوفایی رفتارها را توجیه می‌کنند. اما اسکینر معتقد بود روان‌درمانگران باید روی این فرض کار کنند که خیالبافی‌ها، لغزشهای زبان، مکانیزمهای دفاعی، گرایشهای محافظ خود، و غیره، رفتارهایی هستند که می‌توان آنها را با اصول یادگیری توجیه کرد. برای توضیح دادن رفتار «روان‌رنجور» یا نامناسب، به خیالهای توجیهی یا علت‌های درونی نیازی نیست. اسکینر معتقد بود اگر علت‌های درونی رفتار را شکل داده باشند، پس باید نیروهایی مسئول علت درونی باشند. نظریه‌های سنتی در نهایت این علت را توجیه می‌کنند، اما رفتاردرمانی صرفاً آن را کنار می‌گذارد و مستقیماً به تاریخچهٔ ارگانیزم می‌پردازد؛ و همین تاریخچه است که در تحلیل نهایی، مسئول هر گونه علت درونی فرضی است.

رفتاردرمانگران طی سالها، انواع فنون را ابداع کرده‌اند که اغلب آنها براساس شرطی‌سازی کنشگر استوار هستند، اما برخی از آنها پیرامون اصول شرطی‌سازی کلاسیک (پاسخگر) قرار دارند. به طور کلی، این درمانگران در فرایند درمان، نقش فعالی را بازی می‌کنند، به پیامدهای مثبت رفتارهای خاص و تأثیر ناخوشایند رفتارهای دیگر می‌پردازند و رفتارهایی را توصیف می‌کنند که در بلندمدت به تقویت مثبت منجر می‌شوند.

پژوهشهای مربوط

نظریهٔ اسکینر از همهٔ نظریه‌های شخصیت پربارتر است و موجب هزاران تحقیق روی آزمودنیهای انسان شده است. شرطی‌سازی کنشگر در ابتدای پیدایی خود عمدتاً در تحقیقات حیوانی به کار برده شد، بعد در مورد پاسخهای سادهٔ انسان به کار برده شد، اما اخیراً، عقاید اسکینر در تحقیقات گوناگونی که به

رفتارهای پیچیده انسان مربوط می‌شوند، مورد استفاده قرار گرفته‌اند. برخی از این تحقیقات به رابطه بین الگوهای رفتار بلندمدت (یعنی، شخصیت) و وابستگیهای تقویت پرداخته‌اند. این تحقیقات عموماً دو نوع هستند: یا این سؤال را بررسی می‌کنند که چگونه شرطی‌سازی بر شخصیت تأثیر می‌گذارد، یا اینکه به این مسئله می‌پردازند که چگونه شخصیت شرطی‌سازی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

چگونه شرطی‌سازی بر شخصیت تأثیر می‌گذارد

در فصل ۱ گفتیم که عناصر مهم شخصیت، ثبات رفتار در طول زمان و در موقعیتهای مختلف هستند. با توجه به این ملاک، تغییر شخصیت زمانی روی می‌دهد که رفتارهای جدیدی در طول زمان و / یا در موقعیتهای متفاوت، پایدار شوند. یکی از موقعیتهایی که تغییر شخصیت می‌تواند در آن آشکار شود، درمان است. در واقع، هدف اصلی درمان، تغییر دادن رفتار است، و اگر این تغییرات در طول زمان و در موقعیتهای گوناگون پایدار باشند، پس می‌توانیم از تغییر شخصیت صحبت کنیم.

از دیدگاه اسکینر، هر تغییر شخصیتی که در جریان درمان صورت می‌گیرد باید رفتاری باشد و بنابراین، از روشهای تغییر رفتار^۱ حاصل می‌شود. در روشهای تغییر رفتار، از مشوقهای وابستگی برای شکل دادن رفتارهای تازه استفاده می‌کنند؛ یعنی، پاداشهای بیمار را به انجام دادن رفتار مطلوب وابسته می‌کنند. برای مثال، استفن هیگینز و همکاران (۲۰۰۰)، اثربخشی برنامه وابستگی و برنامه ناوابستگی را بر درمان سوء مصرف کوکائین، مقایسه کردند. همه این بیماران سرپایی بودند که ملاکهای لازم را برای وابستگی به کوکائین طبق DSM-III-R برآورده می‌کردند و از همه آنها آزمایش ادرار گرفته شد برای اینکه مصرف کوکائین تشخیص داده شود.

به آزمودنیهای گروه مشوق وابسته برای مصرف نکردن کوکائین در ۱۲ هفته اول برنامه درمان ژتونهایی به ارزش ۲۵ سنت داده شد. گرچه پولی مبادله نمی‌شد، اما آزمودنیها می‌توانستند از این ژتونها برای خریدن کالاها استفاده کنند. اولین آزمایش منفی دارو ۱۰ امتیاز یا ۲/۵ دلار ارزش داشت. ارزش هر یک از آزمایشهای منفی دارو ۵ امتیاز افزایش می‌یافت، به طوری که دومین آزمایش منفی ۱۵ امتیاز، سومی ۲۰ امتیاز و الی آخر، می‌ارزید. علاوه بر این، بیماران ژتونی به ارزش ۱۰ دلار برای هر سه آزمایش منفی پی در پی دریافت می‌کردند. تحویل دادن آزمایش مثبت یا تحویل ندادن نمونه ادرار، این برنامه را به ۲/۵ دلار برمی‌گرداند، و بیماران می‌توانستند طبق برنامه اصلی، دوباره دریافت امتیازات را شروع کنند. در پایان هفته دوازدهم، برنامه ژتون قطع می‌شد و برای ۱۲ هفته بعدی، سیستم بلیت بخت‌آزمایی جایگزین سیستم ژتونی می‌شد. آزمودنیها برای هر آزمایش منفی دارو، بلیت‌های بخت‌آزمایی ۱ دلاری دریافت می‌کردند. آزمودنیها علاوه بر این امتیاز، در جلسات مشاوره شرکت می‌کردند که روی پنج موضوع تمرکز داشت: (۱) به این آزمودنیها یاد داده شد چگونه از موقعیتهایی که در آنها کوکائین مصرف می‌شود، اجتناب کنند و گزینه‌های سازنده‌تری را در این موقعیتهای پیدا کنند. (۲)

در مورد به وجود آوردن فعالیتهای تفریحی جدید و استفاده از امتیازهای ژتونی برای تقویت کردن این فعالیتهای جدید با آنها مشاوره شد. (۳) آزمودنیهای گروه وابستگی که به دنبال کار بودند، تحت مشاوره شغلی قرار گرفتند. (۴) پژوهشگران به معشوقهای بیمارانی که تحت شرایط وابستگی قرار داشتند آموزش دادند آزمودنیها را برای آزمایش داروی منفی تقویت کنند. (۵) آزمودنیهایی که همراه با کوکائین الککل مصرف می‌کردند، تحت درمان دیسالفیرام^۱ قرار گرفتند.

آزمودنیهای گروه مشوق ناوابسته از نظر سن، جنسیت، وضع اشتغال، مصرف کوکائین، نمرات افسردگی، و مصرف الککل، با گروه مشوق وابسته همتا شده بودند. آزمودنیهای مشوق ناوابسته، مانند آزمودنیهای مشوق وابسته، مشوقهای یکسانی را دریافت کردند (ژتون و بلیت بخت‌آزمایی)، اما این مشوقها به نتایج آزمایش دارو وابسته نبودند، بلکه مستقل از هر رفتاری داده می‌شدند. این آزمودنیها طبق همان برنامه، نمونه‌های ادرار را تحویل دادند و مانند گروه مشوق وابسته، در برنامه‌های مشاوره مشابهی شرکت کردند.

نتایج این تحقیق کاملاً روشن بود: ۴۲ درصد از آزمودنیهای گروه مشوق وابسته حداقل به مدت ۸ هفته کوکائین مصرف نکردند، در حالی که فقط ۳ درصد از افراد گروه ناوابسته این دارو را مصرف نکردند. درصدهای حداقل ۱۲ هفته پرهیز به ترتیب ۳۷ و ۱۰ درصد بودند. حتی از این جالبتر، تفاوت‌های بلندمدت بین این دو گروه بود. آزمودنیهای گروه مشوق وابسته تقریباً ۳ تا ۴ برابر آزمودنیهای گروه ناوابسته، ظرف ۶ ماه و ۱ سال بعد از درمان، کوکائین مصرف نکردند. این نتایج، فرض اساسی اسکینر را مبنی بر اینکه تقویت باید به رفتار وابسته باشد تا مؤثر واقع شود، تأیید می‌کنند. اشاره ضمنی دیگر این یافته‌ها این است که رفتارهای مهم و شاید حتی شخصیت را می‌توان با روشهای تغییر رفتار، تغییر داد.

چگونه شخصیت بر شرطی‌سازی تأثیر می‌گذارد

چند هزار تحقیق روی حیوانات و انسانها، توانایی شرطی‌سازی را در تغییر دادن رفتار ثابت کرده‌اند. با این حال، این سؤال باقی می‌ماند که آیا راهبردهای تقویت یکسان بر افراد مختلف تأثیر یکسانی دارند. در مورد انسانها به خصوص، این نکته روشن است که افراد مختلف به تقویت‌کننده‌های یکسان به صورت متفاوتی پاسخ می‌دهند، و یکی از دلایل مهم که چرا افراد به صورت متفاوتی پاسخ می‌دهند، شخصیت است. برای مثال، آلان پیکرینگ^۲ و جفری گری^۳ (۱۹۹۹) نظریه شخصیت نوروفیزیولوژیکی مبتنی بر پژوهش را ساخته‌اند که نظریه حساسیت نسبت به تقویت (RST)^۴ نامیده می‌شود. این نظریه حاکی است که تکانشگری، اضطراب، و درون‌گرایی / برون‌گرایی به صورت متفاوت نسبت به تقویت تأثیرپذیر هستند و بنابراین، تأثیرات متفاوتی بر تنظیم رفتار دارند. تکانشگری واکنش نزدیکی را شامل

1. disulfiram

2. Alan Pickering

3. jeffery Gray

4. reinforcement sensitivity theory

می‌شود، و اضطراب با واکنش اجتنابی ارتباط دارد. این نظریه حاکی است افرادی که درون‌گرا، مضطرب، یا هر دو هستند، نسبت به تنبیه حساس‌ترند، در حالی که افراد برون‌گرا، تکانشی، یا هر دو، خیلی بیشتر نسبت به پاداش حساس هستند. پیکرینگ و گری، برای آزمودن این نظریه دهها تحقیق انجام داده‌اند و با اینکه نتایج معمولاً پیچیده هستند، اما کلاً از RST حمایت می‌کنند. برای مثال، فیلیپ گر^۱، پیکرینگ و گری (۱۹۹۷) دریافتند که یادگیری، تحت شرایط تنبیه در آزمودنیهای بسیار مضطرب افزایش یافت، اما در آزمودنیهایی که اضطراب کمی داشتند، کاهش یافت. علاوه بر این، یک سری تحقیقات روی بزرگسالان از این فرض RST حمایت کردند که برون‌گرایان با تقویت‌کننده‌ها سریعتر یاد می‌گیرند و نسبت به آن حساس‌ترند، در حالی که درون‌گرایان با تنبیه سریعتر یاد می‌گیرند و نسبت به آن حساس‌تر هستند. سرانجام اینکه، نتایج به دست آمده از تحقیقات انجام شده روی کودکان ۲ تا ۳ ماهه حاکی است تفاوت‌های سرشتی در نحوه پاسخ دادن کودکان به تکالیف شرطی‌سازی نقش دارند. در یک تحقیق انجام شده توسط کارل دانست^۲ و باریارا لینگرفلت^۳ (۱۹۸۵) کودکانی که والدینشان آنها را از نظر احساس روزمره و الگوهای خواب بسیار باثبات ارزیابی کردند و فراخنای توجه طولانی‌تری داشتند، به تکالیف شرطی‌سازی کنشگر خیلی حساس بودند. به‌طور خلاصه، این تحقیقات نشان می‌دهند که افراد مختلف نسبت به تأثیر شرطی‌سازی به صورت انفعالی و مشابه، حساس نیستند، بلکه سرشت و شخصیت بر نحوه پاسخ دادن فرد به شرطی‌سازی، تأثیر دارند.

✎ ارزیابی نظریه اسکینر

غیر از روان‌کاوی فروید، از رفتارگرایی رادیکال بی. اف. اسکینر بیش از هر نظریه شخصیت دیگری که در این کتاب بحث شده، بدگویی و انتقاد شده و آن را محکوم کرده‌اند. هانس آیزنک (۱۹۸۸) از موضع اسکینر انتقاد کرد و مدعی شد که اسکینر مفاهیمی چون تفاوت‌های فردی، هوش، عوامل ژنتیکی، و کلی حیطه شخصیت را نادیده گرفته است. این ادعاها فقط تا اندازه‌ای درست هستند، زیرا اسکینر به عوامل ژنتیکی واقف بود، و تعریفی از شخصیت ارائه داد و آن را «در بهترین حالت، مخزن رفتارهایی که مجموعه منظم وابستگی‌ها ایجاد کرده‌اند» تعریف نمود (اسکینر، ۱۹۷۴، ص ۱۴۹). از جهت مثبت، برخی از روان‌شناسان اسکینر را به عنوان فردی که بیشترین خدمت را به روان‌شناسی کرده است، تحسین نموده‌اند. با این حال، بدنامی و شهرت ملاک نظریه علمی نیستند و نظریه شخصیت اسکینر را باید با همان ملاک‌هایی ارزیابی کنیم که از آنها برای ارزیابی سایر نظریه‌ها استفاده کردیم. نظریه اسکینر از لحاظ اولین ملاک نظریه مفید - تولید پژوهش - بسیار بالا ارزیابی می‌شود، زیرا بیش از هر نظریه شخصیت دیگری پژوهش به بار آورده است. دوم اینکه، چون اغلب مفاهیم اسکینر را می‌توان ابطال یا تأیید کرد، ما نظریه او را از لحاظ

1. Philip Corr

2. Carl Dunst

3. Barbara Lingerfelt

ابطال‌پذیری بالا ارزیابی می‌کنیم.

سوم اینکه، ما این نظریه را از لحاظ توانایی آن در سازمان دادن آنچه درباره شخصیت انسان شناخته شده است، متوسط ارزیابی می‌کنیم. اسکینر رفتار و وابستگیهای محیطی را که براساس آنها صورت می‌گیرد، توصیف کرد. او قصد داشت این اطلاعات توصیفی را یکپارچه کند و آنها را تعمیم دهد. خیلی از صفات شخصیت را می‌توان با اصول شرطی سازی کنشگر توجیه کرد، و اسکینر حتی برای مفاهیم انتزاعی نظیر مکانیزمهای دفاعی، واکنشهای روان‌رنجور، رفتارهای نودوستانه، و رؤیاهای توجیهاتی را در اختیار گذاشت. با این حال، مفاهیم دیگری، مانند بینش، خلاقیت، انگیزش، الهام، و کارآیی شخصی، به راحتی در چارچوب شرطی سازی کنشگر نمی‌گنجند.

چهارم اینکه، ما نظریه اسکینر را از نظر راهنمایی برای عمل، بسیار بالا ارزیابی می‌کنیم. وفور پژوهش توصیفی که از کار اسکینر و طرفداران او حاصل شده‌اند، شرطی سازی کنشگر را روشی بسیار عملی کرده‌اند. برای مثال، از روشهای اسکینر برای آموزش دادن به کودکان عقب‌مانده ذهنی برای لباس پوشیدن، شرطی کردن بیماران فوبیک برای غلبه کردن بر ترسشان، افزایش دادن اطاعت از توصیه‌های پزشکی، کمک کردن به افراد برای غلبه کردن بر اعتیادات دارویی، بهبود بخشیدن به عاداتهای خوردن سالم، و افزایش دادن جسارت، استفاده شده است. در واقع، نظریه اسکینر را می‌توان تقریباً در تمام زمینه‌های آموزشی و روان‌درمانی به کار برد.

ملاک پنجم برای نظریه مفید، همسانی درونی است و ما نظریه اسکینر را از این لحاظ بالا ارزیابی می‌کنیم. اسکینر اصطلاحات خود را دقیق و به صورت عملیاتی تعریف کرد، فرایندی که اجتناب از مفاهیم ذهن‌گرایانه کمک زیادی به آن کرد.

آیا این نظریه از اصل ایجاز تبعیت می‌کند؟ ارزیابی نظریه اسکینر براساس این ملاک آخر، دشوار است. از یک سو، این نظریه عاری از ساختارهای فرضی دشوار، اما از سوی دیگر، برای توصیف اصطلاحات روزمره به روش بیان تازه‌ای نیاز دارد. برای مثال، به جای گفتن «من از دست شوهرم به قدری عصبانی شدم که بشقابی را به سمت او پرت کردم، اما خطا رفت» باید گفته شود «وابستگیهای تقویت در محیط من به شیوه‌ای ترتیب یافته بودند که مشاهده کردم ارگانیزم من بشقابی را به طرف دیوار آشپزخانه پرتاب می‌کند».

برداشت از انسان

بدون شک اسکینر برداشت جبرگرایانه‌ای از ماهیت انسان داشت، و مفاهیمی چون اراده آزاد و انتخاب فردی در تحلیل رفتاری او جایی نداشتند. افراد آزاد نیستند، بلکه نیروهای محیطی آنها را کنترل می‌کنند. امکان دارد به نظر برسد که آنها توسط نیروهای درونی برانگیخته می‌شوند، اما در واقع می‌توان سرچشمه این علتها را در منابع بیرون از فرد پیدا کرد. کنترل شخصی در نهایت به متغیرهای محیطی و نه

به توانمندی درونی بستگی دارد. وقتی افراد زندگی خودشان را کنترل می‌کنند، این کار را با دستکاری کردن محیطشان انجام می‌دهند، که این به نوبه خود رفتار آنها را شکل می‌دهد. این رویکرد محیطی، ساختارهای ذهنی، مانند نیروی اراده یا مسئولیت را نفی می‌کند. در صورتی که تمام عوامل ژنتیکی و محیطی شناخته شده باشند، رفتار انسان را به طور کامل می‌توان پیش‌بینی کرد. البته، در مرحله فعلی علم رفتار انسان، این عوامل را نمی‌توان به طور کامل شناخت. رفتار انسان بی‌اندازه پیچیده است، اما انسانها مانند دستگاهها و حیوانات براساس تعدادی قوانین یکسان عمل می‌کنند.

این عقیده که رفتار انسان کاملاً تعیین شده است برای خیلی از کسانی که معتقدند هر روز مواردی از انتخاب آزاد را در خودشان و دیگران مشاهده می‌کنند، بسیار مشکل‌آفرین است. چه چیزی این توهم آزادی را توجیه می‌کند؟ اسکینر (۱۹۷۱) معتقد بود آزادی و شأن به این علت تقویت‌کننده هستند که افراد از این عقیده که آزادی انتخاب کردن دارند و از شأن انسان بودن برخوردارند، احساس خشنودی می‌کنند. چون این مفاهیم خیالی در خیلی از جوامع مدرن تقویت‌کننده هستند، افراد گرایش دارند به گونه‌ای عمل کنند که این ساختارها را تداوم بخشند. زمانی که آزادی و شأن ارزش تقویت‌کننده خود را از دست بدهند، افراد دیگر به صورتی که انگار آنها وجود دارند، عمل نخواهند کرد.

در دوران پیش از لویی پاستور، خیلی از افراد تصور می‌کردند کرمها به طور خودانگیخته روی بدن حیوانات مرده تولید می‌شوند. اسکینر از این نکته به عنوان قیاسی برای رفتار انسان استفاده کرد و اشاره نمود که تولید خودانگیخته رفتار، مانند تولید خودانگیخته کرمها واقعیت ندارد. شاید به نظر برسد که رفتار تصادفی آزادانه انتخاب شده است، اما در واقع حاصل شرایط محیطی و ژنتیکی تصادفی است. افراد خودمختار نیستند، اما توهم خودمختاری به علت بی‌توجهی به تاریخچه فرد ادامه می‌یابد. افراد صرفاً به این علت اراده آزاد را به انسانها نسبت می‌دهند که برای شناختن رفتار وقت کافی صرف نمی‌کنند. هر عملی را که انسانها درک نمی‌کنند، آن را به مفاهیم درونی مانند اعتقادات، قصدها، ارزشها، یا انگیزه‌ها نسبت می‌دهند. اسکینر معتقد بود انسانها قادرند درباره ماهیت خودشان تأمل کنند و این رفتار تأملی را می‌توان مانند هر رفتار دیگری مشاهده و بررسی کرد.

آیا برداشت اسکینر از ماهیت انسان خوشبینانه است یا بدبینانه؟ در نگاه اول، شاید به نظر برسد که موضع جبرگرایانه لزوماً بدبینانه است. اما نظر اسکینر درباره ماهیت انسان بسیار خوشبینانه است. از آنجایی که اصول تقویت رفتار انسان را شکل می‌دهند، این گونه کاملاً سازش‌پذیر است. از تمام رفتارها، آنهایی که بیش از همه ارضاکننده هستند از لحاظ فراوانی وقوع، افزایش می‌یابند. بنابراین، افراد یاد می‌گیرند کاملاً هماهنگ با محیطشان زندگی کنند. تکامل گونه در جهت کنترل بیشتر بر متغیرهای محیطی است، در نتیجه، خزانه رفتارها از آنهایی که صرفاً برای بقا ضرورت دارند، فراتر می‌رود. اسکینر همچنین معتقد بود که رسوم فرهنگی مدرن هنوز به آن حد تکامل نیافته‌اند که بتوانند از جنگ هسته‌ای، ازدیاد جمعیت، و کاهش منابع طبیعی جلوگیری کنند. در این مورد، او بیشتر یک واقع‌گرا بود تا خوشبین.

با این حال، اسکینر در کتاب خود با عنوان *والدن ۲*، طرحی را برای یک جامعه آرمانی تدارک دید. اگر به توصیه‌های او عمل می‌شد، افراد می‌توانستند یاد بگیرند طوری متغیرهای موجود در محیطشان را ترتیب دهند تا احتمال راه‌حلهای درست یا خشنودکننده افزایش یابد.

آیا انسان ذاتاً خوب است یا بد؟ اسکینر به امید جامعه‌ای آرمانی بود که در آن، افراد به صورت محبت‌آمیز، دموکراتیک، مستقل، و خوب رفتار کنند، اما انسانها ذاتاً به این صورت نیستند. اما آنها لزوماً بد هم نیستند. افراد در محدوده‌ای که وراثت آن را تعیین کرده است، از لحاظ سازگاری با محیط، انعطاف‌پذیر هستند، اما رفتار فرد را نباید به صورت خوب یا بد ارزیابی کرد. اگر کسی معمولاً نود و ستانه و به خاطر رفاه دیگران رفتار می‌کند، علت آن این است که این رفتار، قبلاً در تاریخ تکامل گونه یا در تاریخچه شخصی فرد، تقویت شده است. اگر کسی به صورت نفرت‌انگیز رفتار کند، علت آن این است که پاداشهای این‌گونه رفتار به نفع متغیرهای ناخوشایند هستند (اسکینر، ۱۹۷۸).

نظریه شخصیت اسکینر در بُعد علیت در برابر غایت‌شناسی، کاملاً به علیت گرایش دارد. تاریخچه تقویت فرد، وابستگیهای گونه برای بقا و تکامل فرهنگ موجب رفتار می‌شوند. با اینکه افراد وقتی که به آینده فکر می‌کنند به صورت ناآشکار (درون پوست) رفتار می‌کنند، اما تمام این افکار را تجربیات گذشته تعیین می‌کنند (اسکینر، ۱۹۹۰).

مجموعه وابستگیهای محیطی مسئول این افکار و سایر رفتارها، خارج از آگاهی افراد هستند. افراد به ندرت از رابطه بین متغیرهای ژنتیکی و محیطی و رفتار خودشان آگاهی دارند. به همین دلیل، ما اسکینر را از نظر بُعد ناھشیار شخصیت، بسیار بالا ارزیابی می‌کنیم.

با اینکه اسکینر باور داشت عوامل ژنتیکی نقش مهمی در رشد شخصیت ایفا می‌کنند، اما معتقد بود که شخصیت انسان عمدتاً توسط محیط شکل می‌گیرد. چون بخش مهمی از این محیط، سایر افراد هستند، بزداشت اسکینر از انسان بیشتر از عوامل زیستی، به سمت عوامل تعیین‌کننده اجتماعی رفتار تمایل دارد. انسانها به صورت یک گونه، به علت قرار گرفتن در معرض عوامل محیطی خاص، به صورت فعلی تکامل یافته‌اند. اما محیط اجتماعی، از جمله ساختار خانواده، تجربیات اولیه با والدین، نظامهای آموزشی، سازمان دولتی، و موارد دیگر، در رشد شخصیت نقش مهمتری دارند.

تاریخچه فرد، رفتار را تعیین می‌کند، و چون هر کسی تاریخچه وابستگیهای تقویت منحصربه‌فردی دارد، رفتار و شخصیت نسبتاً منحصربه‌فرد هستند. تفاوت‌های ژنتیکی هم بی‌همتا بودن افراد را توجیه می‌کنند. تفاوت‌های زیستی و تاریخی، افراد بی‌همتا را شکل می‌دهند و اسکینر بر بی‌همتایی افراد بیشتر از شباهتهای آنها تأکید داشت.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- نظریه شخصیت اسکینر عمدتاً بر پایه تحلیل رفتاری موشها و کبوترها استوار است.

- گرچه **حالت‌های درونی** مانند تفکر و احساس وجود دارند، اما نمی‌توان از آنها به عنوان توجیهات رفتار استفاده کرد؛ دانشمند فقط رفتار آشکار را می‌تواند بررسی کند.
- سه نیرو رفتار انسان را شکل می‌دهند: (۱) تاریخچه تقویت فرد، (۲) انتخاب طبیعی، و (۳) تکامل رسوم فرهنگی.
- در شرطی‌سازی کلاسیک (پاسخگر) یک محرک خنثی (شرطی) چندین بار با یک محرک غیرشرطی همایند می‌شود، یعنی، بلافاصله قبل از آن واقع می‌شود، تا اینکه پاسخی را که قبلاً غیرشرطی بود و اکنون پاسخ شرطی نامیده می‌شود، فرا خواند.
- شرطی‌سازی کنشگر فرایند تغییر دادن رفتار است که به موجب آن، تقویت (یا تنبیه) به وقوع رفتار خاصی وابسته می‌شود.
- تقویت‌کننده مثبت هر رویدادی است که وقتی به موقعیت افزوده شود، احتمال وقوع رفتار خاصی را افزایش می‌دهد.
- تقویت‌کننده منفی هر محرک آزارنده‌ای است که وقتی از محیط حذف شود، احتمال وقوع رفتار خاصی را افزایش می‌دهد.
- اسکینر دو نوع تنبیه را نیز مشخص کرد: نوع اول، ارایه محرکی ناخوشایند و نوع دوم، حذف محرکی خوشایند است.
- تقویت می‌تواند پیوسته یا متناوب باشد، اما برنامه‌های متناوب مؤثرتر واقع می‌شوند.
- چهار برنامه تقویت متناوب اصلی عبارت‌اند از: نسبتی ثابت، نسبتی متغیر، فاصله‌ای ثابت، و فاصله‌ای متغیر.
- کنترل اجتماعی از طریق موارد زیر صورت می‌گیرد: (۱) شرطی‌سازی کنشگر، (۲) توصیف وابستگی‌های تقویت، (۳) محروم کردن یا سیر کردن فرد، یا (۴) محدود کردن جسمانی فرد.
- افراد می‌توانند رفتار خودشان را از طریق کنترل شخصی نیز کنترل کنند، اما همه کنترل‌ها در نهایت به محیط بستگی دارند نه به اراده آزاد.
- رفتارهای ناسالم مانند سایر رفتارها آموخته می‌شوند، یعنی، عمدتاً از طریق شرطی‌سازی کنشگر.
- رفتاردرمانگران برای تغییر دادن رفتارهای ناسالم از انواع روشهای تغییر رفتار استفاده می‌کنند، که همه آنها بر اصول شرطی‌سازی کنشگر استوار هستند.

فصل ۱۱



بندورا

بندورا: نظریه اجتماعی - شناختی

- ❖ زندگینامه آلبرت بندورا
- انسان به عنوان موجودی عامل
- ❖ جبرگرایی متقابل
- مشارکتهای متفاوت
- رویاروییهای تصادفی و رویدادهای غیرمنتظره
- ❖ سیستم خود
- کارآیی شخصی
- عامل جانشین
- کارآیی جمعی
- خودگردانی
- ❖ یادگیری
- یادگیری مشاهده‌ای
- یادگیری فعال
- ❖ رفتار کژکار
- افسردگی
- فوبیها
- رفتارهای پرخاشگرانه
- ❖ درمان
- ❖ پژوهشهای مربوط
- کارآیی شخصی و ترک سیگار
- کارآیی شخصی و عملکرد تحصیلی
- ❖ ارزیابی نظریه بندورا
- ❖ برداشت از انسان
- ❖ اصطلاحات و مفاهیم مهم

نظریه اجتماعی - شناختی آلبرت بندورا^۱ بر پایه چند فرض بنیادی استوار است. اولاً، نظریه اجتماعی - شناختی دیدگاه عاملی اختیار می‌کند، بدین معنی که انسانها از توانایی کنترل کردن ماهیت و کیفیت زندگی خودشان برخوردارند. آنها از طریق تلاشهای فردی، جانشینی، و تلاشهای جمعی، محیطهای اجتماعی و فرهنگی خودشان را شکل می‌دهند.

ثانیاً، شخصیت به وسیله تعامل رفتار، عوامل شخصی (مخصوصاً شناخت)، و محیط شکل می‌گیرد. افراد از توانایی فکر کردن، پیش‌بینی کردن، برنامه‌ریزی کردن، و ارزیابی کردن اعمالشان برخوردارند. گرچه محیط می‌تواند به شکل‌گیری رفتار کمک کند، اما عوامل شناختی و رفتاری برای به وجود آوردن عملکرد انسان با نیروهای محیطی تعامل می‌کنند.

ثالثاً، بندورا معتقد است بسیاری از عوامل تأثیرگذار مهم بر زندگی افراد، نتیجه رویاروییهای تصادفی یا رویدادهای غیرمنتظره هستند - رویاروییهایی که پیش‌بینی یا برنامه‌ریزی نشده‌اند.

رابعاً، انسانها از توانایی به کارگیری زبان و نمادهای دیگر برای تنظیم کردن زندگی‌شان برخوردارند. آنها رویدادهای زودگذر را به روشهای نسبتاً باثبات ارزیابی و تنظیم کردن محیط اجتماعی و فرهنگی خودشان تبدیل می‌کنند. انسانها بدون این توانایی، صرفاً به تجربیات حسی واکنش نشان می‌دهند و از توانایی پیش‌بینی کردن رویدادها، آفریدن اندیشه‌های تازه، یا استفاده از معیارهای درونی برای ارزیابی کردن تجربیات جاری، برخوردار نخواهند بود. انسانها از توانایی خودآگاهی تأملی برخوردارند؛ آنها نه تنها می‌توانند فکر کنند، بلکه می‌توانند به تفکر فکر کنند.

و بالاخره، نظریه اجتماعی - شناختی تأکید دارد که ویژگی برجسته انسانها شکل‌پذیری است؛ یعنی، توانایی آنها در آموختن انواع رفتارها. بندورا با اسکینر موافق است که افراد می‌توانند از طریق تجربه مستقیم یاد بگیرند، اما او بر یادگیری جانشینی (غیرمستقیم) بیشتر تأکید می‌کند؛ یعنی، یادگیری به وسیله مشاهده کردن دیگران. او بر این عقیده نیز تأکید دارد که تقویت می‌تواند جانشینی باشد؛ افراد می‌توانند با مشاهده کردن فرد دیگری که پاداش دریافت می‌کند، تقویت شوند. این تقویت غیرمستقیم، مقدار قابل ملاحظه‌ای از یادگیری انسان را توجیه می‌کند. به علاوه، بندورا از این نظر با اسکینر تفاوت دارد که معتقد است تقویت زمانی مؤثرتر است که افراد از رابطه بین اعمالشان و پیامدهای این اعمال آگاه باشند. بنابراین، یادگیری میانجی شناختی دارد و پیامد اجتناب‌ناپذیر محیط به‌تنهایی نیست.

زندگی‌نامه آلبرت بندورا

آلبرت بندورا اهل کاناداست، اما زندگی حرفه‌ای خود را در ایالات متحده سپری کرده است. او در ۴ دسامبر ۱۹۲۵ در ماندیر، شهر کوچکی واقع در جلگه‌های آلبرتای شمالی به دنیا آمد. بندورا تنها پسر یک خانواده که پنج خواهر بزرگتر از خودش دارد، توسط خواهرانش ترغیب شد مستقل و به خودش

1. Albert Bandura

متکی باشد. او همچنین در مدرسه کوچک شهر که تعداد کمی معلم و امکانات ناچیزی داشت، خودگردانی را یاد گرفت. دبیرستان او فقط دو معلم داشت که تمام درسها را تدریس می‌کردند. در چنین محیطی، ابتکار عمل به دانش‌آموزان واگذار شده بود و این موقعیت کاملاً مناسب دانشمند باهوشی چون بندورا بود. بندورا بعد از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان، تابستان را در یوکون گذراند و روی بزرگراه آلاسکا کار کرد که در زمان جنگ جهانی دوم ساخته شد و ایالات متحده را به قلمرو آلاسکا متصل کرد. تجربه بندورا او را با انواع کارگران همقطار آشنا کرد که بسیاری از آنها به درجات مختلف، دچار بیماری روانی بودند. با اینکه این مشاهدات علاقه به روان‌شناسی بالینی را در او برانگیخت، اما تا زمانی که وارد دانشگاه بریتیش کلمبیا در ونکوور شد، تصمیم نداشت روان‌شناس شود. بندورا به ریچارد ایوانس (ایوانس، ۱۹۸۹) گفت که تصمیم او برای روان‌شناس شدن کاملاً تصادفی، یعنی، در نتیجه یک رویداد غیرمنتظره بود. زمانی که بندورا در کالج بود با دانشجویان مهندسی که سحرخیز بودند، به دانشگاه رفت و آمد می‌کرد. او به جای اینکه در این ساعات اولیه صبح خود را تلف کند، تصمیم گرفت در کلاس روان‌شناسی که تصادفاً در آن زمان برگزار می‌شد، شرکت کند. این کلاس برای او جالب بود و سرانجام تصمیم گرفت به رشته روان‌شناسی وارد شود. بندورا بعدها رویدادهای غیرمنتظره (مانند رفت و آمد به دانشگاه با دانشجویان سحرخیز) را عوامل تأثیرگذار مهم در زندگی افراد در نظر گرفت.

بندورا بعد از فقط ۳ سال از دانشگاه بریتیش کلمبیا فارغ‌التحصیل شد و به دنبال برنامه فوق‌لیسانس در روان‌شناسی بالینی گشت که پایه نظریه یادگیری محکمی داشته باشد. استاد راهنمای او دانشگاه آیووا را توصیه کرد، از این رو بندورا کانادا را به مقصد ایالات متحده ترک کرد. او دوره فوق‌لیسانس را در سال ۱۹۵۱ و دکتری در روان‌شناسی بالینی را سال بعد، کامل کرد. بعد از یک سال را در ویچیتا برای تکمیل کردن انترنی در مرکز راهنمایی و ویچیتا سپری کرد. او در سال ۱۹۵۳ به اعضای هیئت علمی دانشگاه استنفورد پیوست و انتظار داشت ۱ سال در آنجا بماند، اما تا زمان حال در آنجا مانده است.

زمانی که بندورا هنوز دانشجوی دوره فوق‌لیسانس بود، یک رویارویی تصادفی داشت که روند زندگی او را تغییر داد. رویاروییهای تصادفی، مانند رویدادهای غیرمنتظره، توسط اکثر نظریه‌پردازان شخصیت نادیده گرفته شده‌اند، و این در حالی است که اغلب افراد می‌دانند که تجربیات برنامه‌ریزی نشده‌ای داشته‌اند که زندگی آنها را خیلی عوض کرده‌اند. در مورد بندورا، یک تکلیف مطالعه کسالت‌آور سرانجام او را به سمت ملاقات تصادفی با همسر آینده‌اش کشاند. بندورا و دوستش که از تکالیف دانشگاه خسته شده بودند، تصمیم گرفتند گلف بازی کنند. این بازیکنان تصادفاً متوجه شدند که پشت سر دو خانم گلف‌باز بازی می‌کنند. طولی نکشید که این دو بازیکن چهار نفره شدند. بنابراین، آلبرت بندورا به طور تصادفی با ویرجینیا (جینی) وارنس، آشنا شد. این زوج دو دختر به اسامی ماری و کارل دارند که مانند اغلب آدمها، ثمره رویارویی تصادفی هستند.

اغلب آثار اولیه بندورا در زمینه روان‌شناسی بالینی بودند و عمدتاً به روان‌درمانی و آزمون رورشاخ مربوط می‌شدند. بعداً، در سال ۱۹۵۸، او با همکاری اولین دانشجوی دوره دکتری خود ریچارد اچ.

والترز^۱ مقاله‌ای را در زمینه بزهکاران پرخاشگر منتشر کرد. سال بعد، کتاب آنها با عنوان پرخاشگری نوجوان منتشر شد. بندورا از آن به بعد، به انتشار کتابهایی در زمینه‌های مختلف و اغلب با همکاری دانشجویان فوق‌لیسانس به بالای خود ادامه داده است. معروفترین کتابهای او عبارت‌اند از: نظریه یادگیری اجتماعی (۱۹۷۷)، مبانی اجتماعی تفکر و عمل (۱۹۸۶)، و کارآیی شخصی: اعمال کنترل (۱۹۹۷).

بندورا دهها پست در جوامع علمی معتبر داشته است که این موارد از جمله آنها هستند: ریاست انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) در سال ۱۹۷۴، ریاست انجمن روان‌شناسی غرب در سال ۱۹۸۰، و ریاست افتخاری انجمن روان‌شناسی کانادا در سال ۱۹۹۹. علاوه بر این، او افتخارات و جوایز متعددی کسب کرده است که بورس تحقیقاتی گاگنهایم در سال ۱۹۷۲، جایزه خدمات برجسته علمی از بخش ۱۲ (بالینی) انجمن روان‌شناسی آمریکا در همان سال، و جایزه معتبر خدمات برجسته علمی از انجمن روان‌شناسی آمریکا در سال ۱۹۸۰ از آن جمله‌اند. او در سال ۱۹۸۰ به عنوان عضو شورای مدیران آکادمی هنر و علوم آمریکا انتخاب شد؛ او جایزه خدمات برجسته علمی از انجمن بین‌المللی ویژه پژوهش درباره پرخاشگری، جایزه ویلیام جیمز علوم روان‌شناختی آمریکا با دستاوردهای برجسته در علم روان‌شناسی، و جایزه رابرت ثرندایک برای خدمات برجسته روان‌شناسی به آموزش و پرورش، از انجمن روان‌شناسی آمریکا را نیز دریافت کرده است. او همچنین برای ریاست آکادمی هنرها و علوم آمریکا و انستیتوی پزشکی آکادمی ملی علوم انتخاب شده است. بندورا در حال حاضر مقام استادی علوم اجتماعی در روان‌شناسی دیوید استار جردن را در دانشگاه استنفورد به دست آورده است.

انسان به عنوان موجودی عامل

نظریه اجتماعی - شناختی، دیدگاهی عاملی درباره شخصیت دارد، بدین معنی که انسانها قابلیت اعمال کنترل بر زندگی خود را دارند. در واقع، عامل بودن^۲ ماهیت انسان است. بندورا (۲۰۰۲) معتقد است انسانها خودگردان، مبتکر، ژرف‌اندیش، و خودسامان‌بخش هستند و برای به وجود آوردن پیامدهای مطلوب، از نیروی تأثیرگذاری بر اعمالشان برخوردارند. عامل بودن انسان به معنی آن نیست که افراد از یک آدم کوتوله، یعنی، یک عامل خودمختار برخوردارند که مطابق با نظر آنها درباره خودشان تصمیم‌گیری می‌کند. در ضمن بدان معنی هم نیست که افراد به رویدادهای بیرونی و درونی به صورت خودکار واکنش نشان می‌دهند. عامل بودن انسان چیزی نیست جز فرایند فعال کاوش کردن، دستکاری کردن، و تأثیر گذاشتن بر محیط برای رسیدن به نتایج مطلوب.

بندورا (۲۰۰۱) درباره چهار ویژگی مهم عامل بودن انسان بحث می‌کند: قصدمندی، دوراندیشی،

1. Richard H. Walters

2. agency

واکنش‌پذیری نسبت به خود، و ژرف‌اندیشی. قصدمندی^۱ به اعمالی که فرد از روی قصد انجام می‌دهد، اشاره دارد. قصد برنامه‌ریزی را شامل می‌شود، اما مستلزم اعمال نیز هست. «قصدمندی صرفاً انتظار یا پیش‌بینی اعمال آینده نیست، بلکه تعهد پیش‌تازانه برای تحقق بخشیدن به آنهاست» (ص ۶). قصدمندی به معنی آن نیست که همه برنامه‌های فرد به ثمر خواهند رسید. زمانی که افراد از پیامدهای اعمالشان آگاه می‌شوند مرتباً برنامه‌های خود را تغییر می‌دهند.

افراد از دوراندیشی^۲ نیز برای تعیین هدفها برخوردارند. آنها پیامدهای احتمالی اعمالشان را پیش‌بینی می‌کنند، و رفتارهایی را برمی‌گزینند که نتایج مطلوبی به بار می‌آورند و از رفتارهای نامطلوب اجتناب می‌کنند. دوراندیشی افراد را قادر می‌سازد خود را از قید و بندهای محیطشان آزاد کنند. اگر رفتار کاملاً ثمره محیط بود پس مرتباً تغییر می‌کرد و ثبات کمی داشت، زیرا افراد باید همواره به محرکهای محیطی گوناگون واکنش نشان می‌دادند. «اگر اعمال فقط توسط پاداشها و تنبیهات بیرونی تعیین می‌شدند، در این صورت افراد مانند بادنما رفتار می‌کردند» (بندورا، ۱۹۸۶، ص ۳۳۵). اما افراد مانند بادنما رفتار نمی‌کنند و «مرتباً برای سازش با هر تأثیری که در لحظه بر آنها اعمال می‌شود، جهت خود را تغییر نمی‌دهند» (بندورا، ۲۰۰۱، ص ۷).

انسانها علاوه بر برنامه‌ریزی و اندیشیدن به رفتارهای آینده، در جریان باانگیزه کردن و تنظیم کردن اعمالشان، از توانایی واکنش‌پذیری نسبت به خود^۳ نیز برخوردارند. افراد نه تنها انتخابهایی می‌کنند، بلکه پیشرفت خود را به سمت تحقق بخشیدن این انتخابها زیر نظر می‌گیرند. بندورا (۲۰۰۱) معتقد است که تعیین کردن اهداف برای رسیدن به پیامدهای مطلوب، کافی نیست. اهداف باید روشن باشند، در محدوده توانایی افراد برای دست یافتن باشند، و دستاوردهای بالقوه‌ای را منعکس کنند که خیلی دور دست نباشند.

سرانجام اینکه افراد ژرف‌اندیش^۴ هستند. آنها عملکرد خود را بررسی می‌کنند؛ آنها می‌توانند انگیزه‌ها، ارزشها، و معنی هدفهای زندگی خودشان را ارزیابی کنند، و قادرند درباره کفایت تفکرشان بیندیشند. آنها همچنین می‌توانند تأثیر اعمال دیگران را بر خودشان، ارزیابی کنند. مهمترین مکانیزم ژرف‌اندیشی افراد کارآیی شخصی^۵ است؛ یعنی، عقیده آنها به اینکه تا اندازه‌ای توانایی اعمال کردن کنترل بر عملکرد خودشان و بر رویدادهای محیطشان را دارند.

جبرگرایی متقابل

در فصل ۱۰ توضیح دادیم که اسکینر معتقد بود رفتار حاصل محیط است، یعنی، منشأ رفتار فرد در نهایت بیرون از او قرار دارد. زمانی که وابستگیهای محیطی تغییر می‌کنند، رفتار عوض می‌شود. اما چه

1. intentionality

2. forethought

3. self-reactiveness

4. self-reflectiveness

5. self-efficacy

نیروی محیط را تغییر می‌دهد؟ اسکینر باور داشت که رفتار انسان می‌تواند مقداری کنترل متقابل بر محیط اعمال کند، اما تأکید کرد که در نهایت، این محیط است که رفتار را تعیین می‌کند. نظریه پردازان دیگر، مانند ریموند کتل (فصل ۱۳)، هانس آیزنک (فصل ۱۳)، و گوردون آلپورت (فصل ۱۴) بر اهمیت صفات یا گرایشهای شخصی در شکل دهی رفتار تأکید کردند. در مجموع، این نظریه پردازان معتقد بودند که عوامل شخصی برای به وجود آوردن رفتار با شرایط محیطی تعامل می‌کنند.

آلبرت بندورا (۱۹۸۶، ۱۹۹۹، ۲۰۰۱) موضع کاملاً متفاوتی دارد. در نظریه او، تعامل متقابل بین سه متغیر - محیط، رفتار، و شخص - مسبب رفتار انسان است. در این طرح، رفتار تا اندازه‌ای حاصل محیط است، و برعکس، محیط تا اندازه‌ای حاصل رفتار است. در ضمن بندورا عامل سوم مهمی را اضافه می‌کند: شخص. منظور او از «شخص» عوامل شناختی، نظیر حافظه، پیش‌بینی، برنامه‌ریزی، و قضاوت هستند. چون انسانها از این تواناییهای شناختی برخوردارند و آنها را به کار می‌برند، می‌توانند بر محیط و رفتارشان تأثیر بگذارند. شناخت حداقل تا اندازه‌ای تعیین می‌کند که افراد به کدام رویدادهای محیطی توجه کنند، چه ارزشی برای این رویدادها قایل شوند، و چگونه این رویدادها را برای استفاده در آینده، سازمان دهند. با این حال، شناخت یک موجودیت خودمختار نیست که از رفتار و محیط مستقل باشد. بندورا از نظریه پردازانی که منبع رفتار انسان را به نیروهای درونی مانند غرایز، سایقه‌ها، نیازها، یا قصدها نسبت می‌دهند، انتقاد کرد. خود شناخت تعیین می‌شود و رفتار و محیط آن را تشکیل می‌دهند. اما رفتار و محیط هم تا اندازه‌ای توسط شناخت تعیین می‌شوند. بنابراین، بندورا فقط رفتار را بر حسب جبرگرایی متقابل^۱ در نظر می‌گیرد، اصطلاحی که از تعامل سه‌طرفه محیط، رفتار، و شخص حکایت دارد.

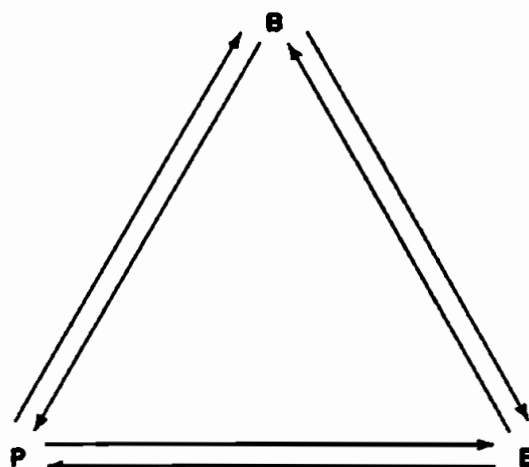
جبرگرایی متقابل در شکل ۱-۱۱ نشان داده شده است، به طوری که B به رفتار، E به محیط بیرونی، و P به شخص اشاره دارد که جنسیت، جایگاه اجتماعی، و جذابیت جسمانی شخص، مخصوصاً عوامل شناختی، مانند تفکر، حافظه، قضاوت، دوران‌دیشی، و غیره را در بر می‌گیرد.

این مثال را در مورد جبرگرایی متقابل در نظر بگیرید. کودکی که از پدرش تمنا می‌کند برای دومین بار یک تکه کیک شکلاتی به او بدهد، که این از نقطه نظر پدر، یک رویداد محیطی است. اگر این پدر به طور خودکار (بدون فکر)، برای بار دوم یک تکه کیک شکلاتی به فرزندش بدهد، از نظر اسکینر این دو نفر رفتار یکدیگر را شرطی کرده‌اند. در این صورت، رفتار پدر توسط محیط کنترل شده است، اما رفتار او به نوبه خود، تأثیر کنترل متقابل بر محیط او، یعنی کودک، خواهد داشت. اما در نظریه بندورا، این پدر می‌تواند به پیامدهای تقویت کردن رفتار کودک یا بی‌توجهی به آن، فکر کند. امکان دارد او فکر کند، «اگر یک تکه دیگر کیک شکلاتی به او بدهم، موقتاً دست از گریه کردن برمی‌دارد، اما در آینده، به احتمال بیشتری سماجت خواهد کرد تا مرا تسلیم خودش کند. پس به او اجازه نخواهم داد یک تکه دیگر کیک

1. reciprocal determinism

شکلاتی داشته باشد. بدین ترتیب، این پدر هم بر محیطش (کودک) و هم بر رفتار خودش (رد کردن درخواست فرزندش) تأثیر داشته است. رفتار بعدی این کودک (محیط پدر) به شکل‌گیری شناخت و رفتار پدر کمک می‌کند. اگر کودک دست از تمنا کردن بردارد، پدر او افکار دیگری خواهد داشت. برای مثال، او ممکن است رفتار خودش را با این فکر ارزیابی کند: «من پدر خوبی هستم، زیرا کار درستی انجام دادم». تغییر در محیط نیز به این پدر امکان می‌دهد رفتارهای متفاوتی را دنبال کند. بنابراین، رفتار بعدی او تا اندازه‌ای توسط تعامل متقابل محیط، شناخت، و رفتار وی تعیین می‌شود.

شکل ۱-۱۱. برداشت بندورا از جبرگرایی متقابل. عملکرد انسان حاصل تعامل رفتار (B)، متغیرهای شخص (P) و محیط (E) است.



این مثال، تعامل متقابل عوامل رفتاری، محیطی، و شخصی را از نقطه نظر پدر نشان می‌دهد. اولاً، تمناهای کودک بر رفتار پدر تأثیر گذاشت ($E \leftarrow B$)؛ تا اندازه‌ای شناخت پدر را تعیین کرد ($P \leftarrow E$)؛ رفتار پدر به شکل‌دهی رفتار کودک، یعنی، محیط خودش کمک کرد ($E \leftarrow B$)؛ رفتار او بر افکار خودش نیز تأثیر گذاشت ($P \leftarrow B$)؛ و شناخت او تا اندازه‌ای رفتار او را تعیین کرد ($B \leftarrow P$). برای کامل کردن این چرخه، P (شخص) باید بر E (محیط) تأثیر بگذارد. چگونه شناخت پدر، بدون اینکه ابتدا به رفتار تبدیل شده باشد، می‌تواند مستقیماً محیط را شکل دهد؟ نمی‌تواند.

این کار را انجام دهد، زیرا P بر شناخت به تنهایی دلالت ندارد، بلکه مظهر شخص است. بندورا (۱۹۹۹) معتقد است افراد به وسیله خصوصیات جسمانی‌شان، نظیر، سن، هیكل، نژاد، جنسیت، و جذابیت، قبل از اینکه کاری انجام دهند یا چیزی بگویند، واکنشهای متفاوتی را در محیط اجتماعی‌شان فرا می‌خوانند (ص ۱۵۸). بنابراین، این پدر به خاطر نقش و جایگاهش به عنوان پدر، و شاید همراه با آن به خاطر هیكل بزرگتر و قدرت بیشتر، تأثیر بی‌چون و چرایی بر کودک دارد. بنابراین، محاسبه نهایی به این صورت کامل می‌شود: ($E \leftarrow P$).

مشارکتهای متفاوت

بندورا اصطلاح (متقابل) را برای اشاره به تعامل سه تایی نیروها به کار می‌برد. این سه نیروی متقابل لزوماً قدرت مساوی یا مشارکت برابر ندارند. قدرت نسبی این سه نیرو با توجه به فرد و موقعیت تغییر می‌کند.

گاهی رفتار ممکن است از همه قوی‌تر باشد، مثل زمانی که کسی برای لذت خودش پیانو می‌نوازد. در مواقع دیگر، محیط بیشترین تأثیر را دارد، مانند زمانی که قایقی واژگون می‌شود و هر جان به در

برده‌ای به شیوه بسیار مشابه فکر و رفتار می‌کند. در مواقع دیگر، امکان دارد شناخت (شخص) برتری داشته باشد، مانند هنگامی که کسی معتقد است سیاره‌های منحوسی قصد دارند او را نابود کنند. تأثیر نسبی رفتار، محیط، و شخص بستگی دارد به اینکه کدام یک از این نیروهای سه‌گانه در لحظه خاصی از همه نیرومندتر است (بندورا، ۱۹۹۷).

رویاروییهای تصادفی و رویدادهای غیرمنتظره

با اینکه افراد می‌توانند زندگی خود را تا اندازه‌ای کنترل کنند، اما نمی‌توانند همه تغییرات محیطی احتمالی را پیش‌بینی نمایند. ملاقاتهای غیرمنتظره با دیگران یا رویدادهای برنامه‌ریزی نشده، معمولاً مسیر زندگی افراد را برای همیشه تغییر می‌دهند. بندورا تنها نظریه‌پرداز شخصیت است که اهمیت این رویاروییهای تصادفی^۱ و رویدادهای غیرمنتظره^۲ را در نظر می‌گیرد.

بندورا (۱۹۹۸) رویارویی تصادفی را به این صورت تعریف می‌کند: «ملاقات از پیش برنامه‌ریزی نشده افراد ناآشنا با یکدیگر» (ص ۹۵). رویداد غیرمنتظره، تجربه محیطی غیرمترقبه و از پیش برنامه‌ریزی نشده است. زندگی روزمره افراد کم و بیش تحت تأثیر افرادی که تصادفاً با آنها ملاقات می‌کنند و رویدادهایی که نمی‌توانند آنها را پیش‌بینی کنند، قرار دارد. همسر، شغل، و محل اقامت فرد می‌توانند به مقدار زیاد در نتیجه برخوردهای غیرمنتظره باشند که برای آنها برنامه‌ریزی نکرده یا انتظار آنها را نداشته است.

همان‌گونه که رویدادهای تصادفی بر زندگی همه افراد تأثیر می‌گذارند، زندگی و شغل نظریه‌پردازان مشهور شخصیت را نیز شکل داده‌اند. دو نمونه از این موارد، آبراهام مزلو (فصل ۱۷) و هانس آیزنک (فصل ۱۳) هستند. مزلو هنگام جوانی بسیار خجالتی بود، مخصوصاً زمانی که با زنان مواجه می‌شد. او در عین حال، عمیقاً عاشق دخترخاله‌اش برتاگودمن بود، اما خیلی خجالت می‌کشید عشق خود را ابراز کند. یک روز، هنگامی که او به خانه دخترخاله‌اش رفته بود، خواهر بزرگتر برتا او را به طرف برتا هل داد و گفت «به خاطر پتی او را ببوس، زود باش» (هافمن، ۱۹۸۸، ص ۲۹). مزلو این کار را کرد و در کمال تعجب، برتا اعتراضی نکرد. برتا نیز او را بوسید، و از آن لحظه به بعد، زندگی قبلاً بی‌هدف مزلو تغییر کرد. او و برتا فوراً ازدواج کردند، زندگی زناشویی او، وی را از یک دانشجوی معمولی به دانشمند برجسته‌ای تبدیل کرد که سرانجام روند روان‌شناسی انسان‌گرا را در ایالات متحده شکل داد.

هانس آیزنک روان‌شناس مشهور بریتانیایی نیز کاملاً تصادفی وارد روان‌شناسی شد. او قصد داشت در دانشگاه لندن فیزیک بخواند، اما ابتدا باید یک امتحان ورودی را می‌گذراند. بعد از یک سال انتظار برای این امتحان، به او گفته شد که برای امتحان اشتباهی آماده شده است، بنابراین، باید یک سال دیگر صبر کند تا امتحان درست را بگذراند. او به جای اینکه تحصیلات خود را بیشتر به عقب بیندازد، پرسید آیا رشته علمی دیگری وجود ندارد که بتواند آن را دنبال کند. وقتی به او گفتند که می‌تواند در برنامه

روان‌شناسی ثبت نام کند، پرسید «روان‌شناسی دیگر چیست؟» (آیزنک، ۱۹۸۲، ص ۲۹۰). آیزنک تصمیم گرفت روان‌شناسی را دنبال کند و یکی از مشهورترین روان‌شناسان دنیا شد. رویدادهای غیرمنتظره، بُعد مجزایی را به هر طرحی که برای پیش‌بینی رفتار انسان به کار می‌رود اضافه می‌کند، و پیش‌بینی‌های دقیق را عملاً غیرممکن می‌سازد. با این حال، 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 تأثیر می‌گذارد. در این مورد، رویاروییهای تصادفی به همان طریق رویدادهای برنامه‌ریزی شده بر افراد تأثیر می‌گذارند. بعد از وقوع رویارویی تصادفی، افراد نسبت به آشنای جدید، طبق نگرشها، سیستمهای عقیدتی، و تمایلاتشان، به علاوه واکنش طرف مقابل به آنها، رفتار می‌کنند. بنابراین، در حالی که بسیاری از رویاروییهای تصادفی و رویدادهای برنامه‌ریزی نشده تأثیر ناچیزی بر رفتار افراد دارند، سایرین تأثیر ماندنی‌تری دارند، و موارد دیگر افراد را به سمت مسیر زندگی دیگری می‌رانند (بندورا، ۲۰۰۱، ص ۱۲).

رویاروییهای تصادفی و رویدادهای غیرمنتظره، غیرقابل کنترل نیستند. در واقع، افراد می‌توانند کاری کنند که رویدادهای تصادفی اتفاق بیفتند. مردی که طلاق گرفته است و به دنبال فرصتی برای ازدواج مجدد می‌گردد، می‌تواند احتمال ملاقات کردن با همسر بالقوه‌ای را با دنبال کردن روشهای عمل مؤثری افزایش دهد. برای مثال، او می‌تواند به کلوب افراد مجرد بپیوندد، به مکانهایی برود که احتمال یافتن زنان مجرد وجود دارد، یا از دوستش بخواهد همسر مناسبی را به او معرفی کند. اگر او با زن مناسبی ملاقات کند، می‌تواند خودش را برای جذاب بودن و جالب بودن برای آن زن آماده سازد و از این راه احتمال رابطه با دوام را افزایش دهد. بندورا (۲۰۰۱، ص ۱۲) این جمله را از لویی پاستور نقل می‌کند: «شانس فقط به ذهن آماده کمک می‌کند». برعکس، این فرد آماده می‌تواند از رویاروییهای تصادفی و رویدادهای غیرمنتظره ناخوشایند بگریزد، به این صورت که احتمال آنها را پیش‌بینی کند و در جهت به حداقل رساندن هرگونه تأثیر منفی که ممکن است بر رشد آینده داشته باشند، گامهایی را بردارد.

سیستم خود

بندورا (۱۹۹۹) سیستم خود^۱ را به صورت مجموعه‌ای از ساختارهای شناختی در نظر می‌گیرد که تا اندازه‌ای به رفتار افراد ثبات می‌بخشند. سیستم خود که خودسنجی، خودگردانی، و کارآیی شخصی را شامل می‌شود، به افراد امکان می‌دهد رفتار خودشان را مشاهده و به صورت نمادین نشان دهند و آن را براساس پیامدهای پیش‌بینی شده آینده، ارزیابی کنند. افراد بعداً با استفاده از این فرایندهای شناختی به عنوان مرجع یا رهنمون، می‌توانند تا اندازه‌ای خودگردان باشند.

1. self system

با اینکه بندورا این عقیده را رد می‌کند که افراد عامل خودمختاری درون خودشان دارند که رفتار آنها را شکل می‌دهد و آنها را از عمل کردن مانند یک بادنما برحذر می‌دارد، اما باور دارد که به طور کلی رفتار متنوع‌تر از آن است که به نظر می‌رسد. او با نظریه‌هایی که عملکرد انسان را به انگیزه‌های تکی یا دوگانه، مانند تلاش برای موفقیت (آدلر) یا میل جنسی و پرخاشگری (فروید) نسبت می‌دهند، عمیقاً مخالف است. اگر یک انگیزه تنها رفتار را تنظیم می‌کرد، افراد باثبات‌تر بودند. برای مثال، کسی که معمولاً درست‌کار است، هرگز به صورت ناپسند رفتار نمی‌کرد، در حالی که این رفتار بارها روی می‌دهد. در فصل ۱۴ خواهیم دید که گوردون آلپورت معتقد بود افراد از گرایشهای شخصی یا صفاتی برخوردارند که می‌توانند از لحاظ کارکردی به صورت برابر به محرکهای مختلف پاسخ دهند. اما بندورا با چنین استدلالی موافق نیست. برای مثال، یک آدم پرخاشگر همیشه پرخاشگر نیست، زیرا محیط همواره رفتار پرخاشگرانه را تقویت نمی‌کند. تجربیات مختلف در مورد پاداش و تنبیه به مقدار زیاد، رفتار فرد را شکل می‌دهند. با این حال، قوی‌ترین پیش‌بین رفتار، کارآیی شخصی افراد است؛ یعنی، اعتقاد به اینکه آنها قادرند اعمالی را انجام دهند که پیامد مطلوبی به بار خواهد آورد.

کارآیی شخصی

اینکه افراد در موقعیت خاصی چگونه عمل کنند بستگی دارد به رابطه متقابل شرایط محیطی و شناختی، مخصوصاً آن عوامل شناختی‌ای که مربوط می‌شوند به عقاید آنها درباره اینکه می‌توانند یا نمی‌توانند رفتار لازم را برای به بار آوردن نتایج مطلوب در هر موقعیت خاص، انجام دهند. بندورا (۱۹۹۷) این انتظارات را کارآیی شخصی می‌نامد. به عقیده بندورا (۱۹۹۴) «اعتقاد افراد به کارآیی شخصی‌شان بر جریان عملی که برای دنبال کردن انتخاب می‌کنند، مقدار تلاشی که به خرج می‌دهند، مدت زمانی که در صورت روبه‌رو شدن با موانع و تجربیات استقامت می‌کنند، و بهبودپذیری آنها بعد از بدبیارها، تأثیر دارد» (ص ۶۵). با اینکه کارآیی شخصی تأثیر علیتی نیرومندی بر اعمال افراد دارد، اما تنها عامل تعیین‌کننده نیست، بلکه کارآیی شخصی برای تولید رفتار، با محیط، رفتار قبلی، و سایر متغیرهای شخصی، مخصوصاً انتظارات پیامد، ترکیب می‌شود.

در مدل جبرگرایی متقابل سه گانه، که فرض می‌شود محیط، رفتار، و شخص تأثیر تعاملی بر یکدیگر دارند، کارآیی شخصی به عامل P (شخص) اشاره دارد.

کارآیی شخصی چیست؟

بندورا (۲۰۰۱) کارآیی شخصی را به صورت اعتقاد افراد به توانایی‌شان در اعمال کردن مقداری کنترل بر عملکرد خودشان و بر رویدادهای محیطی تعریف کرد. افراد دارای کارآیی شخصی بالا باور دارند که می‌توانند کاری انجام دهند که توان تغییر دادن رویدادهای محیطی را دارد؛ آنهایی که کارآیی شخصی پایینی دارند، معتقدند اصولاً نمی‌توانند رفتار مهمی انجام دهند.

کارآیی شخصی انتظار نتایج یا پیامدهای عمل نیست. بندورا (۱۹۸۶، ۱۹۹۷) انتظارات کارآیی را از

انتظارات پیامد متمایز کرد. کارآیی به اطمینان افراد از اینکه توانایی انجام دادن برخی رفتارها را دارند، اشاره دارد؛ در حالی که انتظار پیامد به پیش‌بینی فرد در مورد پیامدهای احتمالی آن رفتار اشاره دارد. پیامد را نباید با دستاورد موفقیت‌آمیز یک عمل اشتباه کرد؛ منظور از پیامد، پیامدهای رفتار است نه تکمیل خودِ عمل. برای مثال، یک متقاضی کار ممکن است مطمئن باشد که در مدت مصاحبه عملکرد خوبی خواهد داشت، توانایی پاسخ دادن به سؤالات احتمالی را دارد، آرمیده و مسلط می‌ماند، و رفتار دوستانه مناسبی را از خود نشان می‌دهد. بنابراین، او با توجه به مصاحبه شغلی، از کارآیی شخصی زیادی برخوردار است. اما به‌رغم این انتظارات کارآیی بالا، امکان دارد او انتظارات پیامد پایینی داشته باشد. انتظار پیامد پایین زمانی وجود دارد که او معتقد باشد شانس کمی برای به دست آوردن کار دارد. این قضاوت ممکن است ناشی از شرایط محیطی ناامیدکننده، مانند بیکاری زیاد، رکود اقتصادی، یا رقابت شدید باشد. به علاوه، سایر عوامل شخصی مانند سن، جنسیت، قد، وزن، یا سلامت جسمانی می‌توانند به صورت منفی بر انتظارات پیامد تأثیر بگذارند.

کارآیی شخصی غیر از تفاوتی که با انتظارات پیامد دارد، باید از چند مفهوم دیگر نیز متمایز شود. اولاً، کارآیی به توانایی به کار بردن مهارت‌های حرکتی اساسی مانند راه رفتن یا چنگ زدن اشاره ندارد. در ضمن، کارآیی به معنی آن نیست که افراد می‌توانند رفتار مشخصی را بدون اضطراب، استرس، یا ترس انجام دهند؛ منظور از کارآیی صرفاً قضاوت درست یا غلط افراد در این باره است که آیا می‌توانند اعمال لازم را انجام دهند یا خیر. سرانجام اینکه، قضاوت‌های کارآیی با سطح آرزو برابر نیست. برای مثال، معتمدان به هروئین اغلب آرزو دارند از شر این دارو خلاص شوند، اما به توانایی خودشان در ترک کردن این عادت اطمینان کمی دارند (بندورا، ۱۹۹۷).

چه چیزی به کارآیی شخصی کمک می‌کند؟

کارآیی شخصی از طریق هر یک از این چهار منبع یا ترکیب آنها فراگیری می‌شود و افزایش، یا کاهش می‌یابد: (۱) تجربیات مهارت، (۲) سرمشق‌گیری اجتماعی، (۳) قانع‌سازی اجتماعی، و (۴) حالت‌های جسمانی و هیجانی (بندورا، ۱۹۹۷). در هر یک از این روش‌ها، اطلاعات مربوط به خود و محیط به صورت شناختی پردازش می‌شود و همراه با یادآوری تجربیات قبلی، درک کارآیی شخصی را تغییر می‌دهد.

تجربیات مهارت. بانفوذترین منبع کارآیی شخصی تجربیات مهارت، یعنی، عملکردهای قبلی هستند (بندورا، ۱۹۹۷). به طور کلی، عملکرد موفقیت‌آمیز، تجربیات کارآیی را افزایش می‌دهد؛ شکست آنها را کاهش می‌دهد. این عبارت کلی شش پیامد دارد:

اول اینکه، عملکرد موفقیت‌آمیز، کارآیی شخصی را نسبت به دشواری تکلیف افزایش می‌دهد. تنیس‌بازان بسیار ماهر با شکست دادن حریفان ضعیف‌تر از خودشان کارآیی شخصی ناچیز، اما با شکست دادن حریفان قوی‌تر از خودشان، کارآیی شخصی بیشتری کسب می‌کنند. دوم اینکه، تکالیفی که

خود فرد با موفقیت انجام می‌دهد از آنهایی که با کمک دیگران انجام می‌شوند، کارآمدتر هستند. در ورزشها، موفقیت‌های تیمی به اندازه موفقیت‌های فردی، کارآیی شخصی را افزایش نمی‌دهند. سوم اینکه، در صورتی که افراد معتقد باشند حداکثر تلاش خود را به خرج داده‌اند، چنانچه شکست بخورند، کارآیی شخصی به احتمال زیاد کاهش می‌یابد. شکست خوردن در صورتی که فرد سعی کافی نکرده باشد به اندازه زمانی که فرد حداکثر تلاش خود را کرده است، کارآیی شخص را کاهش نمی‌دهد. چهارم اینکه، شکست تحت شرایط برانگیختگی هیجانی یا استرس زیاد به اندازه شکست در شرایط عالی، تضعیف‌کننده نیست. پنجم اینکه، شکست قبل از تشکیل ادراک مهارت و تسلط، بیشتر از شکست بعدی به احساس کارآیی شخصی لطمه می‌زند. و بالاخره اینکه، شکست گاه و بی‌گاه، تأثیر کمی بر کارآیی دارد، مخصوصاً در مورد افرادی که به طور کلی انتظار موفقیت بالایی دارند.

سرمشق‌گیری اجتماعی. دومین منبع کارآیی سرمشق‌گیری اجتماعی، یعنی، تجربیات جانشینی است که دیگران تأمین می‌کنند. وقتی افراد موفقیت‌های فرد دیگری را که شایستگی برابری دارد مشاهده می‌کنند، کارآیی شخصی آنها بیشتر می‌شود، اما وقتی شکست او را می‌بینند، کمتر می‌شود. در صورتی که طرف مقابل بی‌شبهت باشد، سرمشق‌گیری بر کارآیی شخصی فرد تأثیری ندارد. مرد مسن، بی‌تحرك و ترسویی که بازیکن سیرک جوان، فعال، و بی‌باکی را مشاهده می‌کند که روی طنابی در ارتفاع زیاد راه می‌رود، بدون شک انتظار ندارد که کار برجسته او را تکرار کند.

به طور کلی، تأثیر سرمشق‌گیری اجتماعی به اندازه تأثیر عملکرد شخصی در بالا بردن کارآیی نیرومند نیست، اما زمانی که عدم کارآیی مطرح است، تأثیر نیرومندی دارد. وقتی کسی مشاهده می‌کند شناگری که توانایی برابری دارد نمی‌تواند از رودخانه خروشان رد شود، به احتمال زیاد از دست زدن به این کار منصرف خواهد شد. تأثیر این تجربه جانشینی می‌تواند حتی یک عمر دوام داشته باشد.

قانع‌سازی اجتماعی. کارآیی شخصی می‌تواند از طریق قانع‌سازی اجتماعی نیز اکتساب یا تضعیف شود (بندورا، ۱۹۹۷). تأثیر این منبع محدود است، اما تحت شرایط مناسب، قانع‌سازی دیگران می‌تواند کارآیی شخصی را بالا ببرد یا پایین آورد. شرط اول این است که فرد باید به قانع‌کننده معتقد باشد. ترغیبات یا انتقادهای یک منبع معتبر از ترغیبات یا انتقادهای فرد بی‌اعتبار، مؤثرتر واقع می‌شوند. شرط دوم برای تقویت کردن کارآیی شخصی از طریق قانع‌سازی اجتماعی این است که فعالیت که فرد برای انجام دادن آن ترغیب می‌شود باید به طرز معقولی در محدوده خزانه رفتاری او باشد. ما نمی‌توانیم با قانع‌سازی کلامی، قضاوت کارآیی فرد را، درباره توانایی ۱۰۰ متر دویدن در کمتر از ۸ ثانیه، تغییر دهیم.

بندورا (۱۹۸۶) معتقد است نیروی اثربخشی توصیه، با برداشت از مقام و نفوذ قانع‌کننده ارتباط مستقیمی دارد. البته مقام و نفوذ برابر نیستند. برای مثال، توصیه یک روان‌درمانگر به بیماران فوییک که می‌توانند سوار یک آسانسور پرجمعیت شوند، خیلی بیشتر از ترغیب همسر یا فرزندان فرد کارآیی

شخصی را افزایش می دهد. اما اگر همین روان درمانگر به بیماران بگوید توانایی آن را دارند که یک کلید برق خراب را تعمیر کنند، این بیماران احتمالاً کارآیی شخصی خود را برای این فعالیت بیشتر نخواهند کرد. در ضمن، قانع سازی اجتماعی زمانی که با عملکرد موفقیت آمیز ترکیب شده باشد، بسیار مؤثرتر است. قانع سازی می تواند فرد را متقاعد سازد فعالیت را امتحان کند، و اگر عملکرد او موفقیت آمیز باشد، هم این موفقیت و هم پاداشهای کلامی بعدی، کارآیی آتی او را افزایش خواهند داد.

حالت‌های جسمانی و هیجانی. آخرین منبع کارآیی، حالت‌های فیزیولوژیکی و هیجانی فرد هستند (بندورا، ۱۹۹۷). معمولاً هیجان شدید عملکرد را پایین می آورد؛ زمانی که افراد دچار ترس و اضطراب شدید، یا سطوح بالای استرس می شوند، انتظارات کارآیی آنها پایین می آید. بازیگری که می خواهد در نمایش مدرسه ایفای نقش کند، در مدت تمرین جملاتی را که باید بگوید از حفظ است، اما می داند که ترس او در شب افتتاح نمایش، مانع از یادآوری او می شود. در ضمن، انگیزتگی هیجانی در برخی از موقعیتهای، اگر خیلی شدید نباشد، عملکرد را افزایش می دهد. بنابراین، اضطرابی که این بازیگر در شب افتتاح نمایش احساس می کند می تواند انتظارات کارآیی او را بیشتر کند. اغلب افراد، در صورتی که نترسند، می توانند به مارها دست بزنند. آنها فقط باید پس سر مار را محکم بچسبند؛ اما در مورد خیلی از افراد، ترسی که با دست زدن به مار همراه است، خیلی شدید است و انتظار عملکرد آنها را کاهش می دهد.

روان درمانگران خیلی وقت است که تشخیص داده اند کاهش دادن اضطراب یا افزایش دادن آرمیدگی جسمانی می تواند عملکرد را تسهیل کند. اطلاعات انگیزتگی با چندین متغیر ارتباط دارد. متغیر اول، سطح انگیزتگی است - معمولاً، هر چه انگیزتگی بالاتر باشد، کارآیی شخصی پایین تر است. متغیر دوم، درک واقع بینانه بودن انگیزتگی است. اگر کسی بداند که ترس واقع بینانه است، مثل زمانی که فرد در یک جاده کوهستانی یخ زده مشغول رانندگی است، در این صورت، کارآیی شخصی افزایش می یابد. با این حال، وقتی کسی از پوچی فوبی آگاه باشد، برای مثال، ترس از بیرون خانه، انگیزتگی هیجانی او کارآیی را کم می کند. سرانجام متغیر سوم، ماهیت تکلیف است. انگیزتگی هیجانی به انجام دادن موفقیت آمیز تکالیف آسان کمک می کند، اما در انجام دادن فعالیت‌های دشوار اختلال ایجاد می کند.

آیا کارآیی شخصی رفتار را پیش بینی می کند؟

کارآیی شخصی یکی از چند عامل تأثیرگذار خود است که رفتار را تحت تأثیر قرار می دهد. از نظر بندورا، منبع کنترل در محیط قرار ندارد، بلکه در ارتباط متقابل محیط، رفتار، و شخص قرار دارد. یکی از متغیرهای شخصی مهم، کارآیی شخصی است و زمانی که با هدف‌های خاص و آگاهی از عملکرد همراه شده باشد، می تواند در رفتار آینده مشارکت مهمی داشته باشد. در واقع، در چند پژوهش (بندورا، پاستورلی، باربارا نلی، و کاپرارا، ۱۹۹۹) معلوم شد کارآیی شخصی تحصیلی پایین، بیشتر از عملکرد تحصیلی واقعی در افسردگی کودکان دخالت داشته است (در بخش مربوط به پژوهش‌های مربوط، این

تحقیق و سایر تحقیقاتی را که اعلام می‌دارند کارآیی شخصی پیش‌بین قدرتمند رفتار است، مطرح خواهیم کرد).

کارآیی شخصی مفهومی کلی مانند عزت نفس نیست. افراد می‌توانند در یک موقعیت کارآیی شخصی زیاد و در موقعیت دیگر کارآیی شخصی کم داشته باشند. کارآیی شخصی بسته به شایستگی لازم برای فعالیتهای مختلف، وجود یا عدم وجود سایر افراد، برداشت از شایستگی این افراد، مخصوصاً اگر آنها رقیب باشند، آمادگی فرد برای توجه کردن به شکست در عملکرد به جای موفقیت، و حالت‌های فیزیولوژیکی همراه، مخصوصاً وجود خستگی، اضطراب، بی‌علاقگی، یا نومیدی، از موقعیتی به موقعیت دیگر تفاوت دارد.

کارآیی بالا و پایین برای تولید چهار متغیر پیش‌بین، با محیط‌های پذیرا و بی‌اعتنا ترکیب می‌شوند (بندورا، ۱۹۹۷). زمانی که کارآیی بالا و محیط پذیراست، پیامدها به احتمال زیاد موفقیت‌آمیز هستند. زمانی که کارآیی پایین با محیط پذیرا ترکیب می‌شود، چنانچه افراد ببینند دیگران در کارهایی که به نظر آنها خیلی مشکل می‌رسند، موفق هستند، امکان دارد افسرده شوند. زمانی که افراد دارای کارآیی بالا با موقعیتهای محیطی بی‌اعتنا مواجه می‌شوند، معمولاً تلاشهای خود را تشدید می‌کنند تا آن محیط را تغییر دهند. آنها برای ایجاد تغییر، ممکن است اعتراض کنند، دست به مبارزه اجتماعی بزنند، یا حتی به زور متوسل شوند، اما به نظر بندورا، اگر تمام این تلاشها شکست بخورند، آنها یا کلاً این روش را کنار می‌گذارند و روش دیگری را اختیار می‌کنند یا اینکه به جستجوی محیط پذیراتری برمی‌آیند. سرانجام اینکه، وقتی کارآیی شخصی کم با محیط بی‌اعتنا ترکیب می‌شود، افراد احساس بی‌تفاوتی، تسلیم، و درماندگی می‌کنند. برای مثال، مدیر زیردستی که کارآیی شخصی کمی دارد و از مشکلات مدیر شرکت شدن آگاه است، دچار دلسردی می‌شود، دست از تلاش برمی‌دارد و نمی‌تواند تلاشهای ثمربخش را به سمت هدفی مشابه اما کوچکتر، تغییر مسیر دهد.

بندورا (۲۰۰۱) کارآیی شخصی را «اساس عامل بودن انسان» نامید. با این حال، این تنها شکل عامل بودن انسان نیست. افراد می‌توانند از طریق عامل جانشین و کارآیی جمعی نیز زندگی خود را کنترل کنند.

عامل جانشین

بندورا (۲۰۰۰، ۲۰۰۱) اخیراً تأثیر جانشین^۱ را به عنوان یکی از سه شکل عامل بودن انسان تشخیص داد. جانشین عبارت است از کنترل غیرمستقیم بر آن دسته از شرایط اجتماعی که زندگی روزمره را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بندورا (۲۰۰۱) خاطرنشان کرد که «هیچ‌کس وقت، انرژی، و امکانات کافی را برای تسلط یافتن بر تمام زمینه‌های زندگی روزمره ندارد. عملکرد موفقیت‌آمیز الزاماً مخلوطی از اتکا به عامل جانشین را در برخی زمینه‌های عملکرد، ایجاب می‌کند» (ص ۱۳). افراد در جامعه مدرن آمریکا اگر برای تنظیم کردن زندگی‌شان صرفاً به دستاوردهای خودشان متکی باشند، تقریباً درمانده خواهند بود. اغلب

1. proxy

افراد برای تعمیر کردن تهویه مطبوع، دوربین، یا اتومبیل، قابلیت شخصی ندارند. با این حال، آنها با توسل به سایر افراد برای تعمیر کردن این چیزها، از طریق عامل جانشین، می‌توانند به هدفهای خود برسند. افراد به شیوه‌های مختلف سعی می‌کنند زندگی روزمره خود را تغییر دهند. برای مثال، آنها برای فراگیری مهارت‌های مفید، معلم می‌گیرند؛ برای چمن زدن کسی را استخدام می‌کنند؛ برای آگاه شدن از وقایع جدید به سازمان‌های خبری بین‌المللی روی می‌آورند؛ برای حل کردن مشکلات قانونی، وکیل می‌گیرند؛ و الی آخر.

با این حال، جانشین یک نقطه ضعف دارد. افراد با اتکای خیلی زیاد به شایستگی و توانایی دیگران، ممکن است درک کارایی شخصی و جمعی خود را ضعیف کنند. امکان دارد همسری برای مراقبت از زندگی خانوادگی به دیگری وابسته باشد؛ شاید فرزندان نوجوان یا جوان از والدینشان توقع داشته باشند از آنها مراقبت کنند؛ و امکان دارد شهروندان یاد بگیرند برای تأمین مایحتاج زندگی به دولتشان متکی باشند.

کارایی جمعی

سومین شیوه عامل بودن انسان کارایی جمعی^۱ است. بندورا (۲۰۰۰) کارایی جمعی را به این صورت تعریف کرد: «اعتقاد مشترک افراد به نیروی جمعی‌شان برای به بار آوردن نتایج مطلوب» (ص ۷۵). به عبارت دیگر، کارایی جمعی عبارت است از اطمینان افراد از اینکه تلاش‌های مشترک آنها تغییرات اجتماعی به بار خواهد آورد. کارایی جمعی، به جای «ذهن» جمعی، از کارایی شخصی افرادی که با هم کار می‌کنند، ناشی می‌شود. با این حال، کارایی جمعی یک گروه، نه تنها به آگاهی و مهارت‌های تک تک اعضای آن بستگی دارد، بلکه اعتقاد آنها به اینکه می‌توانند به صورت هماهنگ و تعاملی با یکدیگر کار کنند نیز به این نوع کارایی وابسته است (بندورا، ۲۰۰۰). امکان دارد افراد کارایی شخصی بالا اما کارایی جمعی پایین داشته باشند. برای مثال، ممکن است خانمی در این مورد که می‌تواند سبک زندگی سالمی را دنبال کند، کارایی شخصی بالایی داشته باشد، اما شاید در این باره که می‌تواند آلودگی محیطی، شرایط کاری پرمخاطره، یا خطر بیماری عفونی را کاهش دهد، کارایی جمعی پایینی داشته باشد.

بندورا (۱۹۹۸) اظهار داشت که فرهنگ‌های مختلف سطوح متفاوت کارایی جمعی دارند و تحت نظام‌های مختلف به صورت ثمربخش‌تری کار می‌کنند. برای مثال، افراد در ایالات متحده که فرهنگی فردگرا دارد، تحت نظام فردگرا کارایی شخصی بیشتری احساس می‌کنند و بهتر کار می‌کنند، در حالی که افراد در چین که فرهنگی جمع‌گرا دارد، تحت نظام گروه‌گرا احساس کارایی بیشتری نموده و بهتر کار می‌کنند.

بندورا (۱۹۹۷، ۱۹۹۸، ۲۰۰۱) از چند عامل نام می‌برد که می‌توانند کارایی جمعی را تضعیف کنند. اولاً، انسانها در دنیای فراملیتی زندگی می‌کنند؛ آنچه در یک قسمت از کره زمین روی می‌دهد می‌تواند

1. collective efficacy

مردم سایر کشورها را تحت تأثیر قرار دهد و آنها را دچار احساس درماندگی کند. برای مثال، تخریب جنگل‌های استوایی آمازون، سیاست‌های تجارت بین‌المللی، یا کاهش لایه اوزون می‌توانند بر زندگی مردم هر سرزمینی تأثیر بگذارند و اطمینان آنها را به شکل دادن دنیایی بهتر برای خودشان سست کنند. ثانیاً، 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. برای مثال، در سالهای گذشته، خیلی از رانندگان به توانایی خودشان در سرپا نگهداشتن اتومبیلشان اطمینان داشتند. با پیدایی کنترل‌های کامپیوتری در اتومبیل‌های مدرن، بسیاری از مکانیک‌های نسبتاً ماهر نه تنها کارایی شخصی برای تعمیر کردن اتومبیل خودشان، بلکه کارایی جمعی برای وارونه کردن روندی که به سمت اتومبیل‌های پیچیده‌تر پیش می‌رود را نیز از دست داده‌اند.

سومین عاملی که کارایی جمعی را تحلیل می‌برد، سیستم اجتماعی پیچیده با لایه‌های بوروکراسی است که از تحول اجتماعی ممانعت می‌کند. افرادی که سعی دارند ساختارهای بوروکراتیک را تغییر دهند، اغلب به خاطر ناکامی یا تأخیر زمانی طولانی بین اعمالشان و هرگونه تغییر محسوس، دلسرد می‌شوند. خیلی از افراد چون دلسرد و ناامید شده‌اند، به جای اینکه وسیله‌ای را برای شکل دادن آینده خودشان ابداع کنند ... با اکراه کنترل را به متخصصان فنی و مقامات دولتی واگذار می‌کنند (بندورا، ۱۹۹۵، ص ۳۷). رابعاً، مشکلات عظیمی که انسانها با آنها مواجه هستند، می‌توانند کارایی جمعی را تحلیل ببرند. جنگها، قحطی، ازدیاد جمعیت، جرم، و بلایای طبیعی تنها معدودی از مشکلات جهانی هستند که انسانها را دچار احساس ضعف و ناتوانی می‌کنند. با وجود این مشکلات فرامی‌تابی عظیم، بندورا معتقد است اگر انسانها به تلاشهای جمعی خود ادامه دهند و ناامید نشوند، تغییرات مثبت امکان‌پذیر است.

خودگردانی

در صورتی که افراد کارایی شخصی بالایی داشته باشند، از اتکای خود به جانشینها مطمئن باشند، و از کارایی جمعی محکمی برخوردار باشند، توانایی زیادی برای تنظیم کردن رفتار خودشان خواهند داشت. انسانها با استفاده از تفکر تأمل‌آمیز، می‌توانند محیطشان را دستکاری کنند و پیامدهای اعمالشان را به بار آورند. این پیامدها به الگوی جبرگرایی متقابل پس‌خورانده می‌شوند و افراد را قادر می‌سازند رفتار خودشان را تنظیم کنند.

بندورا (۱۹۹۴) معتقد است افراد برای خودگردانی از راهبردهای واکنشی و پیش‌تازانه استفاده می‌کنند؛ یعنی، آنها به صورت واکنشی سعی می‌کنند اختلاف بین دستاوردها و هدفشان را کاهش دهند؛ اما بعد از اینکه به این اختلافها خاتمه دادند، به صورت پیش‌تازانه هدفهای تازه‌تر و عالی‌تری را برای خودشان تعیین می‌کنند. «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» (ص ۶۳).

اعتقاد به اینکه افراد به دنبال حالت عدم تعادل هستند شبیه عقیده گوردون آلپورت به این است که افراد به همان اندازه‌ای که برای کاهش دادن تنش باانگیزه می‌شوند، می‌کوشند تنش به وجود آورند (به فصل ۱۴ مراجعه کنید).

بندورا معتقد است رفتار با تعامل متقابل شخص، محیط، و رفتار قبلی تنظیم می‌شود و افراد تا اندازه‌ای توانایی تنظیم کردن رفتارشان را دارند. چه فرایندهایی به این خودگردانی کمک می‌کنند؟ اولاً، افراد برای دستکاری کردن عوامل بیرونی که وارد الگوی تعاملی متقابل می‌شوند، توانایی محدودی دارند. ثانیاً، افراد می‌توانند رفتار خودشان را زیر نظر بگیرند و آن را برحسب اهداف دور و نزدیک ارزیابی کنند. بنابراین، رفتار از تأثیرات متقابل عوامل بیرونی و درونی ناشی می‌شود.

عوامل بیرونی در خودگردانی

عوامل بیرونی حداقل به دو طریق بر خودگردانی تأثیر می‌گذارند: اولاً، آنها معیاری را در اختیار افراد قرار می‌دهند تا رفتارشان را ارزیابی کنند. معیارها صرفاً از نیروهای درونی ناشی نمی‌شوند. عوامل محیطی همراه با تأثیرات شخصی، معیارهای فرد را برای ارزیابی شکل می‌دهند. افراد به وسیله حکم اخلاقی، از والدین و معلمان ارزش رفتار صادقانه و دوستانه را یاد می‌گیرند؛ آنها یاد می‌گیرند برای صمیمی بودن بیشتر از بی‌عاطفه بودن ارزش قایل شوند؛ و از طریق مشاهده کردن دیگران، معیارهای متعددی را برای ارزیابی عملکرد خود به وجود می‌آورند. در هر یک از این موارد، عوامل شخصی بر اینکه افراد چه معیارهایی را یاد خواهند گرفت، تأثیر می‌گذارند، اما عوامل محیطی هم نقش دارند.

ثانیاً، عوامل بیرونی با تأمین وسیله‌ای برای تقویت، به خودگردانی کمک می‌کنند. پاداشهای درونی همیشه کفایت نمی‌کنند؛ افراد به مشوقهایی که از عوامل بیرونی ناشی می‌شوند نیز احتیاج دارند. برای مثال، یک نقاش برای کامل کردن یک نقاشی دیواری بزرگ به تقویت‌کننده بیشتری از ارضای شخصی نیاز دارد. حمایت محیطی، به صورت دستمزد یا تحسین و ترغیب دیگران نیز ضرورت دارد.

مشوقها برای کامل کردن یک پروژه بزرگ معمولاً از محیط حاصل می‌شوند و اغلب به شکل پاداشهای کوچکی هستند که به کامل کردن خرده‌هدفها وابسته می‌شوند. امکان دارد نقاش از نوشیدن یک فنجان قهوه بعد از کشیدن دست سوزده لذت ببرد یا بعد از تمام کردن قسمت دیگری از نقاشی دیواری، برای صرف ناهار استراحت کند. با این حال، تقویت کردن خود برای عملکرد نامناسب احتمالاً به مجازاتهای محیطی منجر می‌شود. دوستان ممکن است از کار این نقاش انتقاد کنند، مشتریان از دادن دستمزد خودداری ورزند، یا شاید این نقاش از خودش انتقاد کند. زمانی که عملکرد معیارهای شخصی را برآورده نمی‌سازد، افراد پاداشها را از خودشان دریغ می‌کنند.

عوامل درونی در خودگردانی

عوامل بیرونی در خودگردانی با عوامل درونی یا شخصی تعامل می‌کنند. بندورا (۱۹۸۶، ۱۹۹۶)، سه شرط درونی را در خودگردانی مشخص کرده است: (۱) خودنگری، (۲) فرایندهای داوری، و (۳) واکنش به خود.

خودنگری . اولین عامل درونی در خودگردانی، خودنگری عملکرد است. افراد باید بتوانند عملکرد خودشان را زیر نظر بگیرند، هر چند که توجه کردن آنها نیازی ندارد کامل یا حتی دقیق باشد. افراد به برخی از جنبه‌های رفتارشان به صورت گزینشی توجه می‌کنند و جنبه‌های دیگر را کلاً نادیده می‌گیرند. آنچه را که آنها مورد مشاهده قرار می‌دهند به تمایلات و سایر برداشتهای شخصی از پیش موجود بستگی دارد. در موقعیتهای پیشرفتی، مانند نقاشی کردن تصاویر، بازی کردن، یا امتحان دادن، افراد به کیفیت، کمیت، سرعت، یا نوآوری کارشان توجه می‌کنند. در موقعیتهای میان‌فردی، مانند ملاقات با افراد تازه یا تعریف کردن وقایع، آنها اجتماعی بودن و اخلاقی بودن رفتارشان را زیر نظر می‌گیرند.

فرایند داوری . خودنگری به تنهایی مبنای کافی را برای تنظیم رفتار تأمین نمی‌کند. افراد باید عملکردشان را نیز ارزیابی کنند. این فرایند دوم که داوری نامیده می‌شود، به افراد کمک می‌کند از طریق فرایند میانجی‌گری شناختی، رفتارشان را تنظیم کنند. افراد نه تنها از توانایی ژرف‌اندیشی برخوردارند، بلکه می‌توانند براساس هدفهایی که برای خودشان تعیین می‌کنند، درباره ارزش اعمالشان قضاوت کنند. به طور اختصاصی، فرایند داوری به معیارهای شخصی، عملکردهای ارجاعی، ارزیابی فعالیت، و انتساب عملکرد بستگی دارد.

معیارهای شخصی به افراد امکان می‌دهند عملکرد خود را بدون مقایسه کردن آن با رفتار دیگران ارزیابی کنند. برای یک کودک ۱۰ ساله‌ای که عمیقاً عقب مانده است، عمل بستن بند کفش ممکن است بسیار باارزش باشد. او نیازی ندارد موفقیت خود را صرفاً به این علت که سایر کودکان در سن پایین‌تر می‌توانند همین عمل را انجام دهند، کوچک بشمارد.

با این حال، معیارهای شخصی منبع محدود ارزیابی هستند. افراد در مورد اغلب فعالیتها، عملکردشان را با مقایسه کردن آن با معیار ارجاع ارزیابی می‌کنند. دانش‌آموزان نمرات امتحان خود را با نمرات همکلاسی‌هایشان، و تنیس‌بازان مهارت‌های شخصی‌شان را با مهارت‌های سایر بازیکنان مقایسه می‌کنند. علاوه بر این، افراد از موقعیتهای قبلی خود به عنوان مرجعی برای ارزیابی کردن عملکرد فعلی استفاده می‌کنند: «آیا صدای آواز من از سالها پیش بهتر شده است؟» «آیا توانایی تدریس من اکنون بهتر از گذشته است؟» در ضمن، ممکن است افراد عملکرد خود را با عملکرد فردی دیگر، مانند برادر، خواهر، والد، یا حتی رقیبی که از او متنفر هستند، مقایسه کنند، یا اینکه می‌توانند آن را با هنجار معیار، مانند حد ضربات (پار) در گلف یا نمره عالی در بولینگ مقایسه کنند.

فرایند داوری، غیر از معیارهای شخصی و ارجاع، به ارزش کلی که افراد برای یک فعالیت قایل هستند نیز بستگی دارد. اگر افراد برای توانایی خود در شستن ظروف و گردگیری اسباب و اثاثیه ارزش کمی قایل باشند، در این صورت، وقت یا تلاش کمی را صرف بهبود این تواناییها خواهند کرد. از سوی دیگر، اگر افراد برای پیشرفت کردن در دنیای تجارت یا کسب مدرک حرفه‌ای یا فوق لیسانس ارزش زیادی قایل باشند، تلاش زیادی را برای موفق شدن در این زمینه‌ها به خرج خواهند داد.

سرانجام اینکه، خودگردانی به این نیز بستگی دارد که افراد چگونه درباره علتهای رفتارشان قضاوت می‌کنند، یعنی، عملکرد خود را به چه چیزی نسبت می‌دهند. اگر افراد باور داشته باشند که موفقیت آنها به علت تلاش خودشان است، به موفقیت‌های خودشان افتخار می‌کنند و برای رسیدن به اهدافشان تلاش بیشتری به خرج می‌دهند. با این حال، اگر افراد عملکرد خود را به عوامل بیرونی نسبت دهند، چندان احساس خشنودی نخواهند کرد و احتمالاً برای رسیدن به اهدافشان تلاش سرسختانه‌ای نخواهند کرد. برعکس، اگر افراد باور داشته باشند که مسئول شکست‌ها یا عملکرد نامناسب خودشان هستند، در مقایسه با زمانی که متقاعد شده باشند نقطه ضعف‌ها و شکست‌های آنها به علت عوامل خارج از آنهاست، در جهت خودگردانی تلاش بیشتری خواهند کرد (بندورا، ۱۹۸۶، ۱۹۹۶).

واکنش به خود. سومین و آخرین عامل درونی در خودگردانی، واکنش به خود است. 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؛ یعنی، افراد از طریق تقویت کردن یا تنبیه کردن خود، برای اعمالشان مشوقهایی را به وجود می‌آورند. برای مثال، یک دانش‌آموز کوشا که تکالیف درسی خود را انجام داده است می‌تواند با تماشا کردن برنامه تلویزیونی دلخواه، به خودش پاداش دهد.

تقویت کردن خود لزوماً به معنی آن نیست که فرد بلافاصله بعد از پاسخ خودش را تقویت کند؛ بلکه توانایی شناختی به مقدار زیاد میانجی پیامدهای رفتار می‌شود. افراد معیارهایی را برای عملکرد خود تعیین می‌کنند که وقتی برآورده می‌شوند، رفتار خود را با پاداشهایی نظیر غرور و رضایت خاطر، تنظیم می‌کنند. در صورتی که افراد نتوانند معیارهای خود را برآورده کنند، رفتارشان ناخشنودی یا انتقاد از خود را به دنبال خواهد داشت.

این مفهوم میانجی‌گری خود در پیامدها، تضاد آشکار با برداشت اسکینر است که معتقد بود پیامدهای رفتار به صورت محیطی تعیین می‌شوند. بندورا معتقد است افراد طبق معیارهای خودمحور برای به دست آوردن پاداشها و اجتناب از تنبیه‌ها تلاش می‌کنند. حتی زمانی که پاداشها مادی هستند، اغلب با مشوقه‌های غیرمادی میانجی‌گری خود، مانند احساس موفقیت همراه هستند. برای مثال، جایزه نوبل، مقدار زیادی پول نقد با خود می‌آورد، اما ارزش بیشتر آن برای اغلب دریافت‌کنندگان، احساس غرور یا خشنودی از انجام دادن کارهایی است که به این جایزه منجر شده‌اند.

خودگردانی از طریق عامل اخلاقی

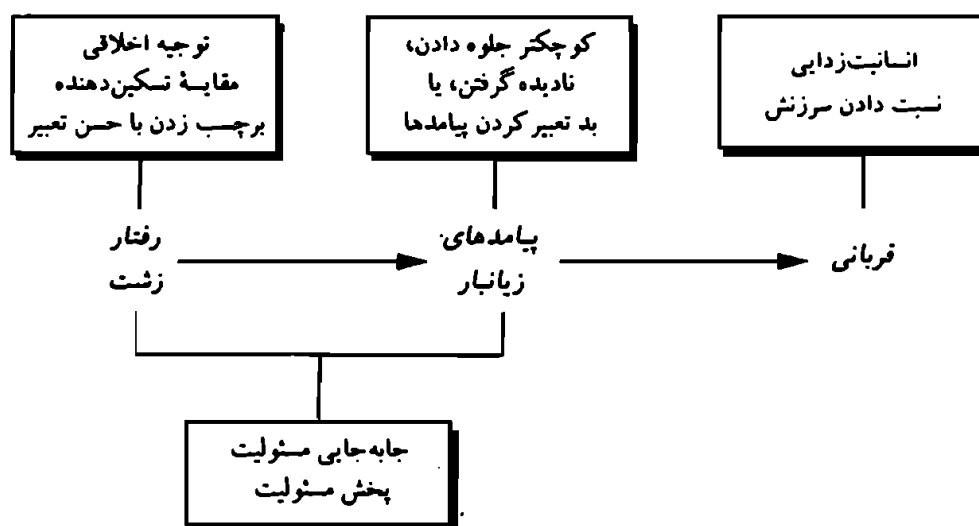
افراد اعمالشان را از طریق معیارهای اخلاقی سلوک نیز تنظیم می‌کنند. بندورا (۱۹۹۹) معتقد است عامل اخلاقی دو جنبه دارد: (۱) آسیب نرساندن به دیگران، و (۲) یاری رساندن به دیگران. افراد عامل کنترل‌کننده خودکار درونی که با ارزشهای اخلاقی هماهنگ باشد، ندارند. بندورا تأکید دارد که عقاید اخلاقی فقط در صورتی رفتار اخلاقی را پیش‌بینی می‌کنند که به عمل درآمده باشند. به عبارت دیگر، تأثیرات خودگردانی خودکار نیستند، بلکه فقط در صورتی عمل می‌کنند که فعال شده باشند، که بندورا

به این مفهوم فعال‌سازی‌گزینشی^۱ می‌گوید.

افرادی که عقاید اخلاقی عمیقی درباره ارزش و شأن انسان دارند، چگونه می‌توانند برخورد غیرانسانی با دیگران داشته باشند؟ پاسخ بندورا (۱۹۹۴) این است: «معمولاً افراد فقط بعد از اینکه اصول اخلاقی اعمالشان را برای خودشان توجیه کرده باشند، به عمل ناپسند نمی‌پردازند» (ص ۷۲). آنها با توجیه کردن اصول اخلاقی اعمالشان، می‌توانند خودشان را از پیامدهای رفتارشان جدا سازند، که بندورا به این مفهوم جداسازی کنترل درونی^۲ می‌گوید. روشهای جداسازی به افراد امکان می‌دهند در عین حال که به معیارهای اخلاقی خود پایبند هستند، رفتارهای غیرانسانی انجام دهند.

فعال‌سازی‌گزینشی و جداسازی کنترل درونی به افراد امکان می‌دهند برخلاف معیارهای اخلاقی خود رفتار کنند، درست به همان صورتی که به آنها امکان می‌دهند در موقعیتهای متفاوت به صورت متفاوتی رفتار کنند. شکل ۱۱-۲ انواع مکانیزمهایی را نشان می‌دهد که کنترل شخصی از طریق آنها جدا یا به صورت گزینشی فعال می‌شود. اولاً، افراد می‌توانند ماهیت رفتارشان را با روشهایی چون توجیه کردن اخلاقی، مقایسه کردن مقرون به صرفه، یا برچسب زدن به اعمالشان با حسن تعبیر، بازسازی نموده و آن را بازنگری کنند. ثانیاً، آنها می‌توانند پیامدهای زیانبار رفتارشان را کوچک جلوه دهند، نادیده بگیرند، یا تحریف کنند. ثالثاً، آنها می‌توانند قربانی خود را سرزنش یا انسانیت‌زدایی کنند. رابعاً، آنها می‌توانند با نامفهوم کردن رابطه بین اعمالشان و پیامدهای آن اعمال، مسئولیت رفتارشان را جابه‌جا یا پخش کنند.

شکل ۱۱-۲. مکانیزمهایی که از طریق آنها، کنترل درونی در فرایند خودگردانی، به صورت گزینشی فعال یا از رفتار زشت جدا می‌شود.



1. selective activation

2. disengagement of internal control

بازنگری در رفتار . افراد با بازنگری در رفتار، اعمال زشت خود را از طریق تغییر دادن ساختار شناختی توجیه می‌کنند تا به این وسیله مسئولیت خود را به حداقل برسانند یا از آن فرار کنند. افراد حداقل با سه روش می‌توانند خودشان را از مسئولیت رفتارشان آزاد کنند (قسمت بالا، سمت چپ شکل ۱۱-۲ را مشاهده کنید).

روش اول، **توجیه اخلاقی** است، که به موجب آن، رفتار درخور سرزشتی، طوری توجیه می‌شود که قابل دفاع و حتی عالی به نظر برسد. بندورا (۱۹۸۶) مورد سرگیانت آلون یورک، قهرمان جنگ جهانی اول را نقل می‌کند که به عنوان یک معترض با وجدان، معتقد بود که کشتن مردم از لحاظ اخلاقی غلط است. اما بعد از اینکه فرمانده یورک از انجیل نقل کرد که تحت آن شرایط کشتن از لحاظ اخلاقی جایز است و پس از شبهای دراز بیدار ماندن و دعا کردن، یورک متقاعد شد که کشتن سربازان دشمن از لحاظ اخلاقی قابل دفاع است. یورک بعد از بازنگری در کشتن، یکی از بزرگترین قهرمانان در تاریخ آمریکا شد که بیش از ۱۰۰ سرباز آلمانی را کشت و دستگیر کرد.

روش دوم کاهش دادن مسئولیت از طریق بازنگری در رفتار غیر عادلانه، **مقایسه‌های مقرون به صرفه** یا **تسکین بخش** بین آن رفتار و ستمگریهای بیشتری است که دیگران مرتکب می‌شوند. کودکی که ساختمان مدرسه را تخریب می‌کند، بهانه می‌تراشد که دیگران در و پنجره بیشتری را می‌شکنند. روش سوم برای بازنگری در رفتار، استفاده از **برچسبهای با حسن تعبیر** است. سیاستمدارانی که قول داده‌اند مالیاتها را افزایش ندهند، از «افزایش درآمد» به جای مالیاتها صحبت می‌کنند؛ برخی از رهبران نازی، کشتار میلیونها یهودی را «پاکسازی اروپا» یا «راه حل نهایی» نامیدند.

نادیده گرفتن یا تحریف کردن پیامدهای رفتار . روش دوم اجتناب کردن از مسئولیت، **تحریف کردن یا نادیده گرفتن رفتار و پیامدهای زیانبخش آن** است (قسمت وسط - بالای شکل ۱۱-۲ را ببینید). بندورا (۱۹۸۶، ۱۹۹۹) حداقل سه روش تحریف کردن پیامدهای زیانبخش رفتار را تشخیص داد: اولاً، افراد می‌توانند پیامدهای رفتارشان را **کوچک جلوه دهند**. برای مثال، راننده‌ای چراغ قرمز را رد می‌کند و عابر پیاده‌ای را زیر می‌گیرد. هنگامی که عابر پیاده خون‌آلود و بی‌هوش نقش بر زمین می‌شود، راننده می‌گوید: «خیلی جدی صدمه ندیده است. حالش خوب خواهد شد».

ثانیاً، افراد می‌توانند **پیامدهای اعمالشان را نادیده بگیرند**، مانند زمانی که آنها پیامدهای زیانبخش رفتارشان را مستقیماً درک نمی‌کنند. در زمان جنگ، رهبران حکومتها و ژنرالهای ارتش به ندرت ویرانی و مرگ ناشی از تصمیمات خود را در نظر می‌گیرند.

سرانجام اینکه، افراد می‌توانند **پیامدهای اعمالشان را تحریف یا بد تعبیر کنند**، مانند زمانی که پدری فرزندش را بد جویری کتک می‌زند و به او آسیب می‌رساند، اما می‌گوید: این بچه برای اینکه پخته شود به انضباط نیاز دارد.

انسانیت‌زدایی یا سرزنش قربانیان. سوم اینکه، افراد می‌توانند مسئولیت اعمالشان را با انسانیت‌زدایی یا سرزنش کردن قربانیانشان، مبهم کنند (سمت راست بالای شکل ۱۱-۲ را ببینید). هنگام جنگ، افراد معمولاً دشمن را مادون انسان در نظر می‌گیرند تا از کشتن سربازان دشمن احساس گناه نکنند. در دوره‌های مختلف تاریخ ایالات متحده، یهودیها، آمریکاییهای آفریقایی تبار، سرخ‌پوستان، آمریکاییهای آسیایی تبار، همجنس‌گرایان، و افراد خیابانی، قربانیان انسانیت‌زدایی شده‌اند. افرادی که از جهات دیگر مهربان، باملاحظه، و باوقار بوده‌اند، علیه این گروه‌ها دست به خشونت زده‌اند، به آنها توهین کرده‌اند، یا شکل‌های دیگر بدرفتاری را انجام داده‌اند و از مسئولیت اعمالشان اجتناب کرده‌اند. در صورتی که قربانیان انسانیت‌زدایی نشده باشند، گاهی به خاطر رفتار درخور سرزنش مقصر، سرزنش می‌شوند. برای مثال، یک تجاوزگر جنسی ممکن است قربانی خود را به خاطر جرم خودش سرزنش کند و بگوید که او لباس و رفتار تحریک‌آمیز داشته است.

جابه‌جایی و پخش مسئولیت. روش چهارم جدا کردن اعمال از پیامدهایشان، جابه‌جا کردن یا پخش مسئولیت است (قسمت پایین شکل ۱۱-۲ را ببینید). افراد در رابطه با جابه‌جایی، پیامدهای اعمالشان را با انداختن مسئولیت به گردن منبع خارجی، کوچک جلوه می‌دهند. کارمندی ادعا می‌کند که رئیسش مسئول بی‌کفایتی اوست؛ افسران زندان نازی اظهار می‌کردند که آنها دستورات مقامات، بالاتر را اجرا می‌کنند.

روش دیگر، پخش مسئولیت است؛ یعنی، پخش کردن آن به گونه‌ای که هیچ‌کس مسئول نباشد. کارمندی ممکن است مسئولیت اعمال خود را به کل سیستم بوروکراسی پخش کند و بگوید: «اوضاع و احوال دور و بر او به این صورت است» یا «روال کار به این صورت است».

۵ یادگیری

بندورا (۱۹۸۶) دو نوع یادگیری را مشخص کرد: مشاهده‌ای و فعال. گرچه افراد می‌توانند از تجربه مستقیم یاد بگیرند، اما بیشتر چیزهایی که آنها می‌آموزند از طریق مشاهده کردن دیگران اکتساب می‌شوند. «اگر قرار بود دانش فقط از طریق پیامدهای اعمال فرد فراگیری شود، فرایند رشد شناختی و اجتماعی به مقدار زیاد عقب می‌افتاد» (ص ۴۷).

یادگیری مشاهده‌ای

بندورا معتقد است مشاهده به افراد امکان می‌دهد بدون انجام دادن هرگونه رفتاری، یاد بگیرند. افراد پدیده‌های طبیعی، گیاهان، حیوانات، آبشارها، حرکت ماه و ستارگان، و غیره را مشاهده می‌کنند؛ اما آنچه برای نظریه اجتماعی - شناختی اهمیت خاصی دارد این فرض است که افراد از طریق مشاهده کردن رفتار دیگران یاد می‌گیرند. بندورا از این نظر با اسکینر فرق دارد که معتقد بود رفتار فعال، داده اساسی برای علم روان‌شناسی است. بندورا از این نظر که معتقد است تقویت برای یادگیری ضرورت ندارد نیز با

اسکینر تفاوت دارد. با اینکه تقویت یادگیری را تسهیل می‌کند، اما بندورا می‌گوید شرط لازم برای آن نیست. افراد می‌توانند با مشاهده کردن الگوهایی که تقویت می‌شوند، یاد بگیرند.

بندورا (۱۹۸۶) معتقد است یادگیری مشاهده‌ای بسیار کارآمدتر از یادگیری از طریق تجربه مستقیم است. افراد با مشاهده کردن دیگران، از دادن پاسخهای بی‌شماری که ممکن است تنبیه به دنبال داشته یا تقویتی در پی نداشته باشند، منصرف می‌شوند. برای مثال، کودکان شخصیت‌هایی را در تلویزیون مشاهده می‌کنند و آنچه را که می‌شوند یا می‌بینند، تکرار می‌کنند؛ لزومی ندارد که آنها رفتارهای تصادفی را اجرا کنند به این امید که برخی از آنها تقویت خواهند شد.

سرمشق‌گیری

اساس یادگیری مشاهده‌ای سرمشق‌گیری^۱ است. یادگیری از طریق سرمشق‌گیری عبارت است از اضافه کردن به رفتار مشاهده شده و کسر کردن از آن و تعمیم دادن یک رفتار مشاهده شده به موقعیت دیگر. به عبارت دیگر، سرمشق‌گیری فرایندهای شناختی را در بر دارد و صرفاً تقلید یا کپی کردن نیست. سرمشق‌گیری از مطابقت دادن اعمال فرد با دیگران فراتر است و بازنمایی نمادین اطلاعات و ذخیره کردن آن برای استفاده در آینده را شامل می‌شود (بندورا، ۱۹۸۶، ۱۹۹۴).

چند عامل تعیین می‌کنند که آیا فرد در موقعیتی خاص از الگو یاد خواهد گرفت. اولاً، افراد از کسانی که مقام بالایی دارند، با کفایت و قدرتمند هستند بیشتر از آنهایی که مقام پایینی دارند، فاقد مهارت یا بی‌کفایت و ضعیف می‌باشند، سرمشق‌گیری می‌کنند.

ثانیاً، خصوصیات مشاهده‌گر بر احتمال سرمشق‌گیری تأثیر می‌گذارد. افرادی که فاقد مقام، مهارت، یا قدرت هستند، به احتمال بیشتری سرمشق‌گیری می‌کنند. کودکان بیشتر از افراد مسن، و تازه‌کارها به احتمال بیشتر از افراد باتجربه، سرمشق‌گیری می‌کنند.

ثالثاً، پیامدهای رفتاری که الگوبرداری می‌شود، می‌تواند بر مشاهده‌گر تأثیر داشته باشند. هرچه مشاهده‌گر برای یک رفتار ارزش بیشتری قابل باشد، به احتمال بیشتری آن رفتار را فراگیری خواهد کرد. در ضمن، زمانی که مشاهده‌گر می‌بیند الگو شدیداً تنبیه می‌شود، این مشاهده بر یادگیری او تأثیر می‌گذارد؛ برای مثال، دیدن کسی که به خاطر دست زدن به سیم برق شوک دریافت می‌کند، به مشاهده‌گر درس ارزشمندی می‌آموزد.

فرایندهای حاکم بر یادگیری مشاهده‌ای

بندورا (۱۹۸۶) چهار فرایند حاکم بر یادگیری مشاهده‌ای را مشخص کرد: توجه، بازنمایی، تولید رفتار، و انگیزش.

توجه . قبل اینکه کسی از الگو سرمشق‌گیری کند، باید به او توجه نماید. چه عواملی توجه را تنظیم می‌کنند؟ اولاً، چون افراد فرصت‌های بیشتری برای مشاهده کردن کسانی دارند که اغلب با آنها در ارتباط هستند، به احتمال زیاد به آنها توجه می‌کنند. ثانیاً، الگوهای جذاب بیشتر از الگوهایی که جذاب نیستند، مورد مشاهده قرار می‌گیرند. معمولاً به شخصیت‌های محبوب در تلویزیون، ورزش‌ها، یا فیلم‌ها بیشتر توجه می‌شود. در ضمن، ماهیت رفتاری که الگوبرداری می‌شود بر توجه افراد تأثیر می‌گذارد - آنها رفتاری را مشاهده می‌کنند که تصور می‌کنند برایشان مهم و باارزش است.

بازنمایی . برای اینکه مشاهده به الگوهای پاسخ جدید منجر شود، این الگوها باید به صورت نمادی در حافظه بازنمایی شوند. لزومی ندارد که بازنمایی نمادی کلامی باشد، زیرا برخی از مشاهدات به صورت تخیلی نگهداری می‌شوند و می‌توانند در غیاب حضور فیزیکی الگو فراخوانده شوند. این فرایند مخصوصاً در نوباوگی که مهارت‌های کلامی هنوز رشد نکرده‌اند، اهمیت دارد.

با این حال، رمزگردانی کلامی به فرایند یادگیری مشاهده‌ای سرعت زیادی می‌بخشد. افراد به کمک زبان می‌توانند رفتارهایی را که مشاهده می‌کنند به صورت کلامی ارزیابی کنند و تصمیم بگیرند هر کدام را که دوست ندارند کنار بگذارند و هر کدام را دوست دارند، امتحان کنند. در ضمن، رمزگردانی کلامی به افراد کمک می‌کند رفتار را به صورت نمادی مرور ذهنی کنند؛ یعنی، بارها به خودشان بگویند وقتی فرصتی را به دست آوردند، چگونه آن رفتار را انجام خواهند داد. مرور ذهنی می‌تواند اجرای عملی پاسخ الگوبرداری شده را نیز به همراه داشته باشد، و این مرور ذهنی به فرایند یادداری کمک می‌کند.

تولید رفتار . بعد از اینکه افراد به الگو توجه کردند و آنچه را که دیدند به یاد سپردند، می‌توانند آن رفتار را تولید کنند. افراد در جریان تبدیل کردن بازنمایی‌های شناختی به اعمال مناسب، باید چند سؤال را درباره رفتار الگوبرداری شده از خودشان بپرسند. ابتدا آنها می‌پرسند: «چگونه می‌توانم این را انجام دهم؟». بعد از اینکه پاسخ‌های مربوط را به صورت نمادی مرور کردند، رفتار جدید را امتحان می‌کنند. آنها در حین انجام دادن، با این سؤال که «مشغول انجام دادن چه کاری هستم؟» خودشان را زیر نظر می‌گیرند و سرانجام، با این سؤال که «آیا این رفتار را درست انجام می‌دهم؟» عملکردشان را ارزیابی می‌کنند. پاسخ دادن به این سؤال آخر همیشه آسان نیست، مخصوصاً اگر به مهارت حرکتی، مانند رقص باله، یا شیرجه رفتن به داخل استخر مربوط باشد که فرد نمی‌تواند عملاً خودش را مشاهده کند. به همین دلیل، برخی ورزشکاران از دوربین‌های فیلمبرداری استفاده می‌کنند تا به کمک آنها مهارت‌های حرکتی خود را بهبود بخشند.

انگیزش . یادگیری مشاهده‌ای زمانی خیلی مؤثر است که یادگیرنده‌ها برای انجام دادن رفتار الگوبرداری شده، انگیزه داشته باشند. توجه و بازنمایی می‌توانند به فراگیری یادگیری منجر شوند، اما انگیزش به اجرا گذاشتن آن رفتار خاص را تسهیل می‌کند. با اینکه مشاهده دیگران می‌تواند به فرد بیاموزد چگونه

کاری را انجام دهد، اما آن فرد ممکن است میل به انجام دادن عمل لازم را نداشته باشد. یک نفر می تواند کسی را مشاهده کند که از آره برقی یا جارو برقی استفاده می کند، اما برای امتحان کردن این فعالیتها انگیزه نداشته باشد.

یادگیری فعال

هر پاسخی که فرد می دهد، پیامدهایی را به دنبال دارد. برخی از این پیامدها خوشنودکننده هستند، برخی ناخشنودکننده، و برخی دیگر، اصلاً مورد توجه شناختی قرار نمی گیرند و از این رو تأثیر کمی دارند. بندورا معتقد است رفتار پیچیده انسان زمانی می تواند آموخته شود که افراد به پیامدهای رفتارشان فکر کنند و آنها را ارزیابی نمایند.

پیامدهای پاسخ حداقل سه وظیفه دارند. اولاً، پیامدهای پاسخ افراد را از تأثیر اعمالشان آگاه می کنند. افراد می توانند این اطلاعات را حفظ کنند و از آن به عنوان رهنمودی برای اعمال آینده استفاده نمایند. ثانیاً، پیامدهای پاسخ، رفتار انتظاری را برانگیخته می کنند. افراد می توانند پیامدهای آینده را به صورت نمادی بازنمایی کنند و مطابق با آن عمل نمایند. آنها نه تنها از بینش، بلکه از آینده نگری برخوردارند. افراد تأثیر هوای سرد و مرطوب را پیش بینی می کنند و هر وقت می خواهند بیرون بروند، لباس مناسب می پوشند. ثالثاً، پیامدهای پاسخها وظیفه تقویت کردن رفتار را برعهده دارند، وظیفه ای که اسکینر و سایر نظریه پردازان تقویت آن را ثابت کرده اند. با این حال، بندورا معتقد است که گرچه تقویت می تواند در مواقعی ناهشیار و خودکار باشد، اما مداخله شناختی، الگوهای رفتاری پیچیده را به مقدار زیاد تسهیل می کند. او باور دارد که وقتی یادگیرنده به صورت شناختی در موقعیت یادگیری درگیر باشد و بداند چه رفتارهایی قبل از پاسخهای موفقیت آمیز واقع می شوند، یادگیری بسیار کارآمدتر روی می دهد.

به طور خلاصه - بندورا معتقد است که رفتارهای جدید از طریق دو نوع یادگیری فراگیری می شوند: یادگیری مشاهده ای و یادگیری فعال. عنصر اصلی یادگیری مشاهده ای سرمشق گیری است که با مشاهده کردن فعالیت های مناسب، رمزگردانی درست این رویدادها برای بازنمایی در حافظه، انجام دادن رفتار، و داشتن انگیزه کافی، تسهیل می شود. یادگیری فعال به افراد امکان می دهد الگوهای رفتار پیچیده را از طریق تجربه مستقیم، به وسیله فکر کردن به پیامدهای رفتارشان و ارزیابی کردن آنها اکتساب کنند.

رفتار کژکار

مفهوم جبرگرایی متقابل بندورا فرض می کند که رفتار در نتیجه تعامل شخص، رفتار، و محیط آموخته می شود. رفتار کژکار مستثنی نیست و این نوع رفتار نیز توسط تعامل متقابل شخص، از جمله فرایندهای شناختی و نوروفیزیولوژیکی؛ محیط، شامل روابط میان فردی و شرایط اجتماعی - اقتصادی؛ و عوامل رفتاری، مخصوصاً تجربیات قبلی با تقویت، تعیین می شود. مفهوم رفتار کژکار بندورا بیش از همه

مناسب واکنشهای افسردگی، فوبیها، و رفتارهای پرخاشگرانه است.

افسردگی

معیارها و اهداف شخصی عالی می‌توانند به موفقیت و رضایت خاطر منجر شوند. با این حال، زمانی که افراد هدفهای بلندپروازانه تعیین می‌کنند، احتمالاً شکست می‌خورند. شکست اغلب به افسردگی می‌انجامد و افراد افسرده معمولاً دستاوردهای خود را دست‌کم می‌گیرند. نتیجه آن، فلاکت مزمن، احساسهای بی‌ارزشی، فقدان هدفمندی، و افسردگی فراگیر است. بندورا (۱۹۸۶، ۱۹۹۷) معتقد است افسردگی کژکار می‌تواند در هر یک از این سه کارکرد فرعی خودگردانی روی دهد: (۱) خودنگری، (۲) فرایندهای دآوری، و (۳) واکنش به خود.

اولاً، افراد هنگام خودنگری، می‌توانند درباره عملکرد خودشان بد قضاوت کنند یا خاطره دستاوردهای گذشته را تحریف نمایند. افراد افسرده درباره اشتباههای گذشته خود مبالغه می‌کنند و دستاوردهای قبلی خود را کوچک می‌شمارند، گرایشی که به افسردگی آنها تداوم می‌بخشد.

ثانیاً، افراد افسرده قضاوت‌های غلط می‌کنند. آنها معیارهای خود را به صورت نامعقولی بالا تعیین می‌کنند به طوری که هرگونه دستاورد خود را به صورت شکست قضاوت می‌نمایند. حتی زمانی که آنها در مقابل دیگران به موفقیت دست می‌یابند، باز هم عملکرد خود را ملامت می‌کنند. افسردگی زمانی خیلی محتمل است که افراد هدفها و معیارهای شخصی‌ای را تعیین کنند که از ادراک کارآیی‌شان برای دستیابی به آنها بسیار بالاتر باشد.

سرانجام اینکه، واکنشهای افراد افسرده به خودشان با واکنشهای افراد غیرافسرده کاملاً متفاوت است. افراد افسرده نه تنها در مورد خودشان بی‌رحمانه قضاوت می‌کنند، بلکه تمایل دارند به خاطر نقطه‌ضعفهایشان برخورد بدی با خودشان داشته باشند.

فوبیها

فوبیها ترسهایی هستند که به قدر کافی نیرومند و فراگیرند که تأثیرات شدیدی بر زندگی روزمره فرد داشته باشند. برای مثال، فوبی مار به افراد اجازه نمی‌دهد اشیای گوناگون را در دست بگیرند و از انواع فعالیت‌های تفریحی لذت ببرند. فوبیها و ترسها به وسیله تماس مستقیم، تعمیم نامناسب، و مخصوصاً تجربیات مشاهده‌ای آموخته می‌شوند (بندورا، ۱۹۸۶). چون فرد فوبیک از شیء تهدیدکننده اجتناب می‌کند، خاموش کردن فوبیها دشوار است. تا زمانی که فرد با شیء ترسناک مواجه نشده باشد، فوبی برای مدت نامعلومی ادامه می‌یابد.

بندورا (۱۹۸۶) بسیاری از ترسهای ما را به تلویزیون و سایر رسانه‌های خبری نسبت می‌دهد. تبلیغات زیاد درباره تجاوزات جنسی، سرقت‌های مسلحانه، یا قتلها، می‌توانند جامعه را به وحشت اندازند و باعث شوند افراد خود را پشت درهای قفل شده محبوس کنند. اغلب افراد هرگز مورد تجاوز جنسی، سرقت، یا صدمه عمدی قرار نگرفته‌اند و با این حال، خیلی از آنها از ترس اینکه مبدا مورد

یورش تبهکارانه قرار بگیرند، در حالت ترس به سر می‌برند. اعمال تبهکارانه خشونت‌بار که تصادفی و غیرقابل پیش‌بینی به نظر می‌رسند بیشتر از همه، واکنشهای فوبیک را برانگیخته می‌کنند. بعد از اینکه فوبیها تثبیت شدند، عوامل تعیین‌کننده بعدی آنها را نگه می‌دارند؛ یعنی، تقویت منفی‌ای که فرد فوبیک به خاطر اجتناب کردن از موقعیت ترس‌برانگیز دریافت می‌کند. برای مثال، اگر افراد انتظار داشته باشند هنگام قدم زدن در پارک، تجربیات ناخوشایندی خواهند داشت، مثلاً، مورد کیف‌زنی یا جیب‌بری قرار خواهند گرفت، با وارد نشدن به پارک یا حتی نزدیک نشدن به آن، ترس خود را کاهش خواهند داد. در این مثال، رفتار کژکار (اجتناب) به وسیله تعامل متقابل انتظارات افراد (اعتقاد به اینکه مورد کیف‌زنی واقع خواهند شد)، محیط بیرونی (پارک)، و عوامل رفتاری (تجربیات قبلی در رابطه با ترس) به وجود آمده و ادامه یافته است.

رفتارهای پرخاشگرانه

رفتارهای پرخاشگرانه نیز در صورتی که به افراط کشیده شده باشند می‌توانند کژکار باشند. بندورا (۱۹۸۶) معتقد است رفتار پرخاشگرانه از طریق مشاهده دیگران، تجربیات مستقیم در رابطه با تقویت‌های مثبت و منفی، آموزش، و عقاید عجیب و غریب فراگیری می‌شود.

در صورتی که رفتار پرخاشگرانه تثبیت شده باشد، افراد حداقل به پنج دلیل پرخاشگری نشان می‌دهند: (۱) آنها از صدمه زدن به قربانی لذت می‌برند (تقویت مثبت)؛ (۲) آنها از پیامدهای ناخوشایند پرخاشگری دیگران اجتناب یا آنها را خنثی می‌کنند (تقویت منفی)؛ (۳) آنها به خاطر رفتار نکردن به صورت پرخاشگرانه صدمه می‌بینند (تنبيه)؛ (۴) آنها با رفتار پرخاشگرانه خود، طبق معیارهای شخصی سلوک زندگی می‌کنند (تقویت کردن خود)؛ و (۵) آنها دیگران را مشاهده می‌کنند که برای اعمال پرخاشگرانه پاداش می‌گیرند یا برای رفتار غیرپرخاشگرانه تنبيه می‌شوند.

بندورا معتقد است اعمال پرخاشگرانه معمولاً به پرخاشگری بیشتر منجر می‌شوند. این عقیده بر اساس تحقیق بندورا، دوری رُس، و شیلارُس استوار است که دریافتند کودکانی که مشاهده کردند دیگران به صورت پرخاشگرانه رفتار می‌کنند از کودکان گروه گواه که اعمال پرخاشگرانه را مشاهده نکردند، پرخاشگری بیشتری نشان دادند. در این تحقیق، آزمایشگران پسرها و دخترهای مهدکودک دانشگاه استنفورد را به سه گروه آزمایشی همتا شده و یک گروه گواه تقسیم کردند.

کودکان گروه اول، الگوی زنده‌ای را مشاهده کردند که به صورت کلامی و جسمانی نسبت به تعدادی عروسک، از جمله عروسک بادشده بوبو رفتار پرخاشگرانه‌ای داشت؛ کودکان گروه آزمایشی دوم، فیلمی را دیدند که همان الگو را نشان می‌داد که به شیوه مشابهی رفتار می‌کرد؛ کودکان گروه آزمایشی سوم، یک فیلم فانتزی را دیدند که در آن، الگو به صورت گربه سیاه لباس پوشیده بود و علیه عروسک بوبو به صورت پرخاشگرانه رفتار می‌کرد. کودکان گروه گواه از نظر ارزیابیهای قبلی پرخاشگری با کودکان گروههای آزمایشی همتا شده بودند، اما در معرض الگوی پرخاشگر قرار نگرفتند.

بعد از اینکه کودکان سه گروه آزمایشی مشاهده کردند که الگو عروسک بوبو را سرزنش می‌کند، به آن لگد می‌زنند، و با یک چماق آن را کتک می‌زنند، آنها را به اتاق دیگری بردند و در آنجا به صورت خفیف ناکامشان کردند. هر یک از این کودکان، بلافاصله بعد از ناکامی، به اتاق آزمایشی رفتند، که تعدادی عروسک (از جمله نوع کوچکتر عروسک بوبو) در آن وجود داشتند و می‌توانستند به صورت پرخاشگرانه با آنها بازی کنند. علاوه بر این، تعدادی اسباب‌بازی غیرپرخاشگرانه (مانند سرویس چای خوری و وسایل نقاشی) در آن اتاق وجود داشتند. مشاهده‌گران از طریق آیینۀ یک‌طرفه، پاسخ پرخاشگرانه و غیرپرخاشگرانه این کودکان را نسبت به اسباب‌بازیها نگاه کردند.

همان‌گونه که فرض شده بود، کودکانی که در معرض الگوی پرخاشگر قرار گرفته بودند، بیشتر از کودکانی که در معرض این الگو قرار نگرفته بودند پاسخهای پرخاشگرانه نشان دادند. پژوهشگران، برخلاف انتظار، بین کودکان سه گروه آزمایشی تفاوتی در مقدار پرخاشگری کلی مشاهده نکردند. کودکانی که شخصیت کارتونی را دیده بودند در مقایسه با کودکانی که با الگوی زنده یا فیلمبرداری شده مواجه شده بودند، کمترین میزان پرخاشگری را نشان دادند. در مجموع، کودکان هر گروه آزمایشی، تقریباً دو برابر کودکان گروه گواه پرخاشگری نشان دادند. علاوه بر این، نوع خاص پاسخ پرخاشگرانه به نحو چشمگیری شبیه پانسخی بود که الگوهای بزرگسال نمایش داده بودند. این کودکان، به تقلید از آنچه الگو برداری شده بود، عروسک را سرزنش کردند، به آن لگد زدند، و با چماق کتک زدند.

این تحقیق که اکنون ۴۰ سال قدمت دارد، زمانی اجرا شد که مردم هنوز درباره تأثیر خشونت تلویزیونی بر کودکان و بزرگسالان تردید داشتند. برخی افراد معتقد بودند دیدن رفتارهای پرخاشگرانه در تلویزیون، تأثیر پالایشی بر کودکان دارد؛ یعنی، کودکانی که پرخاشگری را به صورت جانشینی تجربه می‌کنند، برای عمل کردن به صورت پرخاشگرانه انگیزش کمی خواهند داشت. تحقیق بندورا و همکاران نشان داد که خشونت تلویزیونی پرخاشگری را مهار نمی‌کند، بلکه رفتارهای پرخاشگرانه بیشتری به بار می‌آورد.

درمان

به عقیده بندورا، رفتارهای منحرف در اثر ضعف شخصیت، یک انگیزه اصلی تنها، یا تجربیات ناخوشایند کودکی ایجاد نمی‌شوند. این رفتارها براساس اصول یادگیری اجتماعی - شناختی آغاز می‌شوند، و به این علت ادامه می‌یابند که در خدمت هدف خاصی هستند. بنابراین، تغییر درمانی به این علت دشوار است که باید رفتارهایی که برای فرد ارضاکنده هستند، حذف شوند. برای مثال، سیگار کشیدن، پرخوری، و مصرف نوشیدنیهای الکلی، عموماً در ابتدا تأثیرات مثبت دارند، و پیامدهای زیانبخش بلند مدت آنها معمولاً برای به وجود آوردن رفتار اجتنابی کافی نیستند.

هدف نهایی درمان اجتماعی - شناختی، خودگردانی است (بندورا، ۱۹۸۶). درمانگر برای رسیدن به این هدف، راهبردهایی را معرفی می‌کند که برای به وجود آوردن تغییرات رفتاری، تعمیم دادن این

تغییرات به سایر موقعیتها، و حفظ کردن این تغییرات با جلوگیری کردن از برگشت، تدارک دیده شده‌اند. گام اول در درمان موفقیت‌آمیز، ایجاد تغییرات در رفتار است. برای مثال، اگر یک درمانگر بتواند ترس از بلندی را در یک فرد مبتلا به فوبی بلندی (بلندهراسی) خاموش کند، پس این تغییر ایجاد شده است و این فرد ترسی ندارد که از یک نردبان ۲۰ پلکانی بالا برود. مهمترین بخش درمان، تعمیم دادن تغییرات خاص است. برای مثال، فردی که به فوبی بلندی مبتلاست، نه تنها بعد از درمان می‌تواند از نردبان بالا برود، بلکه قادر خواهد بود با هواپیما سفر کند یا از پنجره ساختمانهای بلند بیرون را نگاه کند. برخی درمانها تغییر را ایجاد و تعمیم را تسهیل می‌کنند، اما بعد از مدتی، نتایج به دست آمده از درمان از بین می‌روند و فرد دوباره رفتار کژکار را اکتساب می‌کند. این برگشت زمانی خیلی محتمل است که افراد بخواهند عاداتهای ناسازگارانه‌ای مانند سیگار کشیدن و پرخوری را خاموش کنند. مؤثرترین درمان به سطح سوم موفقیت می‌رسد، که حفظ کردن رفتارهای سودمند به تازگی اکتساب شده است.

بندورا چند روش درمان اساسی را توصیه کرده است. روش اول، سرمشق‌گیری آشکار یا جانشینی است. افرادی که می‌بینند الگوهای زنده یا فیلمبرداری شده فعالیت‌های تهدیدآمیزی را انجام می‌دهند، معمولاً ترس و اضطراب کمتری احساس می‌کنند و از آن پس قادرند همان فعالیتها را انجام دهند.

در روش دوم که سرمشق‌گیری ناآشکار یا شناختی نامیده می‌شود، درمانگر به بیماران آموزش می‌دهد الگوهایی را تجسم کنند که رفتارهای ترسناکی را انجام می‌دهند. با این حال، راهبردهای سرمشق‌گیری آشکار و ناآشکار زمانی بیشترین تأثیر را دارند که با روشهای عملکردگرا همراه شده باشند. روش سوم که مهارت اجرایی نامیده می‌شود، مستلزم آن است که بیماران همان رفتارهایی را که قبلاً ترس زیادی را ایجاد می‌کردند، انجام دهند. البته، اجرا کردن معمولاً گام اول در درمان نیست. معمولاً بیماران با مشاهده کردن الگوها یا کاهش دادن انگیزتگی هیجانی از طریق حساسیت‌زدایی منظم شروع می‌کنند که عبارت است از خاموش کردن اضطراب یا ترس از طریق آرمیدگی که خود شخص یا درمانگر آن را ایجاد می‌کند. در رابطه با حساسیت‌زدایی منظم، درمانگر و بیمار به کمک هم سلسله‌مراتبی از موقعیتهای ترسناک را تهیه می‌کنند که از کمترین تا بیشترین موقعیت تهدیدکننده نوسان دارد (ولپی، ۱۹۷۳). بیماران در حالت آرمیده، رفتاری را که از همه کمتر تهدیدکننده است، اجرا می‌کنند و بعد به تدریج در سلسله‌مراتب پیش می‌روند تا اینکه بتوانند رفتاری را که از همه بیشتر تهدیدکننده است، اجرا کنند؛ به طوری که در همه حال باید سطح انگیزتگی هیجانی آنها پایین باشد.

بندورا ثابت کرده است که هر یک از این روشها می‌توانند مؤثر باشند و اینکه زمانی بسیار قدرتمند هستند که همراه با یکدیگر به کار برده شوند. بندورا باور دارد علت مؤثر بودن این روشها به مکانیزم مشترکی که در آنها یافت می‌شود، مربوط است؛ یعنی، میانجی‌گری شناختی. زمانی که افراد برای بالا بردن کارایی شخصی از شناخت استفاده می‌کنند، یعنی، موقعی که متقاعد شوند می‌توانند تکالیف دشوار را انجام دهند، از آن پس قادر خواهند بود با موقعیتهایی که قبلاً هراسناک بودند، مقابله کنند.

۳۵ پژوهشهای مربوط

در حال حاضر، نظریه اجتماعی - شناختی آلبرت بندورا بیش از هر نظریه شخصیت دیگری موجب پژوهش می‌شود، به طوری که مفهوم کارآیی شخصی به تنهایی، هر سال صدها پژوهش به بار می‌آورد. کارآیی شخصی در مورد دامنه وسیعی از عملکردها، از جمله رفتارهای مرتبط با سلامتی، عملکرد تحصیلی، بازدهی شغلی، اجتناب از افسردگی، گریختن از درماندگی، و دهها موضوع دیگر به کار رفته است. ما فقط دو زمینه پژوهشی درباره کارآیی شخصی را انتخاب کرده‌ایم: ترک سیگار و عملکرد تحصیلی.

کارآیی شخصی و ترک سیگار

سیگار کشیدن علت اصلی و قابل پیشگیری مرگ در ایالات متحده است، و میلیون‌ها نفر سعی کرده‌اند این عادت را ترک کنند (برانن و فیست، ۲۰۰۰). آیا کارآیی شخصی ترک کردن موفقیت‌آمیز را پیش‌بینی می‌کند؟ سائول شیفمن^۱ و همکاران (شیفمن و همکاران، ۲۰۰۰)، تأثیر نوسانات روزمره در کارآیی شخصی را بر لغزش و برگشت به سیگار در بین ۲۱۴ سیگاری که حداقل به مدت ۲۴ ساعت سیگار را ترک کردند، بررسی نمودند. لغزش به صورت یک یا چند پک به سیگار و برگشت به صورت کشیدن حداقل ۵ سیگار به مدت ۳ روز متوالی تعریف شد. همه آزمودنیها برای ترک سیگار انگیزه بالایی داشتند و عقاید کارآیی شخصی آنها درباره توانایی ترک سیگار نیز بالا بود. این زنان و مردان به طور متوسط بیش از یک پاکت سیگار در روز کشیده بودند و به مدت بیش از ۲۰ سال به طور منظم سیگاری بودند.

تقریباً ۷ روز قبل از اینکه آزمودنیها سیگار را ترک کنند و دوباره ۷ روز بعد از آن تاریخ، یک پرسشنامه مشروح کارآیی شخصی را پر کردند که اطمینان آنها را به ادامه دادن ترک سیگار در موقعیتهای گوناگون ارزیابی می‌کرد. علاوه بر این، پژوهشگران تغییرات روزانه در کارآیی شخصی را به طور تصادفی ارزیابی کردند. این روش درمانی از هشت جلسه ۱ ساعته روش رفتاری - روانی - آموزشی تشکیل شده بود که بر حمایت گروه برای ترک کردن سیگار تأکید داشت.

شیفمن و همکاران (۲۰۰۰) دریافتند که سطح ارزیابیهای کارآیی شخصی کاملاً بالا ماند و وسوسه سیگار کشیدن آن را کاهش نداد. با این حال، زمانی که سیگارها لغزش می‌کردند، ارزیابیهای روزانه کارآیی شخصی آنها بیشتر تغییر می‌کردند، و این نوسانات روزانه در نهایت با لغزش در آینده ارتباط داشتند. یک لغزش تنها لزوماً به برگشت کامل منجر نمی‌شد، اما کاهش ملایم در کارآیی شخصی بعد از اولین لغزش، پیش‌روی به سمت برگشت تمام‌عیار را پیش‌بینی می‌کرد. این پژوهشگران نتیجه گرفتند که تغییرات روزمره در کارآیی شخصی قبل از اولین لغزش، برگشت فرد به سیگار کشیدن را پیش‌بینی

1. Saul Shiffman

نمی‌کند، اما بعد از اولین لغزش، سیگار کشیدن روزانه و کارآیی شخصی روزانه پیش‌روی به سمت برگشت را پیش‌بینی می‌کند.

کارآیی شخصی و عملکرد تحصیلی

کارآیی شخصی چگونه بر عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد. بری زیمرمن^۱، آلبرت بندورا، و مانوئل مارتینز - پونس^۲ (۱۹۹۲) در یک تحقیق، تأثیر عقاید کارآیی شخصی و اهداف شخصی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی را بررسی کردند و دریافتند که کارآیی شخصی و اهداف نمره دانش‌آموزان مستقیماً بر نمرات نهایی آنها تأثیر داشتند. دانش‌آموزانی که درسهای خود را با نمره خوب گذراندند، آنهایی بودند که به توانایی خودشان در گرفتن نمرات خوب و تعیین هدفی برای گرفتن آن، اعتقاد داشتند. بعداً، زیمرمن و بندورا (۱۹۹۴) تحقیق مشابهی را روی دانشجویان اجرا کردند و دریافتند دو عاملی که مستقیماً بر نمره نهایی تأثیر داشتند، اهداف نمره و کارآیی شخصی برای موفقیت تحصیلی بودند.

اخیراً بندورا و گروهی از پژوهشگران ایتالیایی در شهر رم درباره نحوه تأثیرگذاری کارآیی اجتماعی و تحصیلی بر پیشرفت تحصیلی، رفتارهای مشکل‌آفرین، و افسردگی تحقیق کردند. در تحقیق اول، بندورا و همکاران (۱۹۹۶) کارآیی شخصی و عملکرد تحصیلی کودکان را بررسی کردند که در محله‌ای نزدیک شهر رم زندگی می‌کردند که از لحاظ اجتماعی - اقتصادی متنوع بود. این پژوهشگران موارد زیر را ارزیابی کردند: (۱) کارآیی شخصی کودکان در مورد عملکرد تحصیلی، (۲) اعتقاد کودکان به کارآیی خودشان در تنظیم کردن رفتارشان، و (۳) درک کارآیی والدین و آرزوهای آنها برای فرزندانشان. خودگردانی به این ترتیب ارزیابی شد که این دانش‌آموزان وقتی می‌توانند خیلی کارهای جالب دیگری انجام دهند تا چه اندازه‌ای به توانایی خودشان در درس خواندن اطمینان دارند. بندورا دریافت که این سه عامل با سطوح پایین‌تر افسردگی و سطوح بالاتر رفتار اجتماع‌گرا ارتباط دارند. ترکیب عوامل کارآیی شخصی، آرزوهای بالا، و رفتارهای اجتماع‌گرا به طور مستقیم یا غیرمستقیم در عملکرد تحصیلی کودکان دخالت داشتند؛ یعنی، زمانی که کودکان کلاس ششم و هفتم باور داشته باشند که والدین آنها به قابلیت‌های تحصیلی آنها اطمینان دارند، به احتمال زیاد آرزوهای تحصیلی بالا و انتظارات کارآیی بالایی برای پیشرفت تحصیلی و خودگردانی بالایی خواهند داشت. هر یک از این عوامل به طور مستقیم یا غیرمستقیم با عملکرد تحصیلی بهتر، رابطه دارند.

بندورا و همکاران (۱۹۹۹) در تحقیق دیگری با همین دانش‌آموزان ایتالیایی، به جای عملکرد تحصیلی، از افسردگی به عنوان متغیر وابسته استفاده کردند. با این حال، این تحقیق اطلاعات بیشتری درباره نقش کارآیی شخصی در پیشرفت تحصیلی در اختیار گذاشت. به طوری که انتظار می‌رفت، بندورا و همکاران دریافتند که کارآیی شخصی پایین در مورد عملکرد تحصیلی با افسردگی کودکی ارتباط دارد.

جالب اینکه، عملکرد تحصیلی واقعی در افسردگی همزمان و بعدی این کودکان دخالتی نداشت. بندورا و همکاران همچنین دریافتند که تأثیر ادراک عدم کارایی اجتماعی بر افسردگی دختران عمیق‌تر از پسران بود. در مجموع، این دو تحقیق حاکی از آن هستند که کودکانی که (۱) کارایی شخصی بالایی برای عملکرد تحصیلی داشتند، (۲) از حمایت والدین برخوردار بودند، و (۳) عقیدهٔ راسخی داشتند که می‌توانند رفتار خودشان را کنترل کنند، افسردگی و رفتارهای مشکل‌آفرین کمتری داشتند. در مقابل، دانش‌آموزانی که به عملکرد تحصیلی خود اطمینان نداشتند، نه تنها ضعیف‌تر از دانش‌آموزان کارآمد بودند، بلکه به احتمال بیشتری به افسردگی مبتلا بودند.

ارزیابی نظریهٔ بندورا

سودمندی نظریهٔ شخصیت بندورا مانند نظریه‌های دیگر، به توانایی آن در تولید پژوهش، قرار گرفتن در معرض ابطال‌پذیری، و سازمان دادن دانش و آگاهی بستگی دارد. علاوه بر این، باید رهنمودی برای عمل کردن ارائه دهد، همسانی درونی داشته باشد و از اصل ایجاز پیروی کند. نظریهٔ بندورا این شش ملاک را تا چه اندازه‌ای برآورده می‌سازد؟

نظریهٔ بندورا چند هزار تحقیق به بار آورده است و بنابراین، از لحاظ توانایی در تولید پژوهش بسیار بالا ارزیابی می‌شود. بندورا و همکارانش بیشتر این پژوهشها را اجرا کرده‌اند، اما پژوهشگران دیگر نیز جذب این نظریه شده‌اند. شاید بندورا در مقایسه با همهٔ نظریه‌پردازان شخصیت، دقیق‌ترین نویسنده باشد. او تدوینهای خود را به دقت ساخته و پرداخته کرد و فرضیه‌های آزمون‌پذیر متعددی را ساخت. از نظر معیار ابطال‌پذیری، ما نظریهٔ بندورا را بالا ارزیابی می‌کنیم. نظریهٔ کارایی شخصی حاکی است که «اعتقاد افراد به کارایی شخصی‌شان بر روشی که برای دنبال کردن فعالیتهای انتخاب می‌کنند، مقدار تلاشی که در فعالیتهای به خرج می‌دهند، مدت زمانی که در صورت مواجه شدن با موانع و تجربیات شکست استقامت می‌کنند، و بهبودپذیری آنها بعد از بدبیاریها، تأثیر می‌گذارد» (بندورا، ۱۹۹۴، ص ۶۵). این عبارت به چند زمینهٔ پژوهشی اشاره دارد که می‌توانند به ابطال‌پذیری نظریهٔ کارایی شخصی منجر شوند.

نظریهٔ بندورا از نظر توانایی در سازمان دادن دانش و آگاهی، بالا ارزیابی می‌شود. با کمک نظریهٔ اجتماعی - شناختی می‌توان یافته‌های متعددی را که از پژوهش روان‌شناسی به دست آمده‌اند، سازمان‌دهی کرد. جبرگرایی متقابل مفهوم جامعی است که توجه متغیری را برای فراگیری اغلب رفتارهای قابل مشاهده در اختیار می‌گذارد. وارد کردن سه متغیر در این الگو، به نظریهٔ بندورا بیشتر از رفتارگرایی رادیکال اسکیتز که تقریباً به طور انحصاری به متغیرهای محیطی وابسته است، انعطاف‌پذیری می‌بخشد.

نظریهٔ اجتماعی - شناختی بندورا تا چه اندازه‌ای عملی است؟ نظریهٔ کارایی شخصی رهنمودهای مفید و روشنی برای معلمان، درمانگران، والدین، یا هر کس دیگری که به فراگیری و نگهداری رفتارهای

جدید علاقه‌مند است، فراهم می‌آورد. نظریه بندورا علاوه بر آرایه روشهایی برای بالا بردن کارایی شخصی و جمعی، و استفاده مؤثر از جانشینها، روشهایی را در اختیار می‌گذارد که به کمک آنها می‌توان از یادگیری مشاهده‌ای و سرمشق‌گیری برای فراگیری رفتارها استفاده کرد.

آیا این نظریه از لحاظ درونی همسان است؟ چون نظریه اجتماعی - شناختی بندورا خیلی گمانه‌ای نیست، همسانی درونی برجسته‌ای دارد. بندورا از گمانه‌زنی واهمه‌ای نداشت، اما هرگز از داده‌های تجربی که در اختیار داشت، فراتر نرفت. نتیجه آن نظریه‌ای است که به دقت تنظیم شده، دقیقاً نوشته شده، و از لحاظ درونی همسان است.

آخرین ملاک نظریه مفید، ایجاز است. بار دیگر، نظریه بندورا از نظر این ملاک بالا ارزیابی می‌شود. این نظریه ساده و روشن است و توجیهات فرضی یا موهوم در آن انباشته نشده‌اند.

برداشت از انسان

بندورا انسانها را به صورتی در نظر می‌گیرد که قابلیت دارند خیلی چیزها بشوند. «ماهیت انسان با استعدادهای عظیمی مشخص می‌شود که می‌توان آنها را در محدوده زیستی با تجربه مستقیم و مشاهده‌ای به شکلهای گوناگون درآورد» (بندورا، ۱۹۸۶، ص ۲۱). اعتقاد بندورا به اینکه افراد کاملاً شکل‌پذیر و انعطاف‌پذیر هستند به معنی آن نیست که ماهیت بنیادی ندارند. بندورا معتقد است که شکل‌پذیری و انعطاف‌پذیری ماهیت بنیادی انسانهاست. چون انسانها برای نمادینه کردن تجربیاتشان مکانیزمهای نوروفیزیولوژیکی را پرورش داده‌اند، ماهیت آنها با درجه بالایی از انعطاف‌پذیری مشخص می‌شود. افراد قابلیت آن را دارند که تجربیات گذشته را اندوخته کنند و این اطلاعات را برای تنظیم کردن اعمال آینده به کار برند.

توانایی انسانها در استفاده از نمادها، ابزار قدرتمندی را برای شناختن و کنترل کردن محیطشان در اختیار آنها قرار می‌دهد؛ و آنها را قادر می‌سازد بدون توسل به رفتار نابسند، کوشش و خطا، مشکلات را حل کنند، پیامدهای اعمالشان را تجسم کنند، و هدفهایی را برای خودشان تعیین نمایند.

انسانها هدف‌گرا هستند، موجودات هدفمندی که می‌توانند آینده را در نظر بگیرند و با آگاه بودن از پیامدهای احتمالی رفتار آینده، به آن معنی بدهند. آینده رفتار را تعیین نمی‌کند، اما بازنمایی شناختی آن می‌تواند تأثیر عمیقی بر اعمال زمان حال داشته باشد.

گرچه افراد اصولاً هدف‌گرا هستند، اما بندورا معتقد است که آنها به جای قصدها و هدفهای کلی، هدفهای روشنی دارند. انسانها با یک هدف واحد، مانند تلاش برای برتری یا خودشکوفایی با انگیزه نمی‌شوند، بلکه هدفهای متعددی آنها را برانگیخته می‌کند که برخی دور و برخی نزدیک هستند؛ آنها از مقداری ثبات و نظم برخوردارند. شناخت، توانایی ارزیابی کردن پیامدهای احتمالی و حذف کردن رفتارهایی که معیارهای سلوک را برآورده نمی‌کنند، به انسانها می‌بخشد. بنابراین، معیارهای شخصی به

رفتار انسان مقداری ثبات می‌بخشد.

برداشت بندورا از انسان بیشتر خوشبینانه است تا بدبینانه، زیرا او معتقد است انسانها می‌توانند در طول زندگی‌شان رفتارهای جدیدی را بیاموزند. با این حال، رفتارهای کژکار به علت کارایی شخصی پایین یا به این علت که تقویت می‌شوند، ادامه می‌یابند. اما لزومی ندارد که این رفتارهای ناسالم ادامه یابند، زیرا اغلب افراد از توانایی تغییر کردن به وسیله تقلید کردن از رفتارهای ثمربخش دیگران و به‌کارگیری تواناییهای شناختی‌شان در حل کردن مشکلات، برخوردارند.

نظریه اجتماعی - شناختی بندورا البته که بر عوامل اجتماعی بیشتر از عوامل زیستی تأکید دارد. با این حال، این نظریه قبول دارد که عوامل ژنتیکی در الگوی جبرگرایی متقابل با متغیر شخص تعامل می‌کنند. اما حتی در محدوده این متغیر، معمولاً شناخت برتری می‌یابد، به طوری که عوامل زیستی کم‌اهمیت‌تر می‌شوند. به علاوه، عوامل اجتماعی از دو متغیر دیگر محیط و رفتار مهمتر هستند.

ما بندورا از نظر آزادی در برابر جبرگرایی بالا ارزیابی می‌کنیم، زیرا او معتقد است که افراد می‌توانند کنترل زیادی بر زندگی خود داشته باشند. با اینکه افراد تحت تأثیر محیط و تجربیاتشان با تقویت قرار دارند، اما آن‌قدر قوی هستند که بتوانند این دو موقعیت بیرونی را کنترل کنند. انسانها تا اندازه‌ای می‌توانند این شرایط محیطی که رفتار آینده را شکل می‌دهند، کنترل کنند و تصمیم بگیرند تجربیات قبلی را نادیده گرفته یا تحکیم بخشند. عامل بودن انسان حاکی است که افراد دارای کارایی شخصی و جمعی بالا و آنهایی که از جانشینها استفاده مؤثری می‌کنند، تأثیر بسیار زیادی بر اعمالشان دارند. با این حال، برخی افراد آزادی بیشتری از دیگران دارند، زیرا آنها در تنظیم کردن رفتارشان ماهرتر هستند. بندورا (۱۹۸۶) آزادی را به این صورت تعریف کرد: «تعداد گزینه‌های موجود برای افراد و حق آنها در به کار بستن آنها» (ص ۴۲). بنابراین، آزادی شخصی محدود است؛ این آزادی با قید و بندهایی مانند قوانین، تعصبات، مقررات، و حقوق دیگران تا اندازه‌ای محدود می‌شود. علاوه بر این، عوامل شخصی مانند ادراک عدم کارایی و فقدان اعتماد به نفس، آزادی فرد را محدود می‌کنند.

موضع بندورا در رابطه با علیت در برابر غایت‌شناسی، متوسط است. عملکرد انسان حاصل عوامل محیطی است که با متغیرهای رفتار و شخص، مخصوصاً فعالیت شناختی تعامل می‌کند. افراد به سمت هدفهایی که برای خودشان تعیین کرده‌اند، پیش می‌روند، اما انگیزش نه در گذشته نه در آینده وجود دارد. انگیزش در زمان حال وجود دارد. با اینکه رویدادهای آینده نمی‌توانند افراد را با انگیزه کنند، اما برداشت افراد از آینده می‌تواند رفتار فعلی آنها را تنظیم کند.

نظریه اجتماعی - شناختی، به جای عوامل تعیین‌کننده ناهشیار رفتار، بر تفکر هشیار تأکید دارد. خودگردانی اعمال به نظارت کردن بر خود، قضاوت، و واکنش به خود متکی است که همه اینها معمولاً در موقعیت یادگیری، هشیار هستند. «انسانها در طول فرایند یادگیری بی‌فکر نمی‌شوند. آنها درباره اینکه چگونه اعمالشان بر محیط تأثیر می‌گذارند، قضاوتهای هشیار می‌کنند» (بندورا، ۱۹۸۶، ص ۱۱۶). بعد از اینکه یادگیرها کاملاً تثبیت شدند، مخصوصاً یادگیرهای حرکتی، می‌توانند ناهشیار شوند. افراد

مجبور نیستند هنگام راه رفتن، خوردن، یا رانندگی، از همه اعمالشان آگاه باشند. بندورا (۲۰۰۱) معتقد است تقسیم‌بندی عوامل زیستی و اجتماعی دوگانگی کاذبی است. با اینکه افراد به وسیله نیروهای زیستی محدود شده‌اند، اما شکل‌پذیری چشمگیری دارند. محیط‌های اجتماعی آنها دامنه وسیعی از رفتارها، از جمله استفاده از دیگران به عنوان الگو را برای آنها می‌سازد. هر کسی در تعدادی شبکه اجتماعی زندگی می‌کند و از این رو، تحت تأثیر افراد گوناگون قرار دارد. تکنولوژی مدرن به شکل اینترنت و رسانه‌های گروهی، گسترش تأثیرات اجتماعی را تسهیل می‌کند. چون افراد انعطاف‌پذیری زیاد و قابلیت چشمگیری برای یادگیری دارند، بین آنها تفاوت‌های فردی زیادی وجود دارد. با این حال، تأثیرات زیستی و اجتماعی که هر دو در مقداری شباهت بین افراد دخالت دارند، تأکید بندورا بر بی‌همتایی را تعدیل می‌کنند.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- بنا بر نظریه اجتماعی - شناختی، عملکرد انسان حاصل تعامل متقابل رویدادهای محیطی، رفتار، و عوامل شخصی است، مدلی که جبرگرایی متقابل نامیده می‌شود.
- رویاروییهای تصادفی و رویدادهای غیرمنتظره دو عامل محیطی مهم هستند که بر زندگی افراد به صورت برنامه‌ریزی نشده و غیرمنتظره تأثیر می‌گذارند.
- سیستم خود مجموعه‌ای از ساختارهای شناختی است که ادراک، ارزیابی، و کارایی شخصی را در بر می‌گیرد و مقداری ثبات به رفتار می‌بخشد.
- بخش مهمی از سیستم خود کارایی شخصی است - عقیده افراد به اینکه می‌توانند رفتارهایی را انجام دهند که پیامدهای مطلوبی را در موقعیت خاص به بار می‌آورند.
- کارایی شخصی می‌تواند به وسیله عوامل زیر افزایش یا کاهش یابد: (۱) تجربیات ماهرانه یا عملکرد موفقیت‌آمیز؛ (۲) سرمشق‌گیری اجتماعی، یا تجربیات جانشینی؛ (۳) قانع‌سازی اجتماعی؛ و (۴) حالت‌های جسمانی و هیجانی.
- منظور از کارایی جمعی اطمینانی است که گردهمایی از افراد به تلاشهای جمعی خود در به بار آوردن تغییر اجتماعی دارند.
- افراد تا اندازه‌ای از توانایی خودگردانی برخوردارند و برای انجام این کار از نیروهای بیرونی و درونی استفاده می‌کنند.
- عوامل بیرونی معیارهایی را در اختیار افراد قرار می‌دهند که به کمک آنها رفتارشان و تقویتی را که به شکل پاداشها از دیگران دریافت می‌کنند، ارزیابی می‌نمایند.
- عوامل درونی در خودگردانی عبارت‌اند از: (۱) خودنگری، (۲) فرایندهای داوری، و (۳) واکنش به خود.

- افراد از طریق فعال‌سازی گزینشی و جداسازی کنترل درونی می‌توانند خودشان را از پیامدهای زیانبخش اعمالشان جدا کنند.
- چهار روش اصلی فعال‌سازی گزینشی و جداسازی کنترل درونی عبارت‌اند از: (۱) بازنگری در رفتار؛ (۲) جابه‌جایی یا پخش مسئولیت؛ (۳) نادیده گرفتن یا تحریف کردن پیامدهای رفتار؛ و (۴) انسانیت‌زدایی یا سرزنش کردن قربانیان به خاطر صدماتشان.
- یادگیری مشاهده‌ای به افراد امکان می‌دهد بدون انجام دادن رفتار، یاد بگیرند.
- یادگیری مشاهده‌ای مستلزم این موارد است: (۱) توجه به الگو، (۲) سازمان‌دهی و یادداری مشاهدات، (۳) تولید رفتار، و (۴) انگیزش برای انجام دادن رفتار الگوبرداری شده.
- یادگیری فعال زمانی صورت می‌گیرد که پاسخهای افراد پیامدهایی را به بار آورد.
- پیامدهای پاسخ می‌توانند اطلاعات را منتقل کنند، رفتار آینده را برانگیزند، یا رفتار موجود را تقویت کنند.
- رفتارهای کژکار، مانند افسردگی، فوبیها، و پرخاشگری از طریق تعامل متقابل محیط، عوامل شخصی، و رفتار اکتساب می‌شوند.
- درمان اجتماعی - شناختی بر میانجی‌گری شناختی، مخصوصاً درک کارآیی شخصی تأکید دارد.

فصل ۱۲



راتر



میشل

راتر و میشل :

نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی

- ❖ زندگینامه جولین راتر
- ❖ درآمدی بر نظریه یادگیری اجتماعی راتر
- ❖ پیش‌بینی رفتارهای خاص
 - پتانسیل رفتار
 - انتظار
 - ارزش تقویت
- موقعیت روان‌شناختی
- فرمول پیش‌بینی اساسی
- ❖ پیش‌بینی رفتارهای کلی
 - انتظارات کلی
 - نیازها
 - فرمول پیش‌بینی کلی
 - کنترل درونی و بیرونی تقویت
 - مقیاس اعتماد میان‌فردی
 - ❖ رفتار ناسازگارانه
 - ❖ روان‌درمانی
 - تغییر دادن هدفها
 - حذف کردن انتظارات کم
- ❖ درآمدی بر سیستم شخصیت شناختی - عاطفی میشل
- ❖ زندگینامه والتر میشل
- ❖ پیشینه سیستم شخصیت شناختی - عاطفی
 - تناقض ثبات
 - تعامل شخص - موقعیت
 - ❖ سیستم شخصیت شناختی - عاطفی
 - پیش‌بینی رفتار

- متغیرهای موقعیت
- واحدهای شناختی - عاطفی
- ❖ پژوهشهای مربوط
 - منبع کنترل و رفتارهای مرتبط با سلامتی
 - تحلیل واکنشها به حکم ا. جی. سیمپسون
 - ❖ ارزیابی نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی
 - ❖ برداشت از انسان
 - ❖ اصطلاحات و مفاهیم مهم

نظریه‌های یادگیری شناختی - اجتماعی جولین راتر^۱ و والتر میشل^۲ بر این فرض استوارند که عوامل شناختی به شکل‌گیری نحوه‌ای که افراد به نیروهای محیطی واکنش نشان می‌دهند، کمک می‌کنند. هر دو نظریه‌پرداز با نظر اسکینر مبنی بر اینکه تقویت فوری رفتار را شکل می‌دهد، مخالف‌اند و در عوض می‌گویند انتظارات فرد در مورد رویدادهای آینده، عوامل تعیین‌کننده اصلی عملکرد هستند.

راتر معتقد است شناخت افراد، تاریخچه گذشته، و انتظارات آینده، عوامل اصلی در پیش‌بینی رفتار هستند. او باور دارد که 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. او از این نظر با اسکینر تفاوت دارد که باور داشت تقویت در نهایت از محیط ناشی می‌شود.

نظریه شناختی - اجتماعی میشل با نظریه اجتماعی - شناختی بندورا و نظریه یادگیری اجتماعی راتر ویژگیهای مشترک زیادی دارد. میشل مانند بندورا و راتر، معتقد است عوامل شناختی، مانند انتظارات، برداشتهای ذهنی، ارزشها، هدفها، و معیارهای شخصی در شکل‌دهی شخصیت نقش مهمی دارند. از جمله خدمات او پژوهش در زمینه به تأخیر انداختن خشنودی، عقاید بعدی او درباره ثبات و بی‌ثباتی شخصیت، و سیستم شخصیت شناختی - عاطفی هستند.

زندگینامه جولین راتر

جولین بی. راتر در ۲۲ اکتبر سال ۱۹۱۶ در بروکلین، نیویورک به دنیا آمد و آخرین فرزند پسر والدین یهودی مهاجر بود. راتر (۱۹۹۳) به یاد می‌آورد که با توصیف آدلر از فرزند آخر «مبارزه» و بسیار رقابت‌جو تناسب داشت. اگرچه والدین او مذهب و مراسم یهودی را به جای می‌آوردند، اما خیلی مذهبی نبودند. راتر (۱۹۹۳) وضعیت اجتماعی - اقتصادی خانواده خود را به این صورت توصیف کرد: «خانواده طبقه متوسط مرفه تا زمان رکود اقتصادی که پدرم کاسبی عمده‌فروشی نوشت‌افزار را از دست داد و ما به مدت دو سال بخشی از توده بیکار شدیم» (ص ۲۷۴ - ۲۷۳). این رکود اقتصادی، یک عمر نگرانی در مورد بی‌عدالتی اجتماعی را در راتر برانگیخت و اهمیت شرایط موقعیتی تأثیرگذار بر رفتار انسان را به او آموخت.

او در دوره ابتدایی و دبیرستان کتابخوان حریصی بود و در سال سوم دبیرستان تقریباً تمام رمانهای موجود در کتابخانه محلی را خوانده بود. او یک روز به سراغ قفسه کتابهای روان‌شناسی رفت و در آنجا کتاب آگاهی از ماهیت انسان آدلر، آسیب‌شناسی زندگی روزمره فروید، و ذهن انسان کارل مینگر را پیدا کرد. او خیلی تحت تأثیر آدلر و فروید قرار گرفت و طولی نکشید که برای کسب اطلاعات بیشتر به سراغ کتابهای دیگر آنها رفت (راتر، ۱۹۸۲، ۱۹۹۳).

1. Julian Rotter

2. Walter Mischel

زمانی که او وارد کالج بروکلین شد، به طور جدی به روان‌شناسی علاقه داشت، اما رشته شیمی را انتخاب کرد، زیرا به نظر می‌رسید در دوره رکود دهه ۱۹۳۰ با این رشته بهتر می‌توانست استخدام شود. زمانی که او در کالج درس می‌خواند، آگاه شد که در آن زمان آدلر استاد روان‌شناسی پزشکی در کالج پزشکی لانگ آیلند است. او در تعدادی از جلسات سخنرانی پزشکی و بالینی آدلر شرکت کرد. سرانجام او شخصاً با آدلر آشنا شد که از وی دعوت کرد در جلسات انجمن روان‌شناسی فردنگر شرکت کند (راتر، ۱۹۹۳).

زمانی که راتر در سال ۱۹۳۷ از کالج بروکلین فارغ‌التحصیل شد، در روان‌شناسی بیشتر از شیمی امتیاز داشت. او سپس وارد دوره فوق‌لیسانس روان‌شناسی در دانشگاه آیووا شد و در سال ۱۹۳۸ مدرک فوق‌لیسانس خود را دریافت کرد. او دوره انترنی روان‌شناسی بالینی را در بیمارستان ایالتی ورسستر، ایالت ماساچوست کامل کرد، و در آنجا با همسر آینده‌اش، کلارا بارنس، آشنا شد. بعداً، راتر وارد دانشگاه ایندیانا شد و در سال ۱۹۴۱، همان سالی که ازدواج کرده بود، مدرک دکتری خود را در روان‌شناسی بالینی گرفت.

در سال ۱۹۴۱، راتر پستی را به عنوان روان‌شناس بالینی در بیمارستان ایالتی نورویچ در ایالت کانکتیکات قبول کرد و وظایف او در آنجا، آموزش دادن به انترن‌ها و دستیاران دانشگاه کانکتیکات و دانشگاه وسلیمان بود. در سال ۱۹۴۱، او را به ارتش احضار کردند و بیش از ۳ سال در مقام روان‌شناس ارتش خدمت کرد.

راتر بعد از جنگ برای مدت کوتاهی به نورویچ برگشت، اما طولی نکشید که شغلی را در دانشگاه ایالتی اوهایو به دست آورد، جایی که چند تن از دانشجویان مشهور، از جمله والتر میشل را جذب کرد. کارل راجرز (فصل ۱۶) به تازگی ایالت اوهایو را ترک کرده بود و راتر و جرج کلی (فصل ۱۵) را که دو تن از برجسته‌ترین اعضای دپارتمان روان‌شناسی بودند، تنها گذاشته بود. با این حال، راتر از تأثیرات سیاسی مک‌کارتی‌گرایی در اوهایو ناخشنود بود و در سال ۱۹۶۳ پستی را در دانشگاه کانکتیکات با مقام مدیر برنامه آموزش بالینی به دست آورد. او تا زمان بازنشستگی در ۷۰ سالگی در این پست باقی ماند. او از سال ۱۹۸۷ به بعد استاد بازنشسته ممتاز در دانشگاه کانکتیکات بود و برنامه تدریس فعالی را ادامه داد. راتر و همسرش کلارا (که در سال ۱۹۸۶ فوت کرد) دو فرزند داشتند، یک دختر به نام جین و یک پسر به نام ریچارد که در سال ۱۹۹۵ فوت کرد.

از جمله مهمترین آثار منتشرشده راتر می‌توان به این موارد اشاره کرد: *یادگیری اجتماعی و روان‌شناسی بالینی* (۱۹۵۴)؛ *روان‌شناسی بالینی* (۱۹۶۴)؛ *کاربردهای نظریه یادگیری اجتماعی شخصیت*، با مشارکت جی. ای. چنس و ای. جی. فارس (۱۹۷۲)؛ *شخصیت*، با همکاری دی. جی. هوچریج (۱۹۷۵)؛ *پیدایی و کاربرد نظریه یادگیری اجتماعی: مقالات*، برگزیده (۱۹۸۲)؛ *برگ جمله‌های ناتمام راتر* (راتر، ۱۹۶۶)؛ و *مقیاس اعتماد میان‌فردی* (راتر، ۱۹۶۷). راتر در انجمنهای حرفه‌ای فعال بوده است، و در مقام رئیس انجمن روان‌شناسی شرق و بخشهای روان‌شناسی اجتماعی و

شخصیت و روان‌شناسی بالینی انجمن روان‌شناسی آمریکا خدمت کرده است. او دو دوره در شورای آموزشی و پرورشی انجمن روان‌شناسی آمریکا خدمت کرده است. در سال ۱۹۸۸، جایزه خدمات برجسته علمی انجمن روان‌شناسی آمریکا را دریافت کرد. سال بعد، جایزه خدمات برجسته به آموزش بالینی را از شورای مدیران روان‌شناسی بالینی دانشگاه دریافت کرد.

درآمدی بر نظریه یادگیری اجتماعی راتر

نظریه یادگیری اجتماعی بر پنج فرض استوار است: اول اینکه، این نظریه فرض می‌کند انسانها با محیطهای معنی‌دارشان تعامل می‌کنند (راتر، ۱۹۸۲). واکنش افراد به محرکهای محیطی، به معنی یا اهمیتی که آنها به یک رویداد می‌دهند، بستگی دارد. تقویتها صرفاً به محرکهای بیرونی وابسته نیستند، بلکه قابلیت شناختی فرد به آنها معنی می‌دهد. همین‌طور، ویژگیهای شخصی، مانند نیازها یا صفات، نمی‌توانند به خودی خود موجب رفتار شوند. در عوض، راتر معتقد است که رفتار انسان از تعامل عوامل محیطی و شخصی ناشی می‌شود.

فرض دوم نظریه راتر این است که شخصیت انسان آموخته‌شده است. بنابراین، چنین برمی‌آید که شخصیت در هیچ دوره خاصی از رشد تعیین نمی‌شود، بلکه تا زمانی که افراد قادر به یادگیری هستند، می‌تواند تغییر کند. با اینکه تراکم تجربیات پیشین افراد مقداری ثبات به شخصیت آنها می‌دهد، اما آنها همیشه از طریق تجربیات تازه، پذیرای تغییر هستند. افراد از تجربیات گذشته درس می‌گیرند، اما این تجربیات کاملاً یکنواخت و تغییرناپذیر نیستند، بلکه تجربیات میانجی که برداشتهای فعلی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند، بر آنها تأثیر می‌گذارند.

فرض سوم نظریه یادگیری اجتماعی این است که 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. این ارزیابی نسبتاً باثبات، به ثبات و وحدت بیشتر شخصیت می‌انجامد. فرض چهارم راتر این است که انگیزش هدف‌گراست. او با این عقیده مخالف است که افراد عمدتاً برای کاهش دادن تنش یا جستجوی لذت برانگیخته می‌شوند، و تأکید می‌کند که بهترین توجیه برای رفتار انسان این است که افراد انتظار دارند رفتارشان آنها را به سمت هدفها پیش براند. برای مثال، اغلب دانشجویان هدف فارغ‌التحصیل شدن دارند و با کمال میل استرس، تنش، و سخت‌کوشی را تحمل می‌کنند برای اینکه به این هدف برسند. دورنمای چندین سال درس خواندن، به جای کاستن از تنش از افزایش دادن آن خبر می‌دهد.

رفتارهایی افراد را بیش از همه تقویت می‌کنند که آنها را به سمت هدفهای پیش‌بینی‌شده سوق دهند. این عبارت، به قانون اثر تجربی^۱ راتر اشاره دارد که «تقویت را به صورت هرگونه عمل، موقعیت،

1. empirical law of effect

یا رویدادی تعریف می‌کند که بر حرکت فرد به سمت هدف تأثیر می‌گذارد (راتر و هوچریچ، ۱۹۷۵، ص ۹۵).

فرض پنجم راتر این است که افراد قادرند رویدادها را پیش‌بینی کنند. علاوه بر این، آنها از ادراک حرکت خود به سمت رویداد پیش‌بینی شده به عنوان ملاکی برای ارزیابی تقویت‌کننده‌ها استفاده می‌کنند. راتر براساس این پنج فرض کلی، نظریه شخصیتی را می‌سازد که سعی دارد رفتار انسان را پیش‌بینی کند.

۵ پیش‌بینی رفتارهای خاص

چون علاقه اصلی راتر پیش‌بینی رفتار انسان است، چهار متغیر را توصیه کرد که برای پیش‌بینی‌های دقیق در هر موقعیت خاص باید آنها را بررسی کرد. این متغیرها عبارت‌اند از: پتانسیل رفتار، انتظار، ارزش تقویت، و موقعیت روان‌شناختی. پتانسیل رفتار^۱ به احتمال اینکه رفتار خاصی در موقعیت به خصوصی روی دهد، اشاره دارد؛ انتظار^۲ توقع فرد برای تقویت شدن است؛ ارزش تقویت^۳ اولویتی است که فرد برای تقویت خاصی قایل است؛ و موقعیت روان‌شناختی^۴ به الگوی پیچیده نشانه‌هایی اشاره دارد که فرد آنها را در مدت زمان خاصی درک می‌کند.

پتانسیل رفتار

پتانسیل رفتار (BP) به طور کلی، این احتمال است که پاسخ خاصی در زمان و مکان خاصی روی خواهد داد. در هر موقعیت روان‌شناختی، تعدادی پتانسیل رفتار با نیرومندی مختلف وجود دارد. برای مثال، زمانی که میگان به سمت یک رستوران می‌رود، چندین پتانسیل رفتار دارد. امکان دارد او بدون توجه به رستوران از کنار آن رد شود؛ عمداً به آن توجهی نکند؛ توقف کند و در آن غذا بخورد؛ درباره اینکه وارد آن بشود و غذا بخورد فکر کند، اما به راه خود ادامه دهد؛ ساختمان و محتویات آن را واریسی کند با این فکر که آن را بخرد؛ یا اینکه متوقف شود، به داخل آن برود، و به صندوق دستبرد بزند. برای مگان در این موقعیت، پتانسیل برخی رفتارها نزدیک به صفر، برخی بسیار محتمل، و برخی دیگر بین این دو حد نهایی خواهد بود. چگونه می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که کدام رفتارها به احتمال خیلی زیاد یا خیلی کم روی خواهند داد؟

پتانسیل رفتار در هر موقعیتی حاصل انتظار و ارزش تقویت است. کسی که دوست دارد بداند آیا مگان به جای خریدن رستوران یا غذا خوردن در آن به صندوق دستبرد خواهد زد، می‌تواند انتظار را ثابت نگهدارد و ارزش تقویت را تغییر دهد. اگر هر یک از این پتانسیل‌های رفتار، ۷۰ درصد انتظار تقویت شدن به همراه داشته باشد، در این صورت فقط براساس ارزش تقویت هر یک می‌توانیم احتمال وقوع

1. behavior potential

2. expectancy

3. reinforcement value

4. psychological situation

نسبی آنها را پیش‌بینی کنیم. اگر سرقت مسلحانه از صندوقدار ارزش تقویت مثبت بیشتری از سفارش دادن غذا یا خریدن رستوران داشته باشد، در این صورت، این رفتار، پتانسیل وقوع بیشتری دارد. روش دوم پیش‌بینی کردن این است که ارزش تقویت را ثابت نگهداریم و انتظار را تغییر دهیم. اگر کل تقوینتهای حاصل از هر رفتار احتمالی ارزش برابری داشته باشد، در این صورت رفتاری، که بیشترین انتظار تقویت را دارد به احتمال بیشتری روی می‌دهد. به عبارت دیگر، اگر تقویت حاصل از دستبرد زدن به صندوق، خریدن رستوران، و سفارش دادن غذا ارزش مساوی داشته باشند، در این صورت، پاسخی که به احتمال بیشتری تقویت را تولید خواهد کرد، بیشترین پتانسیل رفتار را دارد. راتر رفتار را به صورت گسترده‌ای تعریف می‌کند که به هر پاسخ، آشکار یا ناآشکاری اشاره دارد که بتوان آن را به طور مستقیم یا غیرمستقیم مشاهده یا اندازه‌گیری کرد. این برداشت جامع به راتر امکان می‌دهد که ساختارهای فرضی مانند تعمیم دادن، مسئله‌گشایی، تفکر، تجزیه و تحلیل، و غیره را رفتار به حساب آورد.

انتظار

انتظار (E) به توقع فرد در این باره اشاره دارد که تقویت یا مجموعه تقوینتهای خاصی در موقعیت به خصوص وجود خواهند داشت. این احتمال، آن‌گونه که اسکینر معتقد بود، به وسیله تاریخچه تقوینتهای فرد تعیین نمی‌شود، بلکه فرد به صورت ذهنی آن را تصور می‌کند. البته، تاریخچه عامل کمک‌کننده است، اما حتی اگر فرد صادقانه باور داشته باشد که تقویت یا تقوینتهای مشخصی به پاسخ خاصی وابسته هستند، تفکر غیرواقع‌بینانه، انتظارات مبتنی بر فقدان اطلاعات، و خیالبافیها نیز در این امر دخالت دارند.

انتظارات می‌توانند کلی یا خاص باشند. *انتظارات کلی* (GEs)^۱ از طریق تجربیات قبلی در مورد پاسخی خاص یا پاسخهای مشابه آموخته می‌شوند و بر این عقیده استوار هستند که رفتارهای خاصی تقویت مثبت به دنبال خواهند داشت. برای مثال، دانشجویانی که قبلاً خوب درس خوانده‌اند و با نمرات عالی تقویت شده‌اند، در مورد پاداش آینده انتظار کلی خواهند داشت و در موقعیتهای تحصیلی گوناگون سخت تلاش خواهند کرد.

انتظارات خاص^۲ به صورت E' مشخص می‌شوند. در هر موقعیتی، انتظار تقویت خاصی به وسیله ترکیب انتظار خاص (E') و انتظار کلی (GE) تعیین می‌شود. برای مثال، امکان دارد دانشجویی انتظار کلی داشته باشد که اگر به اندازه خاصی درس بخواند، با نمرات خوب تقویت خواهد شد، اما شاید باور داشته باشد که مقدار برابر درس خواندن در کلاس زبان فرانسه، غیر ضروری خواهد بود. انتظار موفقیت کامل، حاصل انتظار کلی و انتظار خاص فرد است. انتظار کامل، مقدار تلاشی را که افراد صرف دنبال کردن هدفشان می‌کنند، تعیین می‌کند. کسی که برای موفقیت در به دست آوردن شغلی

1. generalized expectancies

2. specific expectancies

آبرومند انتظار کامل پایینی دارد، احتمالاً برای آن تلاش نمی‌کند، در حالی که فردی که انتظار موفقیت بالایی دارد، تلاش زیادی به خرج می‌دهد و در صورت مواجه شدن با موانعی بر سر راه رسیدن به هدفهایی که دست‌یافتنی به نظر می‌رسند، استقامت به خرج می‌دهد.

ارزش تقویت

متغیر دیگر در فرمول پیش‌بینی، ارزش تقویت (RV)^۱ است که منظور از آن ترجیحی است که فرد برای یک تقویت قایل است زمانی که احتمال وقوع تعدادی تقویت متفاوت مساوی باشد. ارزش تقویت را می‌توان با دستگاه سکه‌ای دارای تعدادی گزینه مثال زد که همگی ارزش یکسانی دارند. خانمی که به سراغ دستگاه سکه‌ای می‌رود، برای اینکه نوشابه یا چاشتی را دریافت نماید، می‌تواند و مایل است ۷۵ سنت پرداخت کند. دستگاه سکه‌ای نمونه‌ای عالی است، زیرا احتمال اینکه پاسخ این خانم تقویت به دنبال داشته باشد، ۱۰۰ درصد است. بنابراین، انتظار تقویت او برای آب‌نبات چوبی، چیپس ذرت، چیپس سیب‌زمینی، ذرت بوداده، چیپس مکزیکی، و شیرینی دانمارکی برابر هستند. پاسخ او، یعنی اینکه کدام شاسی را فشار دهد، با ارزش تقویت هر چاشت تعیین می‌شود.

در صورتی که انتظارات و متغیرهای موقعیتی ثابت باشند، رفتار به وسیله ترجیحی که فرد برای تقویتها قایل است، یعنی ارزش تقویت، شکل می‌گیرد. البته، در اغلب موقعیتها، انتظارات به ندرت برابر هستند و پیش‌بینی دشوار می‌شود، زیرا که هم انتظار و هم ارزش تقویت می‌توانند تغییر کنند. برای مشخص کردن ارزش تقویت، باید جنبه‌های مثبت و منفی تقویت در نظر گرفته شود. راتر با اسکینر موافق است که تقویت مثبت هر رویدادی است که احتمال وقوع دوباره پاسخ را در شرایط مشابه یا یکسان، افزایش می‌دهد. با این حال، تعریف او از تقویت منفی متفاوت است. درحالی که اسکینر تقویت منفی را به صورت حذف محرک ناخوشایندی تعریف کرد که احتمال وقوع رفتار خاصی را افزایش می‌دهد، راتر این اصطلاح را برای اشاره به هر رویدادی که ارزش‌گذاری منفی شود به کار برد. بنابراین، از نظر راتر، تقویت منفی مانند تنبیه است، و احتمال وقوع دوباره رفتاری خاص را کاهش می‌دهد (راتر، چنس، و فارس، ۱۹۷۲).

چه چیزی ارزش تقویت را برای هر رویداد، موقعیت، یا عمل تعیین می‌کند؟ اولاً، برداشت فرد در ارزش مثبت یا منفی یک رویداد دخالت دارد. راتر این برداشت را تقویت درونی نامید و آن را از تقویت بیرونی متمایز کرد که به رویدادها، شرایط، یا اعمالی اشاره دارد که جامعه یا فرهنگ فرد برای آن ارزش قایل است. تقویت‌های درونی و بیرونی می‌توانند با یکدیگر هماهنگ یا در تضاد باشند. برای مثال، اگر فیلم‌های پرطرفداری را دوست داشته باشید، یعنی، همانهایی را که اغلب افراد دوست دارند، در این صورت، تقویت‌های درونی و بیرونی برای دیدن این فیلمها هماهنگ هستند. با این حال، اگر سلیقه شما در مورد فیلمها با سلیقه دوستانان در تضاد باشد، پس تقویت‌های درونی و بیرونی مغایرت دارند.

1. reinforcement value

عامل دیگری که در ارزش تقویت دخالت دارد، نیازهای فردی است. عموماً، وقتی نیازی که تقویت خاصی آن را ارضا می‌کند، قوی‌تر باشد، ارزش آن تقویت بیشتر می‌شود. کودکی که شدیداً گرسنگی کشیده از کودکی که نسبتاً گرسنه است، برای یک کاسه سوپ ارزش بیشتری قایل است (بعداً در بخش مربوط به «نیازها» دربارهٔ این موضوع بیشتر بحث می‌کنیم).

تقویتها طبق پیامدهای مورد انتظار برای تقویت‌های آینده نیز ارزش‌گذاری می‌شوند. راتر معتقد است انسانها می‌توانند برای پیش‌بینی کردن رویدادهایی که به هدف آینده منجر می‌شوند از شناخت استفاده کنند و این هدف نهایی به ارزش تقویت هر رویداد کمک می‌کند. 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.

انسانها هدف‌گرا هستند؛ آنها پیش‌بینی می‌کنند که اگر به صورت خاصی رفتار کنند، به هدف می‌رسند. هدفهایی که بالاترین ارزش تقویت را دارند، از همه مطلوب‌ترند. با این حال، میل به تنهایی برای پیش‌بینی کردن رفتار کافی نیست. پتانسیل هر رفتاری، حاصل انتظار و ارزش تقویت به علاوه موقعیت روان‌شناختی است.

موقعیت روان‌شناختی

موقعیت روان‌شناختی (S)، چهارمین متغیر در فرمول پیش‌بینی، بخشی از دنیای درونی و بیرونی است که فرد به آن پاسخ می‌دهد. این با محرک‌های بیرونی مترادف نیست، هرچند که رویدادهای محیطی معمولاً برای موقعیت روان‌شناختی بااهمیت هستند.

رفتار نه حاصل رویدادهای محیطی است نه صفات شخصی؛ بلکه از تعامل شخص با محیط معنی‌دارش حاصل می‌شود. اگر محرک‌های محیطی به تنهایی رفتار را تعیین می‌کردند، در این صورت دو نفر به محرک‌های مشابه دقیقاً به یک صورت پاسخ می‌دادند. اگر صفات شخصی مسبب رفتار بودند، پس فرد به رویدادهای متفاوت به صورت باثبات و مشخصی پاسخ می‌داد. چون هیچ‌یک از این شرایط معتبر نیستند، پس چیز دیگری غیر از محیط یا صفات شخصی باید رفتار را شکل دهد. نظریهٔ یادگیری اجتماعی راتر تأکید دارد که تعامل شخص با محیط عامل مهمی در شکل‌دهی رفتار است.

موقعیت روان‌شناختی «مجموعهٔ پیچیده‌ای از نشانه‌های تعامل‌کننده است که در هر مقطع زمانی خاص بر فرد تأثیر می‌گذارد» (راتر، ۱۹۸۲، ص ۳۱۸). افراد در خلأ رفتار نمی‌کنند، بلکه به نشانه‌های موجود در محیط درک شدهٔ خود پاسخ می‌دهند. این نشانه‌ها، انتظارات خاصی را برای زنجیره‌های رفتار - تقویت و زنجیره‌های تقویت - تقویت در آنها ایجاد می‌کنند. مدت زمان این نشانه‌ها می‌تواند خیلی کوتاه یا خیلی طولانی باشد؛ بنابراین، موقعیت روان‌شناختی از لحاظ زمانی محدود نیست. برای مثال، موقعیت زناشویی یک نفر، می‌تواند در مدت زمان طولانی نسبتاً ثابت باشد، در حالی که موقعیت روان‌شناختی راننده‌ای که در جادهٔ یخ‌زده کنترل اتومبیل خود را از دست داده است، بسیار کوتاه باشد.

برای اینکه احتمال پاسخ مشخصی را تعیین کنیم، باید موقعیت روان‌شناختی را همراه با انتظارات و ارزش تقویت در نظر بگیریم.

فرمول پیش‌بینی اساسی

راتر به عنوان وسیله‌ای فرضی برای پیش‌بینی رفتارهای خاص، فرمولی اساسی را ارائه کرد که هر چهار متغیر پیش‌بینی را در بر می‌گیرد. این فرمول وسیله ایده‌آلیستی برای پیش‌بینی است و در عمل نمی‌توان برای پیش‌بینی کردن روی آن حساب کرد. مورد لاژوان، دانشجوی سرآمدی را در نظر بگیرید که مشغول گوش کردن به سخنرانی کسل‌کننده و طولانی یکی از استادان خودش است. با در نظر گرفتن نشانه‌های درونی کسالت و نشانه‌های بیرونی مشاهده همکلاسیهایی که در حال چرت زدن هستند، احتمال اینکه لاژوان با قرار دادن سرش روی میز به قصد خوابیدن، به این نشانه‌ها پاسخ دهد، چقدر است؟ موقعیت روان‌شناختی به تنهایی مسبب رفتار او نیست، بلکه این موقعیت با انتظار او برای تقویت به علاوه ارزش تقویت خواب در این موقعیت خاص، تعامل می‌کند. پتانسیل رفتار لاژوان را می‌توان به وسیله فرمول اساسی راتر برای پیش‌بینی رفتار هدف‌گرا، ارزیابی کرد:

$$BP_{x_1, s_1, r_a} = f(E_{x_1, r_a, s_1} \& RV_{a, s_1})$$

این فرمول به این صورت خوانده می‌شود: وقوع پتانسیل رفتار x در موقعیت 1 در رابطه با تقویت a حاصل این انتظار است که رفتار x را در موقعیت 1 و ارزش تقویت a را در موقعیت 1 به دنبال داشته باشد. این فرمول در مورد مثال فوق به این صورت به کار می‌رود: احتمال اینکه (پتانسیل رفتار یا BP) لاژوان سرش را روی میز بگذارد (رفتار x) در کلاسی که کسل‌کننده است و سایر دانشجویان در حال چرت زدن هستند (موقعیت روان‌شناختی یا s_1)، با این هدف که بخوابد (تقویت یا r_a)، حاصل انتظار او در این باره است که چنین رفتاری (Ex) خواب را (r_a) در این موقعیت کلاسی خاص (s_1) به دنبال خواهد داشت، به علاوه مقدار تمایلی که او برای خوابیدن (ارزش تقویت یا RV_a) در این موقعیت خاص (s) دارد. از آنجایی که ارزیابی هر یک از این متغیرها از بررسی علمی رفتار انسان خارج است، راتر برای پیش‌بینی رفتارهای کلی، پیش‌بینی کلی را ارائه داد.

۵۰ پیش‌بینی رفتارهای کلی

برای پیش‌بینی رفتارهای کلی، دیوید را در نظر می‌گیریم که به مدت ۱۸ سال در فروشگاه ابزارآلات هافمن کار کرده است. دیوید مطلع شده است که به خاطر کسادی، آقای هافمن قصد دارد تعداد نیروی کار خود را کاهش دهد، و امکان دارد که او کار خود را از دست بدهد. چگونه می‌توانیم رفتار بعدی دیوید را پیش‌بینی کنیم؟ آیا او از آقای هافمن خواهش خواهد کرد به او اجازه دهد در فروشگاه بماند؟ آیا او علیه فروشگاه آقای هافمن دست به اقدامی خشونت‌بار خواهد زد؟ آیا او خشم خود را به سمت همسر و

فرزندانش جابه‌جا و با آنها پرخاشگرانه رفتار خواهد کرد؟ آیا او مشروبخواری را شروع خواهد کرد و نسبت به جستجو کردن کاری جدید بی‌تفاوت خواهد شد؟ آیا او بلافاصله و به صورت ثمربخش جستجو برای شغل دیگری را آغاز خواهد کرد؟

انتظارات کلی

از آنجایی که همهٔ این رفتارهای احتمالی برای دیوید تازگی دارند، چگونه می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که او چه کاری انجام خواهد داد؟ در این مرحله، مفاهیم تعمیم و انتظار کلی وارد نظریهٔ شخصیت راتر می‌شوند. اگر در گذشته، دیوید به طور کلی برای رفتارهایی تقویت شده باشد که مقام اجتماعی او را بالا برده‌اند، در این صورت احتمال کمی وجود دارد که او به آقای هافمن برای کار التماس کند، زیرا این گونه اعمال با افزایش مقام اجتماعی مغایر هستند. از سوی دیگر، اگر تلاشهای قبلی او در رابطه با رفتارهای مسئولانه و مستقل به طور کلی تقویت شده باشند، و اگر او آزادی حرکت داشته باشد، یعنی، فرصت درخواست کردن شغلی دیگر، در این صورت، با توجه به اینکه او به کار نیاز دارد، به احتمال زیاد برای کار دیگری اقدام خواهد کرد یا اینکه مستقلاً رفتار خواهد کرد. این پیش‌بینی با اینکه به اندازهٔ پیش‌بینی احتمال خوابیدن دانشجو در کلاس کسالت‌آور دقیق نیست، اما در موقعیتهایی که امکان کنترل کردن دقیق متغیرهای مناسب وجود ندارد، مفیدتر است. برای پیش‌بینی واکنش دیوید به از دست دادن احتمالی کار، باید بدانیم او چگونه گزینه‌های موجود را در نظر می‌گیرد و نیازهای موجود او چه وضعیتی دارند.

نیازها

راتر برخلاف اسکینر تمایل دارد وجود حالت‌های درونی نظیر نیازها، هدفها، و انتظارات را فرض کند. او 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 انگیزختگی در نظر نمی‌گیرد، بلکه از نظر او نیازها جهت رفتار را نشان می‌دهند. نیازها و هدفها فقط از نظر معنی تفاوت دارند. زمانی که تأکید روی محیط است، راتر از هدفها سخن می‌گوید؛ هنگامی که تأکید روی فرد است، او از نیازها صحبت می‌کند.

مفهوم نیازها بیشتر از چهار متغیری که فرمول پیش‌بینی اساسی را تشکیل می‌دهند به پیش‌بینی‌های کلی کمک می‌کند. معمولاً نظریهٔ شخصیت به پیش‌بینی‌های کلی رفتار انسان می‌پردازد. برای مثال، کسی که نیاز نیرومندی برای تسلط دارد معمولاً سعی می‌کند در اغلب روابط میان‌فردی و سایر موقعیتهای موضع قدرتمندی کسب کند. با این حال، یک فرد مسلط و مقتدر، در موقعیتهای خاص ممکن است به صورت غیرمسلط و حتی سلطه‌جویانه رفتار کند. فرمول پیش‌بینی اساسی، پیش‌بینی‌های دقیق را میسر می‌سازد، البته با این فرض که تمام اطلاعات مربوط در اختیار باشند. این فرمول برای آزمایشهای کنترل شده مناسب است، در حالی که برای پیش‌بینی رفتارهای روزمره مناسب نیست. به همین دلیل، راتر مفهوم نیازها و فرمول پیش‌بینی کلی همراه با آن را معرفی کرد.

طبقات نیازها

راتر و هوچریج^۱ (۱۹۷۵) شش طبقه نیازهای کلی را معرفی کردند که هر طبقه بیانگر گروهی از رفتارهای مرتبط است، یعنی، رفتارهایی که به تقویت‌های مشابه منجر می‌شوند. برای مثال، افراد می‌توانند نیازهای شهرت خود را در موقعیتهای مختلف و به وسیله افراد مختلف ارضا کنند. بنابراین، آنها می‌توانند برای مجموعه‌ای از رفتارهای مرتبط تقویت دریافت کنند که همه این رفتارها نیاز آنها را به شهرت ارضا می‌کنند. فهرست زیر جامع نیست، اما اغلب نیازهای مهم انسان را نشان می‌دهد.

تأیید - مقام. نیاز به تأیید شدن توسط دیگران و رسیدن به جاه و مقام، نیاز قدرتمندی در اغلب افراد است. تأیید - مقام، نیاز به ممتاز شدن در کارهایی که مهم محسوب می‌شوند، برای مثال، در دانشگاه، ورزشها، مشاغل، سرگرمیها، و ظاهر جسمانی را در بر می‌گیرد. این شامل نیاز به مقام اجتماعی - اقتصادی و اعتبار شخصی نیز می‌شود. بریج بازی کردن خوب نمونه‌ای از نیاز به تأیید - مقام است.

تسلط. تسلط، یا نیاز به کنترل کردن رفتار دیگران، مجموعه رفتارهایی را شامل می‌شود که به سمت کسب تسلط بر زندگی دوستان، خانواده، همکاران، افراد بالادست، و زیردست گرایش دارد. واداشتن همکاران به پذیرفتن عقاید شما نمونه‌ای از تسلط است.

استقلال. استقلال نیاز به رها بودن از سلطه دیگران است. این نیاز رفتارهایی را شامل می‌شود که به سمت کسب آزادی برای تصمیم‌گیریها، متکی بودن به خود، و رسیدن به هدفها بدون کمک دیگران گرایش دارد. کمک نخواستن برای تعمیر کردن دوچرخه می‌تواند نیاز به استقلال را نشان دهد.

محافظت - وابستگی. یک رشته نیازهای تقریباً مغایر با استقلال، نیازهای محافظت و وابستگی هستند. این طبقه، نیاز به دیگران برای مراقبت کردن از شما، محفوظ نگهداشتن شما از تجربه کردن ناکامی و آسیب، و کمک به شما برای ارضا کردن سایر نیازها را شامل می‌شود. نمونه‌ای از نیاز محافظت - وابستگی این است که از همسران بخواهید وقتی از سر کار برمی‌گردد، در خانه بماند و وقتی بیمار هستید از شما پرستاری کند.

عشق و محبت. اغلب افراد نیاز عمیقی به عشق و محبت دارند، یعنی، نیاز دارند دیگران آنها را در حدی بپذیرند که از شهرت و مقام فراتر رود و نشان دهد که دیگران احساسات مثبتی نسبت به آنها دارند. نیازهای عشق و محبت رفتارهایی را شامل می‌شوند که به سمت محفوظ نگهداشتن احترام، علاقه، و دلبستگی صمیمانه از جانب دیگران گرایش دارند. در حق کسی لطف کردن به امید اینکه او با تشکر و توجه مثبت پاسخ دهد می‌تواند مثالی از این نیاز باشد.

آسایش جسمانی. آسایش جسمانی احتمالاً اساسی‌ترین نیاز است، زیرا سایر نیازها در ارتباط با آن آموخته می‌شوند. این نیاز رفتارهایی را شامل می‌شود که هدف آنها تأمین غذا، سلامتی، و امنیت جسمانی است. سایر نیازها به عنوان پیامد نیازهای شما به لذت، تماس جسمانی، و سلامتی آموخته می‌شوند. روشن کردن تهویه مطبوع یا بغل کردن فردی دیگر می‌توانند نمونه‌هایی از نیاز به آسایش جسمانی باشند.

عناصر نیاز

مجموعه نیازها سه عنصر دارد: **پتانسیل نیاز، آزادی حرکت، و ارزش نیاز.** این عناصر با مفاهیم اختصاصی‌تر پتانسیل رفتار، انتظار، و ارزش تقویت قابل قیاس هستند (راتر، چنس، و فارس، ۱۹۷۲).

پتانسیل نیاز. پتانسیل نیاز (NP)^۱ به وقوع احتمالی یک رشته رفتارهای مرتبط اشاره دارد که به سمت ارضا کردن اهداف مشابهی گرایش دارند. پتانسیل نیاز شبیه مفهوم اختصاصی‌تر پتانسیل رفتار است. فرق بین آنها در این است که پتانسیل نیاز به یک مجموعه از رفتارهای مرتبط اشاره دارد، در حالی که پتانسیل رفتار به احتمال وقوع رفتاری خاص در موقعیتی خاص در ارتباط با تقویتی خاص اشاره دارد.

پتانسیل نیاز را نمی‌توان صرفاً از طریق مشاهده رفتار ارزیابی کرد. اگر ببینیم افراد مختلفی به شیوه ظاهراً متفاوتی رفتار می‌کنند - مثلاً، در یک رستوران شیک غذا می‌خورند - نباید نتیجه بگیریم که آنها همگی پتانسیل نیاز یکسانی را ارضا می‌کنند. یکی از این افراد ممکن است در حال ارضا کردن نیاز به آسایش جسمانی، یعنی، غذا باشد؛ دیگری امکان دارد به عشق و محبت علاقه بیشتری داشته باشد؛ و نفر سوم ممکن است سعی داشته باشد نیاز به تأیید - مقام را ارضا کند. احتمالاً هر یک از شش نیاز کلی را می‌توان با غذا خوردن در این رستوران ارضا کرد. با این حال، تحقق یافتن پتانسیل نیاز فرد نه تنها به ارزشی که فرد برای آن تقویت قابل است بستگی دارد، بلکه آزادی حرکت فرد در دادن پاسخهایی که به آن تقویت منجر می‌شوند نیز برای تحقق یافتن آن اهمیت دارد.

آزادی حرکت. رفتار تا اندازه‌ای توسط انتظارات تعیین می‌شود؛ یعنی، حدس ما در این باره که پاسخ خاصی تقویت خاصی را در پی خواهد داشت. در فرمول پیش‌بینی اساسی، **آزادی حرکت**^۲ (FM) با انتظار قابل قیاس است. آزادی حرکت، انتظار تقویت شدن فرد برای انجام دادن رفتارهایی است که به سمت ارضا کردن نیازهای کلی گرایش دارند. به عنوان مثال، فردی که نیاز نیرومندی برای تسلط دارد می‌تواند برای ارضا کردن این نیاز به شیوه‌های گوناگون رفتار کند. امکان دارد او لباسهایی را که همسرش می‌پوشد انتخاب کند، تصمیم بگیرد فرزندش چه رشته‌ای را در دانشگاه دنبال کند، هنرپیشه‌ها را در نمایش هدایت کند، کنفرانسی حرفه‌ای را سازمان دهد که دهها تن از همکارانش در آن شرکت دارند، یا صدها رفتار دیگر انجام دهد با این هدف که برای نیاز تسلط خودش تقویت تأمین کند. میزان متوسط انتظار اینکه این رفتارها تا چه اندازه‌ای می‌توانند به خشنودی یا رضایت مطلوب برسند، به آزادی

1. need potential

2. freedom of movement

حرکت در زمینه تسلط بستگی دارد.

آزادی حرکت را می‌توان با ثابت نگهداشتن ارزش نیاز و بررسی کردن پتانسیل نیاز فرد تعیین کرد. برای مثال، اگر کسی برای تسلط، استقلال، عشق و محبت، و سایر نیازها ارزش برابری قایل باشد، در این صورت رفتارهایی را انجام خواهد داد که تصور می‌رود بیشترین انتظار تقویت شدن را دارند. برای مثال، اگر این فرد رفتارهایی را انجام دهد که به آسایش جسمانی منجر شوند، در این صورت، در آن مجموعه نیاز، آزادی حرکت بیشتری از سایر مجموعه نیازها وجود خواهد داشت. با این حال، معمولاً ارزش نیاز ثابت نیست، زیرا اغلب افراد ارضای یک نیاز را به نیازهای دیگر ترجیح می‌دهند.

ارزش نیاز: ارزش نیاز (NV)^۱ فرد درجه‌ای است که او یک رشته تقوینها را به تقوینهای دیگر ترجیح می‌دهد. راتر، چنس، و فارس ارزش نیاز را به این صورت تعریف کردند: «متوسط ارزش ترجیح مجموعه‌ای از تقوینها که از لحاظ کارکردی با هم ارتباط دارند» (ص ۳۳). در فرمول پیش‌بینی کلی، ارزش نیاز با ارزش تقویت قابل قیاس است. در صورتی که آزادی حرکت را ثابت نگهداریم، افراد زنجیره‌های رفتاری را انجام خواهند داد که به ارضای نیازی که بیش از همه ترجیح داده شده است، منجر می‌شود. اگر افراد در مورد به دست آوردن تقویت مثبت برای رفتارهایی که به سمت ارضای هرگونه نیازی گرایش دارند انتظارات برابری داشته باشند، در این صورت، ارزشی که آنها برای مجموعه نیاز خاصی قایل می‌شوند، عامل تعیین‌کننده اصلی رفتارشان خواهد بود. اگر آنها استقلال را به سایر مجموعه‌نیازها ترجیح دهند، و اگر در مورد دنبال کردن هر یک از این نیازها انتظار تقویت شدن برابری داشته باشند، در این صورت، رفتار آنها به سمت دستیابی به استقلال گرایش خواهد داشت.

فرمول پیش‌بینی کلی

فرمول پیش‌بینی اساسی به موقعیتهای کاملاً کنترل‌شده‌ای محدود می‌شود که در آنها انتظارات، ارزش تقویت، و موقعیت روان‌شناختی نسبتاً ساده و مجزا باشند. با این حال، در اغلب موقعیتهای پیش‌بینی رفتار بسیار پیچیده است، زیرا رفتارها و تقوینها معمولاً به صورت زنجیره‌هایی روی می‌دهند که از لحاظ کارکردی مرتبط هستند. بار دیگر مورد لاژوان دانشجوی سرآمدی را در نظر بگیرید که به سختی می‌توانست در کلاس کسل‌کننده بیدار بماند. فرمول پیش‌بینی اساسی به این احتمال اشاره دارد که در موقعیت خاص سخنرانی کسل‌کننده، لاژوان سرش را روی میز خواهد گذاشت. با این حال، برای پیش‌بینی پتانسیل نیاز او برای رسیدن به تأیید - مقام که از فارغ‌التحصیل شدن او با درجه ممتاز حاصل می‌شود، فرمول پیش‌بینی کلی تری نیاز است. احتمال برآورده ساختن این نیاز توسط لاژوان به مجموعه‌ای از رفتارها بستگی دارد. راتر برای پیش‌بینی‌های کلی درباره مجموعه رفتارهایی که برای ارضا کردن نیازها ترتیب یافته‌اند، این فرمول کلی را ارائه داد:

¹ I. need value

$$NP = f(FM \& NV)$$

این معادله به معنی آن است که پتانسیل نیاز (NP) حاصل آزادی حرکت (FM) و ارزش نیاز (NV) است. این فرمول با فرمول پیش‌بینی اساسی قابل قیاس است، و هر عامل با عوامل همانند در فرمول اساسی برابر است. برای نشان دادن فرمول پیش‌بینی کلی، می‌توانیم به موقعیت لازوان با در نظر گرفتن آینده تحصیلی او، نگاهی بیندازیم. برای پیش‌بینی پتانسیل نیاز او برای فعالیت کردن در جهت فارغ‌التحصیلی با درجه ممتاز، باید آزادی حرکت او را ارزیابی کنیم، یعنی، میانگین انتظار تقویت شدن او برای یک رشته رفتارهای لازم جهت رسیدن به هدفش، به علاوه ارزش نیاز او برای تمام آن تقویتها، یعنی، ارزشی که او برای تأیید - مقام یا هر نیاز دیگری قابل است که با دریافت مدرک تحصیلی او ارتباط دارد. ارزشی که لازوان برای تأیید - مقام (ارزش نیاز) قابل است، به علاوه میانگین انتظار تقویت شدن او برای انجام دادن رفتارهای لازم (آزادی حرکت)، برابر است با پتانسیل او برای دنبال کردن رفتارهای لازم (پتانسیل نیاز). مقایسه فرمول پیش‌بینی اساسی (خاص) و فرمول پیش‌بینی کلی در شکل ۱۲-۱ نشان داده شده است.

فرمول پیش‌بینی کلی راتر این واقعیت را نشان می‌دهد که افراد برای پیش‌بینی تقویت زمان حال، از انتظارات مشابه گذشته استفاده می‌کنند؛ یعنی، آنها انتظار تعمیم یافته‌ای برای موفقیت دارند. دو مقیاس مشهور راتر برای ارزیابی انتظارات کلی یا تعمیم‌یافته عبارت‌اند از: مقیاس کنترل درونی - بیرونی و مقیاس اعتماد میان‌فردی.

شکل ۱۲-۱. مقایسه فرمول پیش‌بینی اساسی با فرمول پیش‌بین کلی

فرمول پیش‌بینی اساسی			
BP_{x_1, s_1, r_s}	=	$f(E_{x_1, r_s, s_1})$	and RV_{a, s_1}
پتانسیل لازوان برای قرار دادن سرش روی میز در کلاس	حاصل	انتظار او درباره اینکه این رفتار خواب را در پی خواهد داشت	+ نیاز او به خوابیدن در این موقعیت
فرمول پیش‌بینی کلی			
NP	=	f(FM	and NV)
پتانسیل لازوان برای انجام دادن رفتارهای لازم جهت گرفتن مدرک دکتری در روان‌شناسی بالینی و بدین ترتیب، برآورده کردن نیاز تأیید - مقام	حاصل	میانگین انتظار او درباره اینکه یک رشته رفتارهایی که به سمت تأیید - مقام گرایش دارند، تقویت خواهند شد	+ ترجیح او برای نمرات خوب، مقام، شهرت، پذیرش توسط همکاران، تحسین شدن توسط استادان، و سایر تقوینهای مرتبط با تأیید - مقام

کنترل درونی و بیرونی تقویت

نکته اساسی در نظریه یادگیری اجتماعی 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 (راتر، ۱۹۵۴؛ راتر و هاچریچ، ۱۹۷۵). افراد برای رسیدن به اهدافشان تلاش می کنند، چون انتظار کلی دارند که این گونه تلاشها موفقیت آمیز خواهند بود. افرادی که معتقدند می توانند سرنوشت خودشان را کنترل کنند، در مقایسه با کسانی که معتقدند شانس، تقدیر، یا افراد قدرتمند دیگری سرنوشت آنها را در اختیار دارند، در بسیاری از موقعیتها (اما نه در همه آنها) به صورت متفاوتی رفتار می کنند.

راتر در طول دهه ۱۹۵۰ و اوایل دهه ۱۹۶۰ از این مشاهده شگفت زده شد که افراد بسیاری بعد از تجربه کردن موفقیت، احساس کنترل شخصی خود را افزایش ندادند و افراد دیگر بعد از شکستهای مکرر انتظارات خود را کاهش ندادند (راتر، ۱۹۹۰، ۱۹۹۳؛ زورف و راتر، ۱۹۸۵). به عبارت دیگر، برخی افراد، پیامدهای موفقیت آمیز را به صورت شانس یا تصادف توجیه کردند، در حالی که برخی دیگر حتی بعد از چندین رفتار تقویت نشده، احساس کنترل شخصی زیاد را حفظ کردند. این گرایشها مخصوصاً در موقعیتهایی وجود داشتند که افراد آنها را مبهم یا جدید می دانستند یا در مواقعی که مطمئن نبودند پیامد رفتارشان ناشی از مهارت آنها یا پیشامد تصادفی است. راتر (۱۹۹۰)، معتقد است که هم موقعیت و هم شخص در احساسهای کنترل شخصی دخالت دارند. بنابراین، کسی که در یک موقعیت انتظار کلی برای موفقیت دارد ممکن است در موقعیتی دیگر، احساس کنترل شخصی کمی داشته باشد.

راتر برای ارزیابی کنترل درونی و بیرونی تقویت، با منبع کنترل^۱، مقیاس کنترل درونی - بیرونی را ساخت و آن را بر مبنای رساله های دکترای دو تن از دانشجویانش به نام ای. جری فارِس (۱۹۵۵) و ویلیام اچ. جیمز (۱۹۷۵) استوار نمود. مقیاس کنترل درونی - بیرونی از ۲۹ ماده گزیده - بایست^۲ تشکیل شده است که ۲۳ جفت آن برای کنترل درونی یا بیرونی نمره گذاری می شوند و ۶ ماده آن برای مخفی کردن هدف این مقیاس تدارک دیده شده اند. این مقیاس در جهت کنترل بیرونی نمره گذاری می شود به طوری که ۲۳ بالاترین نمره کنترل بیرونی و صفر بالاترین نمره کنترل درونی است. جدول ۱-۱۲ تعدادی از مواد این آزمون را نشان می دهد. افراد باید از هر جفت مواد، گزینه (الف) یا (ب) را انتخاب کنند.

مقیاس کنترل درونی - بیرونی سعی دارد درجه رابطه علیتی را که افراد بین تلاشهای خودشان و پیامدهای محیطی برقرار می کنند، ارزیابی کند. افرادی که در کنترل درونی نمره بالایی به دست می آورند، عموماً معتقدند که منبع کنترل، درون آنها قرار دارد و می توانند کنترل شخصی زیادی در اغلب موقعیتهای اعمال کنند. افرادی که در کنترل بیرونی نمره بالایی کسب می کنند، عموماً باور دارند که زندگی آنها عمدتاً توسط نیروهای خارج از خودشان، مانند شانس، سرنوشت، یا رفتار سایر افراد، کنترل می شود.

1. locus of control

2. forced-choice

جدول ۱-۱۲. مواد نمونه از مقیاس کنترل درونی - بیرونی راتر

۱. (الف) بسیاری از رویدادهای ناخوشایند در زندگی افراد تا اندازه‌ای ناشی از بدشانسی است.
(ب) بدبازیهای افراد ناشی از اشتباهاتی است که مرتکب می‌شوند.
۲. (الف) یکی از دلایل عمده‌ای که ما جنگهای متعدد داریم این است که افراد علاقه زیادی به مسایل سیاسی ندارند.
(ب) صرف نظر از اینکه افراد تا چه اندازه‌ای برای جلوگیری از جنگها تلاش کنند، این جنگها همیشه خواهند ماند.
۳. (الف) افراد در بلندمدت احترامی را که در این دنیا سزاوارش هستند، کسب خواهند کرد.
(ب) متأسفانه، ارزش فرد، صرف نظر از اینکه چقدر تلاش کند، اغلب ناشناخته می‌ماند.
۴. (الف) بک شهروند متوسط می‌تواند بر تصمیم‌گیریهای دولت تأثیر داشته باشد.
(ب) تعداد کمی از افراد دنیا را اداره می‌کنند و از دست افراد عادی کار چندان برای آن بر نمی‌آید.
۵. (الف) این عقیده که معلمان برخورد غیرمنصفانه‌ای با دانش آموزان دارند، بی‌معنی است.
(ب) اغلب دانش آموزان متوجه نیستند که نمرات آنها تا چه اندازه‌ای تحت تأثیر رویدادهای تصادفی قرار دارند.
۶. (الف) مهم نیست چقدر تلاش کنید، در هر صورت برخی افراد شما را دوست ندارند.
(ب) کسانی که نمی‌توانند کاری کنند که دیگران آنها را دوست داشته باشند، نمی‌دانند چگونه با دیگران کنار بیایند.

مقیاس کنترل درونی - بیرونی راتر یکی از موضوعاتی است که در روان‌شناسی و سایر علوم اجتماعی، تحقیقات زیادی درباره آن شده و از زمان پیدایی آن، به انتشار هزاران مقاله منجر شده است. به رغم این محبوبیت، مفاهیم کنترل درونی و بیرونی همیشه به روشنی درک نشده‌اند. با اینکه راتر به چندین برداشت غلط از کنترل درونی و بیرونی تقویت اشاره کرده است (او گاهی آن را «منبع کنترل» می‌نامد)، افراد همچنان به استفاده نادرست از این ابزار و سوءتعبیر آن ادامه می‌دهند. یکی از برداشت‌های غلطی که راتر به آن اشاره کرده این است که نمرات به دست آمده در مقیاس کنترل درونی - بیرونی، عوامل تعیین‌کننده رفتار هستند. این نمرات را نباید به صورت علت‌های رفتار در نظر گرفت، بلکه آنها شاخصهای انتظارات کلی (GEs) هستند. در ضمن، هنگام پیش‌بینی کردن پتانسیل رفتار، آنها را باید همراه با ارزش تقویت در نظر گرفت.

دومین برداشت غلط این است که منبع کنترل اختصاصی است و می‌تواند موفقیت را در موقعیتی خاص پیش‌بینی کند. بار دیگر باید به این موضوع اشاره کنیم که این مفهوم به انتظارات کلی تقویت اشاره دارد و درجه‌ای که افراد معتقدند کنترل زندگی خود را در اختیار دارند، نشان می‌دهد. سومین برداشت غلط این است که این مقیاس افراد را به دو تیپ درونیها و بیرونیها تقسیم می‌کند. راتر همواره تأکید کرده است که انتظارات کلی به شیب تعمیم اشاره دارند، و تحت شرایط خاص، کسی که عموماً احساس کنترل درونی بالایی دارد، ممکن است باور داشته باشد که پیامد رفتارش عمدتاً ناشی از شانس یا رفتار افراد قدرتمند دیگر است.

چهارم اینکه، بسیاری از افراد باور دارند که نمرات کنترل درونی بالا بیانگر صفات جامعه‌پسند

هستند و نمرات کنترل بیرونی بالا از خصوصیات ناخوشایند خبر می‌دهند. در عمل، نمرات بسیار بالا در هر دو جهت، ناخوشایند هستند. نمرات بیرونی بسیار بالا ممکن است با بی‌تفاوتی و ناامیدی ارتباط داشته باشند، به طوری که افراد باور کنند هیچ کنترلی بر محیطشان ندارند؛ در حالی که نمرات درونی بسیار بالا به معنی آن خواهد بود که افراد مسئولیت هر اتفاقی را که برای آنها پیش می‌آید، مانند تصادفات، ورشکستگی، فرزندان بزه‌کار، و غیره، می‌پذیرند. نمراتی که بین این دو حد نهایی هستند، اما به سمت کنترل درونی گرایش دارند، از همه مطلوب‌ترند.

مقیاس اعتماد میان فردی

مورد دیگری از انتظار کلی (GE) که علاقه و پژوهش زیادی را موجب شده، مفهوم اعتماد میان فردی^۱ است. راتر اعتماد میان فردی را به این صورت تعریف کرد: «انتظار کلی فرد در این باره که به گفتار و قول شفاهی یا کتبی فردی دیگر یا گروه می‌توان اعتماد کرد» (ص ۱). اعتماد میان فردی به این عقیده اشاره ندارد که افراد ذاتاً خوب هستند. در ضمن آن را با ساده‌لوحی هم نباید برابر دانست. راتر اعتماد میان فردی را به صورت اعتقاد به ارتباطات دیگران زمانی که دلیلی برای بی‌اعتقادی وجود ندارد در نظر دارد، در حالی که ساده‌لوحی اعتقاد احمقانه و ساده‌لوحانه به گفتار دیگران است.

نظریه یادگیری اجتماعی راتر فرض می‌کند که، چون بسیاری از تقویتها از دیگران حاصل می‌شوند، افراد در این باره که تقویت‌کننده‌های مثبت و منفی از وعده‌ها یا تهدیدهای دیگران ناشی می‌شوند، انتظارات کلی پرورش می‌دهند. گاهی به این وعده‌ها و تهدیدها عمل شود، اما در مواقع دیگر، نقض می‌شوند. به این ترتیب، هر کسی یاد می‌گیرد به گفته‌های دیگران اعتماد کند یا بی‌اعتماد باشد. از آنجایی که افراد در مورد گفته‌های دیگران تجربیات متفاوتی دارند، پس چنین برمی‌آید که در رابطه با اعتماد میان فردی بین افراد تفاوت‌های فردی وجود دارد.

راتر برای ارزیابی تفاوت‌هایی که در اعتماد میان فردی وجود دارد، مقیاس اعتماد میان فردی را ساخت. در این مقیاس، از افراد می‌خواهند در مورد ۲۵ ماده‌ای که اعتماد میان فردی را ارزیابی می‌کنند و ۱۵ ماده‌ای که برای مخفی کردن ماهیت این آزمون طراحی شده‌اند، نظر موافق یا مخالف خود را اعلام کنند. این آزمون طبق مقیاس ۵ امتیازی از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شود، به طوری که پاسخهای کاملاً مخالف و موافق بیانگر اعتماد در ۱۲ ماده هستند و پاسخهای کاملاً مخالف و مخالف نشان‌دهنده اعتماد در ۱۳ ماده دیگر هستند. جدول ۲-۱۲ تعدادی از مواد نمونه مقیاس اعتماد میان فردی راتر را نشان می‌دهد. نمرات این ۲۵ ماده با هم جمع می‌شوند، به طوری که نمرات بالا بیانگر وجود اعتماد میان فردی و نمرات پایین به معنی انتظار کلی بی‌اعتمادی است.

آیا به دست آوردن نمره بالا یا پایین در این مقیاس، یعنی، اعتماد داشتن یا بی‌اعتماد بودن، مطلوب‌تر است؟ اگر اعتماد را آن‌گونه که راتر معتقد بود، مستقل از ساده‌لوحی تعریف کنیم، در این صورت اعتماد

مواد نمونه از مقیاس اعتماد میان فردی راتر

جدول ۱۲-۲.

۱. هنگام رابطه برقرار کردن با دیگران بهتر است آدم تا پیدا کردن شواهدی که نشان دهد آنها قابل اعتماد هستند، محتاط باشد.
۲. معمولاً می‌توان به وعده‌های والدین اعتماد کرد.
۳. والدین و معلمان معمولاً آنچه را که خودشان اعتقاد دارند می‌گویند نه آنچه را که فکر می‌کنند شنیدن آن به نفع فرزندشان است.
۴. اغلب مقامات دولتی واقعاً به وعده‌های مبارزاتی‌شان عمل می‌کنند.
۵. در این دوران رقابت‌جویی باید مراقب بود تا دیگران از آدم سوءاستفاده نکنند.
۶. به آنچه اغلب افراد می‌گویند که انجام خواهند داد می‌توان اعتماد کرد.
۷. اغلب فروشندگان در توصیف محصولاتشان صادق هستند.

زیاد نه تنها مطلوب است، بلکه برای بقای تمدن ضروری است. افراد اعتماد می‌کنند غذایی که می‌خرند مسموم نیست؛ بنزینی که در اتومبیل آنها وجود دارد با استارت زدن منفجر نخواهد شد؛ خلبان می‌داند هواپیمایی را که افراد با آن سفر می‌کنند، چگونه هدایت کند؛ و پستیچی محموله پستی آنها را بدون انگولک کردن آن تحویل خواهد داد. جوامع فقط در صورتی می‌توانند بی‌دردسر عمل کنند که افراد حداقل تا اندازه‌ای به یکدیگر اعتماد داشته باشند.

راتر نتایج تحقیقاتی را خلاصه کرده است که نشان می‌دهند افرادی که در اعتماد میان فردی نمره بالایی می‌گیرند در مقایسه با کسانی که نمره پایینی می‌گیرند، (۱) به احتمال کمتری دروغ می‌گویند؛ (۲) به احتمال کمتری تقلب یا دزدی می‌کنند؛ (۳) به احتمال بیشتری به دیگران فرصت دیگری می‌دهند؛ (۴) به احتمال بیشتری به حقوق دیگران احترام می‌گذارند؛ (۵) به احتمال کمتری ناخشنود، درگیر، یا ناسازگار هستند؛ (۶) تا اندازه‌ای دوست‌داشتنی و محبوب هستند؛ (۷) بیشتر قابل اعتماد می‌باشند؛ (۸) نه بیشتر نه کمتر زودباور و ساده‌لوح هستند؛ و (۹) نه بیشتر نه کمتر باهوش‌اند. افرادی که زیاد اعتماد می‌کنند، ظاهراً از خصوصیتی برخوردارند که دیگران آنها را مطلوب و مثبت می‌دانند.

رفتار ناسازگارانه

در نظریه یادگیری اجتماعی راتر، رفتار ناسازگارانه هر گونه رفتار پایداری است که به فرد اجازه نمی‌دهد به هدف مطلوب نزدیکتر شود. این رفتار، اغلب، اما نه لزوماً، از ترکیب ارزش نیاز زیاد و آزادی حرکت کم ناشی می‌شود؛ یعنی، از هدفهایی ناشی می‌شود که در ارتباط با توانایی فرد برای رسیدن به آنها، به طرز نامعقولی سطح بالا هستند (راتر، ۱۹۶۴).

برای مثال، نیاز به عشق و محبت معقول است، اما برخی افراد به طرز نامعقولی هدف دوست‌داشتنی بودن برای هر کس را تعیین می‌کنند. بنابراین، ارزش نیاز آنها از آزادی حرکشان فراتر می‌رود و به رفتاری منجر می‌شود که احتمالاً دفاعی یا ناسازگارانه است. زمانی که افراد هدفهای خود را خیلی در سطح بالا تعیین می‌کنند، نمی‌توانند رفتارهای ثمربخش را یاد بگیرند، زیرا هدفهای آنها

دست‌یافتنی نیستند. در عوض، آنها یاد می‌گیرند چگونه از شکست اجتناب نموده یا از خودشان در برابر عذابی که همراه شکست است، دفاع کنند. برای مثال، خانمی که هدفش این است که همه او را دوست بدارند، به ناچار توسط یک نفر مورد بی‌مهری یا طرد قرار می‌گیرد. او برای کسب محبت، از لحاظ اجتماعی پرخاشگر می‌شود (راهبردی بی‌ثمر یا خودشکن)، یا اینکه ممکن است از دیگران کناره‌گیری کند که در این صورت از صدمه دیدن او توسط دیگران جلوگیری می‌کند، اما این نیز بی‌ثمر است.

تعیین کردن هدفهای بسیار سطح بالا فقط یکی از چند عامل دخیل در رفتار ناسازگارانه است. علت دیگر آن، آزادی حرکت کم است. امکان دارد افراد به این دلیل انتظارات موفقیت پایینی داشته باشند که اطلاعات کافی ندارند یا از توانایی انجام دادن رفتارهایی که تقویت مثبت به دنبال دارند، برخوردار نیستند. برای مثال، کسی که برای محبت ارزش قایل است، شاید از مهارتهای میان‌فردی لازم برای به دست آوردن آن برخوردار نباشد.

افراد می‌توانند به این دلیل نیز آزادی حرکت کم داشته باشند که وضعیت فعلی خود را غلط ارزیابی می‌کنند. برای مثال، گاهی افراد تواناییهای عقلانی خود را دست‌کم می‌گیرند، زیرا در گذشته به آنها گفته شده است که کردن هستند. با اینکه ارزشهای نیاز آنها به طرز نامعقولی بالا نیستند، اما چون به غلط تصور می‌کنند نالایق هستند، انتظار موفقیت کمی دارند.

گاهی نیز افراد به این دلیل آزادی حرکت کم دارند که موقعیتی را که به طرز معقولی بی‌کفایت بوده‌اند به موقعیتهای دیگری که واقعاً توانایی کافی برای موفق شدن دارند، تعمیم می‌دهند. برای مثال، نوجوان ضعیفی که برای ورزشکار ماهر شدن مهارتهای لازم را ندارد، به غلط تصور می‌کند که نمی‌تواند در نمایش مدرسه برای گرفتن یک نقش رقابت کند یا رهبر یک کلوب اجتماعی شود. او بی‌کفایتی خود را در ورزشها به طرز نامناسبی به فقدان توانایی در زمینه‌های نامربوط، تعمیم می‌دهد.

به طور خلاصه، افراد ناسازگار با هدفهای نامعقول، رفتارهای نامناسب، مهارتهای ناکافی، یا انتظارات بسیار کم در رابطه با توانایی انجام دادن رفتارهای لازم برای کسب تقویت مثبت مشخص می‌شوند. با اینکه آنها روشهای نامناسبی را برای حل کردن مشکلات در بستر اجتماعی یاد گرفته‌اند، اما می‌توانند این رفتارها را یادگیری‌زدایی کنند و روشهای مناسبتری را در محیط کنترل‌شده که روان‌درمانی تأمین می‌کند، یاد بگیرند.

✎ روان‌درمانی

از نظر راتر (۱۹۶۴)، «مشکلات روان‌درمانی، مشکلات نحوه تأثیرگذاری بر تغییرات در رفتار از طریق تعامل یک نفر با دیگری است؛ یعنی، آنها مشکلات یادگیری انسان در یک موقعیت اجتماعی هستند» (ص ۸۲). با اینکه راتر رویکرد مسئله‌گشایی را به روان‌درمانی اختیار می‌کند، اما توجه خود را به راه‌حلهای سریع به مشکلات کنونی محدود نمی‌سازد. علاقه او گسترده‌تر است و تغییر جهت‌گیری فرد به سمت زندگی را شامل می‌شود.

به طور کلی، 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 برعهده می‌گیرد و می‌کوشد این هدف درمانی را به دو طریق تحقق بخشد: (۱) تغییر دادن اهمیت هدفها و (۲) حذف کردن انتظارات موفقیتهایی که به طرز نامعقولی پایین هستند.

تغییر دادن هدفها

بسیاری از بیماران قادر نیستند مشکلات زندگی خود را حل کنند، زیرا که هدفهای تحریف‌شده‌ای را دنبال می‌کنند. نقش درمانگر این است که به این بیماران کمک کند تا از ماهیت نادرست هدفهایشان آگاه شوند و به آنها روشهای سازنده تلاش در جهت هدفهای واقع‌بینانه را بیاموزد. راتر و هوچریچ (۱۹۷۵) به سه مشکل ناشی از هدفهای نامناسب اشاره کرده‌اند.

اولاً، دو یا چند هدف مهم ممکن است در تضاد باشند. برای مثال، نوجوانان اغلب برای استقلال و محافظت - وابستگی ارزش قایل‌اند. از یک سو، آنها دوست دارند از سلطه و کنترل والدیشان رها شوند، اما از سوی دیگر، احساس می‌کنند به کسی نیاز دارند که از آنها در برابر تجربیات آزارنده محافظت کند. رفتارهای دوجنبه‌ای آنها اغلب خود و والدینشان را گیج می‌کنند. در چنین موقعیتی، درمانگر ممکن است سعی کند به نوجوانان کمک کند بفهمند چگونه رفتارهای به‌خصوص آنها با هر یک از این نیازها ارتباط دارند و با آنها در جهت تغییر دادن ارزش یک یا هر دو نیاز همکاری کند. با تغییر دادن تدریجی ارزش نیاز، بیماران تدریجاً به صورت باثبات‌تری رفتار می‌کنند و در رسیدن به اهدافشان آزادی حرکت بیشتری را تجربه می‌نمایند.

علت دوم مشکلات، هدف ویرانگرانه است. برخی بیماران همواره هدفهای خودویرانگرانه را دنبال می‌کنند که الزاماً به شکست و تنبیه منجر می‌شوند. وظیفه درمانگر، یادآوری کردن ماهیت زیان‌بخش دنبال کردن این هدفها و احتمال منجر شدن آنها به تنبیه است. یکی از روشهایی که درمانگر در این موارد به کار می‌برد، تقویت کردن حرکتهای دوری‌گزینی از هدفهای ویرانگرانه است. با این حال، راتر هم عملگرا هم التقاطی است و خود را به یک رشته فنون خاص برای حل کردن مشکلات محدود نمی‌کند. از نظر او، روش مناسب روشی است که در مورد بیمار خاصی مؤثر واقع شود.

خیلی از افراد به علت اینکه هدفهایشان را در سطح بسیار بالا تعیین می‌کنند و وقتی نمی‌توانند به آنها دست یابند همواره ناکام می‌شوند، به دردسر می‌افتند. این هدفهای نامناسب شاید رایج‌ترین مشکل باشد. هدفهای سطح بالا به شکست و ناراحتی منجر می‌شوند، بنابراین، افراد به جای یادگیری روشهای تمرین‌بخش رسیدن به هدف، روشهای بی‌ثمر اجتناب از ناراحتی را یاد می‌گیرند. برای مثال، امکان دارد فردی یاد بگیرد با گریختن جسمانی از تجربه آزارنده یا سرکوب کردن روانی آن، از این‌گونه تجربیات اجتناب کند. چون این روشها موفقیت‌آمیز هستند، این فرد یاد می‌گیرد از گریز و سرکوبی در موقعیتهای گوناگون استفاده کند. در چنین مواردی، درمانگر به بیمار کمک می‌کند با کاهش دادن ارزش تقویت

هدفهای اغراق‌آمیز، این هدفها را به صورت واقع‌بینانه، ارزیابی مجدد کند. چون ارزش تقویت بالا معمولاً از طریق تعمیم آموخته می‌شود، درمانگر به بیماران می‌آموزد ارزشهای موجه گذشته را از ارزشهای کاذب فعلی متمایز کنند. برای مثال، امکان دارد بیماری قبلاً به خاطر همدست بودن با مادرش که او را برای رفتارهای پاکیزگی تحسین کرده است، با غذا یا محبت تقویت شده باشد. در نتیجه، این فرد یاد گرفته است برای پاکیزگی و سواسی ارزش به طرز نامعقول زیادی قایل شود، اکنون در بزرگسالی، او هرگز از اوضاع درهم‌برهم و آشفته احساس آرامش نمی‌کند. درمانگر باید به این بیمار بیاموزد که تغذیه و محبت از تمیزی و سواسی و رفتار منظم مستقل هستند. با این حال، برای راتر آگاهی دادن به بیماران و برطرف کردن رفتارهای ناسازگارانه آنها کافی نیست، بلکه او سعی می‌کند رفتارهای تازه‌ای را به آنها بیاموزد که به تقویت‌هایی که به دنبالش هستند، منجر خواهند شد.

حذف کردن انتظارات پایین

روش دوم راتر، حمله کردن به انتظارات پایین موفقیت و قرینه آن، آزادی حرکت کم است. افراد به سه دلیل ممکن است آزادی حرکت کم داشته باشند.

اولاً، امکان دارد آنها از مهارتها یا اطلاعات لازم برای تلاش موفقیت‌آمیز به سمت اهدافشان برخوردار نباشند. درمانگر در مورد این بیماران، معلم می‌شود و صمیمانه و همدلانه روشهای مؤثرتری را برای حل کردن مشکلات و ارضا کردن نیازها به آنها آموزش می‌دهد. برای مثال، اگر بیماری در روابط میان‌فردی مشکلاتی داشته باشد، درمانگر از روشهای گوناگون استفاده می‌کند، مثلاً، با بی‌توجهی کردن به رفتارهای نامناسب، آنها را خاموش می‌کند؛ از رابطه درمانگر - بیمار به عنوان الگویی برای رویارویی میان‌فردی مؤثر استفاده می‌کند که می‌تواند از آن پس به فراتر از موقعیت درمان تعمیم یابد؛ و به بیمار توصیه می‌کند رفتارهای خاصی را در حضور کسانی که به احتمال بیشتری پذیرا هستند، امتحان کند. دومین علت آزادی حرکت کم، ارزیابی غلط موقعیت فعلی است. برای مثال، یک فرد بزرگسال ممکن است در رابطه با همکاریانش فاقد جسارت باشد، زیرا در کودکی برای رقابت کردن با خواهر - برادرانش تنبیه شده است. این بیمار باید یاد بگیرد گذشته را از حال و خواهر - برادران را از همکاران متمایز کند. وظیفه درمانگر این است که به بیمار کمک کند این تمایزها را قایل شود و روشهای جسور بودن را در انواع موقعیتهای مناسب به او یاد دهد.

سرانجام اینکه، آزادی حرکت کم می‌تواند از تعمیم نامناسب ناشی شود. بیماران غالباً شکست خود را در یک موقعیت دلیل بر آن می‌دانند که نمی‌توانند در سایر زمینه‌ها موفق باشند. مثال نوجوان ضعیف را به یاد بیاورید که چون در ورزشها موفق نبود، این شکست را به زمینه‌های غیرورزشی تعمیم می‌داد. مشکلات فعلی او از تعمیم معیوب ناشی می‌شوند و درمانگر باید حتی موقعیتهای جزئی در روابط اجتماعی، پیشرفتهای تحصیلی، و سایر موقعیتهای تقویت‌کننده. سرانجام بیمار یاد می‌گیرد نقطه‌ضعفهای واقع‌بینانه در یک زمینه را از رفتارهای موفقیت‌آمیز در سایر موقعیتهای متمایز کند.

با اینکه راتر قبول دارد که درمانگران باید در انتخاب روشهای خود انعطاف‌پذیر باشند و برای بیماران مختلف از روشهای متفاوتی استفاده کنند، اما چند روش جالب را توصیه می‌کند که مؤثر بوده‌اند. روش اول این است که به بیماران یاد داده شود روال دیگری را جستجو کنند. بیماران اغلب شکایت می‌کنند که همسر، پدر، یا مادر، فرزند، یا کارفرمای آنها درکشان نمی‌کند، برخورد غیرمنصفانه‌ای با آنها می‌کند، و علت مشکلات آنها هستند. راتر در چنین وضعیتی، صرفاً به بیماران آموزش می‌دهد رفتار طرف مقابل خود را تغییر دهند. این تغییر را می‌توان با بررسی کردن رفتارهای بیمار که معمولاً موجب واکنشهای منفی همسر، والد، فرزند، یا کارفرما می‌شود، تحقق بخشید. اگر بیمار بتواند روش دیگری را برای برخورد کردن با افراد مهم پیدا کند، در این صورت، آنها احتمالاً رفتارشان را نسبت به بیمار تغییر خواهند داد. از آن پس، می‌توان بیمار را برای رفتار کردن به شیوه مناسب، تقویت کرد.

راتر روشی را نیز برای کمک کردن به بیمار توصیه کرد که از طریق آن بتواند انگیزه‌های دیگران را درک کند. بسیاری از بیماران نگرش مظنون یا بی‌اعتماد نسبت به دیگران دارند، و معتقدند که همسر، معلم، یا مدیر آنها عمداً و از روی عداوت سعی دارند آنها را آزار دهند. راتر سعی خواهد کرد به این بیماران آموزش دهد رفتار خود را زیر نظر بگیرند و ببینند چگونه به رفتار دفاعی یا منفی دیگران کمک کرده‌اند و به آنها کمک می‌کند دریابند که دیگران لزوماً بدخواه نیستند، بلکه ممکن است از بیمار ترسیده یا از جانب او احساس تهدید کرده باشند.

به طور خلاصه، راتر معتقد است که درمانگر باید در تعامل اجتماعی با بیمار مشارکت‌کننده فعال باشد. درمانگر کارآمد از خصوصیات صمیمیت و پذیرش برخوردار است و این خصوصیات علاوه بر اینکه بیمار را ترغیب می‌کنند مشکلات خود را بیان کنند، بلکه تقویت ناشی از درمانگر صمیمی و پذیرا بسیار مؤثرتر از تقویت ناشی از درمانگر سرد و بی‌تفاوت است. درمانگر سعی می‌کند به بیمار کمک کند با تغییر دادن هدفها و یاد گرفتن روشهای مؤثر رسیدن به این هدفها، اختلاف بین ارزش نیاز و آزادی حرکت را به حداقل برساند. با اینکه درمانگر مسئله‌گشای فعالی است، راتر معتقد است که در نهایت خود بیماران باید یاد بگیرند مشکلاتشان را برطرف کنند.

درآمدی بر سیستم شخصیت شناختی - عاطفی میشل

به طور کلی، نظریه‌های شخصیت دو نوع هستند: آنهایی که شخصیت را به صورت هستی پویا در نظر می‌گیرند که سایقه‌ها، ادراکها، نیازها، هدفها، و انتظارات آن را برانگیخته می‌کند، و آنهایی که شخصیت را حاصل صفات یا آمادگیهای شخصی نسبتاً پایدار در نظر می‌گیرند. دسته اول نظریه‌های آدلر، بندورا، و آبراهام مزلو را شامل می‌شود. این رویکرد بر پویاهای شناختی و عاطفی تأکید دارد که برای تولید رفتار با محیط تعامل می‌کنند. دسته دوم بر اهمیت صفات نسبتاً پایدار آمادگیهای شخصی تأکید می‌ورزد.

نظریه‌های ریموند کتل، هانس آیزنک، و گوردون آلپورت در این طبقه قرار دارند. این رویکرد افراد را به این صورت در نظر می‌گیرد که تعداد محدودی سابق یا صفات شخصی آنها را با انگیزه می‌کنند و موجب می‌شوند رفتار آنها تا اندازه‌ای پایدار باشد. والتر میشل (۱۹۷۳) ابتدا با این توجیه نظریه صفت درباره رفتار مخالف بود و باور داشت که روان‌شناسان باید از تأکید کردن بر صفات کلی که از رفتار استنباط می‌شوند دست بردارند و به فعالیتهای شناختی و موقعیتهای خاصی که رفتار در آنها روی می‌دهد، توجه کنند. با این حال، اخیراً، میشل و شودا^۱ (۱۹۹۸، ۱۹۹۹) از سازش بین رویکرد پردازش پویا و رویکرد آمادگیهای شخصی طرفداری کرده‌اند. طبق نظریه شخصیت شناختی - عاطفی آنها، رفتار از آمادگیهای شخصی نسبتاً پایدار و فرایندهای شناختی - عاطفی که با موقعیت خاصی تعامل می‌کنند، ناشی می‌شود.

زندگینامه والتر میشل

والتر میشل، دومین پسر والدین طبقه متوسط بالا، در ۲۲ فوریه ۱۹۳۰ در وین به دنیا آمد. او و برادرش تتودور، که بعدها فیلسوف علم شد، در محیط خوشایندی نزدیک خانه فروید بزرگ شدند. با این حال، زمانی که نازها در سال ۱۹۳۸ اتریش را اشغال کردند، آرامش کودکی آنها به هم خورد. در همان سال، که فروید وین را ترک کرد، خانواده میشل از اتریش به ایالات متحده رفتند. بعد از اینکه آنها در مناطق مختلف آمریکا زندگی کردند، سرانجام در سال ۱۹۴۰، در شهر بروکلین اقامت گزیدند و میشل در آنجا به مدرسه ابتدایی و دبیرستان رفت. قبل از اینکه او بتواند وارد کالج شود، پدرش ناگهان بیمار شد، و او مجبور بود مشاغل گوناگونی داشته باشد. سرانجام توانست به دانشگاه نیویورک برود. او در این دانشگاه عمیقاً به هنر نقاشی و مجسمه‌سازی علاقه‌مند شد و وقت خود را بین هنر، روان‌شناسی، و زندگی در گرینویچ ویلیج تقسیم کرد.

هنگامی که میشل در کالج بود، از درسهای مقدمه روان‌شناسی موش محور بیزار شد که به نظر او از زندگی روزمره انسانها خیلی فاصله داشتند. نوشته‌های فروید، متفکران وجودی، و شاعران بزرگ، تمایلات انسان‌گرایانه را در او تحکیم بخشیده بودند. میشل بعد از دوره لیسانس، در سیتی کالج نیویورک برنامه فوق لیسانس در روان‌شناسی بالینی را آغاز کرد. در حالی که او مشغول تحصیل بود، به عنوان مددکار اجتماعی برای محله‌های فقیرنشین لوور ایست ساید استخدام شد. این کار باعث شد که او در مورد سودمندی نظریه روان‌کاوی تردید کند و از لزوم به‌کارگیری شواهد تجربی برای ارزیابی کلیه ادعاهای روان‌شناسی آگاه شود.

مطالعات دوره دکترای میشل در دانشگاه ایالتی اوهایو بین سالهای ۱۹۵۳ و ۱۹۵۶، رشد او را به عنوان روان‌شناس شناختی - اجتماعی، بیشتر تقویت کرد. در آن زمان، گروه روان‌شناسی دانشگاه

1. Shoda

اوهایو، به صورت غیررسمی به دو عضو هیئت علمی بسیار بانفوذ آن، یعنی، جولین راتر و جورج کلی تقسیم شده بود. برخلاف اغلب دانشجویان که از یکی از دو موضع قویاً حمایت می‌کردند، میشل هم راتر و هم کلی را تحسین کرد و از هر کدام درس‌هایی آموخت. در نتیجه، نظریه شناختی - اجتماعی میشل، تأثیر نظریه یادگیری اجتماعی راتر و نظریه شناختی سازه‌های شخصی کلی را نشان می‌دهد. راتر اهمیت طرح پژوهشی برای بهبود بخشیدن به روش‌های سنجش و ارزیابی اثربخشی درمانها را به میشل آموخت؛ کلی به میشل یاد داد که آزمودنی‌های شرکت‌کننده در آزمایش‌های روان‌شناسی مانند روان‌شناسانی هستند که آنها را بررسی می‌کنند، زیرا هر دو انسان‌های متفکر و بااحساس هستند.

میشل بین سالهای ۱۹۵۶ و ۱۹۵۸ بیشتر وقت خود را در جزایر کارائیب سپری کرد و در آنجا به بررسی فرقه‌های مذهبی که مراسم تسخیر روح را اجرا می‌کردند، پرداخت و درباره به تأخیر انداختن ارضا در موقعیت بین‌فرهنگی تحقیق کرد. او می‌خواست در این باره بیشتر بیاموزد که چرا افراد آینده و پادشاه‌های باارزش را به پادشاه‌های فوری کم‌ارزش ترجیح می‌دهند. بیشتر تحقیقات بعدی او پیرامون این موضوع قرار دارد.

میشل بعداً به مدت ۲ سال در دانشگاه کلورادو تحصیل کرد. او سپس به دپارتمان روابط اجتماعی دانشگاه هاروارد پیوست، جایی که بحث‌های او با گوردون آلپورت، هنری موری، دیوید مک کللند، و سایرین، علاقه وی را به نظریه و ارزیابی شخصیت، بیشتر کرد. میشل در سال ۱۹۶۲ به دانشگاه استنفورد منتقل شد و همکاری با آلبرت بندورا را آغاز کرد. او بعد از ۲۰ سال همکاری با دانشگاه استنفورد، به نیویورک برگشت، به اعضای هیئت علمی دانشگاه کلمبیا پیوست و به عنوان پژوهشگر فعال در آنجا ماند و به تقویت نظریه یادگیری اجتماعی - شناختی خود ادامه داد.

زمانی که میشل در هاروارد بود، با هاریت یرلاو که دانشجوی روان‌شناسی شناختی بود ازدواج کرد. میشل و همسرش قبل از اینکه طلاق بگیرند، صاحب سه دختر شدند و چندین پروژه علمی را انجام دادند. مهمترین اثر اولیه میشل به نام *شخصیت و ارزیابی* (۱۹۶۸)، پیامد تلاش‌های او برای شناسایی کردن داوطلبان موفق سپاه صلح بود. تجربیات او در مقام مشاور سپاه صلح به او آموخت که تحت شرایط مناسب، انسانها حداقل به اندازه آزمونه‌های استاندارد شده، قادرند رفتار خودشان را پیش‌بینی کنند. میشل در کتاب *شخصیت و ارزیابی* اعلام کرد که صفات پیش‌بین‌های ضعیف عملکرد در موقعیت‌های گوناگون هستند و موقعیت در تأثیرگذاری بر رفتار از صفات مهمتر است. این کتاب چند تن از روان‌شناسان بالینی را ناراحت کرد، زیرا آنها معتقد بودند ناتوانی آمادگی‌های شخصی در پیش‌بینی کردن رفتار در موقعیت‌های گوناگون به علت عدم پایایی و بی‌دقت بودن ابزارهایی است که صفات را ارزیابی می‌کنند. برخی باور داشتند که میشل سعی دارد مفهوم صفات شخصیت پایدار را باطل کند و حتی وجود شخصیت را انکار نماید. میشل بعداً به منتقدان خود جواب داد و اعلام داشت که او با صفات مخالف نیست، بلکه با صفات همگانی که فردیت و منحصر بودن هر فرد را نفی می‌کنند، مخالف است. بیشتر پژوهش‌های میشل با همکاری تعدادی از دانشجویان فوق لیسانس او انجام شدند. در سالهای

اخیر، تعدادی از کتابهای او با همکاری یوئیچی شودا نوشته شده‌اند که در سال ۱۹۹۰ دکترای خود را از دانشگاه کلمبیا دریافت کرد و اکنون در دانشگاه واشینگتن است. محبوب‌ترین کتاب میشل به نام *درآمدی بر شخصیت* (۱۹۷۱)، در ۱۹۷۶، ۱۹۸۱، ۱۹۸۶ و ۱۹۹۳ تجدیدنظر شده است. میشل به دریافت چند جایزه مفتخر شده است که جایزه دانشمند برجسته از بخش بالینی انجمن روان‌شناسی آمریکا در سال ۱۹۷۸ و جایزه خدمات برجسته علمی این انجمن در سال ۱۹۸۲ از آن جمله هستند.

پیشینه سیستم شخصیت شناختی - عاطفی

در فصل ۱۳ اشاره کرده‌ایم که ریموند کتل و هانس آیزنک صفات را به صورت عوامل تعیین‌کننده مهم رفتار انسان در نظر گرفتند. در فصل ۱۴ توضیح داده‌ایم که گوردون آلپورت برای اشاره به ساختارهای شخصیتی که قادرند رفتار فرد را به جریان اندازند و هدایت کنند، اصطلاح «آمادگیهای شخصی» را به کار برد. این رویکرد آمادگی شخصی فرض می‌کند که صفات شخصیت نسبتاً پایداری رفتار را پیش‌بینی می‌کنند. با این حال، والتر میشل با این فرض مخالف است. پژوهش‌های مقدماتی او وی را به این باور رساند که گرچه خیلی از افراد همچنان اعتقاد دارند رفتار کاملاً باثبات است، اما رفتار عمدتاً حاصل موقعیت است. میشل این وضعیت را تناقض ثبات نامید.

تناقض ثبات

میشل از دیرباز به تناقض ثبات^۱ علاقه داشته است، یعنی، این نکته که افراد عادی و روان‌شناسان حرفه‌ای به صورت شهودی باور دارند که رفتار افراد نسبتاً باثبات است، در حالی که شواهد تجربی از تغییرپذیری زیاد در رفتار حکایت دارد. از نظر خیلی‌ها، به نظر بدیهی می‌رسد که آمادگیهای شخصیت کلی مانند پرخاشگری، صداقت، خست، وقت‌شناسی، و غیره بیشتر رفتارهای انسان را توجیه می‌کنند. افراد سیاستمداران را برای تصدی مقام انتخاب می‌کنند، چون باور دارند آنها صادق، قابل اعتماد، قاطع، و شریف هستند؛ کارفرمایان و مدیران گزینش کارمند، کارکنانی را که وقت‌شناس، وفادار، یاریگر، سخت‌کوش، منظم، و معاشرتی هستند، انتخاب می‌کنند. یک نفر می‌تواند صمیمی و معاشرتی باشد، در حالی که دیگری سرسنگین و کم‌حرف. روان‌شناسان و افراد عادی از دیرباز رفتار افراد را با استفاده از این‌گونه صفات توصیفی دسته‌بندی کرده‌اند. بنابراین، خیلی‌ها تصور می‌کنند صفات شخصیت کلی در طول زمان و همین‌طور در موقعیتهای گوناگون آشکار می‌شوند. میشل معتقد است که در بهترین حالت، نظر این افراد فقط پنجاه درصد درست است. او باور دارد که برخی از صفات بنیادی در طول زمان ادامه می‌یابند، اما شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد آنها از یک موقعیت به موقعیت دیگر تعمیم می‌یابند. میشل با نسبت دادن رفتار به این صفات کلی قویاً مخالفت کرده است. هرگونه تلاشی که در جهت

1. consistency paradox

طبقه‌بندی افراد به صمیمی، برون‌گرا، باوجدان و غیره صورت گیرد، فقط یک راه برای تعریف کردن شخصیت است، اما این طبقه‌بندی بی‌ثمری است که نمی‌تواند رفتار را توجیه کند (میشل، ۱۹۹۰، ۱۹۹۹؛ شودا و میشل، ۱۹۹۸).

چندین سال است که پژوهش نتوانسته از ثبات صفات شخصی در موقعیتها حمایت کند. هاف هارتشورن^۱ و مارک می^۲ در تحقیق کلاسیک ۱۹۲۸ دریافتند کودکان دبستانی که در یک موقعیت صادق بودند، در موقعیتی دیگر فریبکار بودند. برای مثال، برخی کودکان در امتحانات تقلب می‌کنند، اما هدیه‌های مهمانی را نمی‌دزدند؛ سایر کودکان مقررات را در مسابقه ورزشی نقض می‌کنند، اما در امتحانات تقلب نمی‌کنند. برخی روان‌شناسان، مانند سیمور اپستاین^۳ (۱۹۷۹، ۱۹۸۰) معتقدند که تحقیقاتی نظیر تحقیق هارتشورن و می، رفتارهایی را بررسی کردند که خیلی اختصاصی هستند. اپستین معتقد بود که پژوهشگران به جای اتکا به رفتارهای تکی، باید ارزیابیهای رفتار را گردآوری کنند، یعنی، آنها باید مجموعه‌ای از رفتارهای متعدد را به دست آورند. به عبارت دیگر، اپستین می‌گوید با اینکه افراد همیشه صفت شخصی نیرومندی، مثلاً، وظیفه‌شناسی را نشان نمی‌دهند، اما مجموعه رفتارهای فردی آنها، وظیفه‌شناسی را منعکس می‌کند.

با این حال، میشل قبلاً معلوم کرده بود که کمیته ارزیابی سه‌نفره که اطلاعاتی را از نمرات گوناگون گردآوری کرده بودند، نتوانستند عملکرد معلمان سپاه صلح را با اطمینان پیش‌بینی کنند. همبستگی بین داوری اعضای این کمیته و عملکرد معلمان فقط ۲۰ درصد بود که از لحاظ آماری معنادار نیست. میشل اظهار داشت که همبستگیهای نزدیک به ۳۰ درصد بین ارزیابیهای متفاوت یک صفت واحد و بین نمرات صفت و رفتارهای بعدی، محدودیتهای بیرونی ثبات صفت را نشان داد. بنابراین، این همبستگیهای نسبتاً پایین بین صفات و رفتار، به علت عدم پایایی ابزارهای سنجش نیست، بلکه ناشی از بی‌ثباتیهای رفتار است. میشل معتقد است که حتی با وجود مقیاسهای ارزیابی بسیار معتبر، رفتارهای خاص نمی‌توانند صفات شخصی را به دقت پیش‌بینی کنند.

تعامل شخص - موقعیت

میشل سرانجام به این نتیجه رسید که انسانها موجودات توخالی بدون صفات بادوام نیستند. او قبول کرد که اغلب افراد رفتار نسبتاً باثباتی دارند، اما باز هم تأکید نمود که موقعیت تأثیر قدرتمندی بر رفتار شخصی دارد. مخالفت میشل با استفاده از صفات به عنوان پیش‌بین‌های رفتار، بر ناپایداری زمانی آنها استوار نیست، بلکه او معتقد است رفتار از موقعیتی به موقعیت دیگر بی‌ثبات است. برای مثال، امکان دارد دانشجویی در مورد کارهای تحصیلی سابقه وظیفه‌شناسی داشته باشد، اما نتواند در رابطه با تمیز کردن آپارتمانش یا منظم نگهداشتن اتومبیلش وظیفه‌شناس باشد. شاید فقدان وظیفه‌شناسی او در تمیز کردن آپارتمانش به علت بی‌علاقگی، و بی‌توجهی او به اتومبیلش ناشی از آگاهی ناکافی باشد. بنابراین،

1. Hugh Hartshorne

2. Mark May

3. Seymour Epstein

این موقعیت خاص برای پیش‌بینی کردن رفتار، با شایستگی، تمایلات، هدفها، ارزشها، و انتظارات این دانشجو روابط متقابل دارد. از نظر میشل، در حالی که دیدگاههای مربوط به صفات یا آمادگیهای شخصی برای پیش‌بینی رفتار انسان اهمیت دارند، اما این دیدگاهها اهمیت موقعیت خاصی را که افراد در آن عمل می‌کنند، نادیده می‌گیرند.

آمادگیهای شخصی فقط در شرایط خاص و در برخی موقعیتهای بر رفتار تأثیر می‌گذارند. برای مثال، مرد جوانی که معمولاً در حضور زنان جوان خیلی خجالتی است، امکان دارد زمانی که با مردان یا زنان مسن‌تر برخورد می‌کند به صورت معاشرتی و برون‌گرا رفتار کند. آیا این مرد خجالتی است یا برون‌گرا؟ میشل خواهد گفت که هر دو - بسته به شرایطی که در موقعیت خاصی وی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دیدگاه موقعیت اعلام می‌دارد که رفتار توسط آمادگیهای شخصی به علاوه فرایندهای شناختی و عاطفی خاص فرد شکل می‌گیرد. در حالی که نظریه صفت می‌گوید آمادگیهای کلی رفتار را پیش‌بینی می‌کنند، میشل معتقد است که عقاید، ارزشها، اهداف، شناختها، و احساسهای فرد در شکل دادن رفتار، با این آمادگیها تعامل می‌کنند. برای مثال، نظریه سنتی صفت حاکی است که افراد دارای صفت وظیفه‌شناسی معمولاً به صورت وظیفه‌شناس رفتار می‌کنند. اما میشل معتقد است که یک آدم وظیفه‌شناس، برای رسیدن به نتیجه‌ای خاص، در موقعیتهای گوناگون، همراه با وظیفه‌شناسی از سایر فرایندهای شناختی - عاطفی نیز استفاده می‌کند.

جک رایت و میشل (۱۹۸۸) برای آزمودن این مدل، در یک تحقیق با کودکان ۸ و ۱۲ ساله و بزرگسالان مصاحبه کردند و از آنها خواستند هر چه را که درباره گروهی از کودکان «مورد نظر» می‌دانند، گزارش دهند. بزرگسالان و کودکان از تغییرپذیری یا بی‌ثباتی رفتار افراد آگاه بودند، اما بزرگسالان در مورد شرایطی که رفتارهای خاصی در آن روی خواهند داد، اطمینان بیشتری داشتند. در حالی که کودکان توصیفات خود را در قالب عباراتی چون «کارلو گاهی دیگران را کتک می‌زند» بیان می‌کنند، بزرگسالان به صورت اختصاصی‌تر می‌گویند: «کارلو هر وقت تحریک شود دیگران را کتک می‌زند». این یافته‌ها دلالت بر آن دارند که افراد رابطه متقابل بین موقعیتهای رفتار را به راحتی تشخیص می‌دهند و به صورت شهودی از دیدگاه موقعیتی آمادگیها یا صفات تبعیت می‌کنند.

نه موقعیت به تنهایی و نه صفات شخصیت پایدار به تنهایی رفتار را تعیین می‌کنند. بلکه، رفتار ثمره هر دوی آنهاست. بنابراین، میشل و شودا سیستم شخصیت شناختی - عاطفی را مطرح کرده‌اند که سعی دارد برای پیش‌بینی کردن رفتارهای انسان بین این دو رویکرد سازش برقرار کند.

سیستم شخصیت شناختی - عاطفی

میشل و شودا (میشل، ۱۹۹۹؛ میشل و شودا، ۱۹۹۵، ۱۹۹۸، ۱۹۹۹) برای حل کردن تناقض ثبات کلاسیک، سیستم شخصیت شناختی - عاطفی را ارائه دادند (سیستم پردازش شناختی - عاطفی نیز نامیده می‌شود) که بی‌ثباتی در موقعیتهای 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. در عوض، آنها رفتارهای بالقوه پیش‌بینی‌پذیری هستند که الگوهای تغییر پایدار درون فرد را منعکس می‌کنند. سیستم شخصیت شناختی - عاطفی پیش‌بینی می‌کند که رفتار فرد از موقعیتی به موقعیت دیگر تغییر می‌کند، اما به صورت معنی‌دار.

میشل و شودا (۱۹۹۵، ۱۹۹۸، ۱۹۹۹) معتقدند که 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. برای مثال، اگر مارک توسط همسرش تحریک شود، در این صورت پرخاشگرانه واکنش نشان خواهد داد. اما در صورتی که «اگر» تغییر کند، «در این صورت» نیز تغییر خواهد کرد. اگر مارک توسط رئیسش تحریک شود، در این صورت با تسلیم واکنش نشان خواهد داد. رفتار مارک بی‌ثبات به نظر می‌رسد، زیرا ظاهراً به محرک یکسانی به طور متفاوت واکنش نشان می‌دهد. با این حال، میشل و شودا معتقدند که تحریک شدن به وسیله دو فرد متفاوت به معنی آن نیست که محرک یکسان است. رفتار مارک بی‌ثبات نیست و ممکن است بیانگر الگوی باثبات واکنش نشان دادن او باشد. میشل و شودا معتقدند که چنین تعبیری، با به حساب آوردن تاریخچه طولانی تغییرپذیری مشاهده شده در رفتار و اعتقاد شهودی روان‌شناسان و افراد عادی به اینکه شخصیت نسبتاً پایدار است، تناقض ثبات را حل می‌کند.

این نظریه نمی‌گوید که رفتارها پیامد صفات شخصیت پایدار و کلی هستند. اگر رفتارها پیامد صفات کلی بودند، در این صورت تنوع درون‌فردی ناچیزی در رفتار وجود داشت. به عبارت دیگر، مارک صرف‌نظر از موقعیت خاص، به صورت یکسان به تحریک واکنش نشان می‌داد. بنابراین، الگوی بادوام تغییرپذیری مارک، بی‌کفایتی نظریه موقعیت و نظریه صفت را اثبات می‌کند. الگوی تغییرپذیری او، امضای رفتاری شخصیت^۱ اوست، یعنی، روش باثبات تغییر دادن رفتار او در موقعیتهای خاص. شخصیت او امضایی دارد که حتی زمانی که رفتار وی تغییر می‌کند، در موقعیتهای مختلف باثبات می‌ماند. میشل (۱۹۹۹) معتقد است که نظریه باکفایت شخصیت باید «سعی کند این امضاهای شخصیت را پیش‌بینی و توجیه کند، نه اینکه آنها را حذف کند یا نادیده بگیرد».

پیش‌بینی رفتار

در فصل ۱ اشاره کردیم که نظریه‌های مفید باید به صورت اگر - در این صورت بیان شوند، اما میشل یکی از محدود نظریه پردازان شخصیت است که این کار را انجام می‌دهد. موضع نظری اساسی او در مورد پیش‌بینی کردن و توجیه کردن به این صورت بیان شده است: «اگر شخصیت سیستم پایداری است که اطلاعات مربوط به موقعیتهای را پردازش می‌کند، درونی یا بیرونی، در این صورت، چنین برمی‌آید که وقتی افراد با موقعیتهای مختلف مواجه می‌شوند، رفتارشان باید در این موقعیتهای تغییر کند» (ص ۴۳).

1. behavioral signature of personlaity

این موضع نظری می‌تواند دربارهٔ پیامدهای رفتار چندین فرضیه را به وجود آورد. این موضع فرض می‌کند که شخصیت می‌تواند ثبات موقتی داشته باشد و رفتارها می‌توانند از موقعیتی به موقعیت دیگر تغییر کنند. در ضمن فرض می‌کند که پیش‌بینی رفتار براساس این آگاهی قرار دارد که چگونه و چه موقعی واحدهای شناختی - عاطفی گوناگون فعال شده‌اند. این واحدها عبارت‌اند از: رمزگردانیها، انتظارات، عقاید، شایستگیها، برنامه‌ها و راهبردهای خودگردانی، و عاطفه‌ها و اهداف.

متغیرهای موقعیت

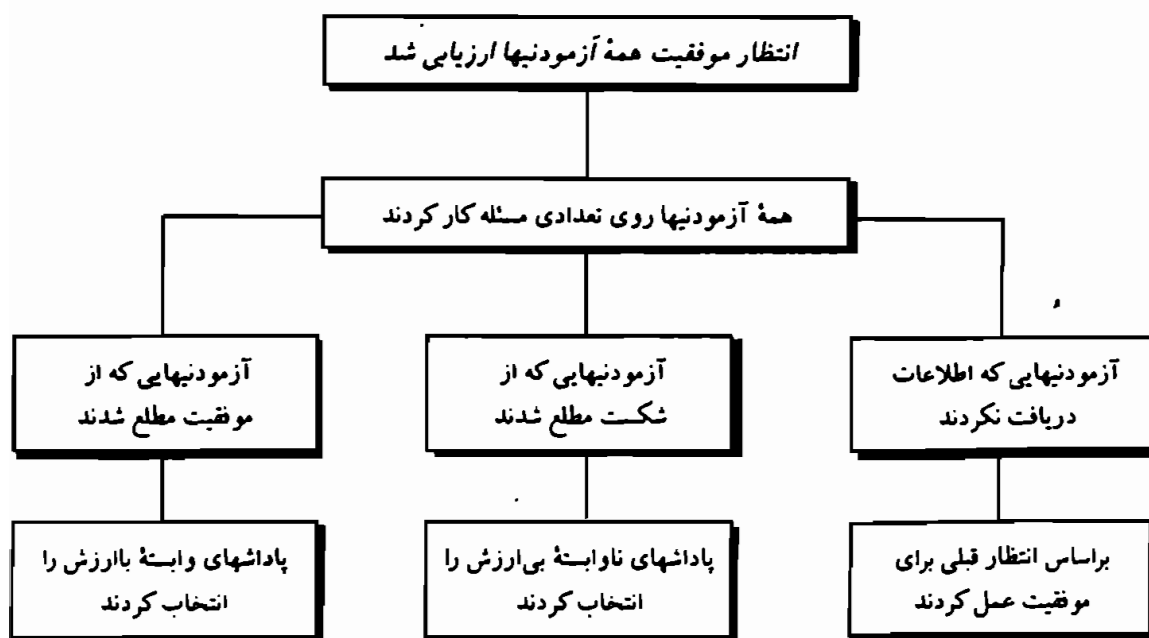
میشل معتقد است که با مشاهده کردن یکنواختی یا تنوع پاسخهای افراد در موقعیتی مشخص، می‌توان تأثیر نسبی متغیرهای موقعیت و ویژگیهای شخصی را تعیین کرد. زمانی که افراد به صورت بسیار مشابهی رفتار می‌کنند - برای مثال، هنگامی که مشغول دیدن صحنه‌ای هیجانی در فیلمی مسحورکننده هستند - متغیرهای موقعیتی از ویژگیهای شخصی قوی‌ترند. از سوی دیگر، رویدادهایی که یکسان به نظر می‌رسند، می‌توانند واکنشهای بسیار متفاوتی را به وجود آورند، زیرا در چنین حالتی، ویژگیهای شخصی از ویژگیهای موقعیتی مهمتر هستند و آنها را تحت الشعاع قرار می‌دهند. برای مثال، امکان دارد چند کارگر را از کار برکنار کنند، اما تفاوتهای فردی به رفتارهای متفاوتی منجر می‌شود، که این به نیاز کارگران به کار کردن، اطمینان آنها از سطح مهارتشان، و ادراک توانایی آنها در پیدا کردن شغلی دیگر بستگی دارد.

میشل تحقیقاتی را انجام داد که نشان دادند تعامل موقعیت با ویژگیهای شخصی مختلف، عامل تعیین‌کنندهٔ مهم رفتار است. برای مثال، میشل و اروین استاب (۱۹۶۵) شرایطی را مورد توجه قرار دادند که بر انتخاب پاداش فرد تأثیر داشتند و دریافتند که هم موقعیت و هم انتظار فرد در مورد موفقیت مهم بودند. این پژوهشگران ابتدا از پسران کلاس هشتم خواستند انتظار موفقیت خود را در تکالیف استدلال کلامی و اطلاعات عمومی ارزیابی کنند. بعد از اینکه این دانش‌آموزان روی تعدادی مسئله کار کردند، به برخی از آنها گفته شد که در این مسئله‌ها موفق شده‌اند؛ به برخی دیگر گفته شد که شکست خوردند؛ و به گروه سوم اطلاعاتی داده نشد. بعداً از این پسران خواسته شد بین پاداش فوری، کم‌ارزش، ناوابسته و پاداش درنگیده، باارزش، وابسته، انتخاب کنند. همان‌گونه که از نظریهٔ تعاملی میشل پیش‌بینی می‌شد، دانش‌آموزانی که به آنها گفته شده بود در تکلیف موفق شدند، به احتمال بیشتری برای پاداش باارزشی که به عملکردشان وابسته بود، منتظر ماندند؛ آنهایی که مطلع شده بودند در تکلیف شکست خورده‌اند، پاداش فوری و کم‌ارزش را انتخاب کردند؛ و آنهایی که هیچ پسخوراندی را دربارهٔ تکلیف دریافت نکرده بودند، براساس انتظار موفقیت‌شان انتخاب کردند؛ یعنی، دانش‌آموزانی که در گروه بدون اطلاعات بودند و از ابتدا انتظار زیادی برای موفقیت داشتند، انتخابهایی کردند شبیه انتخاب آنهایی که معتقد بودند موفق هستند، در حالی که آنهایی که از ابتدا انتظار موفقیت کمی داشتند، انتخابهایی مشابه با آنهایی کردند که باور داشتند، شکست خورده‌اند. شکل ۱۲-۲ نشان می‌دهد چگونه پسخوراند موقعیتی برای

تأثیرگذاری بر انتخاب پاداشها، با انتظار موفقیت تعامل می‌کند. میشل و همکارانش همچنین نشان داده‌اند که کودکان می‌توانند از فرایندهای شناختی‌شان برای تغییر دادن موقعیتی دشوار به موقعیتی آسان استفاده کنند. برای مثال، میشل و ای. بی. ایسن (۱۹۷۰) دریافتند برخی کودکان می‌توانند از توانایی شناختی‌شان برای تغییر دادن انتظار ناخوشایند جهت دریافت پاداشی کوچک به پاداشی بزرگتر استفاده کنند. در این تحقیق خشنودی درنگیده، به کودکان مهد کودک گفته شد که می‌توانند بعد از مدتی کوتاه پاداش کوچکی دریافت کنند، اما اگر بتوانند بیشتر صبر کنند، پاداش بزرگتری دریافت خواهند کرد. کودکانی که به پاداش فکر کردند به سختی توانستند منتظر بمانند، در حالی که کودکانی که قادر بودند به مدت طولانی‌تری منتظر بمانند، برای اجتناب از فکر کردن به پاداش، حواس خود را به شیوه‌های مختلف پرت کردند. آنها برای تغییر دادن موقعیت انتظار ناخوشایند به موقعیتی خوشایند، به پاداش نگاه نکردند، چشمان خود را بستند، یا آواز خواندند. این نتایج و نتایج دیگر، باعث شدند میشل نتیجه بگیرد که موقعیت و عناصر گوناگون شناختی - عاطفی شخصیت، در تعیین رفتار نقش دارند.

مدلی که میشل و استاب مورد استفاده قرار دادند (۱۹۶۵)

شکل ۱۲-۲.



واحدهای شناختی - عاطفی

میشل در سال ۱۹۷۳ پنج متغیر شخصی نسبتاً پایدار و همپوش را معرفی کرد که برای تعیین رفتار با موقعیت تعامل می‌کنند. تقریباً ۳۰ سال پژوهش باعث شد که میشل و همکارانش برداشت خود را از این

متغیرها که آنها را واحدهای شناختی - عاطفی می خوانند، گسترش دهند (میشل، ۱۹۹۹؛ میشل و شودا، ۱۹۹۵، ۱۹۹۸، ۱۹۹۹). این متغیرهای شخص به جای تأکید بر آنچه شخص دارد (یعنی، صفات کلی) بر آنچه شخص در موقعیت خاصی انجام می دهد، تأکید دارند. آنچه شخص انجام می دهد چیزی بیش از اعمال را شامل می شود؛ یعنی، ویژگیهای شناختی و عاطفی مانند تفکر، برنامه ریزی، احساس، و ارزیابی را در بر می گیرد.

واحدهای شناختی - عاطفی تمام جنبه های روان شناختی، اجتماعی، و فیزیولوژیکی افراد را که باعث می شوند به صورت نسبتاً متغیر با محیطشان تعامل کنند، در بر می گیرند. این واحدها عبارت اند از: (۱) راهبردهای رمزگردانی افراد، (۲) توانمندیا و راهبردهای خودگردانی آنها، (۳) انتظارات و عقایدشان، (۴) اهداف و ارزشهایشان، و (۵) پاسخهای عاطفی آنها.

راهبردهای رمزگردانی

یکی از واحدهای شناختی - عاطفی مهم که در نهایت بر رفتار تأثیر می گذارد، سازه های شخصی و راهبردهای رمزگردانی افراد است؛ یعنی، نحوه ای که آنها اطلاعات دریافتی از محرکهای بیرونی را طبقه بندی می کنند. افراد برای تبدیل این محرکها 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. افراد مختلف رویدادهای یکسانی را به صورتهای متفاوت رمزگردانی می کنند که همین تفاوت های فردی در سازه های شخصی را توجیه می کند. برای مثال، وقتی به کسی توهین می شود، ممکن است با عصبانیت واکنش نشان دهد، در حالی که امکان دارد فرد دیگری ترجیح دهد همین توهین را نادیده بگیرد. علاوه بر این، امکان دارد فرد واحدی رویداد واحدی را در موقعیتهای مختلف به صورت متفاوتی رمزگردانی کند. برای مثال، خانمی که معمولاً ارتباط تلفنی دوست صمیمی اش را تجربه خوشایندی می داند، شاید در موقعیتی آن را مایه دردسر بداند.

درون دادهای محرک به وسیله توجه انتخابی افراد، نحوه ای که تجربیاتشان را تعبیر می کنند، و روشی که این درون دادها را طبقه بندی می کنند، به مقدار زیاد تغییر می یابند. میشل و دانشجوی سابق دکتری، برت مور (۱۹۷۳) دریافتند که کودکان می توانند با تمرکز کردن بر جنبه های انتخابی درون دادهای محرک، رویدادهای محیطی را تغییر شکل دهند. در این تحقیق خشنودی درنگیده، کودکانی که با تصاویر پاداشها (غذاهای سبک و پول) مواجه شدند توانستند برای دریافت این پاداشها از کودکانی که ترغیب شده بودند پاداشهای واقعی را هنگام دیدن تصاویر تجسم کنند، طولانی تر منتظر بمانند. تحقیق قبلی نشان داده بود کودکانی که در مدت انتظار، با پاداشهای واقعی مواجه شده بودند، در مقایسه با آنهایی که با هیچ پاداشی مواجه نشده بودند، مشکل تر می توانستند منتظر بمانند. نتایج این دو تحقیق حاکی از آن بود که حداقل در برخی موقعیتهای تغییر شکل شناختی محرکها می تواند تقریباً همان تأثیر محرکهای واقعی را داشته باشد.

توانمندیها و راهبردهای خودگردانی

اینکه چگونه افراد پاسخ دهند تا اندازه‌ای بستگی دارد به رفتارهای بالقوه‌ای که در اختیار آنهاست، عقایدشان دربارهٔ اینکه، چه کاری می‌توانند انجام دهند، برنامه‌ها و راهبردهایشان برای اجرا کردن رفتارها، و انتظارات آنها برای موفقیت (میشل، کانتور، و فلدمن، ۱۹۹۶). اعتقاد افراد به آنچه می‌توانند انجام دهند با توانمندیهای^۱ آنها ارتباط دارد. میشل (۱۹۹۰) برای اشاره به مجموعه اطلاعاتی که افراد دربارهٔ دنیا و رابطهٔ خود با آن کسب می‌کنند، از اصطلاح «توانمندیها» استفاده کرد. افراد با دیدن رفتار خودشان و دیگران، یاد می‌گیرند در موقعیت خاصی چه کاری می‌توانند و چه کاری نمی‌توانند انجام دهند. میشل با بندورا موافق بود که افراد به همهٔ محرکهای موجود در محیطشان توجه نمی‌کنند؛ بلکه آنها به صورت گزینشی برداشت خودشان را از دنیای واقعی می‌سازند یا به وجود می‌آورند. بنابراین، افراد معمولاً بدون عملکرد واقعی، عقایدی را دربارهٔ توانایی عملکردشان کسب می‌کنند. برای مثال، یک دانشجوی ممتاز، با اینکه هرگز در آزمون GRE^۲ شرکت نکرده است امکان دارد معتقد باشد که قابلیت گذراندن آن را دارد.

توانمندیهای شناختی، مانند قابلیت گذراندن GRE، از لحاظ زمانی و در موقعیتهای مختلف، از سایر واحدهای شناختی - عاطفی پایدارتر هستند؛ یعنی، نمرات افراد در آزمونهای توانایی ذهنی، معمولاً از یک زمان به زمان دیگر یا از موقعیتی به موقعیت دیگر، چندان نوسان ندارد. در واقع، میشل معتقد است یکی از دلایل ثبات ظاهری صفات، پایداری نسبی هوش است که صفت بنیادی زیربنای تعدادی از آمادگیهاست. او اظهار می‌دارد که توانمندیهای شناختی، به صورتی که توسط آزمونهای توانایی ذهنی ارزیابی می‌شوند، پیش‌بینیهای خوبی برای سازگاری اجتماعی و میان‌فردی هستند و بنابراین به صفات اجتماعی و میان‌فردی، ظاهر پایداری می‌دهند.

در فصل ۱۱، دربارهٔ مفهوم خودگردانی بندورا بحث کردیم که افراد به وسیلهٔ آن رفتارشان را از طریق خودنگری، قضاوت شخصی، و واکنشهایی مانند تقویت کردن یا تنبیه کردن خود، کنترل می‌کنند. میشل نیز معتقد است که افراد برای کنترل کردن رفتارشان از طریق اهداف خودخواسته و پیامدهای تولیدشده توسط خودشان، از راهبردهای خودگردانی استفاده می‌کنند. افراد برای شکل دادن رفتارشان به پاداشها و تنبیه‌های بیرونی نیاز ندارند؛ آنها می‌توانند بسته به اینکه رفتارشان آنها را به سمت آن هدفها پیش می‌راند یا نه، خودشان را تقویت یا سرزنش کنند.

سیستم خودگردانی افراد آنها را قادر می‌سازد حتی زمانی که حمایت محیطی ضعیف است یا وجود ندارد، رفتارهایی را برنامه‌ریزی و آغاز کنند و آنها را ادامه دهند. افرادی نظیر آبراهام لینکلن و ماهاتما گاندی قادر بودند در محیطی که حمایت‌کننده نبود و حتی خصمانه بود، رفتارشان را تنظیم کنند، اما فقط

1. competencies

2. Graduate Record Exam

آزمونی که برای وارد شدن به دورهٔ بعد از لیسانس ضروری است

در صورتی فرد می‌تواند بدون حمایت محیط استقامت به خرج دهد که اهداف و ارزشهای قدرتمندی داشته باشد. با این حال، اهداف نامناسب و راهبردهای بی‌ثمر، اضطراب را افزایش می‌دهند و به شکست منجر می‌شوند. برای مثال، افرادی که اهداف انعطاف‌ناپذیر و اغراق‌آمیز دارند، شاید سعی کنند به این اهداف تحقق بخشند، اما فقدان توانمندی آنها و عدم حمایت محیط اجازه نمی‌دهند که به این هدفها برسند.

انتظارات و عقاید

هر موقعیتی تعداد زیادی پتانسیل رفتار در بر دارد، اما اینکه افراد چگونه رفتار کنند به *انتظارات و عقاید* آنها درباره پیامدهای هر یک از امکانات رفتاری مختلف بستگی دارد. فرضیه‌ها یا عقاید افراد درباره پیامد هر موقعیت، بهتر از آگاهی آنها در مورد توانایی عمل کردن، رفتار را پیش‌بینی می‌کند.

افراد از تجربیات قبلی و با مشاهده کردن دیگران، یاد می‌گیرند رفتارهایی را انجام دهند که انتظار دارند پیامد بالارزشی به بار خواهند آورد. زمانی که افراد نمی‌دانند چه انتظاری باید از یک رفتار داشته باشند، رفتارهایی را انجام می‌دهند که در موقعیتهای مشابه گذشته بیشترین تقویت را به بار آورده‌اند. برای مثال، دانشجویی که هرگز در آزمون GRE شرکت نکرده است، با این حال، تجربه آماده شدن برای سایر آزمونها را داشته است. کاری که این دانشجو در جهت آماده شدن برای GRE انجام می‌دهد تا اندازه‌ای تحت تأثیر رفتارهای قبلی آماده شدن برای آزمونهایی قرار دارد که نتایج بالارزشی به بار آورده‌اند. دانشجویی که قبلاً جهت آماده شدن برای امتحانات از فنون آرمیدگی استفاده کرده و نتایج خوبی به دست آورده است، انتظار دارد که همین فنون به او کمک خواهند کرد GRE را با نمره عالی بگذارند. میشل (۱۹۹۰) این نوع انتظار را *انتظار رفتار* - پیامد^۱ نامید. افراد معمولاً انتظارات رفتار - پیامد را در قالب اگر - در این صورت تعبیر می‌کنند. «اگر از روشهای آرمیدگی استفاده کنم، در این صورت می‌توانم انتظار داشته باشم که در GRE موفق شوم». «اگر به رئیسم بگویم واقعاً درباره او چه نظری دارم، در این صورت ممکن است کارم را از دست بدهم».

میشل نوع دیگری از انتظار را نیز مشخص کرد: *انتظارات محرک* - پیامد^۲ که منظور از آن، شرایط محرک متعددی است که بر پیامدهای احتمالی هر الگوی رفتاری تأثیر می‌گذارد. انتظارات محرک - پیامد به فرد کمک می‌کنند پیش‌بینی کند بعد از محرکهای خاص، چه رویدادهایی واقع خواهند شد. شاید بدیهی‌ترین مثال، انتظار صدای بلند و ناخوشایند رعد بعد از دیدن برق (محرک) در آسمان باشد. میشل باور دارد که انتظارات محرک - پیامد، واحدهای مهمی برای آگاهی یافتن از شرطی‌سازی کلاسیک هستند. برای مثال، بچه‌ای که شرطی شده است درد را با پرستاران در بیمارستان تداعی کند، وقتی پرستاری را می‌بیند که سرنگ در دست دارد، شروع به گریه می‌کند و می‌ترسد.

میشل (۱۹۹۰) معتقد است یک دلیل برای بی‌ثباتی رفتار، ناتوانی فرد در پیش‌بینی رفتار دیگران است. ما در مورد نسبت دادن صفات شخصی به دیگران تردید کمی داریم، اما وقتی متوجه می‌شویم که

1. behavior-outcome expectancy

2. stimulus-outcome expectancies

رفتار دیگران با آن صفات نمی‌خواند، درباره‌ی اینکه چگونه به آنها واکنش نشان دهیم، دچار تردید می‌شویم. رفتار تا حدی در موقعیتهای گوناگون ثابت است که انتظارات ما تغییر نکنند، اما انتظارات ثابت نیستند بلکه تغییر می‌کنند، زیرا که در هر موقعیت مشخصی می‌توانیم چندین تقویت‌کننده بالقوه را تشخیص دهیم و ارزیابی کنیم.

اهداف و ارزشها

افراد به صورت منفعل به موقعیتهای واکنش نشان نمی‌دهند، بلکه فعال و هدف‌گرا هستند. آنها هدفها را تدوین می‌کنند، برنامه‌هایی را برای رسیدن به هدفهای خود ابداع می‌کنند، و تا اندازه‌ای موقعیتهای خودشان را به وجود می‌آورند. اهداف، ارزشها، و ترجیحات افراد، چهارمین واحد شناختی - عاطفی را نشان می‌دهند. برای مثال، امکان دارد دو دانشجو توانایی تحصیلی و انتظار برابری برای موفق شدن در دوره فوق لیسانس داشته باشند. با این حال، اولی برای وارد شدن به بازار کار بیشتر از ادامه تحصیل ارزش قایل است، در حالی که دومی ترجیح می‌دهد به جای اینکه شغلی را دنبال کند به تحصیلات خود ادامه دهد. این دو نفر ممکن است هنگامی که در کالج درس می‌خواندند انتظارات مشابهی داشتند، اما چون هدفهای متفاوتی دارند، تصمیمات بسیار متفاوتی گرفته‌اند.

ارزشها، اهداف، و تمایلات، همراه با توانمندیها، از جمله پایدارترین واحدهای شناختی - عاطفی هستند. یکی از دلایل این ثبات، ویژگیهای هیجان‌برانگیز این واحدهاست. برای مثال، امکان دارد کسی برای غذای خاصی ارزش منفی قایل باشد، زیرا یک بار هنگام خوردن آن دچار تهوع شده است. احتمالاً این بیزاری، به علت هیجان منفی نیرومندی که این غذا فراخوانده است، بدون شرطی‌سازی تقابلی، ادامه خواهد یافت. همین‌طور، ارزشهای میهن‌پرستانه می‌توانند یک عمر دوام داشته باشند، زیرا با هیجانهای مثبتی چون امنیت، دلبستگی به خانه، و عشق به مادر تداعی شده‌اند.

پاسخهای عاطفی

در اوایل دهه ۱۹۷۰، نظریه میشل عمدتاً شناختی بود. نظریه او بر این فرض استوار بود که افکار و سایر فرایندهای شناختی افراد برای تعیین رفتار با موقعیتی خاص تعامل می‌کنند. اما اخیراً، میشل و شودا (۱۹۹۵، ۱۹۹۸) پاسخهای عاطفی را به لیست واحدهای شناختی - عاطفی مهم اضافه کرده‌اند. پاسخهای عاطفی عبارت‌اند از: هیجانها، احساسها، و واکنشهای فیزیولوژیکی. میشل و شودا پاسخهای عاطفی را از شناختها جدانشدنی می‌دانند و معتقدند واحدهای شناختی - عاطفی متصل به هم، از سایر واحدهای شناختی - عاطفی اساسی‌ترند.

بنابراین، پاسخهای عاطفی به تنهایی وجود ندارند. نه تنها آنها از فرایندهای شناختی جدانشدنی‌اند، بلکه بر سایر واحدهای شناختی - عاطفی تأثیر می‌گذارند. برای مثال، نظریه فرد درباره خودش، احساسهای مثبت و منفی را در بر دارد: «من خودم را دانشجوی روان‌شناسی شایسته‌ای می‌دانم و این خوشحالم می‌کند». «من در ریاضیات قابلیت ندارم و آن را دوست ندارم». همین‌طور، توانمندیها و

راهبردهای مقابله کردن افراد، عقاید و انتظاراتشان، و اهداف و ارزشهای آنها تحت تأثیر پاسخهای عاطفی شان قرار دارند. میشل و شودا (۱۹۹۵) اظهار می‌دارند که:

بازنماییهای شناختی - عاطفی، واحدهای مجزای منفصلی نیستند که صرفاً به صورت «پاسخهای» مجزایی فراخوانده شوند. این بازنماییهای شناختی و حالت‌های عاطفی به صورت پویایی در تعامل هستند و به صورت متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و همین سازمان روابط بین آنهاست که هسته ساختار شخصیت را تشکیل می‌دهد و تأثیرشان را هدایت و محدود می‌کند (ص ۲۵۳).

به طور خلاصه، واحدهای شناختی - عاطفی مرتبط با هم، زمانی که با صفات شخصیت پایدار و محیط تعامل می‌کنند، به رفتار کمک می‌نمایند. از جمله مهمترین این متغیرها عبارت‌اند از: (۱) راهبردهای رمزگردانی، یا نحوه‌ای که افراد رویدادی را تعبیر یا سازمان‌دهی می‌کنند؛ (۲) توانمندیها و راهبردهای خودگردانی، یعنی، آنچه افراد می‌توانند انجام دهند، و راهبردها و برنامه‌های آنها برای رسیدن به هدفهای مطلوب؛ (۳) انتظارات و عقاید رفتار - پیامد و محرک - پیامد در رابطه با موقعیتی خاص؛ (۴) اهداف، ارزشها، و ترجیحات ذهنی که تا اندازه‌ای توجه انتخابی به رویدادها را تعیین می‌کنند؛ و (۵) پاسخهای عاطفی، از جمله احساسها، هیجانات و عواطفی که با واکنشهای فیزیولوژیکی همراه هستند.

پژوهشهای مربوط

دیدگاههای راتر درباره منبع کنترل و اعتماد میان‌فردی، مفهوم خشنودی درنگیده میشل، و سیستم پردازش شناختی - عاطفی میشل و شودا پژوهشهای تجربی قابل ملاحظه‌ای را به بار آورده‌اند. ما در بحث پژوهشهای مربوط، فقط تعدادی از صدها تحقیق درباره منبع کنترل و رفتارهای مرتبط با سلامتی را بررسی می‌کنیم. بعداً می‌پردازیم به اینکه چگونه سیستم پردازش شناختی - عاطفی میشل و شودا می‌تواند در تحلیل کردن یک رویداد اجتماعی بحث‌انگیز مفید باشد.

منبع کنترل و رفتارهای مرتبط با سلامتی

راتر برای ارزیابی درجه‌ای که افراد باور دارند شانس، بخت و اقبال، یا آدمهای قدرتمند زندگی‌شان را کنترل می‌کنند، مقیاس کنترل درونی - بیرونی (I-E)^۱ را ساخت. گرچه هدف راتر از مقیاس I-E (که معمولاً مقیاس منبع کنترل نامیده می‌شود) ارزیابی انتظارات کلی بود، اما اغلب پژوهشگران از آن برای ارزیابی انتظارات خاص استفاده کرده‌اند. طبق نظریه یادگیری اجتماعی راتر، 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. از سوی دیگر، افرادی که به اختلالهای عادت مبتلا نیستند باید منبع کنترل درونی داشته باشند؛ یعنی، باور داشته باشند که می‌توانند جلوی خودشان را از انجام دادن

رفتارهای ناسالم بگیرند.

پژوهشگران برای بررسی عاداتهای ناسالمی مانند سیگار کشیدن، سوء مصرف الکل، و خوردن نامعقول، از مقیاس I-E و مدل‌های اصلاح‌شده آن استفاده کرده‌اند. جی. ام. بانچ و اچ. جی. اشنایدر (۱۹۹۱) در یک تحقیق مربوط به سیگار کشیدن، مقیاس I-E راتر و مقیاس منبع کنترل ویژه سیگار کشیدن را روی گروهی از افراد غیرسیگاری و گروهی از افراد سیگاری اجرا کردند. مقیاس ویژه سیگار کشیدن موادی از این قبیل را در بر داشت: «برای سیگارها مشکل نیست که بر سیگار کشیدن خود کنترل داشته باشند» یا «اگر کسی به یک سیگاری، سیگار تعارف کند او به راحتی می‌تواند آن را نپذیرد». نتایج نشان دادند که مقیاس کلی I-E راتر نتوانست اعتیاد به سیگار را پیش‌بینی کند، اما مقیاس ویژه متمرکز بر سیگار کشیدن از عهده آن برآمد. در تحقیقی دیگر، پل نورمن (۱۹۹۵) رابطه بین منبع کنترل سلامتی و رفتارهای سیگار کشیدن را بررسی کرد. نورمن در مورد سیگارها به طور کلی، بین منبع کنترل سلامتی و مقدار سیگار کشیدن رابطه معناداری پیدا نکرد. با این حال، وقتی که او افرادی را بررسی کرد که برای سالم بودن ارزش قایل بودند، دریافت که منبع کنترل سلامتی، سیگار کشیدن را پیش‌بینی می‌کند؛ یعنی، افرادی که برای سالم بودن ارزش قایل بودند و باور داشتند که بر سلامتی خودشان کنترل دارند در مقایسه با کسانی که برای سالم بودن ارزش قایل نبودند، به احتمال کمتری سیگار می‌کشیدند.

کنترل بر الکل موضوع دیگری است که غالباً درباره آن تحقیق می‌شود. برای مثال، چوان - شیانگ جیج، ویوان سیرگو، و جیمز تومور (۱۹۹۵) درباره منبع کنترل و رفتار مشروب‌خواری در دانشجویان و دانش‌آموزان دبیرستانی تحقیق کردند. آنها از مقیاس I-E راتر و پرسشنامه ۲۱ ماده‌ای مصرف الکل استفاده کردند که رفتار مشروب‌خواری فرضی و واقعی را بعد از رویدادهای خوشایند، ناخوشایند، و خنثی ارزیابی می‌کند. نمونه‌ای از رویداد فرضی خوشایند در این پرسشنامه این بود: «به تازگی ترفیع یا پاداش گرفته‌اید». نمونه رویداد ناخوشایند فرضی این بود: «به تازگی از دست دادن فرد عزیزی را تجربه کرده‌اید». رویدادهای واقعی هم شامل رویداد خوشایند (مانند «در مهمانی هالواین سال گذشته») و رویداد ناخوشایند (مثل، «بعد از مراسم خاکسپاری») بودند. نتایج نشان دادند که دانشجویان و دانش‌آموزان دارای منبع کنترل بیرونی در کلیه این چهار موقعیت فرضی و واقعی، خوشایند و ناخوشایند، بیشتر مشروب‌خواری می‌کردند.

در تحقیق دیگری که به مشروب‌خواری مربوط می‌شد، لیزا کلمنتس، رجینالد یورک، و کلن روهرر (۱۹۹۵) این موضوع را بررسی کردند که چگونه نمرات درونی - بیرونی مرتبط با مشروب‌خواری با الکلیسم و الکلیسم والدین ارتباط دارند. آزمودنی‌ها را به یکی از این چهار گروه تقسیم کردند: (۱) نه خودشان نه والد الکلی بودند؛ (۲) فقط والد الکلی بود؛ (۳) آنها الکلی بودند، ولی نه مادر و نه پدر الکلی بودند؛ و (۴) هم خود آنها و هم والد الکلی بودند. کلمنتس و همکاران بین نمرات بیرونی در مقیاس درونی - بیرونی مرتبط با مشروب‌خواری و میزان الکلیسم آزمودنی / یا والد رابطه نیرومندی پیدا کردند. الکلی بودن آزمودنی و داشتن والد الکلی، هر یک در نمرات بیرونی بالا در مقیاس درونی - بیرونی

مرتبط با مشروبخواری دخالت داشتند. علاوه بر این، گروهی که خودشان الکلی بودند، ولی پدر یا مادرشان الکلی نبود، از گروهی که فقط والد آنها الکلی بود، بیرونی تر بودند.

چند پژوهشگر سودمندی مقیاسهای منبع کنترل ویژه عادت را در مورد مشروبخواری، سیگار کشیدن، و خوردن بررسی کرده‌اند. برای مثال، اچ. آ. لوتکه و اچ. جی. اشنايدر (۱۹۹۶) سه مقیاس ویژه عادت را برای مشروبخواری، سیگار کشیدن، و خوردن ساختند و بعد آنها را همراه با مقیاس I-E راتر در مورد گروهی از دانشجویان اجرا کردند. آزمودنیهای دارای نمرات درونی بالا در مقیاسهای مقابله کردن و سازگاری نمرات بالایی داشتند، در حالی که دانشجویان دارای نمرات بیرونی بالا اختلالهای عادت بیشتری داشتند. پایین ترین همبستگیها در مورد مقیاس مشروبخواری بود، بدین معنی که این دانشجویان معتقد بودند بر مشروبخواری خود بیشتر از سیگار کشیدن یا خوردن کنترل دارند. همبستگی بین مقیاس I-E راتر و سه مقیاس ویژه عادت به طور کلی پایین بود. این گواه بر آن بود که مقیاسهای ویژه عادت در پیش بینی کنترل رفتارهای خاص از مقیاسهای انتظارات کلی مفیدتر هستند.

پل نورمن، پل بنت، کریستوفر اسمیت، و سیمون مورفی (۱۹۹۸) در تحقیقی که ۱۲۰۰۰ آزمودنی را در بر داشت، از فرضیه‌ای که اعلام می‌دارد نمرات به دست آمده از مقیاس منبع کنترل سلامتی چندوجهی با رفتارهای سلامتی گوناگون ارتباط دارند، حمایت کردند. این پژوهشگران یک مقیاس منبع کنترل سلامتی ساختند که سه خرده‌مقیاس داشت: (۱) درونی، (۲) افراد قدرتمند دیگر، (۳) شانس. مقیاس درونی، عقاید افراد را در مورد اینکه آنها می‌توانند سلامتی خودشان را کنترل کنند، ارزیابی می‌کرد؛ مقیاس افراد قدرتمند دیگر، عقاید افراد را در این باره که سلامتی آنها توسط متخصصان سلامتی کنترل می‌شود، بررسی می‌کرد؛ و مقیاس شانس، عقاید آنها را در مورد اینکه سلامتی عمدتاً در نتیجه بخت و اقبال است، ارزیابی می‌کرد. این پژوهشگران همچنین یک شاخص رفتار سلامتی تهیه کردند که سیگار نکشیدن، نوشیدن الکل در محدوده توصیه شده، ورزش کردن منظم، و خوردن میوه شش یا هفت روز در هفته را شامل می‌شد. هر یک از این سه خرده‌مقیاس با شاخص رفتار سلامتی همبستگی معناداری داشت؛ یعنی، آزمودنیهایی که در شاخص رفتارهای سلامتی نمرات بالایی کسب کردند در بُعد درونی نمره بالا و در بُعد افراد قدرتمند دیگر و شانس، نمره پایینی به دست آوردند. این یافته‌ها از این عقیده حمایت می‌کند که افراد دارای منبع کنترل درونی از افرادی که معتقدند سلامتی‌شان به شانس یا اقدامات دیگران بستگی دارد، از سلامتی بیشتری برخوردارند.

آیا منبع کنترل درونی می‌تواند نتایج منفی به بار آورد؟ ماریکا تیگرمن و استر راتیلوم (۱۹۹۷) مقیاس منبع کنترل وزن را در مورد دانشجویان دانشگاه فلیندرز در جنوب استرالیا و دانشگاه ورمونت در ایالات متحده اجرا کردند. جالب اینکه در هر دو دانشگاه، افرادی که از وزنشان راضی بودند و منبع کنترل وزن درونی داشتند در مقایسه با افرادی که معتقد بودند وزن یک مسئله شانس یا ژنتیکی است، زنان چاق را به صورت کلیشه‌ای، منفی تر در نظر داشتند. این کلیشه‌سازی منفی، صرف‌نظر از جنسیت و وزن خود ارزیابی‌کننده، صورت گرفت. با این حال، مردانی که از وزن خودشان راضی بودند و باور داشتند که

وزن عمدتاً یک مسئله کنترل شخصی است، مردان چاق را به صورت منفی ارزیابی نکردند، بلکه فقط زنان چاق را به صورت منفی ارزیابی کردند. این یافته حاکی است که زنان چاق، اما نه لزوماً مردان، متحمل عوارض کلیشه‌سازی منفی از جانب مردان و زنانی می‌شوند که معتقدند چاقی تحت کنترل شخصی قرار دارد. نتایج این تحقیق با عقاید راتر درباره اینکه منبع کنترل درونی خیلی زیاد می‌تواند به پیامدهای منفی منجر شود، مطابقت دارند.

تحلیل واکنشها به حکم او. جی. سیمپسون

سیستم شخصیت شناختی - عاطفی میشل و شودا را می‌توان برای تحلیل کردن واحدهای شناختی و عاطفی مرتبط با واکنشهای مردم به رویداد اجتماعی مهیجی، مانند واکنش به حکم قتل او. جی. سیمپسون^۱ مورد استفاده قرار داد. در تاریخ جدید ایالات متحده، محاکمه‌های قتل اندکی توانسته‌اند تعداد زیادی از تماشاچیان تلویزیون را مجذوب کنند و واکنشهای قوی، اما درهمی را به حکم بی‌گناهی به وجود آوردند. رودلف مندوزا - دنتون، اوزلم آیداک، یوئیچی شودا، و والتر میشل (۱۹۹۷) تحلیل مورد سیمپسون را به این علت انتخاب کردند که نشان داد آمریکاییهای اروپایی‌تبار و آمریکاییهای آفریقایی‌تبار با اینکه در یک کشور زندگی می‌کنند، در دو دنیای مختلف به سر می‌برند. «رویدادی واحد، شواهدی واحد، و محاکمه‌ای واحد، دو واکنش تقریباً متضاد را به حکم واحدی به وجود آورده» (ص ۵۶۴). مندوزا - دنتون و همکاران (۱۹۹۷) برای بررسی هرگونه تفاوت نژادی در واکنشهای شناختی و عاطفی به حکم سیمپسون، از سیستم پردازش شناختی - عاطفی استفاده کردند. این پژوهشگران ۱۱۳ آزمودنی را که از لحاظ فرهنگی متفاوت بودند و تقریباً تمام آنها دانشجویانی بودند که به دانشگاه کلمبیا در نیویورک می‌رفتند، انتخاب کردند. نزدیک به یک‌سوم آنها آمریکایی آفریقایی‌تبار بودند، ۳۰ درصد آمریکایی اروپایی‌تبار، ۱۰ درصد آمریکای لاتینی، ۲۲ درصد آسیایی یا آمریکایی آسیایی‌تبار، و باقی پیشینه‌های قومی دیگری داشتند. بین این گروه‌های قومی مختلف، تفاوت سنی یا تحصیلی معنی‌داری وجود نداشت. این پژوهشگران از این آزمودنیها خواستند به ۱۸ فیلم کوتاه از گزارشهای تلویزیونی محاکمه گوش کنند که با حرکت آهسته تعقیب برونکو آغاز می‌شد و به آزاد شدن او. جی. سیمپسون که دوست صمیمی خود آل کولینگز را در آغوش می‌کشید، ختم می‌شد. بعد از اینکه آزمودنیها فیلمهای کوتاه تلویزیونی را تماشا کردند، از آنها خواسته شد واکنشهای خود را به این محاکمه بنویسند و مشخص کنند که آیا با این محاکمه موافق‌اند، مخالف‌اند، یا درباره آن تردید دارند. بعداً داوران ۲۲ واحد شناختی - عاطفی و ۷ واکنش هیجانی را مشخص کردند که آزمودنیها در نوشته‌های خود اظهار داشته بودند. از جمله این واکنشها عبارت بودند از: «سیستم دادگاه علیه سیاه‌پوستان شدیداً سودار است» و «یک خروار شواهد علیه سیمپسون وجود داشت». مندوزا - دنتون و همکاران این واحدهای شناختی - عاطفی را با شمردن فراوانی‌ای که هر یک از واحدها توسط آنها (۱۰) با این محاکمه موافق بودند،

(۲) با آن موافق بودند، و (۳) نسبت به آن تردید داشتند، اظهار شده بود، ارزیابی کردند. این پژوهشگران در بین این سه گروه واکنشهای بسیار متضادی را یافتند. برای مثال، افرادی که با محاکمه اثبات بی‌گناهی مخالف بودند، خیلی بیشتر از آنهایی که با آن موافق بودند باور داشتند که سیمپسون سابقه بد رفتاری با همسر داشت. کسانی که با این محاکمه موافق بودند، باور داشتند که شواهد علیه سیمپسون سؤال برانگیز بودند، در حالی که هیچ‌یک از آنهایی که با این محاکمه مخالف بودند، تصور نمی‌کردند که شواهد مشکوک بودند. در مجموع، افرادی که با محاکمه اثبات بی‌گناهی موافق بودند، احساس خوشحالی و تسکین می‌کردند؛ در حالی که افراد مخالف با آن، عصبانی یا ناراحت بودند. گرچه واکنشهای آزمودنیها به این محاکمه از ویژگیهای نژادی تبعیت می‌کردند، اما مندوزا - دنتون و همکاران (۱۹۹۷) نتیجه گرفتند که نژاد به خودی خود به اندازه افکار و احساسهای این افراد در تعیین واکنشهای آنها به محاکمه دادگاه اهمیت نداشت؛ یعنی، آمریکاییهای اروپایی تباری که با این محاکمه موافق بودند افکار و احساساتی داشتند که خیلی شبیه افکار و احساسات آمریکاییهای آفریقایی تباری بود که از آن به وجد آمده بودند، و آمریکاییهای آفریقایی تباری که با این محاکمه مخالف بودند، خیلی شبیه آمریکاییهای اروپایی تبار فکر و احساس کردند که از این محاکمه ناخرسند بودند. نتایج این تحقیق حاکی است سیستمی که واحدهای شناختی - عاطفی را در نظر می‌گیرد بهتر از پیشینه قومی می‌تواند واکنشهای افراد را به مسایل حساس نسبت به نژاد پیش‌بینی کند.

۵ ارزیابی نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی

نظریه یادگیری اجتماعی - شناختی برای کسانی جالب است که برای نظم و دقت نظریه یادگیری و این فرض گمانه‌ای که انسانها موجوداتی آینده‌نگر و شناختی هستند، ارزش قایل‌اند. راتر و میشل هر دو نظریه‌های یادگیری‌ای را برای انسانهای متفکر، ارزش‌گذار، و هدف‌گرا، نه حیوانات آزمایشگاهی، به وجود آوردند. مانند سایر نظریه‌ها، ارزش نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی بر شش ملاک لازم برای نظریه مفید استوار است.

اولین ملاک برای نظریه مفید، توانایی آن در تولید کردن پژوهش مهم است. نظریه‌های راتر و میشل تعداد زیادی پژوهش به بار آورده‌اند. برای مثال، مفهوم منبع کنترل راتر یکی از موضوعاتی است که در نوشته‌های روان‌شناختی، پژوهش بسیار زیادی درباره آن شده است. با این حال، منبع کنترل، محور نظریه شخصیت راتر نیست و این نظریه به خودی خود پژوهش جامعی به بار نیاورده است. از سوی دیگر، نظریه میشل تا اندازه‌ای پژوهش کمتری به بار آورده است، اما این پژوهش با مفاهیم اصلی آن ارتباط بیشتری داشته است.

دوم اینکه، آیا نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی ابطال‌پذیر است؟ ماهیت تجزینی کارهای راتر و میشل، این نظریه‌ها را در معرض ابطال یا اثبات قرار داده است. با این حال، هیچ‌یک از آنها را نمی‌توان به راحتی باطل کرد. فرمول پیش‌بینی اساسی و فرمول پیش‌بینی کلی راتر کاملاً فرضی هستند و نمی‌توان

آنها را به دقت آزمایش کرد. در ضمن، تحقیقات خشنودی درنگیده میشل، رویکردهای روش شناختی محدودی دارند، و پژوهشگران دیگری که از بزرگسالان عادی استفاده کرده‌اند (برای مثال، مسکوویچ، ۱۹۹۴) همیشه نتایج آن را تأیید نکرده‌اند.

در رابطه با سازمان دادن آگاهی یا دانش، نظریه شناختی - اجتماعی اندکی بالاتر از متوسط ارزیابی می‌شود. فرمول پیش‌بینی کلی راتر و عناصر پتانسیل نیاز، آزادی حرکت، و ارزش نیاز آن، حداقل در سطح نظری، چارچوب مفیدی برای شناختن بسیاری از رفتارهای انسان در اختیار می‌گذارد. ما نظریه میشل را از نظر این ملاک بالاتر از متوسط ارزیابی می‌کنیم، زیرا او به گسترش دادن نظریه خود ادامه داده است تا آمادگیهای شخصی و واحدهای پویای شناختی - عاطفی را در بر گیرند که در این صورت می‌توانند رفتار را پیش‌بینی و توجیه کنند.

آیا نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی می‌تواند راهنمایی برای عمل باشد؟ در ارتباط با این ملاک، ما این نظریه را اندکی بالا ارزیابی می‌کنیم. عقاید راتر درباره روان‌درمانی کاملاً روشن هستند و راهنمای مفیدی برای درمانگران می‌باشند، اما نظریه شخصیت او تا این اندازه عملی نیست. فرمولهای ریاضی چارچوب مفیدی برای سازمان دادن دانش هستند، اما هیچ روش خاصی را در اختیار کارورزان قرار نمی‌دهند، زیرا ارزش هر عامل درون این فرمول را نمی‌توان با اطمینان شناخت. همین‌طور، نظریه میشل برای درمانگر، معلم، یا والد، فقط اندکی مفید است. این نظریه به کارورزان توصیه می‌کند که از افراد انتظار داشته باشند در موقعیتهای مختلف و حتی از یک زمان به زمان دیگر به صورت متفاوتی عمل کنند، اما رهنمودهای روشن معدودی برای عمل کردن در اختیار آنها قرار می‌دهد.

آیا نظریه‌های راتر و میشل همسانی درونی دارند؟ راتر در تعریف کردن اصطلاحات دقت زیادی به خرج داده است تا یک اصطلاح معانی متفاوتی نداشته باشد. به علاوه، عناصر مجزای نظریه او از لحاظ منطقی همسان هستند. فرمول پیش‌بینی اساسی با چهار عامل اختصاصی آن، از لحاظ منطقی با سه متغیر گسترده‌تر فرمول پیش‌بینی کلی، همسانی دارد. میشل، مانند بندورا، نظریه خود را از پژوهش تجربی به دست آورده است و بنابراین، همسانی درونی آن زیاد است.

سرانجام اینکه، آیا نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی از اصل ایجاز تبعیت می‌کند؟ این نظریه در مجموع نسبتاً آسان است و مدعی نیست که کل شخصیت انسان را توجیه می‌کند. بار دیگر، تأکید بر پژوهش به جای گمانه‌زنی فلسفی، به ایجاز نظریه‌های یادگیری شناختی - اجتماعی راتر و میشل کمک کرده است.

برداشت از انسان

راتر و میشل انسانها را موجوداتی شناختی در نظر می‌گیرند که برداشتهای آنها از رویدادها از خود رویدادها مهمتر هستند. انسانها می‌توانند رویدادها را به صورت مختلف تعبیر کنند، و این برداشتهای شناختی به طور کلی در تعیین ارزش تقویت‌کننده‌ها بانفوذتر از محیط هستند. شناخت، افراد مختلف را

فادر می‌سازد موقعیت یکسانی را به صورت متفاوت در نظر بگیرند و برای تقویتی که بعد از رفتار آنها واقع می‌شود، ارزشهای متفاوتی قایل باشند.

راتر و میشل انسانها را موجودات هدفمندی می‌دانند که صرفاً به محیطشان واکنش نشان نمی‌دهند، بلکه با محیطی که از لحاظ روان‌شناختی معنی‌دار است، تعامل می‌کنند. بنابراین، نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی بیشتر غایت شناختی، یا آینده‌گراست. افراد برای رویدادهایی که به نظرشان آنها را به سمت اهدافشان نزدیکتر می‌کنند، ارزش مثبت و برای رویدادهایی که به آنها اجازه نمی‌دهند به اهدافشان برسند، ارزش منفی قایل می‌شوند. بنابراین، هدفها ملاکی برای ارزیابی رویدادها هستند. تجربیات گذشته در مورد تقویت، کمتر از انتظارات افراد در مورد رویدادهای آینده، آنها را با انگیزه می‌کنند. طبق نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی، افراد در جهت هدفهایی که برای خودشان تعیین کرده‌اند، پیش می‌روند. با این حال، زمانی که انتظارات افراد در مورد تقویت و ترجیح آنها برای یک تقویت به جای تقویت دیگر تغییر می‌کند، این هدفها تغییر می‌کنند. چون افراد مرتباً در حال تعیین هدف هستند، در هدایت کردن زندگی‌شان حق انتخاب دارند. با این حال، انتخاب آزاد نامحدود نیست، زیرا تجربیات گذشته و محدودیتهای توانمندیهای شخصی تا اندازه‌ای رفتار را تعیین می‌کنند.

از آنجایی که راتر و میشل واقع‌گرا و عملگرا هستند، ارزیابی آنها از بُعد خوشبینی در برابر بدبینی دشوار است. آنها معتقدند به افراد می‌توان راهبردهای سازنده‌ای برای حل کردن مشکلات آموخت و آنها از توانایی یادگیری رفتارهای جدید در هر مقطع زندگی برخوردارند. با این حال، این نظریه پردازان معتقد نیستند که افراد نیرویی فطری درون خودشان دارند که آنها را به صورت الزام‌آوری در جهت رشد روانی سوق دهد.

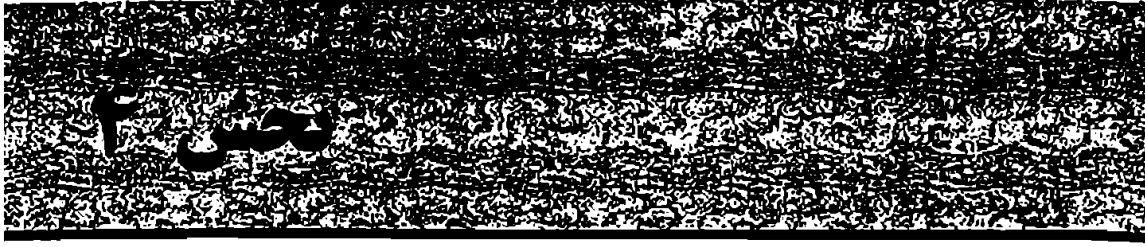
نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی در رابطه با موضوع انگیزه‌های هشیار در برابر ناهشیار به طور کلی به سمت نیروهای هشیارگرایش دارد. افراد می‌توانند به صورت هشیار هدفهایی را برای خودشان تعیین کنند و هشیارانه برای حل کردن مسایل قدیمی و جدید تلاش کنند. با این حال، آنها همیشه از انگیزه‌های زیربنای اغلب رفتارهای جاری‌شان آگاه نیستند.

در رابطه با اینکه آیا شخصیت توسط نیروهای اجتماعی شکل می‌گیرد یا نیروهای زیستی، نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی بر عوامل اجتماعی تأکید می‌ورزد. راتر به خصوص بر اهمیت یادگیری در محیط اجتماعی تأکید دارد. میشل نیز بر تأثیرات اجتماعی تأکید می‌کند، اما اهمیت عوامل زیستی را نادیده نمی‌گیرد.

در رابطه با تأکید بر بی‌همتایی در برابر شباهتها، راتر موضعی میانه دارد. افراد تاریخچه‌های فردی و تجربیات منحصر به فردی دارند که به آنها امکان می‌دهند هدفهای شخصی تعیین کنند، اما به قدر کافی شباهتهایی هم بین آنها وجود دارد که امکان ساختن فرمولهای ریاضی را میسر سازد که بتوان به کمک آنها رفتار را به دقت پیش‌بینی کرد. از سوی دیگر، میشل بر بی‌همتایی بیشتر از شباهتها تأکید دارد. تفاوت‌های موجود بین انسانها به علت امضای رفتاری هر فرد و الگوهای تنوع منحصر به فرد در رفتار هر شخص است.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- نظریه‌های یادگیری شناختی - اجتماعی راتر و میشل سعی دارند نقاط قوت نظریه تقویت را با نقاط قوت نظریه شناختی ترکیب کنند.
- از نظر راتر، رفتار افراد در موقعیت خاص حاصل انتظارات تقویت و نیرومندی نیازهایی است که توسط این تقویتها برآورده می‌شوند.
- رفتار در موقعیتهای خاص به وسیله فرمول پیش‌بینی اساسی برآورد می‌شود که اعلام می‌دارد پتانسیل وقوع یک رفتار خاص حاصل انتظار فرد به علاوه ارزش تقویت است.
- فرمول پیش‌بینی کلی اعلام می‌دارد که پتانسیل نیاز حاصل آزادی حرکت و ارزش نیاز است.
- پتانسیل نیاز عبارت است از وقوع احتمالی رفتارهایی که از لحاظ کارکردی مرتبط هستند و به سمت برآورده ساختن یک هدف یا مجموعه هدفهای مشابه گرایش دارند.
- آزادی حرکت، انتظار تقویت شدن فرد برای انجام دادن رفتارهایی است که به سمت ارضا کردن نیازهای کلی گرایش دارند.
- ارزش نیاز درجه‌ای است که یک نفر تقویتهایی را به تقویتهای دیگر ترجیح می‌دهد.
- افراد در بسیاری از موقعیتهای انتظارات کلی برای موقعیت را پرورش می‌دهند، زیرا قبلاً تجربیات مشابهی تقویت شده‌اند.
- منبع کنترل انتظاری کلی است که به عقیده افراد در این باره که می‌توانند یا نمی‌توانند زندگی خود را کنترل کنند، اشاره دارد.
- اعتماد میان‌فردی انتظاری کلی است مبنی بر اینکه به گفته دیگران می‌توان اعتماد کرد.
- رفتار ناسازگارانه آن دسته از اعمالی هستند که نمی‌توانند فرد را به سمت هدفی مطلوب پیش برانند.
- روش روان‌درمانی راتر به سمت تغییر دادن هدفها و از بین بردن انتظارات پایین گرایش دارد.
- سیستم شخصیت شناختی - عاطفی میشل حاکی است که رفتار افراد عمدتاً به وسیله تعامل صفات شخصیت پایدار و موقعیت شکل می‌گیرد که چند متغیر شخصی را شامل می‌شود.
- آمادگیهای شخصی در طول زمان تا اندازه‌ای ثابت هستند، اما از یک موقعیت به موقعیت دیگر ثبات کمی دارند.
- آمادگیهای نسبتاً پایدار شخصیت برای به وجود آوردن رفتار با واحدهای شناختی - عاطفی تعامل می‌کنند.
- واحدهای شناختی - عاطفی این موارد را شامل می‌شوند: راهبردهای رمزگردانی افراد، یا نحوه‌ای که آنها اطلاعات را تعبیر و طبقه‌بندی می‌کنند؛ توانمندیها و برنامه‌های خودگردانی آنها، یا آنچه می‌توانند انجام دهند؛ انتظارات و عقایدشان درباره پیامدهای اعمالشان؛ هدفها و ارزشها و پاسخهای عاطفی آنها.



نظریه‌های آمادگی

فصل ۱۳: کتل و آیزنک
نظریه‌های صفت و عاملی

فصل ۱۴: آلپورت
روان‌شناسی فردی

فصل ۱۳



کتل
آیزنک

کتل و آیزنک: نظریه‌های صفت و عاملی

- ♦ زندگینامه ریچارد بی. کتل
- ♦ اصول تحلیل عاملی
- ♦ درآمدی بر نظریه صفت کتل
- ♦ فن P

روش مشاهده

- ♦ صفات عمقی
- ♦ صفات شخصیت
- ♦ صفات خلقی
- ♦ صفات مرتبه دوم
- ♦ صفات پویایی
- ♦ نگرشها
- ♦ ارگها (سابقها با انگیزه‌های فطری)
- ♦ صفات پویایی اکتسابی
- ♦ شبکه پویایی

- ♦ مبنای ژنتیکی صفات
- ♦ درآمدی بر نظریه عاملی آیزنک
- ♦ زندگینامه هانس جی. آیزنک
- ♦ ارزیابی شخصیت

ملاکهای برای مشخص کردن عوامل
سلسله مراتب ارزیابیها

♦ ابعاد شخصیت

- ♦ عوامل اساسی شخصیت کدام‌اند؟
- ♦ ارزیابی عوامل برتر
- ♦ مبنای زیستی شخصیت

- ♦ شخصیت و رفتار
- ♦ شخصیت و بیماری
- ♦ پژوهشهای مربوط
- ♦ شخصیت دانشمندان و هنرمندان خلاق
- ♦ زیست‌شناسی و شخصیت
- ♦ ارزیابی نظریه‌های صفت و عاملی
- ♦ برداشت از انسان
- ♦ اصطلاحات و مفاهیم مهم

در فصل ۱۲ اشاره کردیم که والتر میشل قبول نداشت صفات کلی عوامل تعیین‌کننده قدرت‌مند رفتار هستند. در این فصل شرح خواهیم داد که ریموند کتل^۱ و هانس آیزنک^۲ معتقد بودند که صفات، نه آمادگیهای شخصی نسبتاً دایمی، متغیرهای مهمی برای شناختن رفتار هستند و در فصل ۱۴، شرح خواهیم داد که گوردون آلپورت نظریه شخصیتی را به وجود آورد که بر مفهوم آمادگیهای شخصی استوار بود. با این حال، آلپورت به شهود و استدلال قیاسی بیشتر از روشهای ریاضی متکی بود. در مقابل، کتل و آیزنک برای مشخص کردن صفات، روش منظم‌تری را به کار بردند. روشی که آنها به کار بردند، تحلیل عاملی^۳ بود که آن را در بخش «اصول تحلیل عاملی» توضیح می‌دهیم. از آنجایی که کتل و آیزنک روشهای تحلیل عاملی متفاوتی را به کار بردند، به صفات متفاوتی دست یافتند. کتل تعداد زیادی صفات را مشخص کرد، در حالی که آیزنک به تعداد کمی عوامل بنیادی که شالوده شخصیت انسان هستند، رضایت داد.

کتل زندگی حرفه‌ای خود را صرف بررسی کل شخصیت انسان نمود. بعد از اینکه او تعدادی سرشته بهنجار و نابهنجار یا صفات ساختاری را کشف کرد، توجه خود را به ارزیابی پوششهای شخصیت، یعنی، صفات انگیزشی، معطوف نمود. کتل معتقد بود که اگر دانشمندان از ساختار و پوششهای شخصیت آگاه شوند، می‌توانند رفتار انسان را پیش‌بینی کنند.

از سوی دیگر، آیزنک برای دستیابی به سه عامل یا تیپ کلی برون‌گرایی / درون‌گرایی، روان‌رنجورخویی / استواری، و روان‌پریش‌خویی / فراخود، از تحلیل عاملی استفاده کرد. عمده‌کارهای بعدی آیزنک بر به کار بردن این سه بُعد شخصیت در مورد انواع رفتارهای انسان و شرایط اجتماعی مربوط استوار بود.

۵ زندگینامه ریموند بی. کتل

ریموند برنارد کتل در ۲۰ مارس ۱۹۰۵ در شهر استافورشاير کشور انگلستان از والدین سنت‌گرای طبقه متوسط به دنیا آمد. او که دومین پسر از سه پسر خانواده بود، توسط مادرش از پدر سلطه‌گر محافظت می‌شد. پدر او مهندس مکانیک بود و بیشتر به فرزند اولش توجه داشت. این آزادی نسبی به کتل امکان داد تا در ساحل دؤنشاير پر سه بزند. زمانی که کتل ۶ ساله بود خانواده‌اش به این منطقه نقل مکان کرد و او از همان سنین یاد گرفته بود قایقرانی کند و در ساحل دریا به کاوش بپردازد (کتل، ۱۹۷۴).

دوران کودکی نسبتاً فارغ‌البال کتل با جنگ جهانی اول به تیرگی گرایید. او شاهد ویرانیهای جنگ و قطارهای مملو از سربازان زخمی بود. آرامش کودکی او ناگهان از بین رفته بود؛ نوعی احساس جدی بودن به آرامی وارد زندگی من شد، همراه با آن این احساس بود که کسی نمی‌تواند کمتر از این [سربازان زخمی] متعهد باشد، و احساس تازه‌ای برای یک پسر بچه در مورد کوتاه بودن عمر و نیاز به موفق شدن

با حدی که امکان آن وجود داشته باشد با آن آمیخته شده بوده (کتل، ۱۹۷۴، ص ۶۳). کتل در ۱۶ سالگی وارد کینگ کالج دانشگاه لندن شد و در ۱۹ سالگی با مدرک شیمی و فیزیک فارغ التحصیل شد. او در دوره لیسانس به مسایل گوناگونی علاقه داشت که مسایل اجتماعی از جمله آن بودند. او در سال آخر دریافت که زندگی اش صرف روان‌شناسی شده است، از این رو، به‌رغم توصیه همکلاسی‌هایش در علوم طبیعی، حرفه روان‌شناسی را دنبال کرد. او در سال ۱۹۲۹ Ph.D خود را از دانشگاه لندن گرفت و بعداً به دریافت D.Sc. از همان دانشگاه مفتخر شد. او در دوره فوق لیسانس در آزمایشگاه چارلز اسپیرمن، روان‌شناس کمی مشهور بریتانیا کار کرد که مشغول کار کردن روی تحقیقات ماندگار خود در زمینه تواناییهای انسان بود. بعد از اینکه کتل دوره Ph.D را به پایان رساند دریافت که دوستانش راست می‌گفتند: در روان‌شناسی علمی شغلی وجود نداشت (کتل، ۱۹۷۴، ۱۹۹۳).

در نتیجه، او در دانشگاه اِکِستر پستی را با عنوان «متخصص آموزش و پرورش» به دست آورد و تا سال ۱۹۳۲ آنجا ماند تا اینکه در این سال به لیستر، شهری که یک کلینیک راهنمایی کودک در آن دایر شده بود، نقل مکان کرد. پنج سال اقامت او در این شهر در مقام مدیر کلینیک راهنمایی کودک عمدتاً در سرپرستی و کار بالینی صرف شد، اما او توانست ظرف این مدت درباره هوش‌آزمایی تحقیق کند و چند مقاله و کتاب را منتشر نماید. او در سال ۱۹۳۷ دریافت که فقط می‌تواند در محیط دانشگاه پژوهش خود را انجام دهد. با این حال، فقط شش کرسی استادی روان‌شناسی در تمام انگلستان وجود داشت و همان استادان «قوی و سالم» که ۱۰ سال قبل این پستها را اشغال کرده بودند هنوز در سنگر خود باقی بودند (کتل، ۱۹۷۴).

در نتیجه، او تصمیم گرفت پیشنهاد غیرمنتظره ای. ال. ثرندایک را بپذیرد و به ایالات متحده سفر کند و در دانشگاه کلمبیا واقع در نیویورک، دستیار پژوهشی شود. بنابراین، کتل همان راه آبراهام مزلو را طی کرد که ۲ سال قبل دستیار ثرندایک بود. کتل مایل نبود انگلستان عزیز خود را ترک کند و قصد داشت فقط یک سال در ایالات متحده بماند. او در دانشگاه کلمبیا با پژوهشگرانی که از تحلیل عاملی برای بررسی صفات هوش استفاده می‌کردند، همکاری نزدیک کرد. این تجربه نه تنها به مفهوم هوش سیال و متبلور او کمک کرد، بلکه باعث شد به این موضوع فکر کند که آیا می‌تواند از تحلیل عاملی برای بررسی صفات شخصیت استفاده نماید.

کتل بعد از اینکه دانشگاه کلمبیا را ترک کرد، کرسی استادی معروف به جی. استانلی هال را در دانشگاه کلارک واقع در شهر وُرسستر ایالت ماساچوست پذیرفت. متأسفانه، این پست محیط آرامی را برای پژوهش روان‌شناختی فراهم نکرد. در سال ۱۹۴۱، گوردون آلپورت از کتل دعوت کرد به اعضای هیئت علمی دانشگاه هاروارد ملحق شود. او ظرف ۳ سالی که در دانشگاه هاروارد بود، سرانجام توانست برای بررسی ابعاد گوناگون شخصیت از تحلیل عاملی استفاده کند.

او در مدت جنگ جهانی دوم با Adjutant General's Office در ساختن آزمونهای شخصیت برای استفاده در گزینش افسران همکاری کرد. کار او، امتیاز رویکرد تیمی را که در اغلب دانشگاهها وجود

نداشت، به وی آموخت. او بعد از جنگ، بالاخره پستی علمی را پیدا کرد که فرصت انجام دادن پژوهش به شیوه‌ای که از مدتها پیش آرزویش را داشت، فراهم آورد. این پست در دانشگاه ایلی‌نویز بود، جایی که مدت ۳۰ سال را در مقام مدیر آزمایشگاه شخصیت و تحلیل گروهی سپری کرد. بیشتر سالهای ثمربخش کتل در ایلی‌نویز سپری شد و سرانجام در آنجا به مقام استاد پژوهش برجسته، مفتخر شد. او در سال ۱۹۴۹، به پایه‌ریزی مؤسسه ویژه شخصیت و توانایی آزمایی کمک کرد. این سازمان، راه خروجی بود برای آزمونهای متعددی که کتل و همکارانش ساختند.

کتل در سال ۱۹۷۳، از دانشگاه ایلی‌نویز بازنشسته شد و به شهر بولدر، ایالت کلورادو رفت و در آنجا مؤسسه پژوهش درباره اخلاقیات و سازگاری را دایر کرد. پس از مدت کوتاهی اقامت در کلورادو، به گروه روان‌شناسی دانشگاه هاوایی پیوست. او بعداً به مؤسسه روان‌شناسی فارست در شهر هونولولو، ایالت هاوایی پیوست و در دانشکده روان‌شناسی حرفه‌ای هاوایی که اکنون دانشکده روان‌شناسی حرفه‌ای آمریکا نامیده می‌شود، به تدریس پرداخت. کتل که هرگز برای زندگی کردن در انگلستان مراجعت نکرد، در دوم فوریه ۱۹۹۸ درگذشت.

کتل زمانی که در انگلستان به سر می‌برد، و حتی قبل از اینکه مدرک دکترای خود را بگیرد، خیلی شبیه اسکینر، برنامه‌ای را برای زندگی خود تدارک دید و اهداف خود را برای سالهای ۱۹۳۰ تا ۱۹۶۰ مشخص کرد. راهبرد کتل که تدارک آن فقط یک سال طول کشید، اما تقریباً یک عمر برای به اجرا درآوردن آن به طول انجامید، این بود که ساختار شخصیت را به سه روش ارزیابی رفتار، پرسشنامه‌ها، و اطلاعات به دست آمده از آزمون عینی بررسی کند و به کاوش صفات انگیزشی بپردازد (کتل، ۱۹۷۴). کتل در سال ۱۹۹۳ توانست اعلام کند که ارزیابی شخصیت و صفات انگیزشی، «پژوهش منظمی را که از مدتها قبل آغاز کرده بودیم، کامل می‌کند» (کتل، ۱۹۹۳، ص ۱۰۸).

در آغاز، زندگی حرفه‌ای کتل چندان راحت نبود. ساعتهای طولانی کار کردن، حقوق ناکافی، و اقامت در طبقه زیرزمین یک آپارتمان مرطوب بر سلامتی و زندگی زناشویی او تأثیر ناگوار داشت (کتل، ۱۹۷۴). او در اثر برنامه کاری و عاداتی خوردن نامناسب، به ناراحتی معده دچار شد که هرگز به طور کامل از آن بهبود نیافت. همسر او مونیکا راجرز، بعد از ۲ سال زندگی مشترک با وی به این زندگی سخت و دشوار عادت نکرد و وی را ترک نمود. کتل از ازدواج اول خود صاحب یک پسر شد و از ازدواج دوم خود با آلبرت شاتلر ریاضیدان در سال ۱۹۴۶ صاحب سه دختر و یک پسر دیگر شد. یکی از دخترهای او به نام هیتلر ای. پی. کتل، کار وی را در مؤسسه ویژه شخصیت و توانایی آزمایی دانشگاه ایلی‌نویز ادامه داد.

کتل نویسنده‌ای پرکار بود که بیش از ۵۰ کتاب و ۵۰۰ مقاله و فصول کتاب را منتشر کرد. او به جوایز متعددی نیز مفتخر شد که از جمله آنها می‌توان به این موارد اشاره کرد: کمک‌هزینه تحقیقاتی داروین، جایزه ورنر گرن آکادمی علوم نیویورک، ریاست انجمن روان‌شناسی آزمایشی چندگانه، عضویت افتخاری در انجمن روان‌شناسی بریتانیا، و جایزه خدمات برجسته در اندازه‌گیری از انجمن روان‌شناسی

آمریکا. زمانی که کتل ۹۰ سال داشت، قبول کرد که هنوز نظریه شخصیت او اشکالاتی دارد، اما اظهار داشت که «رفع کردن این اشکالات بستگی دارد به اینکه آیا روان‌شناسان بنا بر آموزشی که دیده‌اند آمادگی دارند که به سؤالهای دشوار حمله‌ور شوند».

اصول تحلیل عاملی

کتل و آیزنک برای مشخص کردن صفات از تحلیل عاملی استفاده کردند. آگاهی جامع درباره عملیات ریاضی تحلیل عاملی برای شناختن نظریه‌های شخصیت صفت و عاملی ضروری نیست، اما شرح کلی این روش می‌تواند مفید باشد. برای استفاده از تحلیل عاملی، ابتدا باید تعدادی از افراد را مورد مشاهده قرار داد. بعداً این مشاهدات به روشهای خاصی کمی می‌شوند؛ برای مثال: وزن را برحسب اینچ، قد را برحسب پوند، استعداد را برحسب نمرات آزمون، عملکرد شغلی را به وسیله مقیاسهای ارزیابی و الی آخر، ارزیابی می‌کنند. فرض کنید که یک گروه پژوهشگر در مورد ۵۰۰ نفر، ۱۰۰۰ ارزیابی از این قبیل دارند. مرحله بعدی این است که مشخص شود کدام یک از این متغیرها (نمرات) با کدام متغیرهای دیگر و به چه میزان، ارتباط دارند. پژوهشگران برای مشخص کردن این موضوع، ضریب همبستگی بین هر متغیر و هر یک از ۹۹۹ نمره دیگر را محاسبه می‌کنند. همبسته کردن ۱۰۰۰ متغیر با ۹۹۹ نمره دیگر، ۴۹۹۵۰۰ همبستگی جداگانه را شامل می‌شود (۱۰۰۰ ضربدر ۹۹۹ تقسیم بر ۲). نتایج این محاسبات به جدول همبستگی بین چند متغیر، یا ماتریس^۱ نیاز دارد که ۱۰۰۰ ردیف و ۱۰۰۰ ستون داشته باشد. برخی از این محاسبات، بالا و مثبت، برخی نزدیک به صفر، و برخی منفی خواهند بود. برای مثال، امکان دارد پژوهشگران بین طول پا و قد همبستگی بالایی پیدا کنند، زیرا یکی تا اندازه‌ای مقیاسی از دیگری است. ممکن است آنها بین ارزیابی توانایی رهبری و ارزیابیهای توازن اجتماعی، همبستگی پیدا کنند. این رابطه ممکن است ناشی از آن باشد که این ارزیابیها بخشی از صفت زیربنایی، یعنی، اعتماد به نفس هستند.

با توجه به ۱۰۰۰ متغیر مجزا، جدول همبستگی بین چند متغیر بسیار دست و پاگیر خواهد شد. در این مرحله، پژوهشگر به تحلیل عاملی روی می‌آورد، که می‌توان به کمک آن تعداد زیادی متغیر را با تعداد کمتری ابعاد اساسی تر محاسبه کرد. این ابعاد اساسی تر، صفت نامیده می‌شوند؛ یعنی، عواملی که بیانگر مجموعه‌ای از متغیرهای مربوط هستند. برای مثال، امکان دارد پژوهشگران بین نمرات آزمون جبر، هندسه، مثلثات، و حساب همبستگی مثبت پیدا کنند. آنها اکنون مجموعه نمراتی را مشخص کرده‌اند که ممکن است عامل M نامیده شود، که بیانگر توانایی ریاضی است. آنها به همین صورت می‌توانند تعدادی عوامل دیگر یا واحدهای شخصیت را مشخص کنند که از طریق تحلیل عاملی به دست آمده باشند. البته، تعداد عوامل از تعداد مشاهدات اولیه کمتر خواهد بود.

در مرحله بعدی، پژوهشگران درجه‌ای را که هر نمره تکی در عوامل گوناگون دخالت دارد، مشخص می‌کنند. همبستگی نمرات با عوامل، بار عاملی^۱ نامیده می‌شود. برای مثال، اگر نمرات جبر، هندسه، مثلثات، و حساب در عامل M، اما نه در سایر عوامل دخالت زیادی داشته باشند، این نمرات بار عاملی زیادی بر عامل M دارند. بار عاملی نشانه خلوص عوامل گوناگون است و تعبیر معانی آنها را ممکن می‌سازد.

صفاتی که از طریق تحلیل عاملی به وجود می‌آیند یا یک‌قطبی هستند یا دو قطبی. صفات یک قطبی از صفر تا مقادیر بزرگ نوسان دارند. قد، وزن، و توانایی عقلانی مواردی از صفات یک‌قطبی هستند. از سوی دیگر، صفات دو قطبی، از یک قطب تا قطب مخالف امتداد دارند، به طوری که صفر بیانگر نقطه وسط است. درون‌گرایی در برابر برون‌گرایی، لیبرالیسم یا آزاداندیشی در برابر محافظه‌کاری، و تسلط اجتماعی در برابر کمرویی نمونه‌هایی از صفات دو قطبی هستند.

برای اینکه عواملی که به صورت ریاضی به دست آمده‌اند معنی روان‌شناختی داشته باشند، محورهایی که نمرات روی آنها ترسیم شده‌اند معمولاً به صورت رابطه ریاضی با یکدیگر چرخانده می‌شوند. این چرخش می‌تواند عمودی یا مایل باشد، اما اغلب تحلیلهای عاملی از چرخش عمودی^۲ تبعیت می‌کنند. با این حال، کتل مبتکر چرخش مایل^۳ بوده است.

از لحاظ ریاضی، محورهای دارای چرخش عمودی، در زوایای راست نسبت به یکدیگر قرار دارند، بدین معنی که همبستگی بین عوامل صفر است؛ یعنی، آنها از یکدیگر مستقل هستند. روش مایل، مقداری همبستگی مثبت یا منفی را فرض می‌کند و به زاویه کمتر یا بیشتر از ۹۰ درجه اشاره دارد. شکل ۱۳-۱ نمودار پراکندگی نمرات دو متغیر x و y را نشان می‌دهد که کاملاً ناهمبسته هستند ($r=00$). با افزایش نمرات متغیر x، نمرات محور y می‌توانند هر ارزشی داشته باشند؛ یعنی، آنها با نمرات محور x کاملاً نامربوط یا از آنها مستقل هستند.

شکل ۱۳-۲، نمودار پراکندگی نمراتی را نشان می‌دهد که در آن، x و y با یکدیگر همبستگی مثبت دارند؛ یعنی، زمانی که نمرات محور x افزایش می‌یابند، نمرات محور y نیز به افزایش یافتن گرایش دارند (توجه داشته باشید که این همبستگی کامل نیست؛ برخی افراد می‌توانند در متغیر x نمره بالایی داشته باشند، اما در محور y نمره‌ای پایین‌تر و بالعکس). همبستگی کامل ($r = 1.00$) منجر می‌شود به اینکه x و y در یک راستا قرار بگیرند (خط واحدی را اشغال کنند). در روش تحلیل عاملی آیزنک و دیگران، چرخش محورها به صورت عمودی است، در حالی که در روش کتل، محورها به صورت مایل هستند.

از لحاظ روان‌شناختی، چرخش عمودی معمولاً صفات معدودی را به بار می‌آورد، در حالی که روشهای مایل معمولاً تعداد بیشتری صفات را تولید می‌کنند. این تا اندازه‌ای توضیح می‌دهد که چرا

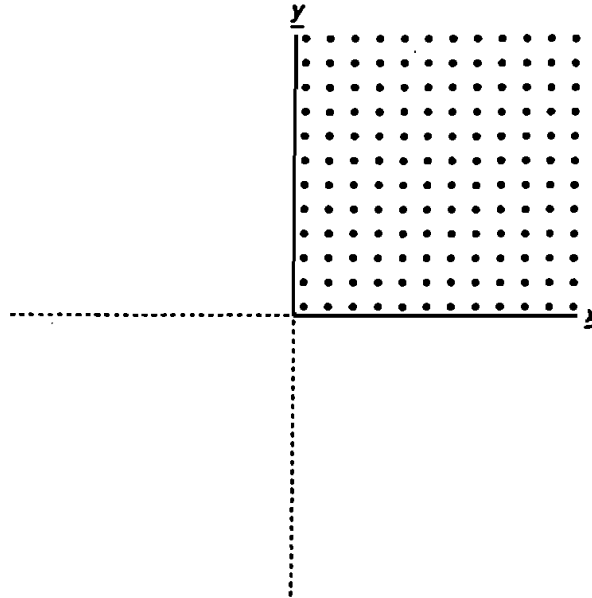
1. factor loading

2. orthogonal rotation

3. oblique rotation

محورهای عمودی

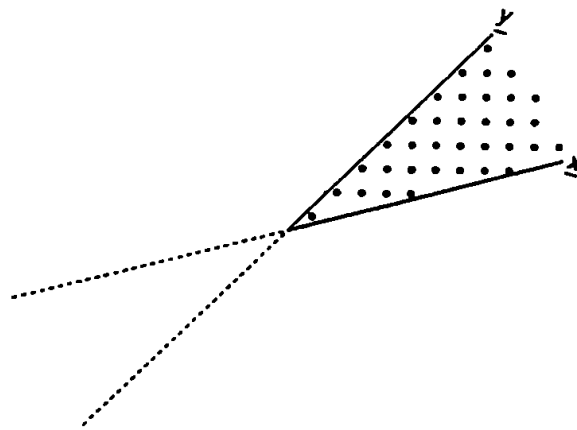
شکل ۱۳-۱.



شکل ص ۳۷۳ - ۲۵

محورهای مایل

شکل ۱۳-۲.



شکل ص ۳۷۳ - ۲۵٪

کتل صفات بیشتر از آیزنک به دست آورد، اما معانی روان‌شناختی صفات او با معانی به دست آمده از طریق روشهای عمودی، مستقیماً قابل مقایسه نیستند. چون صفت‌های مشخص شده توسط کتل خودشان همبستگی دارند (مایل)، امکان تحلیل عاملی نتایج تحلیل عاملی اولیه وجود دارد. به این طریق، عوامل سطح بالا به دست می‌آیند. کتل برای استخراج عوامل طبقه دوم، سوم، و حتی چهارم که از نظر تعداد به طور فزاینده‌ای کمتر اما از نظر دامنه، گسترده‌تر هستند، از این امکان استفاده کرد.

درآمدی بر نظریهٔ صفت کتل

کتل (۱۹۹۳) روشهای بالینی نظریه پردازان پیشین شخصیت را غیر علمی می دانست و معتقد بود که آنها به جای اتکا به اطلاعات دقیق، بیشتر به گمانه زنی حمایت نشده متکی بودند. او در تحلیل علمی شخصیت، به جای استفاده از روش فرضی - قیاسی از روش استقرایی استفاده کرد. در روش فرضی - قیاسی، پژوهشگر قبل از گردآوری اطلاعات، چند فرضیه یا نظریه را در ذهن دارد. به عبارت دیگر، 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. در رویکرد استقرایی کتل، پژوهشگر بدون اینکه از پیش فرضیه ای داشته باشد، اطلاعات زیادی را گردآوری می کند، تحلیل عاملی را در مورد این اطلاعات به اجرا می گذارد و فقط بعد از به دست آوردن این نتایج، فرضیه هایی را مطرح می کند که بعداً می توانند آزمایش شوند.

برای آگاهی از تحلیل علمی شخصیت توسط کتل، باید با روشهای تحقیق او و منطق نهفته در آنها آشنا شویم. بنابراین، به طور خلاصه دربارهٔ روش P و سه روش مشاهده بحث می کنیم.

روش P

زمانی که کتل در اوایل دههٔ ۱۹۴۰ در هاروارد تدریس می کرد، اغلب با گوردون آلپورت (فصل ۱۴) ناهار می خورد، و معلوم شد که رابطهٔ بین آنها بسیار ثمربخش بوده است. آلپورت طرفدار پروپاقرص صفات منحصر به فرد یا فردی بود و به طور کلی از تحلیل گران عاملی اظهار ناخرسندی می کرد 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. در آن زمان، روش همبستگی ای که معمولاً به کار برده می شد، روش R بود که تعدادی افراد را که در یک موقعیت، دو یا چند آزمون را انجام می دادند، شامل می شد. نتایج تحقیقات تحلیل عاملی که از روش R استفاده می کنند فقط می توانند صفاتی را مشخص کنند که در تعداد زیادی افراد مشترک هستند. انتقادهای آلپورت، کتل را تحریک کردند تا به روشهایی فکر کند که بتواند به کمک آنها مورد تکی را عمیقاً و به طور عینی بررسی کند. نتیجهٔ آن روش P بود، نوعی روش همبستگی که شامل یک نفر می شود که دو یا چند آزمون را در چند موقعیت انجام می دهد. روش P به صورتی که کتل آن را به کار برد، ۳۰ متغیر یا بیشتر را از یک نفر در بیش از ۱۰۰ موقعیت، به کار می گرفت. در آغاز، این یک نفر همسر کتل بود که بعد از ۹ هفته انجام دادن آزمون به صورت روزانه همراه با شوکهای برقی و سایر اهانتهای آزمایش، واقعاً خسته شده بود (کتل، ۱۹۷۴، ص ۱۰۶). البته بعد از اینکه کتل استفاده از روش P را ادامه داد، داوطلبان دیگری را پیدا کرد.

کتل روش افتراقی R را برای مقایسه با روش P ابداع کرد، که نمرات تعداد زیادی افراد را در چندین متغیر به دست آمده از دو موقعیت متفاوت، همبسته می کند. روشهای P و افتراقی R در تعیین حالت یا الگوهای خلق مشترک باید مکمل یکدیگر باشند. روش P به تنهایی با در نظر گرفتن افراد، نسبت به

خطاهای نمونه‌گیری آسیب‌پذیر است، در حالی که روش افتراقی R در معرض خطای نمونه‌گیری موقعیتهای مختلف قرار دارد. به عبارت دیگر، گرچه روش P درخواست آلپورت را برای بررسی مورد تکی برآورده می‌کند، اما عواملی که از آن به دست می‌آیند نمی‌توانند به سایر افراد تعمیم یابند. از سوی دیگر، با اینکه روش افتراقی R امکان تعمیم دادن به سایر افراد را فراهم می‌آورد، اما هر بار فقط دو ویژگی را نمونه‌گیری می‌کند که هر یک می‌تواند تحت تأثیر رویدادهای غیرعادی قرار گیرد. با ترکیب کردن روش P و روش افتراقی R امکان به دست آوردن اطلاعات دربارهٔ خُلقها یا حالت‌هایی که در تعداد زیادی از افراد مشترک هستند، وجود دارد.

کتل حالت‌های خُلقی و صفات را از یکدیگر متمایز کرد. منظور از حالت^۱ تغییرات موقتی در رفتار است که در نتیجه تغییرات محیطی فوری روی می‌دهد. نمونه‌های حالت‌های خُلقی روان‌شناختی، شادی، خشم، ترس، و انگیزش هستند. حالت‌های فیزیولوژیکی، ضربان قلب، دمای بدن، و فشار خون را شامل می‌شوند. نوسانات در این حالت‌های رفتاری و فیزیولوژیکی را می‌توان با اطمینان به وسیلهٔ روش P و روش افتراقی R محاسبه کرد. از سوی دیگر، صفت^۲، ویژگی یا آمادگی نسبتاً دایمی است که کتل آن را به این صورت تعریف کرد: «چیزی که مشخص می‌کند یک نفر هنگام روبه‌رو شدن با موقعیتی مشخص چه کاری انجام خواهد داد» (ص ۱۴). صفات را می‌توان با روش سستی R آشکار نمود.

روش مشاهده

کتل از همان آغاز کار حرفه‌ای خود، روش‌های روان‌سنجی خویش را روی سه روش مشاهدهٔ مختلف متمرکز کرد، یعنی، سه منبع اطلاعات که وارد ماتریس همبستگی می‌شوند (کتل، ۱۹۸۳). روش اول، سابقهٔ زندگی فرد یا داده‌های L است که از مشاهدات انجام شده توسط دیگران به دست می‌آیند. این شامل اطلاعات عینی، به نام داده‌های $L(T)$ ، و اطلاعات ذهنی براساس ارزیابیها، به نام داده‌های $L(R)$ می‌شود. نمونهٔ داده‌های $L(T)$ ممکن است تعداد محلهای مسکونی در یک دورهٔ ۲۰ ساله، و نمونهٔ داده‌های $L(R)$ ، ارزیابی کارمند توسط کارفرما باشد.

دومین منبع اطلاعات، خودسنجی‌های فرد، یا داده‌های Q است که براساس پرسشنامه‌هایی استوار هستند که از فرد می‌خواهند به سؤالات یا اظهاراتی بر پایهٔ خودنگری و درون‌نگری پاسخ دهد. برای مثال، اغلب پرسشنامه‌های شخصیت، داده‌های Q به بار می‌آورند. از آنجایی که داده‌های Q بر خودنگری متکی هستند، در معرض وانمود کردن عمدی یا خودفریبی قرار دارند. بنابراین، باید صحت آنها را به وسیلهٔ همبستگی با داده‌های رفتاری اثبات کرد. خودسنجی‌های اثبات نشده، داده‌های Q' نامیده می‌شوند، در حالی که فقط آن دسته از خودسنجی‌هایی را که به وسیلهٔ مقیاسهای رفتار عینی اثبات شده‌اند می‌توان واقعاً داده‌های Q نامید.

سومین روش مشاهده، داده‌های T یا اطلاعات به دست آمده از آزمونهای عینی است؛ یعنی،

آزمون‌هایی که هدف واقعی آنها از آزمودنی پنهان نگهداشته شده یا نمی‌توان پاسخهای داده شده به آنها را جعل کرد. این داده‌ها، مشاهداتی از قبیل تواناییهای شناختی، زمان واکنش، واکنش به شوخی، توانایی پیروی کردن از دستورالعملها، و سایر تواناییها از این نوع را شامل می‌شوند که به جای ارزیابی عملکرد، عملکرد عینی را ارزیابی می‌کنند (کروگ، ۱۹۹۴). استفاده کتل از داده‌های L ، Q ، و T ظاهراً تحقیقات او را نامربوط جلوه می‌دهد، اما وقتی که کل کارهای او را در نظر بگیریم، درمی‌یابیم که تحقیقات او تلاشهایی برای ارزیابی مفهوم کلی شخصیت بوده است.

صفات عمقی

کتل (۱۹۵۰) شخصیت را به این صورت تعریف کرد: «چیزی که بیش‌بینی آنچه را که فرد در موقعیتی معین انجام خواهد داد، امکان‌پذیر می‌سازد» (ص ۲). چگونه می‌توان این پیش‌بینی‌ها را در نهایت دقت انجام داد؟ پاسخ کتل، به این سؤال ارزیابی و توصیف صفات عمقی^۱ بود که زیربنای رفتار هستند. صفات عمقی را باید از صفات سطحی^۲ متمایز کرد. در سیستم کتل، صفات سطحی اهمیت چندانی ندارند، بلکه فقط نقطه آغاز و شاخصهایی برای صفات عمقی هستند. آلپورت و اودبرت^۳ (۱۹۳۶) تقریباً ۱۸۰۰۰ نام صفت را از یک واژه‌نامه مشروح شناسایی کردند و بعد این فهرست را به ۴۵۰۰ صفت کاهش دادند که بیشتر آنها را می‌توان صفات سطحی دانست. کتل از این فهرست به عنوان نقطه آغازی برای تحلیل عاملی صفات شخصیت استفاده کرد. تعداد زیادی از این ۴۵۰۰ صفت با یکدیگر ارتباط دارند؛ یعنی، آنها را می‌توان با هم دسته‌بندی کرد. اگر چندین صفت سطحی ارتباط زیادی با هم داشته باشند، در این صورت، چند صفت عمقی باید آنها را متحد کرده باشند.

عامل زیربنایی که مسئول همبستگی بین صفات سطحی است، صفت عمقی نامیده می‌شود. تعداد صفات عمقی کمتر از صفات سطحی است، اما آنها رفتار را بهتر پیش‌بینی می‌کنند. شکل ۳-۱۳ نمونه‌ای فرضی را از سه صفت سطحی شوخ‌طبعی، معاشرتی بودن، و ازخودگذشتگی یا ایثار نشان می‌دهد که با همبستگی قابل ملاحظه‌ای کنار هم قرار گرفته‌اند. چه چیزی این صفات را متحد می‌کند؛ یعنی، این صفات چه وجه مشترکی با هم دارند؟ اگر صفات سطحی همواره در کنار هم قرار می‌گیرند، در این صورت، صفات مشترکی که با منطقه هاشور خورده در شکل ۳-۱۳ نشان داده شده است، باید عامل متحدکننده باشد. در این مورد، این صفت عمقی می‌تواند صمیمیت باشد.

صفات عمقی را می‌توان از طریق هر یک از سه روش مشاهده مشخص کرد. به صورت ایده‌آل، اگر روشهای ارزیابی در مورد داده‌های L ، Q ، و T کاملاً پایا و معتبر باشند، پس اطلاعات ناشی از هر یک از سه روش دقیقاً همان عواملی را به بار می‌آورد که داده‌های دو روش دیگر به بار می‌آورند. اما در عمل، این حالت لغزش‌ناپذیری هنوز حاصل نشده است، اما کتل در بین روشهای مشاهده گوناگون مقداری

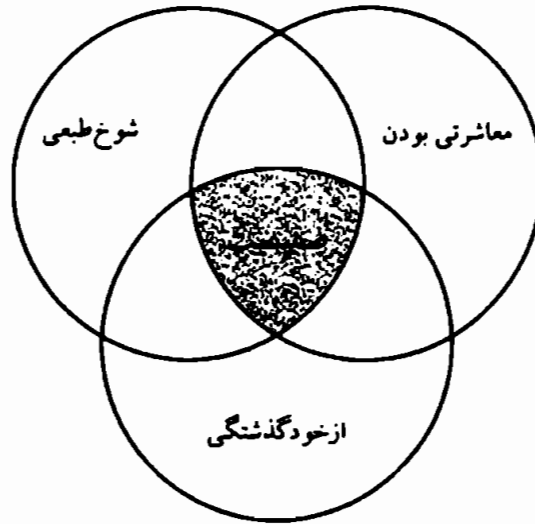
1. source traits

2. surface traits

3. Odbert

صفت عمقی صمیمیت، سه صفت سطحی را متحد می‌کند

شکل ۱۳-۳.



همپوشی معنی‌دار پیدا کرد. او مخصوصاً در عوامل به دست آمده از داده‌های L و Q همخوانی بسیار خوبی را مشاهده کرد.

صفات شخصیت

صفات را می‌توان به صفات مشترک^۱ و صفات منحصر به فرد^۲ تقسیم کرد. در ضمن، صفات عمقی را می‌توان از شاخصهای صفت، یا صفات سطحی متمایز کرد. سومین بُعد برای تقسیم‌بندی صفات، طبقه‌بندی آنها به صفات خُلُق^۳، صفات انگیزشی (پویشی)^۴ و صفات توانشی^۵ است. صفات خُلُق مربوط می‌شوند به اینکه چگونه یک نفر رفتار می‌کند، صفات انگیزشی مربوط می‌شوند به اینکه چرا یک نفر رفتار می‌کند، و صفات توانشی اشاره دارند به اینکه تا چه اندازه‌ای یا با چه سرعتی یک نفر می‌تواند کاری را انجام دهد (بحث درباره تواناییها نباید ما را در اینجا معطل کند، اما خواننده علاقه‌مند می‌تواند برای بحث مفصل درباره ساختار تواناییها به کتل [۱۹۷۱] مراجعه کند).

صفات خُلُق

کتل و همکارانش ظرف مدت چندین سال، ۳۵ صفت اصلی^۱ یا صفات مرتبه اول را مشخص کردند که عمدتاً بُعد سرشتی شخصیت را ارزیابی می‌کنند. از این عوامل، ۲۳ عامل، جمعیت بهنجار را توصیف می‌کنند و ۱۲ عامل بُعد بیمارگون را ارزیابی می‌کنند. صفات خُلُق با استفاده از داده‌های L و Q که از

1. common traits

2. unique traits

3. temperament traits

4. motivation (dynamic) traits

5. ability traits

6. primary traits

نمونه‌های بزرگسال و کودک به دست آمده‌اند، مجزا شده‌اند (کتل، ۱۹۸۳).

صفات بهنجار

صفات بهنجاری که تحقیقات بسیار زیادی درباره‌ی آنها انجام شده، ۱۶ عامل شخصیت است که در پرسشنامه‌ی شانزده عاملی شخصیت (مقیاس 16PF)^۱ کتل یافت می‌شود و اکنون ویراست پنجم آن موجود می‌باشد (کتل و کتل، ۱۹۹۵). 16PF پرسشنامه‌ی شخصیتی است که هر یک از ۱۶ صفت آن از طریق روش Q به دست آمده است. ۷ عامل دیگر که جمعاً ۲۳ صفت بهنجار را تشکیل می‌دهند در ابتدا فقط از طریق داده‌های L مشخص شدند، هرچند که برخی از آنها، مخصوصاً J (zeppia) و K (بی تفاوتی اجتماعی)، در ارزیابی جامع‌تر داده‌های Q آشکار شده‌اند. جدول ۱-۱۳، این ۲۳ صفت عمقی اصلی را که در شخصیت بهنجار بزرگسالان و کودکان یافت می‌شوند، نشان می‌دهد. کتل به این علت اسامی غیرعادی روی این صفات گذاشت که می‌خواست افراد هر یک از این صفات را بدون آمادگی نسبت دادن معانی متداول به آنها، در نظر بگیرند. او کار حرفه‌ای خود را بدون سوگیری نسبت به تعداد یا نام صفات و تیپها آغاز کرد و امیدوار بود که دیگران هم صفات را از دیدگاه بی طرفانه در نظر بگیرند.

به طوری که در جدول ۱-۱۳ مشاهده می‌کنید، صفات عمقی بهنجار در داده‌های L و Q از حرف A تا Q7 حروف‌گذاری شده‌اند. این صفات به ترتیب نزولی، برحسب اندازه‌ی آنها حروف‌گذاری شده‌اند. به عبارت دیگر، عامل A (sizia-affectia) عامل بزرگتری است، بدین معنی که در تحلیل عاملی واضح‌تر از همه نمایان می‌شود و بزرگترین مقدار واریانس را به خود اختصاص می‌دهد. اندازه‌ی این عامل با تجربه‌ی بالینی و مشاهده‌ی روزمره مطابقت دارد، بدین معنی که جنبه‌ی واضح شخصیت، بی تفاوتی عاطفه (sizia) در برابر آمادگی علاقه داشتن است. همین طور، عامل B (هوش) عامل چشمگیری است که به راحتی در ارزیابی شخصیت مورد توجه قرار می‌گیرد. ضمناً، عامل B بیانگر بُعد توانشی شخصیت است، در حالی که سایر صفات عمقی اصلی اصولاً صفات خلقی هستند. از آنجایی که هر یک از عوامل بعدی «مبهم‌تر» می‌شوند یا استخراج آنها دشوارتر است، عوامل N تا Q7 صفات دارای واریانس کمتر نامیده شده‌اند (کتل، ۱۹۸۰ - ۱۹۷۹). این عوامل آخری به ترتیب ضعیف‌تر هستند و مشخص کردن آنها برای تحلیلگر عاملی دشوارتر است.

این ۲۳ صفت، حداقل در چارچوب صفات خلقی، تصویر کاملی از شخصیت ارائه می‌دهند. تمام ارزیابیهای خلق بهنجار، خواه از آزمایشگاه کتل حاصل شده باشند یا از منابع دیگر، خواه از نمونه بزرگسال به دست آمده باشند یا از نمونه کودکان، باید با یک یا چند تا از این ۲۳ صفت اصلی جور

جدول ۱۳-۱.		۲۳ صفت عمقی بهنجار کتل	
عامل	شرح نمره پایین	شرح نمره بالا	
A	تودار، جدا، عیب‌جو، کناره‌جو	AFFECTIA SIZIA بامحبت، معاشرتی، آسان‌گیر، یاری‌گر	
B	توانایی عقلانی کم، کودن، دست از تلاش می‌کشد	HIGH INTELLIGENCE LOW INTELLIGENCE توانایی عقلانی زیاد، باهوش، نگهدارنده، بااستقامت	
C	تحت تأثیر احساسات قرار دارد، به راحتی ناراحت می‌شود، دمدمی مزاج است.	HIGH EGO STRENGTH LOW EGO STRENGTH استواری هیجانی دارد، با واقعیت مواجه می‌شود، آرام است.	
D	خوشتن‌دار، باملاحظه، ناضال، کسل‌کننده (حال‌گیر)	EXCITABILITY PHLEGMATIC TEMPERAMENT تهیج‌پذیر، ناشکیبا، پرتوقع، یش‌فعال، مهارگسیخته	
E	مطیع، ملایم، سربه‌راه، آماده به خدمت	DOMINANCE SUBMISSIVE جور، پرخاشگر، رقابت‌جو، یکدنده	
F	متین، کم‌حرف، جدی	SURGENCY DESURGENCY مشتاق، بی‌اعتنا، بی‌خیال	
G	به مقررات و معیارهای اخلاقی گروه توجهی ندارد، مصلحت‌جو	HIGH SUPEREGO STRENGTH LOW SUPEREGO STRENGTH وظیفه‌شناس و با وجدان، مصر، از لحاظ اخلاقی متعصب، محافظه‌کار	
H	کم‌جرات، مقید، حساس نسبت به تهدید	PARMIA THRECITA حادثه‌جو، هپوست‌کلفت، از لحاظ اجتماعی بی‌باک	
I	مصمم و واقع‌بین، توهمات را رد می‌کند	PERMSIA HARRIA حساس، وابسته، یش از حد محافظت‌شده	
J	جذاب، علاقه‌مند به فعالیت گروهی	COASTHENIA ZEPPIA فردگرایی مآل‌اندیش، فکور، از لحاظ درونی خوددار	
K	تعلیم اجتماعی ندیده، بی‌تفاوت، بی‌نزاکت	SOCIAL-ROLE CONCERN SOCIAL UNCONCERN از لحاظ اجتماعی پخته است، هوشیار، منضبط	
L	اعتماد می‌کند، شرایط را می‌پذیرد	PROTENSION ALAXIA مظنون، حدود و متعصب است.	
M	اهل عمل، نگرانیهای واقعیانه‌ای دارد	AUTIA PRAXERNIA خیال‌باف	
N	رک و روراست، بی‌ادعا	SHREWDNESS NAIVETE زیرک، دنیادوست، آراسته، از لحاظ اجتماعی آگاه	

شرح نمره بالا		عامل	شرح نمره پایین	ادامه جدول ۱-۱۳
GUILT PRONENESS	UNTRoubLED ADEQUACY	O	از خود مطمئن، خون‌سرد، ایمن، مغرور	نگران، خود را ملات می‌کند، ناایمن، متوش
SANGUINE CASUALNESS	CAUTIOUS INACTIVITY	P	غمگین، محتاط، دست به هیچ مخاطره‌ای نمی‌زند	خوشین، اهل ریسک، مستقل
RADICALISM	CONSERVATISM	Q1	تمایلی به تغییر ندارد، به ارزشهای سنتی احترام می‌گذارد	اهل آزمایش کردن، دارای یش تحلیلی، آزاداندیش
SELF-SUFFICIENCY	GROUP DEPENDENCY	Q2	دنباله‌رو	خودبسته، باتدبیر، تصمیمات خویش را ترجیح می‌دهد
HIGH-SELF-SENTIMENT	LOW SELF-SENTIMENT	Q3	مهارگسیخته، بی‌قید، تمایلات خودش را دنبال می‌کند	خویشدار، از نیروی اراده استفاده می‌کند، دقت اجتماعی دارد، وسواسی، از خودانگاره پیروی می‌کند
HIGH ERGIC TENSION	LOW ERGIC TENSION	Q4	آرمیده، بی‌دغدغه، به دور از ناکامی، مسلط بر خود	تنبه، ناکام، برانگیخته، عصبی و آشفته، نگران
GROUP DEDICATION WITH SENSED INADEQUACY	LACK OF SCIAL CONCERN	Q5	داوطلب خدمت اجتماعی نمی‌شود، هیچ تعهدی را نمی‌پذیرد، خودبسته است	به خدمات اجتماعی علاقه‌مند است، به قدر کافی تلاش نمی‌کنند، به اقدامات اجتماعی می‌پیوند
SOCIAL PANACHE	SELF EFFACEMENT	Q6	آرام، فروتن	احساس می‌کند جامعه با او منصفانه برخورد نکرده است، خودبیانگر، اظهارات ضداجتماعی توهین آمیز می‌کند
EXPLICIT SELF-EXPRESSION	LACKS EXPLICIT SELF-EXPRESSION	Q7	در مکالمات پرحرف نیست	از مکالمات اجتماعی لذت می‌برد، مشغولیت‌های شورانگیز را دوست دارد، از عقاید باب روز پیروی می‌کند

منبع: آر.بی. کتل، شخصیت و نظریه یادگیری، جلد ۱، نیویورک، شرکت انتشاراتی اسپرینگر، ۱۹۸۰-۱۹۷۹، ص ۷۳-۶۱. باشند. به عبارت دیگر، احتمالاً تمام صفات مهم شخصیت توسط کتل و همکارانش مشخص شده‌اند.

صفات نابهنجار

کتل معتقد بود افراد بیمار از همان صفات افراد بهنجار برخوردارند، اما علاوه بر آن، صفات نابهنجار خاصی را نشان می‌دهند. با این حال، صفات بهنجار و نابهنجار تا اندازه‌ای همپوش هستند. برای مثال، عواملی مانند توانمندی خود پایین (low ego strength) و آمادگی برای احساس گناه

(guilt proneness) قویاً افراد روان‌رنجور و روان‌پریش را مشخص می‌کنند، با این حال در بین ۲۳ عامل بهنجار یافت می‌شوند (کتل، ۱۹۷۹، ۱۹۸۰).

کتل (۱۹۷۳) دو نوع آسیب را فرض کرد: نوع اول، عدم تعادل عملکرد بهنجار است. برای مثال، اگر affectia (عامل A) به افراط کشیده شود به اختلال منیک - دپرسیو منجر خواهد شد. نوع دوم نابهنجاری، فرایند بیماری معجزا و متمایز است که با صفاتی که در ۲۳ عامل بهنجار یافت می‌شوند، مشخص نمی‌شود. صفات نابهنجاری که در جدول ۱۳-۲ فهرست شده‌اند، دومین طبقه را نشان می‌دهند؛ یعنی، صفات بیمارگون به عنوان عوامل معجزا. هفت صفت اول که با حرف D نشان داده شده‌اند، بیانگر صفات افسردگی هستند. پنج صفت بعدی (Pa, Pp, Sc, As, Ps) نه تنها از لحاظ بالینی جدی هستند، بلکه به عنوان عوامل، راحت‌تر از صفات افسردگی مشخص می‌شوند.

کتل این ۱۲ عامل را عمدتاً با استفاده از داده‌های Q مجزا کرد و آنها را از مواد پرسشنامه شخصیت چندوجهی مینه‌سوتا (MMPI) به دست آورد. علاوه بر این، او از توصیفات کتاب درسی رفتار نابهنجار استفاده کرد و با همکارانش مطالب جدیدی را در این رابطه به رشته تحریر درآورد. در نمونه آزمون او هم افراد بهنجار و هم نابهنجار وجود داشتند. جالب اینکه، وقتی تحلیل عاملی این مواد «نابهنجار» در مورد افراد بهنجار به کار برده شد، همان صفات بهنجاری را که در مواد غیربیمارگون یافت شدند، نشان داد. با این حال، همراه با این ۲۳ صفت، ۱۲ عامل بیمارگون وجود دارد. این یافته از این فرضیه حمایت می‌کند که افراد نابهنجار، در درجه اول، شبیه دیگران هستند، اما آنها صفات دیگری هم دارند که بیمارگون می‌باشند (کتل، ۱۹۸۰ - ۱۹۷۹).

صفات مرتبه دوم

از آنجایی 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. نتایج اوهشت صفت مرتبه دوم را مشخص کرد که به طور موقت به حداقل هفت صفت یا بیشتر مجزا شدند. چون این هفت صفت آخر هنوز به واریسی اعتبار بیشتر نیاز دارند، ما فقط درباره هشت عامل مرتبه دوم اولیه و عواملی که در شکل‌گیری آنها دخالت دارند، بحث می‌کنیم. عوامل مرتبه دوم، با نمرات لاتین مشخص شده‌اند و پیش‌درآمد Q به داده‌های Q (پرسشنامه) اشاره دارد.

جدول ۱۳-۳، هشت عامل مرتبه دوم کتل و عوامل اصلی را که در هر یک دخالت دارند، نشان می‌دهد. برای مثال، چهار عامل اصلی در عامل مرتبه دوم Q1 (exvia) دخالت دارند. عوامل اصلی A، F و H با Q1 همبستگی مثبت دارند، در حالی که عامل Q2 (وابستگی به گروه) با آن همبستگی منفی دارد. البته exvia (برون‌گرایی) قطب مخالفی به نام invia (درون‌گرایی) دارد، و با عوامل اصلی A، F، و H همبستگی منفی و با عامل Q2 همبستگی مثبت دارد. بار دیگر، صفات عمقی مرتبه دوم به ترتیب نزولی از لحاظ اندازه شماره‌گذاری شده‌اند، به طوری که Q1 (exvia/invia) و Q2 (اضطراب) از تمام

جدول ۱۳-۲. ۱۲ صفت عمقی نابهنجار کتل		
عامل	شرح نمره پایین	شرح نمره بالا
D1	LOW HYPOCHONDRIASIS	HIGH HYPOCHONDRIASIS
	شاد است، ذهنش خوب کار می‌کند، چیزی که برای سلامتی مخاطره آمیز باشد، نمی‌یابد	نگرانی بیش از حد در مورد کارکردهای بدن، سلامتی یا معلولیتها دارد
D2	ZESTFULNESS	SUICIDAL DISGUST
	از زندگی و اوضاع و احوال خود راضی است، آرزوی مرگ ندارد	از زندگی بیزار است، افکار با اعمال آسیب رساندن به خود را در سر می‌پروراند
D3	LOW BROODING DISCONTENT	HIGH BROODING DISCONTENT
	از اقدامات خطرناک و ماجراجویانه اجتناب می‌کند و نیاز کمی به برانگیختگی دارد	به دنبال برانگیختگی است، دست به مخاطره می‌زند، کارهای تازه را امتحان می‌کند
D4	LOW ANXIOUS DEPRESSION	HIGH ANXIOUS DEPRESSION
	در مواقع اضطرابی آرام است، از شرایط دور و بر خود خاطر جمع است، گوش به زنگ است	روبایهای ناراحت‌کننده دارد، ناشیانه عمل می‌کند، تنیده است، به راحتی ناراحت می‌شود
D5	HIGH ENERGY EUPHORIA	LOW ENERGY DEPRESSION
	برای کار کردن علاقه نشان می‌دهد، پرنرژی است، راحت می‌خواهد	احساس خستگی شدید می‌کند، نگران است، برای مقابله کردن، انرژی ندارد
D6	LOW GUILT AND RESENTMENT	HIGH GUILT AND RESENTMENT
	با احساسات گناه دست به گریبان نیست، صرف‌نظر از اینکه، چه کاری ناتمام مانده، می‌تواند بخوابد	احساس گناه می‌کند، برای هر اشکالی که پیش می‌آید خود را سرزنش می‌کند، از خود انتقاد می‌کند
D7	LOW BORED DEPRESSION	HIGH BORED DEPRESSION
	آرمیده است، با ملاحظه است، از بودن با دیگران خوشحال است	از تماس یا درآمیختگی با دیگران اجتناب می‌کند، ازواطلب است
Pa	LOW PARANOIA	HIGH PARANOIA
	اعتماد می‌کند، از حسادت یا رشک رنج نمی‌برد	معتقد است که مورد گزند و آسیب قرار دارد، می‌خواهند او را مسموم و کنترل کنند، مخفیانه مراقب او هستند، با او بدرفتاری می‌کنند
Pp	LOW PSYCHOPATHIC DEVIATION	HIGH PSYCHOPATHIC DEVIATION
	از درگیر شدن در کارهای غیرقانونی یا نقض کردن مقررات پرهیز می‌کند، حساس است	نگرش خودخواهانه نسبت به رفتار ضداجتماعی خودش و دیگران دارد، انتقاد او را نمی‌رنجانند، به دار و دسته‌ها گرایش دارد
Sc	LOW SCHIZOPHRENIA	HIGH SCHIZOPHRENIA
	از خود و دیگران ارزیابیهای واقع‌بینانه می‌کند، تعادل هیجانی دارد و رفتار واپس‌روی در او مشاهده نمی‌شود	صداهایی را می‌شنود که منبع بیرون از خود ندارند، از واقعیت به دور است، نکانه‌های ناگهانی و کنترل‌نشده دارد

ادامه جدول ۱۳-۲		
عامل	شرح نمره پایین	شرح نمره بالا
As	از افکار و عقاید ناخواسته یا عاداتی و سواسی ناراحت نمی‌شود	از افکار و نگرانی‌های مکرر و مداوم برای انجام دادن اعمال خاص رنج می‌برد
Ps	خود را مانند اغلب افراد، خوب، قابل اعتماد، و باهوش در نظر می‌گیرد	احساس حقارت و بی‌ارزشی می‌کند، خجالتی و کم‌جرات است
	LOW PSYCHASTHENIA	HIGH PSYCHASTHENIA
	LOW GENERAL PSYCHOSIS	HIGH GENERAL PSYCHOSIS

منبع: راهنمای پرسشنامه تحلیل بالینی، کپی‌رایت توسط مؤسسه شخصیت و توانایی آزمایی، ۱۹۷۵.

این عوامل قوی‌تر هستند و راحت مشخص می‌شوند. این ترتیب، با سایر نظریه‌پردازان شخصیت مانند یونگ، که با استفاده از روشهای بالینی، برون‌گرایی و درون‌گرایی را به عنوان تیپهای اساسی مشخص کرد و با فروید، سالیوان، و سایرین که اهمیت اضطراب را در شکل‌دهی شخصیت‌های مختلف خاطرنشان کردند، هماهنگ است. همین‌طور، آیزنک با به کار بردن روش تحلیل عاملی متفاوت، اهمیت درون‌گرایی / برون‌گرایی به علاوه عامل اضطراب که آن را «روان‌رنجورخویی» نامید، تشخیص داد.

صفات پویشی

کتل علاوه بر صفات خلقی، صفات انگیزشی را که زیربنای پویشهای شخصیت هستند، مشخص کرد. صفات کلی شخصیت، توانایی (عامل B، هوش) و چند صفت پویشی کلی را شامل می‌شوند (کتل، ۱۹۸۰ - ۱۹۷۹). با این حال، آنها عمدتاً صفات خلقی هستند. اکنون به بحث اختصاصی‌تر انگیزش، یعنی، به پویشهای شخصیت که نگرشها، ارگها، و صفات پویشی اکتسابی را شامل می‌شوند، می‌پردازیم.

نگرشها

اساس صفات پویشی کتل مفهوم نگرش^۱ است. نگرش عقیده فرد در مورد چیزی یا علیه چیزی نیست، بلکه مفهومی است که تعریف اساسی‌تری دارد. نگرش روش خاص عمل یا میل به عمل کردن در واکنش به موقعیتی خاص است. برای مثال، دانشجویی به نام کارا را در نظر بگیرید که تمایل او به مطالعه زبان فرانسه با همکلاسی خاصی، یک نگرش است. مانند تمام نگرشها، نگرش او محرک یا موقعیتی خاص، علاقه، پاسخ، و هدفی را شامل می‌شود. در این مثال، فرقی نمی‌کند که کارا واقعاً با همکلاسی‌اش مطالعه کند یا نکند. در هر دو صورت نگرش وجود دارد و انگیزه‌ای برای رفتار است.

1. attitude

جدول ۱۳-۳. صفات عمقی مرتبه دوم کتل			
عامل	نام	عوامل اصلی	نام توصیفی
QI	EXVIA	A Affectia	معاشرتی
		F Surgency	مشتاق و پرشور
		H Parmia	مخاطره‌جو
		Q2 group dependency	وابسته
QII	ANXIETY	C low ego strength	به راحتی ناراحت می‌شود
		H threctia	خیجالتی، کم جرأت
		L protension	مشکوک
		O guilt proneness	نگران
		Q3 low self-sentiment	مهارگسیخته
		Q4 high ergic tension	تنبه
QIII	CORTERIA	A sizia	غیرمعاشرتی
		I harria	بی تفاوت
		M praxernia	اهل عمل
QIV	INDEPENDENCE	E dominance	سلطه‌جو
		F surgency	مشتاق و پرشور
		H parmia	مخاطره‌جو
		L protension	مشکوک
QV	DESCREETNESS	A affectia	معاشرتی
		N shrewdness	بازکاوت، آگاه از لحاظ اجتماعی
QVI	SUBJECTIVITY	M autia	بی خیال
		QI radicalism	رادیکال
QVII	INTELLIGENCE	B intelligence	باهوش
QVIII	GOOD UPBRINGING	E submissive	مطیع، سربه‌راه
		F desurgency	کم حرف
		G high superego strength	دارای ثبات هیجانی
		Q3 high-self-sentiment	کنترل‌شده

منبع: نظریه شخصیت و یادگیری، آر. بی. کتل، جلد ۱، نیویورک

کتل فرض کرد که انگیزش یک مجموعه است و شبکه انگیزه‌ها، یا شبکه پوششی^۱ تقریباً در هر نگارشی وجود دارد. انواع انگیزه‌ها، که همه آنها هشیار نیستند، بدون تردید وارد این مثال می‌شوند.

امکان دارد کارا دوست داشته باشد برای اینکه وجهه خود را به عنوان یک دانشجوی خوب حفظ کند، زبان فرانسه را کاملاً یاد بگیرد، شاید دوست داشته باشد وقت خود را با یک شریک جنسی بالقوه سپری کند، یا ممکن است تنها باشد و صرفاً دوست داشته باشد با فرد دیگری معاشرت کند. علاوه بر این شبکه انگیزه‌ها، یک زنجیره تابعیت^۱ زیربنای تقریباً تمام انگیزه‌هاست. این اصطلاح به معنی آن است که برخی انگیزه‌ها تابع انگیزه‌های دیگر هستند، یعنی، آنها به سمت خرده‌هدفهایی گرایش دارند که برای رسیدن به هدف بعدی باید به آنها دست یافت. به فرض اینکه انگیزش هشیار باشد (که همیشه این طور نیست)، زنجیره تابعیت را می‌توان با پرسیدن یک رشته سؤالات «چرا؟» از فرد، آشکار نمود. اولین سؤال از کارا این خواهد بود: «چرا دوست داری با یوش زبان فرانسه مطالعه کنی؟» جواب: برای گذراندن درس فرانسه. «چرا؟» برای فارغ‌التحصیل شدن از دانشگاه. «چرا؟» برای گرفتن کار. «چرا؟» برای اینکه بتوانم غذا بخورم. در اینجا، سؤالات به سبب فطری (گرسنگی) رسیده است و سؤالات بیشتر ضرورت ندارد. هر انگیزه در این زنجیره تابع انگیزه بعدی است، و تمام آنها سرانجام به سابق فطری برای غذا منتهی می‌شوند.

اِرگها (سایقها یا انگیزه‌های فطری)

سایقها یا انگیزه‌های فطری اِرگها^۲ نامیده می‌شوند (کتل، ۱۹۸۳). اصطلاح «اِرگ» به انرژی فطری در سایقهای نخستین یا ناآموخته مانند میل جنسی، گرسنگی، کنجکاوی، خشم، و سایر انگیزه‌ها اشاره دارد که اغلب آنها به انسانها مربوط نمی‌شوند، بلکه در پرماتها (نخستی‌ها) و سایر پستانداران رده بالا یافت می‌شوند. کتل برای مشخص کردن صفات پویشی، در رابطه با ماهیت یا تعداد آنها، با سوگیریهای پیش‌پنداشته شروع نکرد. کتل برخلاف سایر نظریه‌پردازان شخصیت مانند فروید، وجود سایقها یا غرایز نخستین را از پیش فرض نکرد، بلکه او با مجموعه نامتجانسی از مواد آزمون عینی (داده‌های T) شروع کرد، آنها را روی کودکان و بزرگسالان در فرهنگهای متفاوت به اجرا گذاشت، نتایج را تحلیل عاملی کرد، و از این طریق، انگیزش انسان را به صورت ریاضی نه منطقی بررسی نمود.

کتل در نتیجه این تحقیق، ۱۰ اِرگ را به دست آورد که بیشتر آنها در سایر پستانداران نیز یافت می‌شوند. کتل (۱۹۸۰ - ۱۹۷۹) به این باور رسید که این صفات پویشی از طریق فرهنگ‌پذیری اکتساب نشده‌اند. در واقع، او معتقد بود که عوامل اِرگی، هم‌ارزهای انسانی الگوهای غرایز حیوانی هستند. هدفهای اِرگی انسان و هیجانهای همانند آنها در جدول ۴-۱۳ نشان داده شده‌اند. ده مورد اول به عنوان عوامل مستقل مشخص شده‌اند؛ استقلال چهار مورد بعد مشکوک است؛ و عامل بودن دو مورد آخر مشکوک‌تر است.

صفات پویشی اکتسابی

سومین مؤلفه در نظریه انگیزش کتل، صفات پویشی اکتسابی^۳ هستند. صفات پویشی اکتسابی انرژی خود را از اِرگها به دست می‌آورند و به نگرشها سازمان و ثبات می‌بخشند. صفات پویشی اکتسابی به

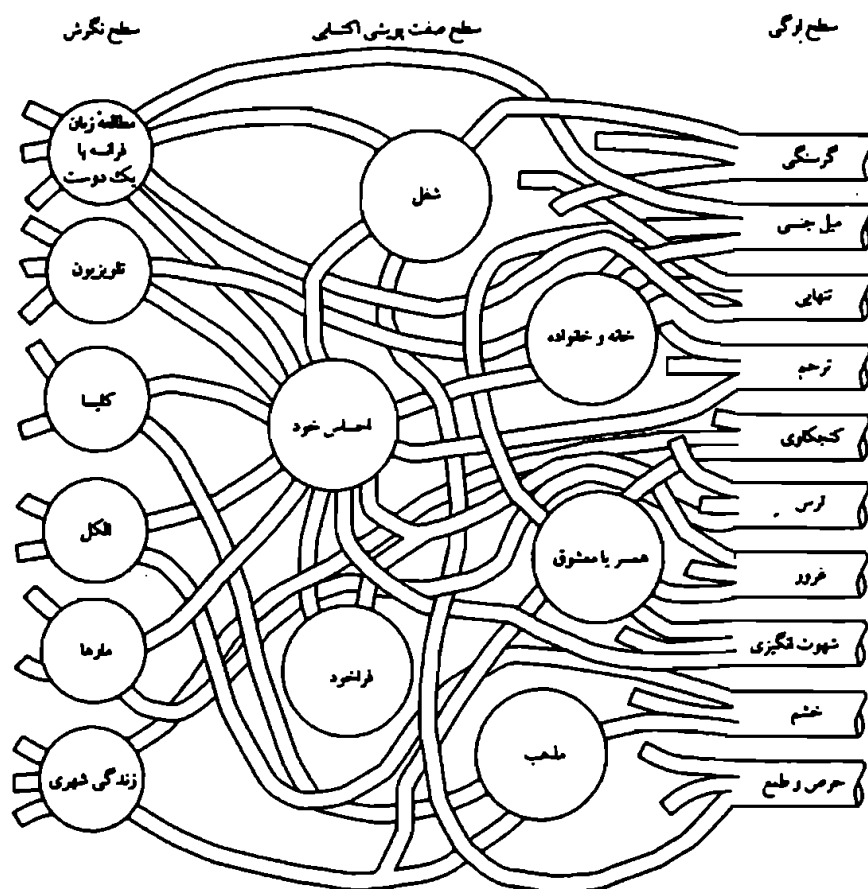
جدول ۱۳-۴. فهرست ایرگهای انسان که به صورت آزمایشی بررسی شده‌اند		
عنوان هدف	هیجان	وضعیت شواهد
غذاجویی	گرسنگی	همواره شناسایی شده است
جفت‌گیری	میل جنسی	
گروه‌زی بودن (معاشرتی بودن)	تنهایی	
محافظت والدین	ترحم	
کاوش	کنجکاوی	
گریختن برای کسب ایمنی	ترس	مستقل بودن آن مشکوک است
ابراز وجود	غرور	
میل جنسی خودشیفته	شهوت‌انگیزی	
ستیزه‌جویی	خشم	
طمع‌کاری (مال‌اندوزی)	حرص و طمع	
التماس یا استدعا	ناامیدی	عوامل تردیدبرانگیز
استراحت‌خواهی	خواب‌آلودگی	
سازندگی	خلافت	
خوار کردن خود	فروتنی	
نفرت	نفرت	
خنده	سرگرمی	

منبع: آر. بی. کتل و پی. کلین (۱۹۷۷). تحلیل علمی شخصیت و انگیزش. اورلاندو، فلوریدا، آکادمیک پرس، ص ۱۸۱.

صورت اجتماعی اکتساب می‌شوند و معمولاً چندین ارگ را به صورت همزمان ارضا می‌کنند. به یاد بیاورید که نگرش عمل یا میل به عمل کردن در پاسخ به موقعیت خاصی است و معمولاً نگرشها از سابقهای فطری که ارگ نامیده می‌شوند، سرچشمه می‌گیرند. هدفهای میانی بین نگرشها و ارگها صفات پویشی اکتسابی هستند. در مثال کارا که قبلاً به آن اشاره کردیم و گفتیم که دوست دارد با یک همکلاسی زبان فرانسه بخواند، دیدیم که میل نیرومند او به مطالعه کردن، بیانگر نگرش او و هدف نهایی وی که غذا بود، ارگ است. شبکه خورده‌هدفها که فاصله بین نگرش و ارگ را پر می‌کند، صفات پویشی اکتسابی گوناگون را تشکیل می‌دهد (شکل ۱۳-۴ را ببینید). برای مثال، تمایل کارا به حفظ وجهه خود به عنوان دانشجوی ساعی، بخشی از احساس خود اوست و انگیزه وی برای مطالعه کردن زبان فرانسه با یک دوست، مستقیماً به ارگ تنهایی وصل می‌شود. این مثال نشان می‌دهد که چند صفت پویشی اکتسابی می‌توانند تابع یک ارگ باشند. برای مثال، خود و فراخود هر دو به غرور متصل هستند. با توجه به پیچیدگی انگیزش انسان، این احتمال وجود دارد که چند ارگ در یک صفت پویشی اکتسابی درگیر باشند. برای مثال، صفت پویشی اکتسابی خانه و خانواده می‌تواند با ایرگهای میل جنسی و تنهایی ارتباط داشته باشند.

چون صفات پویشی اکتسابی به صورت فرهنگی کسب می‌شوند، تعداد آنها در فرهنگهای مختلف و

شکل ۱۳-۴. اجزای شبکه پویایی فرد که زنجیره تابعت و مؤلفه‌های نگرشها، صفات پویایی اکتسابی، و ارگها را نشان می‌دهد



گروه‌های سنی گوناگون تفاوت دارد. صفات پویایی اکتسابی که از لحاظ ریاضی قویتر و از لحاظ بالینی مهمتر هستند، توسط کتل مشخص شده‌اند و آنها را در مرکز شکل ۱۳-۴ مشاهده می‌کنید. این صفات عبارت‌اند از: شغل، خانه و خانواده، همسر یا معشوق، احساس خود، فراخود، و مذهب. احساس خود^۱ اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا سایر صفات پویایی اکتسابی را ادغام می‌کند. احساس خود مترادف روان‌سنجی اصطلاح «خودپنداره» است که به صورت بالینی حاصل شده است.

شبکه پویایی

روابط متقابل بین صفات پویایی فرد را می‌توان به صورت تصویر یا شبکه پویایی^۲ نشان داد (شکل ۱۳-۴) که از شبکه پیچیده نگرشها، ارگها، و صفات پویایی اکتسابی زیربنای ساختار انگیزشی فرد

1. self-sentiment

2. dynamic lattice

تشکیل می‌شود. برای آگاهی از شبکه پویشی که در شکل ۴-۱۳ نشان داده شده است، با ایرگها - سایقهای فطری انسان - شروع کنید که در سمت راست این نمودار قرار دارند. هر ایرگ بر یک یا چند صفت پویشی اکتسابی تأثیر می‌گذارد (که در دایره‌های وسط شکل نشان داده شده‌اند). به یاد بیاورید که صفات پویشی اکتسابی یا آموخته شده هستند که می‌توانند یک یا چند ایرگ را ارضا کنند. توجه کنید که صفت پویشی اکتسابی شغل، تابع گرسنگی و حرص و طمع است؛ یعنی، انرژی خود را از آنها می‌گیرد. دایره‌های کوچک سمت چپ شکل، نگرشها را نشان می‌دهند که گرایش فرد به عمل کردن در موقعیتی خاص است. نگرش کارا نسبت به مطالعه کردن زبان فرانسه با یوش، مستقیماً از ایرگ میل جنسی، غیرمستقیم از گرسنگی، از طریق صفت اکتسابی شغل، و باز هم غیرمستقیم از غرور، از طریق احساس خود، انرژی می‌گیرد.

مبنای ژنتیکی صفات

کتل به وراثت رفتار و توارث‌پذیری صفات عمقی گوناگون مانند هوش، توانمندی خود، و توانمندی فراخود، علاقه زیادی داشت. کتل و همکارانش با استفاده از روشهای تحلیل عاملی و نمونه‌ای بالغ بر ۳۰۰۰ خویشاوند و غیرخویشاوند، برآوردهایی از توارث‌پذیری صفاتی نظیر هوش، توانمندی خود، توانمندی فراخود، و درون‌گرایی / برون‌گرایی ارائه دادند.

توارث‌پذیری صفت عبارت است از نسبت واریانس که به صورت ژنتیکی تعیین شده به واریانس کل. برای مثال، توارث‌پذیری ۶۰ درصد برای هوش به معنی آن است که ۶۰ درصد واریانس کل هوش توسط عوامل ژنتیکی توجیه می‌شود. واریانس به میزان پراکندگی نمرات در کل مقیاس اشاره دارد. اگر هر کسی در یک نمونه نمره یکسانی کسب کند، در این صورت واریانس آن نمرات صفر خواهد بود. اگر نمره همه افراد یکسان نباشد، این تفاوت باید ناشی از چیزی باشد - وراثت، محیط، یا تعامل این دو. توارث‌پذیری کتل صرفاً برآوردی است از میزانی که واریانس یک صفت خاص ناشی از وراثت است. روش آماری که برای به دست آوردن توارث‌پذیری به کار رفت، تحلیل واریانس انتزاعی چندگانه (MAVA)^۱ بود (کتل، ۱۹۸۰ - ۱۹۷۹، ۱۹۸۳).

کتل (۱۹۹۳) معتقد بود که MAVA از روشهای قدیمی‌تر بررسی دوقلوها که صرفاً تفاوت‌های بین دوقلوهای یک‌تخمکی، دوقلوهای دو تخمکی، و خواهر - برادرهای معمولی را مقایسه می‌کردند، برتر است. MAVA این امتیاز را دارد که نسبت به تفاوت‌های موجود در محیط دوقلوهای یک تخمکی در مقایسه با دوقلوهای دو تخمکی، حساس است. در ضمن این روش بررسی درون خانواده‌ها و بین خانواده‌ها را ممکن می‌سازد. این روش قابلیت ارزیابی واریانسهای وراثت، محیط، و واریانس کل جفت‌های کودکان (یا سایر افراد) را در مجموعه‌های خانوادگی زیر دارد: (۱) دوقلوهای یک تخمکی که با

هم بزرگ شده‌اند؛ (۲) دوقلوهای دو تخمکی که با هم بزرگ شده‌اند؛ (۳) خواهر - برادرهایی که با هم بزرگ شده‌اند؛ (۴) خواهر - برادرهای ناتنی که با هم بزرگ شده‌اند؛ (۵) کودکان نامربوطی که با هم بزرگ شده‌اند؛ (۶) خواهر - برادرهایی که جدا بزرگ شده‌اند؛ (۷) کودکان نامربوطی (فرزندخوانده) که جدا بزرگ شده‌اند؛ و موارد دیگر.

کتل و همکارانش چند تحقیق را منتشر کردند که در آنها از نمونه‌ای افزون بر ۳۰۰۰ پسر ۱۲ تا ۱۸ ساله استفاده کرده بودند. همه آنها باید از یک جنسیت باشند، زیرا دوقلوهای یک تخمکی لزوماً همجنس هستند. کتل و همکارانش در یک تحقیق (۱۹۸۲) توارث‌پذیری سه صفت عمقی توانمندی خود (عامل C)، توانمندی فراخود (عامل G)، و احساس خود (عامل Q3) را بررسی کردند. کتل این سه عامل را به این علت انتخاب کرد که متخصصان بالینی علاقه زیادی به آنها دارند. این پژوهشگران دوقلوهای یک تخمکی که با هم بزرگ شده بودند، دوقلوهای دو تخمکی که با هم بزرگ شده بودند، برادرهایی که با هم بزرگ شده بودند، و کودکان نامربوط را که جدا از هم بزرگ شده بودند، آزمایش کردند. این طبقه آخری، گروه جمعیت کلی محسوب می‌شد. این پژوهشگران با استفاده از MAVA، همان‌گونه که انتظار می‌رفت، دریافتند که وراثت مقدار بسیار ناچیزی از واریانس توانمندی فراخود (عامل G) را توجیه می‌کند. وراثت‌پذیری جمعیت کلی ۵ درصد بود که نشان می‌دهد فراخود عمدتاً حاصل آموزش یا محیط است. اما در مورد توانمندی خود (عامل G) و احساس خود (عامل Q3)، ارزشهای توارث‌پذیری بسیار بالاتر بودند. در جمعیت کلی، توارث‌پذیری خود ۴۰ درصد و احساس خود ۶۳ درصد بود، یافته جالبی که طبق فرض کتل نشان می‌دهد صفات پویایی اکتسابی به صورت فرهنگی کسب می‌شوند. با این حال، این پژوهشگران پس از بررسی ارزشهای توارث‌پذیری در درون و بین خانواده‌ها، دریافتند که احساس خود در بین خانواده‌ها توارث‌پذیری بیشتری (۶۵ درصد) از درون خانواده‌ها (۴۶ درصد) داشت. این یافته حاکی است که برادرها، حداقل در رابطه با احساس خود (خودپنداره)، در درون خانواده به طور مشابهی در معرض تأثیرات فرهنگی قرار دارند.

کتل (۱۹۸۰ - ۱۹۷۹) میانگین نتایج تحقیقات قبلی را محاسبه کرد و برآوردهایی را از توارث‌پذیری ۱۸ صفت عمقی و ۱۳ صفت مرتبه دوم به دست آورد. جالب اینکه، توارث‌پذیری *sizia/affectia* و *exvia/invia*، ۵۰ درصد برآورد شده است. *sizia/affectia* صفت عمقی اساسی است که افراد را برحسب خوددار و جدا در برابر معاشرتی و بامحبت توصیف می‌کند. *exvia/invia* صفت عمقی مرتبه دوم است که تقریباً با مفهوم درون‌گرایی / برون‌گرایی یونگ برابر است. کتل در مورد این دو صفت برآورد کرد که تقریباً نیمی از واریانس به عامل توارث‌پذیری و نیمی به عامل محیط مربوط می‌شود.

قبل از اینکه به مسئله بحث‌انگیز توارث‌پذیری هوش بپردازیم، باید توضیح دهیم که کتل هوش سیال را از هوش متبلور متمایز کرد. هوش سیال^۱ آن است که فرد را قادر می‌سازد با موضوعات جدید

صرف‌نظر از تجربیات قبلی با آن، سازگار شود. از سوی دیگر، هوش متبلور^۱ آن است که به یادگیریهای قبلی برای حل کردن مسایل جاری بستگی دارد. عامل B، هوش متبلور محسوب شده است و کنترل برآورد کرد که ارزش توارث‌پذیری ۶۰ درصد دارد. این برآورد در مورد هوش سیال که صفت مرتبه دوم است، ۶۵ درصد می‌باشد (کتل، ۱۹۸۰ - ۱۹۷۹). این ارزشهای توارث‌پذیری نسبتاً بالا حاکی از آن هستند که هوش بیشتر ناشی از وراثت است تا محیط، نکته‌ای که کتل (۱۹۹۳) مدعی بود با فرضهای روان‌شناسان در نیمه اول قرن بیستم مطابقت دارد.

درآمدی بر نظریه عاملی آیزنک

رویکرد هانس آیزنک به نظریه‌پردازی از چند نظر با رویکرد کتل تفاوت داشت. اولاً، آیزنک قبل از اینکه داده‌ها را تحلیل عاملی کند، بیشتر از روش فرضی-قیاسی استفاده کرد. ثانیاً، او به جای ۳۵ صفت، فقط سه عامل عمده را پیدا کرد. ثالثاً، آیزنک فقط به عنوان وسیله‌ای برای پاسخ دادن به سؤالات مهم در نظریه شخصیت از تحلیل عاملی استفاده کرد. او در مصاحبه‌ای با ریچارد ایوانس گفت:

تصور می‌کنم از بین تمام تحلیل‌گران عاملی که ممکن است بشناسید، من تنها کسی هستم که کمتر از همه به آن فکر می‌کنم. من آن را ضمیمه مفیدی می‌دانم، روشی که تحت برخی شرایط بی‌ارزش بود، اما روشی که باید هرچه زودتر آن را کنار بگذاریم تا از عوامل علیتی مناسب آگاه شویم و فقط بدانیم که معنی آنها چیست (ایوانس، ۱۹۷۶، ص ۲۵۹).

بنابراین، آیزنک صرفاً تحلیل‌گر عاملی نبود، بلکه کلی‌گرا بود. دامنه تمایلات او گسترده بود. او از همان زمان که وارد حوزه روان‌شناسی شد، از آن ایراد می‌گرفت. او با این اظهار که شواهدی وجود ندارد که نشان دهد روان‌درمانی از بهبودی خود به خود مؤثرتر است، بسیاری از روان‌کاوان و سایر روان‌درمانگران اوایل دهه ۱۹۵۰ را رنجاند. به عبارت دیگر، کسانی که تحت هیچ درمانی قرار نمی‌گیرند) به اندازه آنهایی که تحت روان‌درمانی گران، عذاب‌آور، و طولانی روان‌کاوان و روان‌شناسانی قرار می‌گیرند که آموزش حرفه‌ای دیده‌اند، بهبود می‌یابند (آیزنک، ۱۹۵۲). آیزنک در تمام عمر خود این عقیده را حفظ کرد. او در سال ۱۹۹۶ به یک مصاحبه‌گر گفت: «روان‌درمانیها از درمانهای پلاسیبو (که معمولاً خیلی خوب نیستند) مؤثرتر نمی‌باشند» (فلتهام، ۱۹۹۶، ص ۴۲۴). آیزنک از گرفتن موضع بی‌طرفدار و اهمه نداشت، به طوری که دفاع او از آرتور چنسن که اظهار داشت هوشبهر را نمی‌توان با برنامه‌های اجتماعی خیرخواهانه به نحو چشمگیری بالا برد، گواه بر آن است؛ زیرا که هوشبهر عمدتاً به صورت ژنتیکی تعیین می‌شود. کتاب آیزنک با عنوان مشاجره IQ (۱۹۷۱) به قدری بحث‌انگیز بود که عناصری در ایالات متحده «کتابفروشها را تهدید کردند که اگر این کتاب را عرضه کنند، فروشگاه آنها را به

۱. crystallized intelligence

آتش می‌کشند؛ روزنامه معروف لیبرال از بررسی آن خودداری کرد؛ و نتیجه آن این بود که در این سرزمین آزادی بیان، پی بردن به وجود این کتاب یا خریدن آن تقریباً غیرممکن بود» (آیزنک، ۱۹۸۰، ص ۱۷۵). در انگلستان، زمانی که آیزنک خود را برای ایراد سخنرانی درباره موضوع دیگری آماده می‌کرد، مورد حمله او باش جناح چپ قرار گرفت و او را کتک زدند. با این حال، دشمنان و منتقدان او فقط از جناح سیاسی چپ نبودند، بلکه مبارزات او با جناح راست فاشیست، دردسر بیشتری برای وی ایجاد کرد.

زندگی‌نامه هانس جی. آیزنک

هانس یورگن آیزنک^۱ در ۴ مارس ۱۹۱۶ در شهر برلین کشور آلمان متولد شد و خانواده او حرفه نمایشی داشتند. زمانی که آیزنک به دنیا آمد، مادرش روت وریز هنرپیشه بود و بعداً در فیلمی با نام هنرپیشگی هلگا مولاندر، ستاره مشهور آلمان شد. پدر او آنتوان ادوارد آیزنک، کم‌دین، خواننده و نازبگر بود. آیزنک (۱۹۹۱) به یاد می‌آورد که «پدر و مادرم را که وقتی ۴ ساله بودم طلاق گرفتند، خیلی کم می‌دیدم، و آنها احساس ناچیزی نسبت به من داشتند، من هم متقابلاً همین حالت را نسبت به آنها داشتم» (ص ۴۰). آیزنک بعد از طلاق پدر و مادرش با مادر بزرگ مادری‌اش زندگی کرد که او نیز در کار سینمایی بود، اما شغل نویدبخش او به خاطر سقوط فلج‌کننده نیمه‌کاره ماند (آیزنک، ۱۹۸۲). آیزنک (۱۹۹۱) مادر بزرگ خود را به این صورت توصیف کرد: «زنی از خود گذشته، دلسوز، نودوست، و در مجموع خیلی خوب برای این دنیا» (ص ۴۰). گرچه مادر بزرگ آیزنک کاتولیک متدینی بود، اما هیچ یک از والدین او مذهبی نبودند و خود او بدون تعهد مذهبی رسمی بزرگ شد (جی‌سون، ۱۹۸۱). او همچنین با انضباط ناچیزی از جانب والدینش بزرگ شد و آنها کنترل‌های سختی بر رفتار او اعمال نمی‌کردند. به نظر نمی‌رسید که پدر یا مادر او به محدود کردن اعمال وی علاقه داشتند، و مادر بزرگ او نگرش بسیار آسان‌گیری نسبت به وی داشت. دو واقعه بیانگر این بی‌توجهی بودند. واقعه اول این بود که پدر آیزنک دو چرخه‌ای برای او خرید و قول داد به او یاد دهد چگونه سوار آن شود. «او مرا بالای یک تپه برد، به من گفت که باید روی زین بنشینم و روی رکابها فشار دهم تا چرخها حرکت کنند. بعد خودش رفت تا چند بادکنک را رها کند ... مرا ترک کرد تا خودم یاد بگیرم چگونه دو چرخه سواری کنم» (آیزنک، ۱۹۹۷، ص ۱۲). واقعه دیگر این بود که آیزنک نوجوان به مادر بزرگش گفت می‌خواهد برود چند تا سیگار بخرد و انتظار داشت او مانع از این کار شود، اما مادر بزرگش صرفاً به او گفت: «اگر آن را دوست داری، به هر وسیله ممکن انجامش بده» (ص ۱۴). به عقیده آیزنک تجربیات محیطی نظیر این دو مورد، ربط چندانی به رشد شخصیت ندارند. از نظر وی، عوامل ژنتیکی بیشتر از تجربیات کودکی بر رفتار بعدی تأثیر دارند. بنابراین، روش بار آمدن آسان‌گیرانه، نه به او کمک کرد دانشمند مشهوری شود و نه به او از آن شد.

حتی زمانی که آیزنک به دبستان می‌رفت، از اینکه موضع بی‌طرفدارانه‌ای بگیرد واهمه نداشت و اغلب با معلمانش، مخصوصاً با آنهایی که روشهای یادگیری نظامی‌گراانه داشتند، مبارزه می‌کرد. او نسبت به اغلب مطالبی که آنها آموزش می‌دادند مشکوک بود و همیشه مایل بود با آگاهی برتر خود آنها را شرم‌نده کند. او در زندگینامه‌اش (آیزنک، ۱۹۹۷)، خود را آدمِ نجسِ قداست‌مآبی توصیف کرد ... که آدمهای احمق را با طیب خاطر تحمل نمی‌کرده (ص ۳۱).

آیزنک مانند خیلی از آلمانیهای بعد از جنگ جهانی اول که با تورم بسیار زیاد، بیکاری وسیع، و گرسنگی دست به گریبان بودند، از شرایط آن زمان رنج می‌برد و بعد از به قدرت رسیدن هیتلر، آینده‌اش روشن‌تر به نظر نمی‌رسید. به خاطر اینکه او در دانشگاه برلین فیزیک می‌خواند به او گفته شد که به پلیس مخفی نازی ملحق خواهد شد. او که از این عقیده به شدت بیزار بود، تصمیم گرفت آلمان را ترک کند.

این رویارویی با جناح راست فاشیست و مبارزات بعدی او با جناح چپ رادیکال، وی را آگاه کرد که سخت‌اندیشی یا قدرت‌طلبی، بر هر دو حد افراطی طیف سیاسی حاکم است. او بعداً در تحقیقی که نشان داد گرچه در یک بُعد شخصیت کمونیستها رادیکال بودند و فاشیستها محافظه‌کار، اما در بُعد سخت‌اندیشی در برابر نازک‌اندیشی، هر دو گروه از گروه گواه خودکامه‌تر، انعطاف‌ناپذیرتر، و سخت‌اندیش‌تر بودند (آیزنک، ۱۹۵۴؛ آیزنک و کولتر، ۱۹۷۲).

آیزنک در نتیجه استبداد نازی، زمانی که ۱۸ سال داشت آلمان را ترک کرد و در انگلستان اقامت نمود و در آنجا سعی کرد وارد دانشگاه لندن شود. او خواننده‌ای حریص بود، به هنر و علوم علاقه داشت، اما انتخاب اول او فیزیک بود. با این حال، رویدادی تصادفی جریان زندگی او را تغییر داد و او را به سمت روان‌شناسی کشید. برای اینکه او در دانشگاه پذیرفته شود باید امتحان ورودی را می‌گذراند که آن را یک سال بعد از درس خواندن در کالج گذراند. بعد از گذراندن این امتحان در سال ۱۹۳۵، مطمئن بود وارد دانشگاه لندن خواهد شد و در رشته فیزیک درس خواهد خواند. اما به او گفته شد که مواد درسی اشتباهی را امتحان داده است و از این رو نمی‌تواند فیزیک را دنبال کند. او به جای اینکه یک سال دیگر صبر کند تا امتحان مناسب فیزیک را بگذراند، پرسید آیا رشته علمی دیگری وجود دارد که بتواند آن را دنبال کند. به او گفته شد که همیشه می‌تواند وارد رشته روان‌شناسی شود. «گفتم روان‌شناسی دیگر چیست؟ من هیچ وقت نام آن را نشنیده‌ام. من درباره روان‌شناسان نظر مبهمی داشتم، اما واقعاً روان‌شناسی علم است؟ با این حال، چاره دیگری نداشتم، از این رو، به عنوان روان‌شناس وارد دانشگاه شدم. بنابراین، این سرنوشت کسی است که حماقت بوروکراتیک آن را تعیین کرده (آیزنک، ۱۹۹۷، ص ۴۷).

در آن زمان دپارتمان روان‌شناسی در دانشگاه لندن اصولاً طرفدار فروید بود، اما به روان‌سنجی هم گرایش داشت، به طوری که چارلز اسپیرمن به تازگی این دپارتمان را ترک کرده بود و کریل پرت ریاست آن را بر عهده داشت. تقریباً در همان زمانی که آیزنک با مارگارت دیویس، زنی کانادایی دارای مدرک

ریاضیات ازدواج کرد، مدرک لیسانس خود را در سال ۱۹۳۸ دریافت نمود. او در سال ۱۹۴۰ دکترای خود را از دانشگاه لندن گرفت، اما در آن زمان انگلستان و اغلب کشورهای اروپایی درگیر جنگ بودند. او به خاطر ملیت آلمانی، غریبه دشمن محسوب می‌شد و اجازه نداشت وارد نیروی هوایی سلطنتی (انتخاب اولش) یا هر شاخه‌ای از ارتش شود. در عوض، بدون اینکه آموزش روان‌پزشکی یا روان‌شناسی بالینی دیده باشد، در بیمارستان اورژانس میل‌هیل مشغول به کار شد و در آنجا به درمان بیمارانی پرداخت که به انواع نشانه‌های روان‌شناختی، از جمله اضطراب، افسردگی، و هیستری مبتلا بودند. با این حال، آیزنک از اغلب طبقات تشخیصی بالینی سنتی خشنود نبود. او با استفاده از تحلیل عاملی، دریافت که دو عامل شخصیت عمده - روان‌رنجورخوئی^۱ و برون‌گرایی / درون‌گرایی - می‌توانند تمام طبقات تشخیصی سنتی را توجیه کنند. این عقاید نظری مقدماتی به انتشار اولین کتاب او با عنوان *ابعاد شخصیت* (آیزنک، ۱۹۴۷) منجر شدند. او بعد از جنگ، رئیس دپارتمان روان‌شناسی بیمارستان مادرلی شد و بعداً در دانشگاه لندن دانشیار روان‌شناسی شد.

آیزنک در سال ۱۹۴۹ به آمریکای شمالی سفر کرد تا برنامه‌های روان‌شناسی بالینی را در ایالات متحده و کانادا بررسی کند با این عقیده که حرفه روان‌شناسی بالینی را در انگلستان دایر نماید. او در سال ۱۹۵۰ - ۱۹۴۹ از طرف دانشگاه پنسیلوانیا به مقام استاد مدعو مفتخر شد، اما بخش عمده آن سال را برای بررسی برنامه‌های روان‌شناسی در مسافرت به سرتاسر ایالات متحده و کانادا سپری کرد که آن را کاملاً غیرعلمی یافت (آیزنک، ۱۹۸۰، ۱۹۹۷).

آیزنک و همسرش همواره جدا از هم بودند و زندگی زن‌اشویی او در حالی که همسر وی به فیلادلفیا روان‌شناس زیبایی به نام سیبل روستال، دختر یک ویلونیست مشهور بود، بهبود نیافت. بعد از اینکه آیزنک به انگلستان برگشت، از همسر خود طلاق گرفت و در ۳۰ اکتبر ۱۹۳۰ با سیبل ازدواج کرد. هانس و سیبل آیزنک چند کتاب را با هم منتشر کردند و حاصل ازدواج آنها سه پسر و یک دختر بود. پسر آیزنک از همسر اولش، به نام مایکل، مقالات و کتابهای زیادی در زمینه روان‌شناسی منتشر کرده است. آیزنک بعد از برگشت از آمریکای شمالی، در دانشگاه لندن روان‌شناسی بالینی را دایر کرد و در سال ۱۹۵۵ استاد روان‌شناسی شد. زمانی که او در ایالات متحده بود، کتاب *ساختار شخصیت انسان* را شروع کرد که در آن از کارایی تحلیل عاملی به عنوان بهترین روش ارایه واقعیتهای شناخته شده درباره شخصیت انسان دفاع کرد.

آیزنک از نظر کتابهای منتشرشده حتی از کتل سبقت گرفت. او همراه با ۸۰۰ مقاله در نشریات یا فصلهای کتاب، بیش از ۷۵ کتاب منتشر کرد که تعدادی از آنها به شرح زیر هستند: استفاده‌ها و سوءاستفاده‌های روان‌شناسی (۱۹۵۳)، روان‌شناسی سیاست (۱۹۵۴، ۱۹۹۹)، مسایل معقول و مهملات در روان‌شناسی (۱۹۵۶)، از هوشبهر خود آگاه شوید (۱۹۶۲)، واقعیت و خیال در روان‌شناسی

(۱۹۶۵)، روان‌شناسی دربارهٔ انسانهاست (۱۹۷۲)، شما و روان‌رنجوری (۱۹۷۷)، سکس، خشمونت، و رسانه‌های گروهی (۱۹۷۸)، سیگار کشیدن، شخصیت، و استرس (۱۹۹۱)، نبوغ: تاریخچهٔ طبیعی خلاقیت (۱۹۹۵)، و هوش: نگاهی تازه (۱۹۹۸).

آیزنک در سال ۱۹۸۳ با مقام استاد روان‌شناسی در مؤسسهٔ روان‌پزشکی، دانشگاه لندن، و روان‌پزشک ارشد در بیمارستانهای مادزلی و رویال بتلهم بازنشسته شد. او بعداً تا سال مرگش در اثر سرطان در ۴ سپتامبر ۱۹۹۷، با مقام استاد بازنشستهٔ ممتاز در دانشگاه لندن خدمت کرد. آیزنک که اغلب معتقد بود سیگار کشیدن خطر مستقلاً برای سرطان نیست، تا میانسالی سیگاری قهاری بود و در آن زمان سیگار را ترک کرد، چون بر بازی تنیس او تأثیر گذاشته بود. پژوهش او در سالهای آخر عمر، انواع موضوعات را شامل می‌شد که خلاقیت، مداخله‌های رفتاری در سرطان و بیماری قلبی، و هوش از آن جمله‌اند.

آیزنک در طول عمر خود جوایز متعددی کسب کرد که جایزهٔ خدمات برجستهٔ انجمن بین‌المللی بررسی تفاوت‌های فردی یکی از آنها بود. انجمن روان‌شناسی آمریکا، جایزهٔ خدمات برجستهٔ علمی، تقدیرنامهٔ ریاست جمهوری برای خدمات علمی (۱۹۹۳)، جایزهٔ همقطار ویلیام جیمز (۱۹۹۴)، و جایزهٔ صدساله برای خدمات برجسته به روان‌شناسی بالینی (۱۹۹۶) را به او تقدیم کرد.

۵ ارزیابی شخصیت

سه نفر بر نظریهٔ شخصیت آیزنک تأثیر عمیقی داشتند و آنها کريل برت، چارلز اسپیرمن، و ایوان پاولف بودند. برت، استاد آیزنک، و اسپیرمن که او در سخنرانیهایش شرکت می‌کرد، به وی نشان دادند که شخصیت را به صورت روان‌سنجی بهتر می‌توان مورد بررسی قرار داد. پاولف، که شخصاً وی را نمی‌شناخت، به او یاد داد که ساختار شخصیت مبنای زیستی دارد. بنابراین، نظریهٔ آیزنک عناصر روان‌سنجی و زیستی نیرومندی دارد.

ملاحظات برای مشخص کردن عوامل

آیزنک معتقد بود که پیشرفتگی روان‌سنجی به تنهایی برای ارزیابی ساختار 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. در واقع، او برای مشخص کردن یک عامل، چهار ملاک را فهرست کرد: اولاً، باید برای وجود عامل، شواهد روان‌سنجی پیدا کرد. لازمهٔ این ملاک این است که عامل باید پایا و تکرارپذیر باشد. سایر پژوهشگران نیز در آزمایشگاههای جداگانه، باید بتوانند این عامل را پیدا کنند. ملاک دوم این است که آن عامل باید توارث‌پذیری هم داشته باشد و باید با مدل ژنتیکی تثبیت شده‌ای مطابقت داشته باشد. این ملاک، ویژگیهای آموخته شده‌ای مانند توانایی تقلید کردن صداهای افراد مشهور یا عقاید مذهبی یا سیاسی را حذف می‌کند. ثالثاً، این عامل باید از دیدگاه

نظری معنی داشته باشد. آیزنک از روش قیاسی در تحقیقات خود استفاده کرد، به این صورت که با نظریه شروع کرد و بعد داده‌هایی را گردآوری نمود که به صورت منطقی با این نظریه مطابقت داشتند. آخرین ملاک برای وجود عامل، این است که باید از ارتباط اجتماعی برخوردار باشد؛ یعنی، باید ثابت شده باشد که عوامل به دست آمده به صورت ریاضی، با متغیرهای اجتماعی مربوط، مانند اعتیاد به دارو، عملکرد برجسته در ورزشها، رفتار روان‌پزش، تبهکاری، و غیره رابطه دارد (نه اینکه لزوماً علت آنهاست).

سلسله‌مراتب ارزیابیها

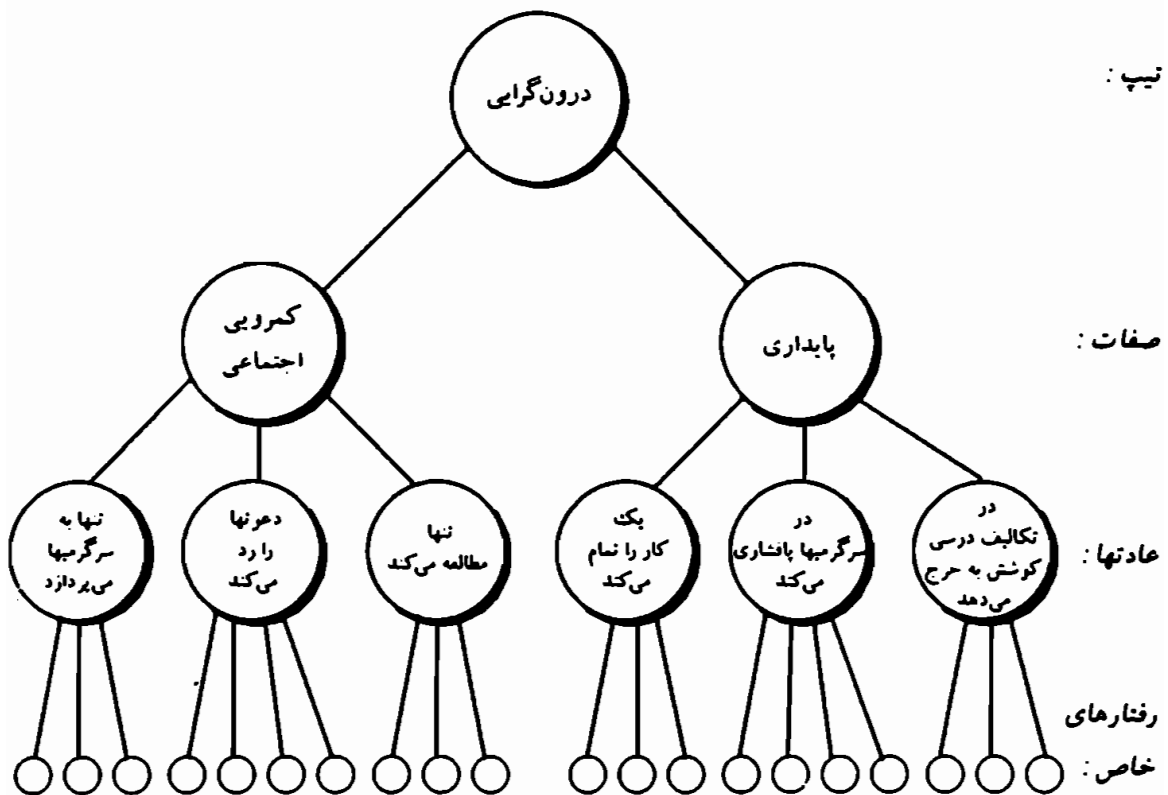
آیزنک یک سلسله‌مراتب چهار سطحی را برای سازمان رفتار مشخص کرد. در پایین‌ترین سطح، اعمال یا شناخته‌های خاص هستند؛ یعنی، رفتارها یا افکار فرد که ممکن است مشخصه او باشند یا نباشند. دانش‌آموزی که یک تکلیف روخوانی را تمام می‌کند، نمونه‌ای از پاسخ خاص است. در سطح دوم، اعمال یا شناخته‌های عادی هستند؛ یعنی، پاسخهایی که تحت شرایط مشابه، تکرار می‌شوند. برای مثال، اگر دانش‌آموزی غالباً در یک تکلیف پافشاری می‌کند تا آن را تمام کند، این رفتار پاسخ عادی می‌شود. پاسخهای عادی برخلاف پاسخهای خاص، باید پایدار یا باثبات باشند.

چندین پاسخ عادی مربوط، صفت را تشکیل می‌دهند که سطح سوم رفتار است. آیزنک (۱۹۸۱) صفات را به این صورت تعریف کرد: «آمادگیهای شخصیت نیمه پایدار مهم» (ص ۳). برای مثال، در صورتی دانش‌آموزان صفت پایداری یا استقامت خواهند داشت که بنابر عادت تکالیف مدرسه را انجام دهند و در سایر کارها تا تمام کردن آنها کوشش کنند. گرچه صفات را می‌توان به صورت شهودی تشخیص داد، نظریه‌های صفت و عاملی بر رویکرد منظم، یعنی، تحلیل عاملی استوار هستند. رفتارهای صفتی از طریق تحلیل عاملی پاسخهای صفتی به دست می‌آیند، درست به همان صورتی که پاسخهای عادی به صورت ریاضی از طریق تحلیل عاملی پاسخهای خاص استخراج می‌شوند. بنابراین، صفات «برحسب همبستگی معنی‌دار بین رفتارهای عادی مختلف تعریف می‌شوند» (آیزنک، ۱۹۹۰، ص ۲۴۴). اغلب ۳۵ صفت عمقی بهنجار و نابهنجار کتل در این سطح سوم سازمان‌دهی قرار دارند. به همین دلیل است که او در مقایسه با آیزنک تعداد بیشتری ابعاد شخصیت را مشخص کرد.

آیزنک برخلاف کتل، روی سطح چهارم، یعنی، تیپها یا عاملهای برتر تمرکز دارد. تیپ از چند صفت مربوط تشکیل می‌شود. برای مثال، پایداری ممکن است با حقارت، سازگاری هیجانی ضعیف، کمرویی اجتماعی، و چند صفت دیگر رابطه داشته باشد که کل این مجموعه، تیپ درون‌گرا را تشکیل می‌دهد. این چهار سطح سازمان رفتار در شکل ۱۳-۵ نشان داده شده است. به یاد داشته باشید که ساختار شخصیت آیزنک بر عوامل تیپی کلی‌تر استوار است، در حالی که نظریه کتل عمدتاً بر پایه عوامل صفتی استوار می‌باشد.

برای اینکه تفاوت بین رویکردهای کتل و آیزنک را بهتر درک کنید، کتل و آیزنک را با دو نقشه‌کشی

شکل ۱۳-۵. سازمان رفتار به صورت اعمال خاص، پاسخهای عادی، صفات، و تیپها. غیر از استقامت و کمرویی اجتماعی، سایر صفات مانند حقارت، فعالیت کم، و جدی بودن در درون‌گرایی دخالت دارند.



که می‌خواهند نقشه زمین را بکشند، مقایسه می‌کنیم. یکی از نقشه‌کشها ممکن است تصمیم بگیرد کل کره زمین را ترسیم کند - تمام کوهها، رودخانه‌ها، نپه‌ها، و جویبارها. این نقشه‌کش مانند کتل است که تکلیف ارزیابی کل شخصیت انسان را برای خودش تعیین کرد.

نقشه‌کش دوم شاید تصمیم بگیرد ویژگیهای واضح‌تر زمین را ترسیم کند - قاره‌ها و اقیانوسها. این نقشه‌کش مثل آیزنک است که به ویژگیهای کلی‌تر شخصیت توجه داشت.

علاوه بر این، ابزارهای این نقشه‌کشها نیز ممکن است متفاوت باشند، کمااینکه، کتل و آیزنک از روشهای تحلیل عاملی مختلفی استفاده کردند. روش استقرایی کتل را می‌توان با نقشه‌کشی مقایسه کرد که از انواع ابزارهای نقشه‌برداری استفاده می‌کند بدون اینکه از پیش در نظر بگیرد چه چیزی را می‌خواهد پیدا کند. از سوی دیگر، روش قیاسی آیزنک بیشتر به نقشه‌کشی می‌ماند که از مکانهای از پیش انتخاب شده، عکسهای هوایی می‌گیرد و بعداً این تصاویر را از دیدگاه از پیش تعیین‌شده‌ای تعبیر می‌کند. با توجه به این رویکردهای بسیار متفاوت، این دو کاوشگر یافته‌های مختلفی را به بار خواهند آورد.

ابعاد شخصیت

تحقیقات کتل و آیزنک نتایج متفاوتی به بار آوردند، زیرا هر یک بخشهای متفاوتی از شخصیت انسان را بررسی کردند. علاوه بر این، کتل و آیزنک به تعداد عوامل متفاوتی رسیدند، زیرا که آنها روی سطوح مختلفی از تحلیل عاملی کار کردند. بنابراین، ۳۵ صفت کتل را نمی‌توان مستقیماً با سه تیپ عمده آیزنک مقایسه کرد - صفات در سطح سوم ساختار سلسله‌مراتبی و تیپها در سطح چهارم قرار دارند.

عوامل اساسی شخصیت کدام‌اند؟

چند تا عامل برتر کلی وجود دارد؟ آیزنک سه عامل برتر کلی یا ابعاد شخصیت را به دست آورد: برون‌گرایی (E)^۱، روان‌رنجورخویی (N)^۲، و روان‌پریش‌خویی (P)^۳، هرچند که او «احتمال اینکه بعدها ابعاد دیگری اضافه شوند» را منتفی ندانست (آیزنک، ۱۹۹۴، ص ۱۵۱). شکل ۱۳-۶ ساختار سلسله‌مراتبی E، P، و N آیزنک را نشان می‌دهد.

روان‌رنجورخویی و روان‌پریش‌خویی به افراد بیمارگون محدود نمی‌شوند، اما افراد آشفته در آزمونی که این دو عامل را ارزیابی می‌کند از افراد بهنجار نمره بالاتری کسب می‌کنند. آیزنک هر سه عامل را به صورت بخشی از ساختار شخصیت بهنجار در نظر داشت. هر سه عامل دوقطبی هستند، به طوری که برون‌گرایی در یک انتهای عامل E قرار دارد و درون‌گرایی قطب مخالف را اشغال می‌کند. همین‌طور، عامل N روان‌رنجوری را در یک قطب و استواری^۴ را در قطب دیگر شامل می‌شود، و عامل P روان‌پریش‌خویی را در یک قطب و کارکرد فراخود^۵ را در قطب دیگر در بر دارد.

دوقطبی بودن عوامل آیزنک بدان معنی نیست که اغلب افراد در یک انتها یا انتهای دیگر سه قطب اصلی قرار دارند. هر عامل به جای دونمایی، به صورت یک‌نمایی توزیع شده است. برای مثال، برون‌گرایی به همان صورت هوش یا قد، کاملاً به صورت طبیعی توزیع شده است. اغلب افراد نزدیک به مرکز توزیع زنگوله‌ای شکل قرار دارند، بدین معنی که آیزنک باور نداشت افراد را می‌توان به تیپهای شخصیت متناقض با هم تقسیم کرد.

آیزنک معتقد بود هر یک از این عوامل، چهار ملاک لازم را برای مشخص کردن ابعاد شخصیت برآورده می‌کند. اولاً، برای هر یک، مخصوصاً عوامل E و N، شواهد روان‌سنجی وجود دارد. عامل P (روان‌پریش‌خویی) بعداً در تحقیقات آیزنک ظاهر شد، اما سایر پژوهشگران تا اواسط دهه ۱۹۹۰ آن را جدی نگرفتند. برون‌گرایی و روان‌رنجورخویی (یا اضطراب) تقریباً در تمام تحقیقات تحلیل عاملی شخصیت انسان عوامل بنیادی هستند. برای مثال، مقایسه E و N با صفات مرتبه دوم کتل نشان داد که E آیزنک (برون‌گرایی) با QI کتل (exvia/invia) برابر است؛ و N او (روان‌رنجورخویی) با QII (اضطراب) کتل مشابه است.

1. extraversion

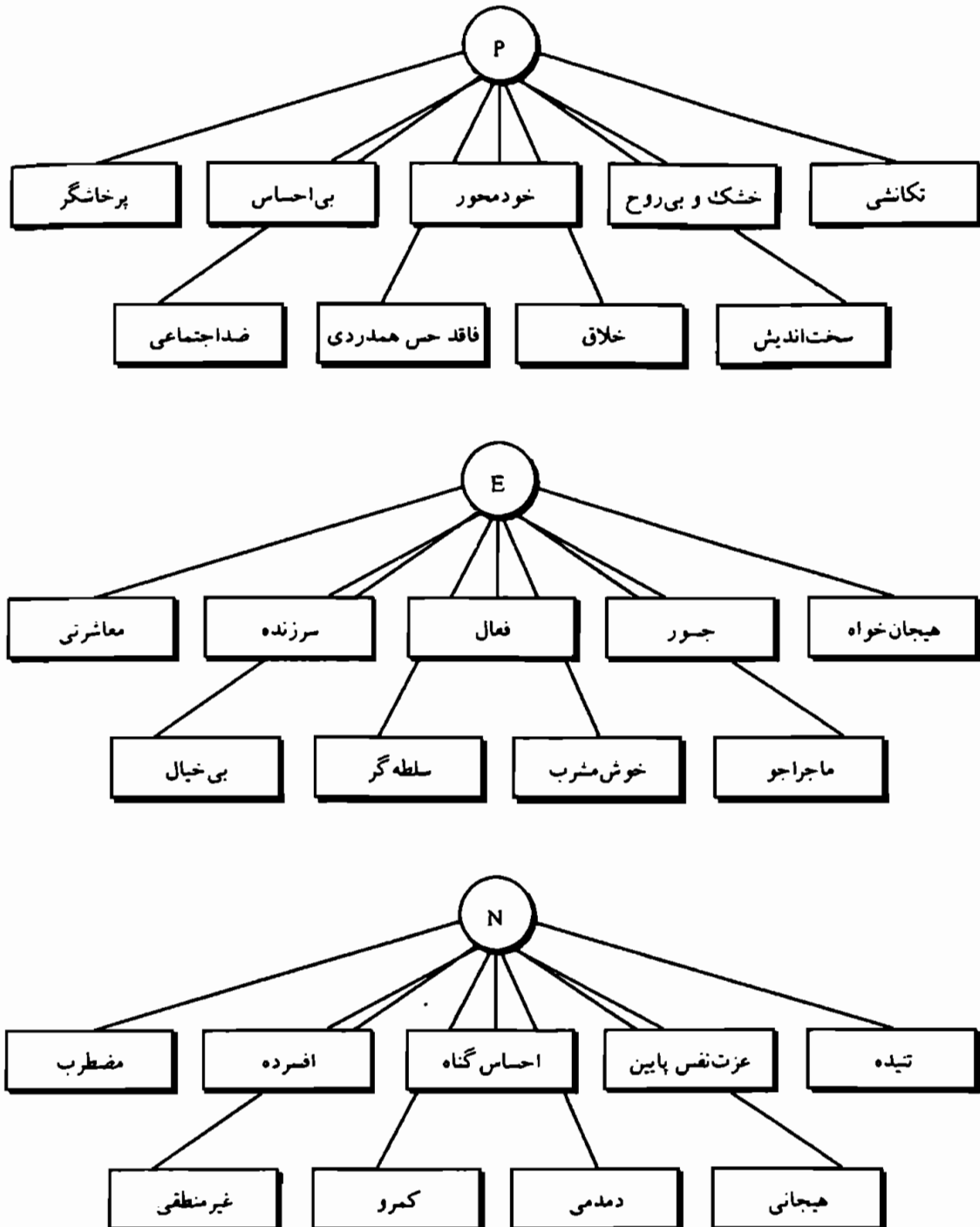
2. neuroticism

3. psychoticism

4. stability

5. superego function

شکل ۱۳-۶. ساختار سلسله‌مراتبی P (روان‌پیش‌خویی)، E (برون‌گرایی / درون‌گرایی)، و N (روان‌رنجورخویی)



ثانیاً، آیزنک (۱۹۹۴) معتقد بود هر یک از سه عوامل برتر او مبنای زیستی قدرتمندی دارند. در عین حال، او مدعی بود که صفاتی مانند خوشایندی و وظیفه‌شناسی، که بخشی از طبقه‌بندی پنج صفت اصلی هستند، اساس زیستی ندارند.

ثالثاً، سه بُعد شخصیت آیزنک از لحاظ نظری معنی‌دار هستند. کارل یونگ و سایرین تشخیص داده‌اند که برون‌گرایی و درون‌گرایی (عامل E) تأثیر قدرتمندی بر رفتار دارند، و زیگموند فروید بر اهمیت اضطراب (عامل N) در شکل‌دهی رفتار تأکید کرد. از این گذشته، روان‌پیش‌خوبی (عامل P) با نظریه‌پردازانی چون آبراهام مزلو که اعلام داشت سلامت روانی دامنه‌ای از خودشکوفایی (نمره پایین P) تا اسکیزوفرنی و روان‌پریشی (نمره بالای P) دارد، همداستان است.

رابعاً، آیزنک بارها ثابت کرد که سه عامل او با مسایل اجتماعی نظیر مصرف مواد، رفتارهای جنسی، تبهکاری، پیشگیری از سرطان و بیماری قلبی، و خلاقیت ارتباط دارند. (در این فصل، تعدادی از پژوهشهای مربوط به خلاقیت را بررسی خواهیم کرد).

برون‌گرایی

در فصل ۴ توضیح دادیم که یونگ دو تیپ شخصیت را معرفی کرد که آنها را «برون‌گرایی» و «درون‌گرایی» نامید. در ضمن به چند تفاوت بین توصیفات او و عقیده رایج درباره این دو اصطلاح اشاره کردیم. یونگ افراد برون‌گرا را به این صورت در نظر گرفت که نظری عینی و غیرشخصی درباره دنیا دارند، در حالی که افراد درون‌گرا اصولاً به صورت ذهنی یا فردی، مسایل را در نظر می‌گیرند. مفاهیم برون‌گرایی و درون‌گرایی آیزنک به استفاده رایج این دو اصطلاح نزدیکتر است. افراد برون‌گرا عمدتاً با صفات معاشرتی و تکانشگری مشخص می‌شوند، اما در عین حال، از شوخ‌طبعی، سرزندگی، حاضر جوابی، خوشبینی، و صفات دیگری نیز برخوردارند که مشخص‌کننده افرادی است که به خاطر ارتباط با دیگران تقویت می‌شوند (آیزنک، ۱۹۶۹).

افراد درون‌گرا با صفات مخالف برون‌گرایان مشخص می‌شوند. آنها را می‌توان به صورت آرام، نافع، غیرمعاشرتی، بااحتیاط، خوددار، فکور، بدبین، صلح‌جو، هوشیار، و مقید توصیف کرد. با این حال، طبق نظر آیزنک، تفاوت‌های اصلی بین برون‌گرایی و درون‌گرایی رفتاری نیست، بلکه زیستی و ژنتیکی است.

آیزنک (۱۹۹۰، ۱۹۹۷) معتقد بود که علت اصلی تفاوت‌ها بین برون‌گرایان و درون‌گرایان به سطح انگیزختگی مغزی آنها مربوط می‌شود؛ یعنی، نوعی حالت فیزیولوژیکی که آموخته شده نیست، بلکه فطری است. چون برون‌گرایان سطح انگیزختگی مغزی پایین‌تری از درون‌گرایان دارند، آستانه حسی آنها بالاتر است و از این رو به تحریک حسی واکنش کمتری نشان می‌دهند. درون‌گرایان، برعکس، با سطح انگیزختگی بالاتری مشخص می‌شوند و در نتیجه آستانه حسی پایین‌تر، واکنش بیشتری به تحریک حسی نشان می‌دهند. درون‌گرایان، برای اینکه سطح بهینه تحریک را حفظ کنند، به خاطر اینکه ذاتاً

آستانه حسی پایین‌تری دارند، از موقعیتهایی که برانگیختگی خیلی زیاد به وجود می‌آورند، اجتناب می‌کنند. بنابراین، درون‌گرایان از فعالیتهایی مانند رویدادهای اجتماعی دیوانه‌وار و شلوغ، اسکی کردن در شیبهای تند، سقوط آزاد، ورزشهای رقابتی و مواردی از این قبیل دوری می‌جویند. از سوی دیگر، چون برون‌گرایان به صورت فطری سطح انگیزش مغزی پایینی دارند، برای اینکه سطح بهینه تحریک را حفظ کنند، به تحریک حسی سطح بالایی نیاز دارند. بنابراین، آنها در فعالیتهای هیجان‌انگیز و تحریک‌کننده بیشتری شرکت می‌کنند. آنها از فعالیتهایی چون کوهنوردی، قماربازی، رانندگی با سرعت زیاد، نوشیدن الکل، و کشیدن ماری‌جوانا لذت می‌برند. علاوه بر این، آیزنک (۱۹۷۶) معتقد بود که برون‌گرایان بر خلاف درون‌گرایان، زودتر، به دفعات بیشتر، با شریکان جنسی متنوع‌تر، در موقعیتهای متفاوت‌تر، و با رفتارهای جنسی متنوع‌تر به آمیزش جنسی می‌پردازند، و به عشق‌بازی پیش از مقاربت طولانی‌تری می‌پردازند. با این حال، چون برون‌گرایان سطح انگیزش مغزی پایین‌تری دارند، سریعتر به محرکهای قوی (جنسی و غیره) عادت می‌کنند و به طور فزاینده‌ای کمتر به محرکهای یکسان پاسخ می‌دهند، در حالی که درون‌گرایان به احتمال کمتری از فعالیتهای تکراری که با افراد یکسان صورت می‌گیرند، خسته و به آنها بی‌علاقه می‌شوند.

روان‌رنجورخویی

دومین عامل برتر که آیزنک آن را مشخص کرد، روان‌رنجورخویی / استواری (N) است. عامل N مانند برون‌گرایی / درون‌گرایی مؤلفه‌ارثی نیرومندی دارد. آیزنک (۱۹۶۷) به تحقیقات متعددی اشاره کرد که شواهدی برای مبنای ژنتیکی صفات روان‌رنجوری مانند اضطراب، هیستری و اختلالات وسواسی فکری - عملی پیدا کرده‌اند. علاوه بر این، او در تعدادی از رفتارهای ضداجتماعی مانند تبهکاری بزرگسالی، اختلالات رفتاری کودکی، همجنس‌گرایی، و الکلیسم، هماهنگی بسیار بیشتری بین دوقلوهای یک تخمکی در مقایسه با دوقلوهای دو تخمکی پیدا کرده است.

افرادی که در روان‌رنجورخویی نمره بالایی می‌گیرند، معمولاً واکنش هیجانی مفرط نشان می‌دهند و بعد از انگیزش هیجانی، مشکل می‌توانند به حالت طبیعی برگردند. آنها غالباً از نشانه‌های جسمانی مانند سردرد و کمردرد و مشکلات روانی مبهم نظیر نگرانیها و اضطرابها شاکت هستند. با وجود این، روان‌رنجورخویی لزوماً به روان‌رنجوری به معنی سنتی این اصطلاح اشاره ندارد. افراد می‌توانند در روان‌رنجورخویی نمره بالایی بگیرند، اما از نشانه‌های روانی ناتوان‌کننده فارغ باشند. آیزنک مدل بیماری‌پذیری ارثی - استرس بیماری روانی را قبول داشت که حاکی است برخی افراد به این علت در برابر بیماری آسیب‌پذیرند که ضعف ژنتیکی یا اکتسابی آنها را برای بیماری آماده می‌سازد. این آمادگی (بیماری‌پذیری ارثی) می‌تواند برای به وجود آوردن اختلال روان‌رنجوری، با استرس تعامل کند. آیزنک معتقد بود افرادی که در انتهای سالم مقیاس N قرار دارند، حتی در صورتی که تحت استرس شدید قرار داشته باشند، در برابر چنین اختلالی مقاوم هستند. از سوی دیگر، کسانی که نمرات بالایی در مقیاس N

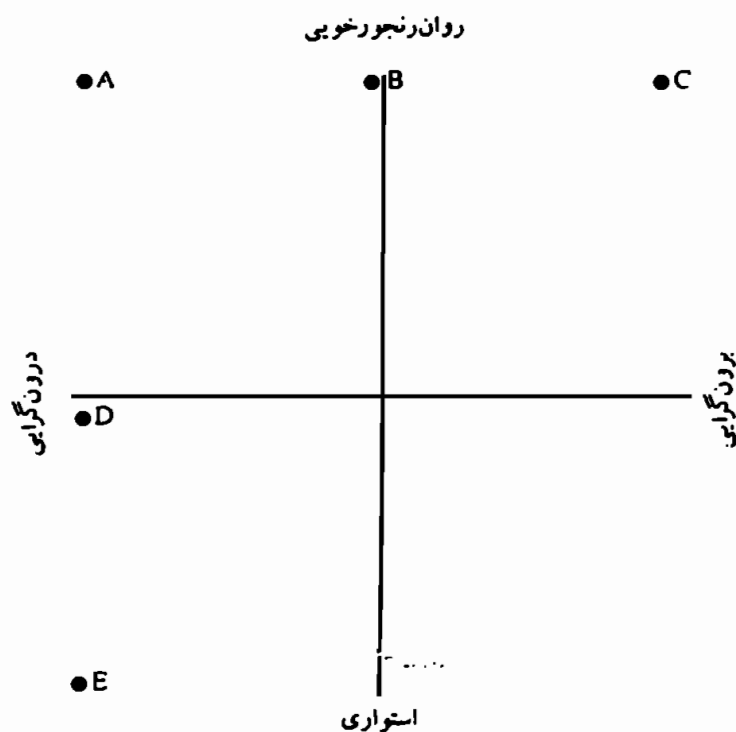
می‌گیرند، در اثر کمترین استرس، ممکن است واکنش روان‌رنجور نشان دهند. به عبارت دیگر، هر چه نمره روان‌رنجورخویی بالاتر باشد، برای ایجاد اختلال روان‌رنجور سطح استرس کمتری لازم است. از آنجایی که روان‌رنجورخویی می‌تواند با نقاط مختلف در مقیاس برون‌گرایی ترکیب شود، هیچ نشانگان واحدی نمی‌تواند رفتار روان‌رنجور را توصیف کند. روش تحلیل عاملی آیزنک فرض می‌کند که عوامل مستقل هستند، بدین معنی که مقیاس روان‌رنجورخویی نسبت به مقیاس برون‌گرایی، در زاویه راست قرار دارد (که بیانگر همبستگی صفر است). بنابراین، چند نفر می‌توانند در مقیاس N نمره بالایی کسب کنند و با این حال بسته به درجه درون‌گرایی و برون‌گرایی‌شان، نشانه‌های کاملاً متفاوتی را آشکار سازند. شکل ۷-۱۳ قطب برون‌گرایی / درون‌گرایی را نشان می‌دهد که همبستگی آن با قطب روان‌رنجورخویی / استواری صفر است. فرد A ، B ، و C را در نظر بگیرید که هر سه در مقیاس روان‌رنجورخویی به طور برابر بالا هستند، اما در نقاط مجزای مقیاس برون‌گرایی قرار دارند. فرد A که درون‌گرایی روان‌رنجور است، با اضطراب، افسردگی، فوبی، و نشانه‌های وسواس فکری - عملی مشخص می‌شود؛ فرد B نه درون‌گرا و نه برون‌گراست و احتمالاً با هیستری (اختلالی روان‌رنجور که با بی‌ثباتی هیجانی ارتباط دارد)، تلقین‌پذیری، و نشانه‌های تنی مشخص می‌شود؛ فرد C ، که برون‌گرایی روان‌رنجور است، احتمالاً ویژگی‌های سایکوپاتی مانند تبهکاری و گرایشهای بزهکاری نشان می‌دهد (آیزنک، ۱۹۶۷، ۱۹۹۷). افراد A ، D ، و E را نیز در نظر بگیرید که همگی به طور مساوی درون‌گرا هستند، اما ثبات یا استواری هیجانی آنها متفاوت است. فرد A درون‌گرایی روان‌رنجور است که آن را ذکر کردیم؛ فرد D به طور برابری درون‌گراست، اما نه شدیداً درون‌گرا و نه از لحاظ هیجانی بی‌ثبات است؛ و فرد E هم شدیداً درون‌گرا و هم از لحاظ روانی سالم است.

شکل ۷-۱۳ فقط پنج نفر را نشان می‌دهد که همگی حداقل یک نمره بسیار بالا دارند. بدیهی است که اغلب افراد در هر دو مقیاس نمره نزدیک به متوسط کسب می‌کنند. زمانی که نمرات به سمت محدوده‌های بیرونی این نمودار گرایش می‌یابند، فراوانی آنها به طور فزاینده‌ای کاهش می‌یابد، درست به همان صورتی که فراوانی نمرات دو انتهای منحنی زنگوله‌ای شکل از نمرات نزدیک به نقطه وسط، کمتر است.

روان‌پریش‌خویی

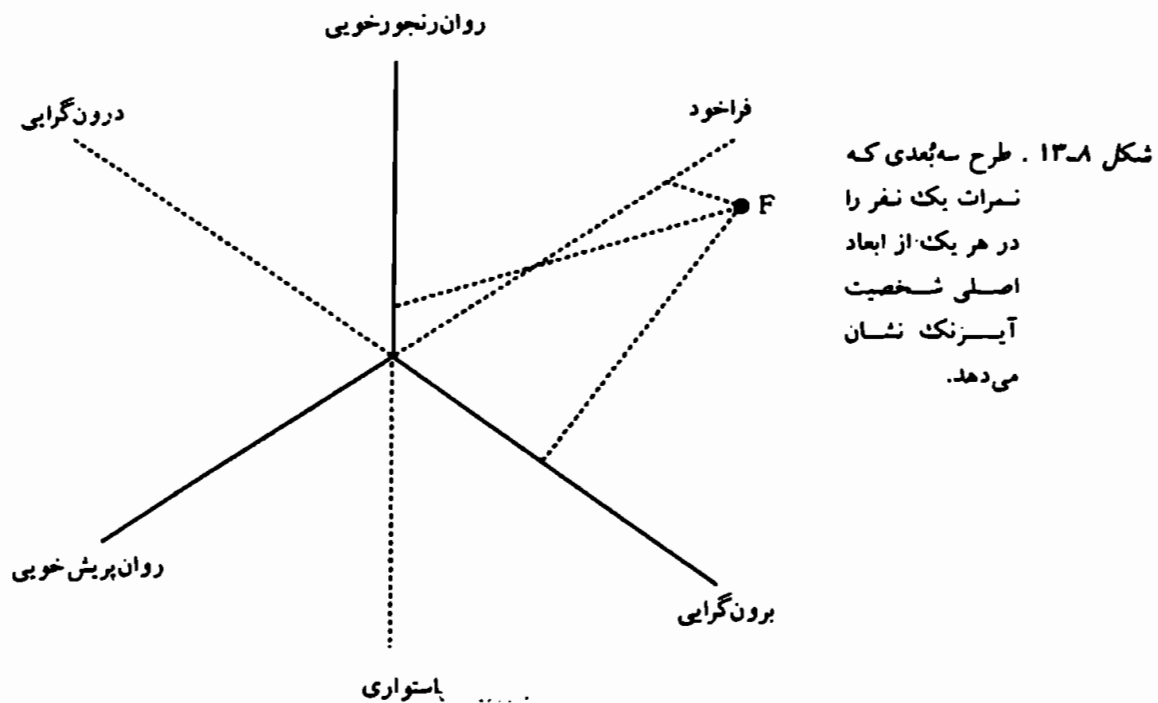
نظریه شخصیت مقدماتی آیزنک براساس فقط دو بُعد شخصیت برون‌گرایی و درون‌گرایی استوار بود. او بعد از چند سال اشاره کردن به روان‌پریش‌خویی (P) به عنوان عامل مستقل شخصیت، سرانجام آن را به سطح برابر با E و N ارتقا داد. مانند برون‌گرایی و روان‌رنجورخویی، P عاملی دوقطبی است، به طوری که روان‌پریش‌خویی در یک قطب و فراخود در قطب دیگر قرار دارد. کسانی که نمره P بالایی می‌گیرند، معمولاً خودمحور، بی‌تفاوت، نامتعارف، تکانشی، متخاصم، سایکوپاتیک، مظنون، پرخاشگر، و ضداجتماعی هستند. افرادی که نمره پایینی در روان‌پریش‌خویی می‌گیرند (در جهت کارکرد فراخود)،

شکل ۱۳-۷. طرح دو بُعدی که چند نقطه بسیار بالا را در مقیاسهای E و N آیزنک نشان می‌دهد.



معمولاً نوعدوست، بسیار اجتماعی، همدل، دلسوز، یاری‌گر، همرنگ، و متعارف هستند. کسانی که در متغیر روان‌پریش‌خویی نمره بالایی کسب می‌کنند، لزوماً به روان‌پریشی مبتلا نیستند، بلکه «برای تسلیم شدن در برابر استرس و ابتلا به بیماری روان‌پریشی آمادگی زیادی دارند» (آیزنک، ۱۹۹۴، ص ۲۰). مدل بیماری‌پذیری - استرس حاکی است که افراد دارای نمرات P بالا، بیشتر از افرادی که نمرات P پایینی کسب می‌کنند از لحاظ ژنتیکی در برابر استرس آسیب‌پذیرند. افرادی که نمرات P بالایی کسب می‌کنند، در مدتی که سطح استرس پایین است به طور عادی عمل می‌کنند، اما استرس زیاد می‌تواند بر آسیب‌پذیری بالای آنها تأثیر بگذارد و موجب روان‌پریشی شود؛ یعنی، افرادی که در انتهای سالم این مقیاس قرار دارند، حتی در مواقع استرس شدید، در برابر روان‌پریشی مقاوم هستند، در حالی که افرادی که در انتهای ناسالم این مقیاس قرار دارند (کسانی که نمرات P بالایی می‌گیرند)، در اثر کمترین استرس ممکن است واکنش روان‌پریشی نشان دهند. به عبارت دیگر، هرچه نمره روان‌پریش‌خویی بالاتر باشد، برای ایجاد واکنش روان‌پریشی مقدار استرس کمتری ضرورت دارد (آیزنک، ۱۹۹۴).

روان‌پریش‌خویی / فراخود (P) از E و N مستقل است. شکل ۱۳-۸ هر یک از این سه عامل را در زوایای راست نسبت به دو تای دیگر نشان می‌دهد (چون فضای سه‌بُعدی را نمی‌توان روی سطح دوبُعدی ترسیم کرد، خواننده باید شکل ۱۳-۸ را طوری در نظر بگیرد که انگار خطوط ممتد بیانگر گوشه اتاقی هستند که دو دیوار به کف می‌رسند. در این صورت، هر خط را می‌توان به صورت عمود بر دو خط



دیگر در نظر گرفت). بنابراین، نظر آیزنک دربارهٔ شخصیت به ما امکان می‌دهد هر کسی را طبق سه عامل مستقل ارزیابی کنیم و نمرات حاصله را در فضایی که سه مختصات دارد، ترسیم نماییم. برای مثال، فرد F در این شکل از نظر فراخود بسیار بالاست، از نظر برون‌گرایی تا اندازه‌ای بالاست، و از نظر روان‌رنجورخویی / استواری نزدیک به نقطهٔ وسط مقیاس است. نمرات هر فردی را می‌توان به همین صورت در فضای سه‌بعدی ترسیم کرد.

ارزیابی عوامل برتر

آیزنک برای ارزیابی عوامل برتر خود، چهار پرسشنامهٔ شخصیت تهیه کرد. پرسشنامهٔ اول به نام پرسشنامهٔ شخصیت مادلزلی یا ^1MPI فقط E و N را ارزیابی می‌کرد و بین این دو عامل همبستگی‌هایی را در اختیار می‌گذاشت. به همین دلیل، او آزمون دیگری را ساخت که پرسشنامهٔ شخصیت آیزنک یا ^2EPI نامیده می‌شود. EPI یک مقیاس دروغ‌سنج (L) را در بر دارد، اما از آن مهم‌تر این است که برون‌گرایی و روان‌رنجورخویی را به طور مستقل، با همبستگی نزدیک به صفر بین E و N، ارزیابی می‌کند. سیل بی. جی. آیزنک که EPI کودکان را ساخت، پرسشنامهٔ شخصیت آیزنک را به کودکان ۷ تا ۱۶ ساله گسترش داد.

EPI هنوز یک پرسشنامهٔ دو عاملی بود، در نتیجه، هانس و سیل آیزنک (۱۹۷۵) سومین آزمون

شخصیت را با نام آزمون شخصیت آیزنک (EPQ)^۱ ساختند که مقیاس روان‌پریش‌خویی (P) را شامل می‌شد. EPQ که هم مدل بزرگسال و هم مدل کودک آن ساخته شده است، تجدیدنظری در EPI است که هنوز منتشر می‌شود. انتقادهای بعدی از مقیاس P به تجدیدنظر دیگری منجر شد که آزمون شخصیت آیزنک - تجدیدنظر شده نام دارد.

مبنای زیستی شخصیت

به عقیده آیزنک، عوامل شخصیت E، P، و N همگی عوامل تعیین‌کننده زیستی قدرتمندی دارند. او برآورد کرد که نزدیک به سه‌چهارم واریانس در هر سه بُعد شخصیت را می‌توان با وراثت و نزدیک به یک‌چهارم را با عوامل محیطی توجیه کرد. آیزنک برای عنصر زیستی در شخصیت سه نوع شواهد را ذکر کرد. اولاً، پژوهشگران در افراد کشورهای مختلف جهان، نه تنها در اروپای غربی و آمریکای شمالی، بلکه در اوگاندا، نیجریه، ژاپن، چین، روسیه، و سایر کشورهای اروپای شرقی، عوامل تقریباً مشابهی را پیدا کرده‌اند. ثانیاً، شواهد حاکی است که افراد موضع خود را در طول زمان در سه بُعد شخصیت، حفظ می‌کنند. ثالثاً، تحقیقات انجام شده روی دوقلوها نشان می‌دهد که بین دوقلوهای یک تخمکی، تطابق بیشتری از دوقلوهای دو تخمکی همجنس که با هم بزرگ شده‌اند، وجود دارد؛ بدین معنی که عوامل ژنتیکی نقش اصلی را در تعیین تفاوت‌های فردی در شخصیت ایفا می‌کنند (آیزنک، ۱۹۹۰).

در نظریه شخصیت آیزنک، روان‌پریش‌خویی، برون‌گرایی، و روان‌رنجورخویی هم شرایط پیشایند و هم پیامد دارند. شرایط پیشایند عوامل زیستی و ژنتیکی هستند، در حالی که پیامدها متغیرهای تجربه‌ای مانند تجربیات شرطی شدن، حساسیت، و حافظه، به علاوه رفتارهای اجتماعی نظیر تبهکاری، خلاقیت، آسیب روانی، و رفتار جنسی را شامل می‌شوند. شکل ۹-۱۳ نشان می‌دهد که E، P، و N در وسط پیشروی پنج مرحله‌ای از DNA به سمت رفتار اجتماعی قرار دارند، به طوری که میانجی‌های زیستی و شواهد تجربه‌ای این سه بُعد اصلی شخصیت را تثبیت می‌کنند. به عبارت دیگر، شخصیت عوامل تعیین‌کننده ژنتیکی‌ای دارد که به طور غیرمستقیم میانجی‌های زیستی را شکل می‌دهند و این میانجی‌های زیستی به شکل‌گیری E، P، و N کمک می‌کنند. E، P، و N به نوبه خود، در انواع یادگیرهای آزمایشگاهی و رفتارهای اجتماعی دخالت دارند.

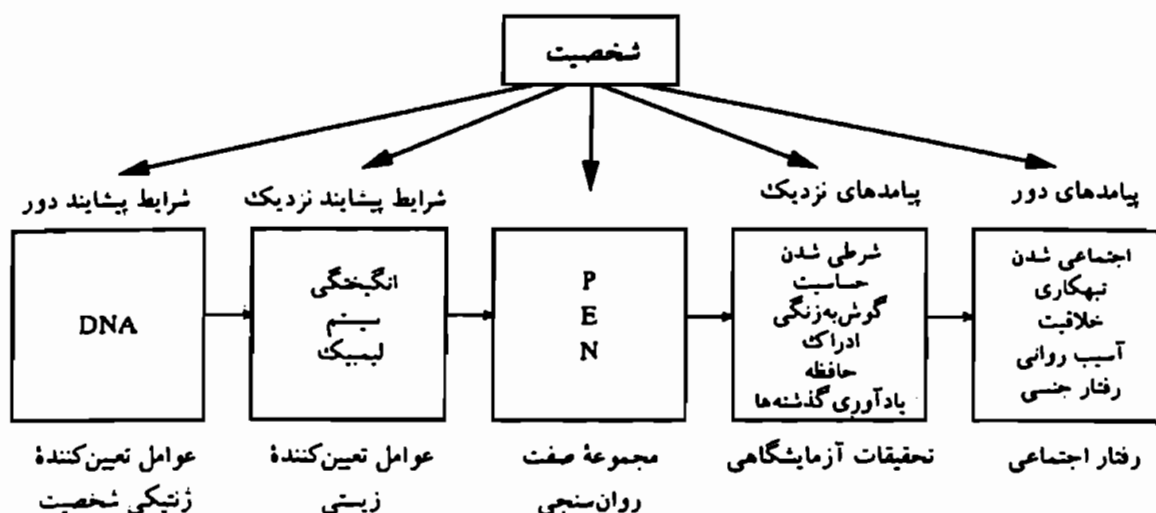
شخصیت و رفتار

آیا سه بُعد شخصیت آیزنک رفتار را پیش‌بینی می‌کنند؟ طبق مدل آیزنک که در شکل ۹-۱۳ نشان داده شده است، روان‌پریش‌خویی، برون‌گرایی، و روان‌رنجورخویی باید نتایج تحقیقات آزمایشی و رفتارهای اجتماعی را پیش‌بینی کنند. به خاطر بیاورید که نظریه آیزنک فرض می‌کند که برون‌گرایی حاصل انگیزتگی مغزی پایین است. بنابراین، درون‌گرایان در مقایسه با برون‌گرایان باید نسبت به انواع

1. Eysenck Personality Questionnaire

مدلی از عناصر اصلی نظریه شخصیت آیزنک

شکل ۱۳-۹.



محورها و شرایط یادگیری، حساس‌تر باشند. آیزنک (۱۹۷۷) معتقد بود که نظریه مفید شخصیت باید بتواند پیامدهای نزدیک و دور را پیش‌بینی کند (شکل ۱۳-۹ را ملاحظه کنید)، و او با پرسش، به تحقیقاتی اشاره کردند که نشان دادند برون‌گرایان در تحقیقات آزمایشگاهی و رفتار اجتماعی نوقع بیشتری برای تغییر و تازگی دارند.

آیزنک (۱۹۹۷) معتقد بود بسیاری از تحقیقات روان‌شناسی به علت نادیده گرفتن عوامل شخصیت، به نتایج اشتباهی رسیده‌اند. برای مثال، تحقیقاتی که در زمینه آموزش و پرورش انجام شده‌اند و اثربخشی یادگیری اکتشافی و یادگیری دریافتی سستی را با هم مقایسه کرده‌اند، اغلب به تفاوت‌های متناقض دست یافته‌اند یا هیچ تفاوتی پیدا نکرده‌اند. آیزنک معتقد بود که این تحقیقات در نظر نگرفتند که کودکان برون‌گرا، یادگیری اکتشافی فعال‌تر را ترجیح می‌دهند و در این نوع یادگیری بهتر عمل می‌کنند، در حالی که کودکان درون‌گرا یادگیری دریافتی منفعلانه‌تر را ترجیح می‌دهند و در این نوع یادگیری بهتر عمل می‌کنند. آیزنک شواهدی را نقل کرد که این فرضیه را تأیید می‌کنند؛ یعنی، وقتی تفاوت‌های شخصیت در نظر گرفته شوند، کودکان برون‌گرا در یادگیری اکتشافی و کودکان درون‌گرا در یادگیری دریافتی، عملکرد بهتری دارند. به عبارت دیگر، بین ابعاد شخصیت و شیوه‌های یادگیری تعامل وجود دارد، اما وقتی که پژوهشگران این عوامل شخصیتی را نادیده می‌گیرند، در مقایسه اثربخشی شیوه‌های یادگیری اکتشافی و دریافتی تفاوتی پیدا نمی‌کنند.

آیزنک (۱۹۹۵) همچنین فرض کرد که روان‌پیش‌خویی با نبوغ و خلافت ارتباط دارد. البته، این رابطه ساده نیست. بسیاری از کودکان توانایی خلاق دارند، ناهم‌رنگ هستند، و عقاید نامتعارف دارند، اما

به صورت افراد غیرخلاق رشد می‌کنند. آیزنک به شواهدی دست یافت که نشان دادند این افراد از پایداری منفی کسانی که نمرات P بالایی می‌گیرند، بی‌بهره‌اند. کودکانی که توانایی خلاق یکسانی دارند، اما از نظر روان‌پریش خویی (P) بالا هستند، قادرند در برابر انتقادهای والدین و معلمان مقاومت کرده و به صورت بزرگسالان خلاق رشد کنند. همین‌طور، آیزنک و اس. بی. جی. آیزنک (۱۹۷۵) گزارش دادند افرادی که نمرات P بالایی می‌گیرند و آنهایی که نمرات E بالایی کسب می‌کنند، در کودکی مشکل‌آفرین هستند. با این حال، والدین و معلمان گرایش دارند کودکان برون‌گرا را به صورت شیطان و ناقلا‌ی جذاب در نظر بگیرند و از بدرفتاری آنها چشم‌پوشی کنند، در حالی که کودکانی را که نمرات بالایی در روان‌پریش خویی کسب می‌کنند، بدجنس، اخلا‌ل‌گر، و دوست‌نداشتنی می‌دانند. افراد مشکل‌آفرینی که نمره E بالایی کسب می‌کنند، بزرگسالان ثمربخشی می‌شوند، در حالی که افراد مشکل‌سازی که نمره P بالا می‌گیرند همچنان مشکلات یادگیری خواهند داشت، به سمت تب‌هکاری کشیده می‌شوند، و در دوست‌یابی مشکل دارند (اس. آیزنک، ۱۹۹۷).

شخصیت و بیماری

آیا عوامل شخصیت می‌توانند مرگ و میر ناشی از سرطان و بیماری قلبی - عروقی را پیش‌بینی کنند؟ آیزنک برای اولین بار در دهه ۱۹۶۰ به این سؤال توجه زیادی کرد. او و دیوید کیسن دریافتند افرادی که در مقیاس روان‌رنجورخویی (N) پرسشنامه شخصیت مادلزلی نمره پایینی می‌گیرند، از هیجان خود جلوگیری می‌کنند و خیلی بیشتر از افرادی که در این مقیاس نمره بالایی کسب می‌کنند بعدها مبتلا به سرطان ریه تشخیص داده می‌شوند.

بعداً، آیزنک همراه با رونالد گروسارت - ماتی‌سک، پزشک و روان‌شناس یوگسلاو، برای بررسی نه‌تنها رابطه بین شخصیت و بیماری، بلکه اثربخشی رفتاردرمانی بر طولانی‌کردن عمر بیماران سرطانی و قلبی - عروقی همکاری کرد. گروسارت - ماتی‌سک برای طبقه‌بندی افراد در یکی از چهار گروه یا تیپ، از یک پرسشنامه کوتاه و مصاحبه طولانی استفاده کرد. تیپ I افرادی را شامل می‌شد که واکنش غیرهیجانی ناامیدی / درماندگی نسبت به استرس داشتند؛ افراد تیپ II معمولاً با خشم، پرخاشگری، و انگیزختگی هیجانی به ناکامی واکنش نشان می‌دادند؛ افراد تیپ III دودل بودند، به طوری که از واکنش افراد تیپ I به واکنش معمول افراد تیپ II جابه‌جا می‌شدند و دوباره برگشت می‌کردند؛ افراد تیپ IV معتقد بودند که خودمختاری‌شان برای سلامتی شخصی و خشنودی آنها اهمیت زیادی دارد. در تحقیقی که در یوگسلاوی انجام شد، افراد تیپ I به احتمال خیلی بیشتر از سایرین در اثر سرطان و افراد تیپ II به احتمال خیلی بیشتری در اثر بیماری قلبی فوت می‌کردند. افراد تیپ III و تیپ IV خیلی کمتر در اثر سرطان یا بیماری قلبی - عروقی می‌مردند. گروسارت - ماتی‌سک، آیزنک، و وِتر این تحقیق را در شهر هایدلبرگ آلمان تکرار کردند و به نتایج بسیار مشابهی رسیدند.

به طوری که آیزنک (۱۹۹۶) خاطرنشان کرد، این تحقیقات و تحقیقات دیگری که درباره رابطه بین

شخصیت و بیماری اجرا شده‌اند، ثابت نمی‌کنند که عوامل روان‌شناختی موجب سرطان و بیماری قلبی می‌شوند، بلکه این بیماریها در اثر تعامل چندین عامل به وجود می‌آیند. در مورد بیماری قلبی، این عوامل عبارت‌اند از: تاریخچه خانوادگی، سن، جنسیت، پیشینه قومی، پرتنش، نسبت نامطلوب کلسترول به غلظت بالای لیپوپروتئین (HDL)، سیگار کشیدن، رژیم غذایی، سبک زندگی نافع، و چندعامل شخصیت. در مورد سرطان، عوامل مخاطره‌آمیز عبارت‌اند از: سیگار کشیدن، رژیم غذایی، الکل، روشهای آمیزش جنسی، تاریخچه خانوادگی، پیشینه قومی، و عوامل شخصیتی (برانون و فیست، ۲۰۰۰). آیزنک (۱۹۹۶) معتقد بود سیگار کشیدن به تنهایی موجب سرطان یا بیماری قلبی - عروقی نمی‌شود، اما وقتی که با استرس و عوامل شخصیتی ترکیب می‌شود، به مرگ در اثر این دو بیماری کمک می‌کند. برای مثال، آیزنک و همکارانش (ماروسیک، گادجونسون، آیزنک، و استراس، ۱۹۹۹) یک مدل پیچیده زیستی - روانی - اجتماعی برای بیماری قلبی به وجود آوردند که ۱۱ عامل زیستی و ۷ عامل روانی - اجتماعی را در بر داشت. پژوهش آنها در مورد مردان جمهوری اسلوونی از این فرضیه که عوامل شخصیتی برای ایجاد بیماری قلبی با انواع عوامل زیستی تعامل می‌کنند، حمایت کرد. یک نمونه از این تعامل به سیگار کشیدن / روان‌پریش‌خویی و واکنش‌پذیری هیجانی مربوط می‌شد؛ یعنی، کسانی که در روان‌پریش‌خویی نمره بالایی می‌گیرند و سیگار می‌کشند و با عصبانیت، خصومت، و پرخاشگری به استرس واکنش نشان می‌دهند، خطر بیماری قلبی خود را افزایش می‌دهند. این تحقیق و تحقیقات دیگر نشان می‌دهند که عوامل شخصیتی می‌توانند در بیماری دخالت داشته باشند.

پژوهشهای مربوط

رویکردهای صفت‌گرای کتل و آیزنک، از جمله پرکارترین نظریه‌های شخصیت در ایجاد فرضیه‌های آزمون‌پذیر و برنامه‌های پژوهشی گسترده هستند. کتل و آیزنک پرسشنامه‌های شخصیتی را ساختند که وسیعاً از آنها استفاده می‌شود؛ یعنی، پرسشنامه شازده عاملی شخصیت کتل و شاخه‌های فرعی آن، و پرسشنامه‌های گوناگون آیزنک. علاوه بر این، کتل و آیزنک از نظر تعداد مقالات و کتابهایی که منتشر کردند، از جمله پرکارترین روان‌شناسان هستند. هر دوی آنها در دوران حرفه‌ای طولانی‌شان، درباره موضوعات گوناگون مطالبی نوشتند، اما تمایلات و نوشته‌های آیزنک، بیش از هر روان‌شناس دیگری، متنوع بوده است. موضوعات او علم احکام نجوم، جرم و شخصیت، فروید و روان‌کاوی، روان‌شناسی نابهنجاری، پیشینه قومی و نژادی، خشونت در رسانه‌های گروهی، سیاست، رفتار جنسی، ارزیابی شخصیت، سرطان و سیگار کشیدن، هیپنوتیزم، شوخی، شخصیت و بیماری قلبی، شخصیت و سرطان، رفتاردرمانی، هوش، ویتامینها، و نبوغ را شامل می‌شوند. علاوه بر این، آیزنک در تمام این نوشته‌ها، دیدگاه زیستی و ژنتیکی اتخاذ کرد. او و کتل، دو تن از معدود نظریه‌پردازان اصلی شخصیت هستند که روی اساس زیستی رفتار و شخصیت تأکید کردند. ما از تعداد زیادی موضوعات بحث شده توسط کتل و آیزنک، فقط تعداد معدودی از آنها را برای بررسی انتخاب کرده‌ایم.

شخصیت دانشمندان و هنرمندان خلاق

کتل و آیزنک درباره شخصیت خلاق تحقیق کرده‌اند. علاقه کتل به این موضوع به دهه ۱۹۵۰ برمی‌گردد، در حالی که آیزنک عمدتاً در سالهای آخر زندگی‌اش مطالبی را درباره خلاقیت نوشت (در اواسط و اواخر دهه ۱۹۹۰). برای مثال، کتل، و جی. ای. یرودال (۱۹۵۵) گزارش دادند که دانشمندان خلاق، در مقایسه با کل جمعیت، به طرز چشمگیری باهوشتر، معاشرتی، مخاطره‌جو، و حساس هستند. علاوه بر این، آنها تا اندازه‌ای رادیکالتر و خودبسنده‌ترند، و توانمندی و تسلط خود (ایگو) بیشتری دارند، اما کمتر به اضطراب فراگیر مبتلا هستند. اخیراً، گرگوری جی. فیست (۱۹۹۸) متاآنالیزی را گزارش داده است که نوشته‌های مربوط به ویژگیهای شخصیت هنرمندان و دانشمندان خلاق را خلاصه می‌کند. متاآنالیز روشی است که تمام تحقیقات منتشر شده درباره موضوع خاصی را تحلیل نموده و میزان نتیجه کلی آن را ارزیابی می‌کند. این روش تصویری از نتایج تحقیقات درباره یک مسئله خاص را در اختیار می‌گذارد که از هر تحقیق تکی کمتر سودار است، زیرا یافته‌هایی را از تمام تحقیقات منتشر شده، گردآوری می‌کند. میزان نتیجه برحسب واحدهای انحراف استاندارد محاسبه می‌شود؛ یعنی، میزان نتیجه $+1$ به معنی آن است که یک گروه ۱ انحراف استاندارد بالاتر از گروه دیگر است. برای مثال، فیست پژوهش درباره 16PF کتل را بررسی کرد که دانشمندان را با غیردانشمندان مقایسه کرده بود و اعلام کرد که دانشمندان تقریباً نیم انحراف استاندارد در تسلط بالاترند و همچنین نیم انحراف استاندارد در تخیل و ناایمنی پایین‌تر هستند. در مقابل، در پژوهشی که از 16PF استفاده شده بود و هنرمندان را با غیرهنرمندان مقایسه کرده بودند، معلوم شد که هنرمندان تقریباً نیم انحراف استاندارد در حساسیت، تخیل، و خودبستگی بالاترند. از این گذشته، هنرمندان بیش از نیم انحراف استاندارد در صمیمیت و تقریباً یک‌سوم انحراف استاندارد در تکانشگری و همرنگی، پایین‌تر بودند.

آیزنک نظر خود را درباره شخصیت خلاق در کتاب خویش با عنوان نبوغ: تاریخچه طبیعی خلاقیت (۱۹۹۵) بیان کرد و از یک نظریه علیتی خلاقیت دفاع نمود که به عوامل تعیین‌کننده ژنتیکی، شکل‌گیری هیپوکامپ (سروتونین و دوپامین)، بازداری شناختی، و روان‌پریش‌خویی می‌پردازد. اینها به نوبه خود به آمادگی برای خلاق بودن و سرانجام به دستاورد خلاق منجر می‌شوند. گرچه آیزنک پژوهش‌ناچیزی را درباره نظریه شخصیت خلاق خود منتشر کرد، اما متاآنالیز فیست از میزان نتیجه $+0.42$ مقایسه دانشمندان با غیردانشمندان در مقیاس روان‌پریش‌خویی آیزنک و میزان نتیجه $+0.62$ هنگام مقایسه هنرمندان با غیرهنرمندان در این مقیاس خبر داد. چون روان‌پریش‌خویی بُعدی است که آیزنک باور دارد با خلاقیت ارتباط بسیار نزدیکی دارد، نتایج این متاآنالیز از نظریه او حمایت می‌کنند. افراد خلاق در مجموع نمرات روان‌پریش‌خویی بالایی می‌گیرند.

زیست‌شناسی و شخصیت

یکی از نکات عمده نظریه آیزنک این است که ابعاد شخصیت آفریده‌های اتفاقی فرهنگ نیستند، بلکه

ثمره ساخت ژنتیکی و نوروفیزیولوژیکی گونه انسان هستند. اگر شخصیت مبنای زیستی داشته باشد، در این صورت، دو فرض اساسی زیر باید درست باشند: اولاً، ابعاد اصلی شخصیت باید همگانی باشند و به فرهنگ خاصی محدود نباشند. ثانیاً، باید بین افرادی که در یک انتهای بُعد خاصی قرار می‌گیرند (مثلاً، درون‌گرایان) و آنهایی که در انتهای دیگر آن بُعد قرار دارند (برای مثال، برون‌گرایان)، تفاوت‌های نوروفیزیولوژیکی وجود داشته باشد. در اینجا، فقط تعدادی از تحقیقات متعددی را بررسی می‌کنیم که این دو فرض را آزمایش کرده‌اند.

عمومیت ابعاد شخصیت

یکی از اولین شرط‌های لازم برای اثبات کردن مبنای زیستی شخصیت، این است که نشان دهیم ساختار شخصیت در فرهنگ‌های گوناگون تغییر چندانی نمی‌کند. دانشمندان برای آزمودن این پیش‌بینی، باید نه تنها از فرهنگ‌های اروپایی، بلکه از افراد سرتاسر دنیا اطلاعاتی را درباره شخصیت گردآوری کنند. به طور اختصاصی، آنها باید این موضوع را بررسی کنند که آیا سه عاملی که آیزنک مطرح کرد (N ، E)، و P) در تمام فرهنگ‌ها یافت می‌شوند. پژوهشگران گوناگون درست همین کار را کرده‌اند. برای مثال، در اواسط دهه ۱۹۸۰، پل بارت و سیل آیزنک (۱۹۸۴) عوامل شخصیت را در ۲۴ کشور، که در حدود یک‌سوم آنها کشورهای غیراروپایی بودند، مقایسه کردند. آنها به درجه بالایی از شباهت در فرهنگ‌های مختلف دست یافتند و از این رو، نتیجه گرفتند که N ، E ، و P نسبتاً عمومیت دارند؛ و بنابراین، براساس عوامل زیستی استوارند. با این حال، از روش آماری‌ای که آنها برای ارزیابی شباهت مورد استفاده قرار دادند به دلایل ریاضی انتقاد شده است.

بنابراین، بارت، ک. وی. پترایدز، سیل آیزنک، و هانس آیزنک (۱۹۹۸) مقاله دومی را منتشر کردند که این نقص ریاضی را اصلاح کرد. با اینکه بررسی جدیدتر نشان داد که برآوردهای قبلی شباهت تا اندازه‌ای کاذب بودند، با این حال، روش اصلاح شده، میزان بالایی از شباهت را در ساختار عاملی ۳۵ فرهنگ اروپایی، آسیایی، آفریقایی، و آمریکایی آشکار نمود. این نتایج، این فرض را که عوامل شخصیت در فرهنگ‌های مختلف کاملاً همگانی هستند، تأیید نموده و از اساس زیستی ابعاد شخصیت که آیزنک مطرح کرد، حمایت می‌کنند.

تفاوت‌های نوروفیزیولوژیکی بین درون‌گرایان و برون‌گرایان

دومین زمینه برای آزمودن مدل زیستی شخصیت آیزنک، نوروفیزیولوژی است. اگر آن‌گونه که آیزنک عنوان کرد، درون‌گرایان آستانه‌انگیزختگی پایین‌تری از برون‌گرایان دارند، در این صورت باید به تحریک حسی واکنش بیشتری نشان دهند (یعنی، حساس‌تر باشند). یک راه برای آزمودن این عقیده این است که هر دو گروه را در معرض تحریکی قرار دهند که شدت متفاوتی داشته باشند و بعد واکنش‌پذیری فیزیولوژیکی آنها را اندازه‌گیری کنند. اگر درون‌گرایان در مقایسه با برون‌گرایان واکنش‌پذیرتر باشند، در این صورت نظریه آیزنک تأیید می‌شود.

ظرف ۳۰ سال گذشته، پژوهشهای زیادی در رابطه با واکنش‌پذیری شناختی، رفتاری، و فیزیولوژیکی درون‌گرایان و برون‌گرایان اجرا شده است. در مجموع، از این فرض آیزنک که درون‌گرایان واکنش‌پذیرتر از برون‌گرایان هستند، یعنی، آستانه واکنش‌پذیری پایین‌تری دارند، حمایت شده است. برای مثال، آنتونی گیل (۱۹۸۳)، یافته‌های ۳۳ تحقیق را که EEG و برون‌گرایی را بررسی کرده بودند، خلاصه کرد و دریافت که در ۲۲ مورد از این ۳۳ تحقیق، درون‌گرایان انگیزش‌مغزی بیشتری از برون‌گرایان نشان دادند. اخیراً، رابرت استلماک (۱۹۹۷)، شخصیت عمده در آزمودن فرض نوروفیزیولوژیکی آیزنک، این نوشته‌های تحقیقاتی را بررسی کرد و به دو نتیجه‌گیری رسید: اولاً، درون‌گرایان در مقیاسهای گوناگون انگیزش‌مغزی از برون‌گرایان واکنش‌پذیرترند؛ و ثانیاً، برون‌گرایان در تکالیف حرکتی ساده سریع‌تر پاسخ می‌دهند. پاسخدهی حرکتی سریع‌تر برون‌گرایان با خودانگیزش‌مغزی، بازداری‌زدایی اجتماعی، و تکانشگری بیشتر آنها کاملاً مطابقت دارد. با این حال، در تحقیق جدیدی که سیتیا دوپسنت و استلماک (۲۰۰۰) انجام دادند، معلوم شد که فقط سرعت پاسخ حرکتی، نه سرعت پردازش شناختی، درون‌گرایان را از برون‌گرایان متمایز می‌کند. برون‌گرایان از لحاظ حرکتی، اما نه از لحاظ شناختی، سریع‌تر بودند. امکان دارد برون‌گرایان سریع‌تر حرکت کنند، اما از درون‌گرایان سریع‌تر فکر نمی‌کنند.

فرضیه دیگر آیزنک، سطح بهینه انگیزش‌مغزی است که مقداری پژوهش به بار آورده است. آیزنک فرض کرد که درون‌گرایان باید در محیطهایی که تحریک حسی نسبتاً پایینی دارند، بهتر عمل کنند، در حالی که برون‌گرایان باید تحت شرایط تحریک حسی نسبتاً بالا، بهتر عمل کنند. در تحقیق مهمی که راسل گین (۱۹۸۴) انجام داد، آزمودنیهای درون‌گرا و برون‌گرا را به طور تصادفی در شرایط کم‌صدا یا پرصدا قرار دادند و بعداً تکلیف شناختی نسبتاً آسانی را به آنها دادند تا آن را انجام دهند. نتایج نشان دادند که درون‌گرایان در شرایط کم‌صدا عملکرد بهتری از برون‌گرایان داشتند، در حالی که برون‌گرایان در شرایط پرصدا بهتر از درون‌گرایان عمل کردند. این یافته‌ها نه تنها از نظریه آیزنک حمایت می‌کنند، بلکه نشان می‌دهند افرادی که ترجیح می‌دهند در مکانهای عمومی مطالعه کنند به احتمال زیاد برون‌گرا هستند. درون‌گرایان از سوی دیگر، این‌گونه محیطهای پر سر و صدا را پریشان‌کننده می‌دانند و بنابراین، از آنها اجتناب می‌کنند.

به طور خلاصه، پژوهش درباره نظریه‌های کتل و آیزنک حاکی است که افراد بسیار خلاق، خواه هنرمند باشند یا دانشمند، بیشتر درون‌گرا، بی‌پرده، مسلط، تکانشی، متخاصم، و حساس‌تر از افرادی هستند که کمتر خلاق می‌باشند. علاوه بر این، پژوهش از نظریه آیزنک که عوامل شخصیت مبنای زیستی دارند و صرفاً به فرهنگ خاص وابسته نیستند، حمایت می‌کند.

۵ ارزیابی نظریه‌های صفت و عاملی

نظریه‌های صفت و عاملی کتل و آیزنک نمونه‌هایی از رویکرد دقیقاً تجربی به بررسی شخصیت هستند.

هر دو نظریه به وسیله گردآوری اطلاعات از تعداد زیادی افراد، همبسته کردن نمرات، و تحلیل عاملی کردن ماتریسهای همبستگی ساخته شده‌اند. به جای قضاوت بالینی، روان‌سنجی اساسی نظریه‌های صفت و عاملی را تشکیل می‌دهد. با این حال، نظریه‌های کتل و آیزنک، مانند سایر نظریه‌ها، باید با شش ملاک نظریه مفید ارزیابی شوند.

اول اینکه، آیا نظریه‌های صفت و عاملی پژوهش تولید می‌کنند؟ نظریه‌های کتل و آیزنک در رابطه با این ملاک بسیار بالا ارزیابی می‌شوند. کتل نظریه خود را بدون اینکه به هرگونه پیش‌فرض درباره اینکه شخصیت چه باید باشد متوسل شود، به صورت استقرایی ساخت. این روش بسیار تجربی شاید ضد نظری به نظر برسد، اما در واقع، این روش دقیق نظریه‌پردازی است. روشهای تحلیل عاملی نه تنها فرضیه‌هایی را به بار می‌آورند، بلکه توانایی آزمودن آنها را نیز دارند. کتل و آیزنک چندین پرسشنامه شخصیت ساختند که مقدار زیادی پژوهش تولید کرده‌اند.

دوم اینکه، آیا نظریه‌های صفت و عاملی ابطال‌پذیر هستند؟ ما نظریه‌های صفت و عاملی را در رابطه با این ملاک، متوسط ارزیابی می‌کنیم. با اینکه کتل و آیزنک نظریه‌های خود را بر اساس اصول دقیق روان‌سنجی ساختند، اما کاملاً با یکدیگر تفاوت دارند و هیچ‌کدام را نمی‌توان به راحتی ابطال کرد. در واقع، آیزنک و کتل سعی کردند نظریه یکدیگر را باطل کنند. از این گذشته، طرفداران پنج صفت اصلی (برای نمونه به گلدبرگ، ۱۹۹۳ مراجعه کنید) شدیداً به نظریه‌های کتل و آیزنک حمله کرده‌اند. هیتز کتل (۱۹۹۳)، در دفاع از پدرش تلاش کرده است نشان دهد که صفات مرتبه دوم کتل کاملاً با پنج عامل اصلی مطابقت دارد، در حالی که آیزنک همیشه تأکید داشت که سیستم سه عاملی او از لحاظ نظری از مدل پنج عاملی یا نظریه چندعاملی کتل دقیق‌تر است. این مجادله‌ها حاکی از آن هستند که اگر هر نظریه‌پرداز با یک رشته قواعد یکسانی شروع کرده بود، نظریه‌های صفت و عاملی می‌توانستند ابطال‌پذیر باشند، اما باطل کردن مدلهای نظری به دست آمده از روشهای تحلیل عاملی به خودی خود خیلی دشوار است.

سوم اینکه، نظریه‌های صفت و عاملی از نظر توانایی در سازمان دادن دانش یا آگاهی، بالا ارزیابی می‌شوند. هر چیزی که درباره شخصیت شناخته شده می‌باشد باید به کمیت‌هایی کاهش‌پذیر باشد. هر چیزی را که بتوان کمی کرد، می‌توان ارزیابی کرد، و هر چیزی را که بتوان ارزیابی کرد، می‌توان تحلیل عاملی کرد. بنابراین، عوامل به دست آمده، توصیف دقیقی از شخصیت در قالب صفات هستند. این صفات، به نوبه خود می‌توانند چارچوبی را برای سازمان دادن مشاهدات پراکنده درباره شخصیت انسان در اختیار بگذارند. بنابراین، نظریه‌های صفت و عاملی توانایی آن را دارند که به بسیاری از آنچه تاکنون درباره شخصیت شناخته شده‌اند، معنی بدهند.

ملاک چهارم برای نظریه مفید، توانایی آن در هدایت کردن اعمال کارورزان است، و نظریه‌های صفت و عاملی در رابطه با این ملاک مبهم هستند. گرچه این نظریه‌ها طبقه‌بندی جامع و منظمی را فراهم می‌آورند، اما چنین طبقه‌بندی‌ای برای والدین، معلمان، و مشاوران چندان مفید نیستند، بلکه فقط برای پژوهشگران مفیدند.

آیا نظریه‌های صفت و عاملی همسانی درونی دارند؟ بار دیگر، این ارزیابی باید مبهم باشد. هر نظریه به تنهایی مدلی از همسانی است، اما دو نظریه با هم تا اندازه‌ای ناهمسان هستند. این ناهمسانی مشکل ساز است، مخصوصاً به این علت که تحلیل عاملی روش ریاضی دقیقی است و نظریه‌های عاملی قویاً تجربی هستند.

آخرین ملاک نظریه مفید ایجاز است. به صورت ایده‌آل، نظریه‌های صفت و تحلیل عاملی باید در رابطه با این ملاک، عالی ارزیابی شوند، زیرا تحلیل عاملی، کمترین تعداد عوامل توجیهی را بیان می‌کند. به عبارت دیگر، هدف تحلیل عاملی این است که تعداد متغیرها را به کمترین حد ممکن کاهش دهد. این رویکرد اساس اصل ایجاز است. نظریه آیزنک با داشتن فقط سه عامل، مظهر ایجاز است. کتل از سوی دیگر، نه تنها تعداد عوامل بیشتری را استخراج کرد، بلکه برای اغلب آنها واژه‌سازی کرد، بنابراین، نحوه بیان آن برای افراد ناوارد مشکل ساز است.

برداشت از انسان

نظریه‌های صفت و عاملی انسان را چگونه در نظر می‌گیرند؟ کتل و آیزنک به موضوعات سنتی مانند جبرگرایی در برابر انتخاب آزاد، خوشبینی در برابر بدبینی، و غایت‌نگری در برابر علیت علاقه‌ای نداشتند. در واقع، نظریه‌های آنها به گمانه‌زنی درباره این مسایل مربوط نمی‌شوند. بنابراین، در رابطه با نظر آنها در مورد انسان چه می‌توانیم بگوییم؟

اولاً، کتل و آیزنک انسانها را به صورت متفاوت با سایر جانداران در نظر داشتند. از دیدگاه روان‌سنجی، انسانها را می‌توان بر اساس توانایی‌شان در گزارش دادن اطلاعات درباره خودشان، از سایر موجودات متمایز کرد. داده‌ها یا اطلاعات در مورد حیوانات را می‌توان از سوابق زندگی (داده‌های L) و از طریق ارزیابی عینی عملکرد (داده‌های T) گردآوری کرد. با توجه به این واقعیت، می‌توان استنباط کرد که کتل و آیزنک معتقد بودند انسانها نه تنها از هشیاری، بلکه از خودآگاهی نیز برخوردارند. انسانها می‌توانند عملکرد خودشان را ارزیابی کنند و گزارشهای دقیقی درباره نگرشها، خلق و خو، نیازها، تمایلات، و رفتارهایشان در اختیار بگذارند.

ثانیاً، کتل و آیزنک روی عوامل ژنتیکی شخصیت تأکید زیادی کردند. هر دو معتقد بودند که صفات و عوامل عمدتاً ارثی هستند و عناصر ژنتیکی و زیستی نیرومندی دارند. بنابراین، ما نظریه‌های صفت و عاملی را از نظر تأثیرات اجتماعی بسیار پایین ارزیابی می‌کنیم.

از نظر تفاوت‌های فردی در برابر شباهتها، نظریه‌های صفت و عاملی به سمت تفاوت‌های فردی گرایش دارند. تحلیل عاملی بر اساس اصل تفاوت بین افراد و بنابراین، تغییرپذیری در نمراتشان استوار است. برای مثال، آیزنک (۱۹۸۱) نوشت که: «انسانها در درجه اول افراد هستند» و کتل پیشگام استفاده از روش P بود که با تعداد زیادی نمرات به دست آمده از یک فرد واحد شروع می‌شود و به مشخص کردن صفات

فردی می‌انجامد. بنابراین، نظریه‌های صفت بیشتر از شباهت بین افراد به تفاوت‌های فردی می‌پردازند.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- نظریه‌های صفت و عاملی شخصیت بر اساس تحلیل عاملی استوارند، روشی که فرض می‌کند صفات انسان را می‌توان با تحقیقات همبستگی ارزیابی کرد.
- روش استقرایی کتل وجود فرضیه‌ها یا نظریه را قبل از گردآوری داده‌ها فرض می‌کند.
- کتل برای به دست آوردن همبستگی بین نمرات، از گزارش‌های زندگی (داده‌های L)، خودسنجی (داده‌های Q)، و عملکرد در آزمون عینی (داده‌های T) استفاده کرد.
- او از این همبستگی‌ها، عوامل اصلی را در سه بُعد شخصیت به دست آورد: خُلق، توانایی، و انگیزش.
- کتل در مجموع ۳۵ صفت شخصیت مرتبه اول را مشخص کرد - ۲۳ صفت در زمینه شخصیت بهنجار و ۱۲ صفت در زمینه آسیب روانی.
- همبستگی عوامل مرتبه اول به هشت عامل مرتبه دوم منجر شد.
- انگیزش یا صفات پوششی به سابقه‌های فطری، یا ارگها، و انگیزه‌هایی که به صورت فرهنگی اکتساب می‌شوند، تقسیم شده‌اند.
- ارگها و صفات اکتسابی بخشی از شبکه پوششی هستند که مفهوم اساسی تر نگرشها را نیز شامل می‌شوند.
- آیزنک برای به دست آوردن سه عامل دوقطبی برون‌گرایی / درون‌گرایی، روان‌رنجورخویی / استواری، و روان‌پریش‌خویی / فراخود، از روش فرضی - قیاسی استفاده کرد.
- برون‌گرایان با معاشرتی و تکانشی بودن، درون‌گرایان با منفعل و فکور بودن مشخص شده‌اند.
- نمرات بالا در مقیاس روان‌رنجورخویی می‌تواند بیانگر اختلال‌های اضطرابی، هیستری، وسواس فکری - عملی، یا تبهکاری باشد؛ کسانی که در روان‌رنجورخویی نمره پایینی می‌گیرند، به داشتن ثبات هیجانی گرایش دارند.
- نمرات بالا در روان‌پریش‌خویی، بیانگر خصومت، خودمحوری، بدگمانی، ناهم‌رنگی، و رفتار ضداجتماعی است؛ نمرات پایین بیانگر فراخود قوی، همدلی، و همکاری است.
- آیزنک نیز مانند کتل بر عناصر زیستی شخصیت تأکید زیادی کرد.
- آیزنک تأکید داشت برای اینکه نظریه شخصیت مفید باشد، باید بتواند رفتار را پیش‌بینی کند، و او شواهد زیادی را برای حمایت از نظریه سه‌عاملی خود ارائه داد.

فصل ۱۴



آلپورت

آلپورت: روان‌شناسی فردی

- ❖ زندگینامه گوردون آلپورت
- ❖ رویکرد آلپورت به شخصیت
- ❖ تعریف شخصیت
- ❖ ساختار شخصیت
- ❖ آمادگیهای شخصی
- ❖ خویشتن
- ❖ انگیزش
- ❖ نظریه‌های انگیزش واکنشی و تأثیرگذار
- ❖ خودمختاری کارکردی
- ❖ انگیزش هشبار و نامشبار
- ❖ شخصیتی که از لحاظ روانی سالم است
- ❖ بررسی فرد
- ❖ علم ساخت‌زایی
- ❖ خاطرات ماریون تیلور
- ❖ نامه‌هایی از جنی
- ❖ پژوهشهای مربوط
- ❖ مقیاس گرایش مذهبی
- ❖ گرایش مذهبی و سلامت روانی
- ❖ ارزیابی نظریه آلپورت
- ❖ برداشت از انسان
- ❖ اصطلاحات و مفاهیم مهم

گوردون ویلارد آلپورت^۱ نظریه شخصیتی را به وجود آورد که بر بی‌نظیر بودن افرادی که از سلامت روانی برخوردارند و به صورت تأثیرگذار در جهت اهدافی تلاش می‌کنند که آنها را هشیارانه تعیین کرده‌اند، تأکید داشت. او از نظریه‌های قدیمی شخصیت به خاطر بی‌توجهی به افراد بهنجاری که از سلامت روانی برخوردارند و تأکید بیش از حد بر رفتارهایی که به صورت ناهشیار تعیین شده‌اند، انتقاد کرد.

روان‌شناسی فردی آلپورت به عنوان واکنشی به روان‌کاوی و رفتارگرایی به دست آمده از آزمایشهای حیوانی، موضعی را اختیار می‌کند که به کلی با این نظریه‌های «واکنشی» مخالف است. با این حال، آلپورت قصد داشت موضعی میانه بگیرد - موضعی که خیلی متعادل‌تر از موضع فردگرایانه‌ای باشد که گاهی به نظر می‌رسید طرفدار آن است. هدف او این بود که به جای کنار گذاشتن یافته‌های نظریه‌های روان‌کاوی، محرک - پاسخ، شرطی‌سازی کنشگر، و روان‌شناسی اجتماعی، آنها را تکمیل کند.

آلپورت از نظر پذیرفتن مشاهدات نقل شده توسط این مکتبهای قدیمی‌تر، التقاطی بود، اما با گرایشهای آنها به نادیده گرفتن ماهیت فرد، مخالف بود. او باور داشت که نظریه جامع شخصیت باید براساس اطلاعات به دست آمده از روان‌کاوی، نظریه یادگیری، روان‌شناسی اجتماعی، و نظریه صفت و همین‌طور روان‌شناسی فردی خودش استوار باشد. بنابراین، بسیاری از نوشته‌های او بحث‌انگیز و مبالغه‌آمیز هستند، اما هدف او همین بود. او یک بار نوشت: «من کاملاً احساس می‌کنم که مخالفانم تا اندازه‌ای حق دارند» (آلپورت، ۱۹۶۸، ص ۴۰۵).

زندگی‌نامه گوردون آلپورت

گوردون ویلارد آلپورت در ۱۱ نوامبر ۱۸۹۷، در شهر مونتیزوما، ایالت ایندیانا متولد شد. او چهارمین و کوچکترین پسر جان ای. آلپورت و نلی وایز آلپورت بود. تقریباً در زمان تولد آلپورت، پدرش قبل از اینکه پزشک شود، به تعدادی شغل مخاطره‌آمیز پرداخت. دکتر آلپورت که امکانات بیرونی کافی نداشت، بیمارستان کوچکی در منزلش راه انداخت که بیماران و پرستاران آن را اشغال کرده بودند. آلپورت در زندگی‌نامه خود نوشت، اوایل زندگی او «با دینداری محض پروتستان مشخص می‌شد» (ص ۴). برادر او به نام فلوید که ۷ سال از وی بزرگتر بود و او نیز روان‌شناس مشهوری شد، مادر خود را زن متدینی توصیف کرد که بر مذهب تأکید زیادی داشت (اف. آلپورت، ۱۹۷۴). او که قبلاً معلم مدرسه بود، مزایای گفتار نیک و کردار مناسب و اهمیت جستجو کردن پاسخهای مذهبی را به گوردون آموخت. تا زمانی که گوردون ۶ ساله شد، خانواده سه بار نقل مکان کرد و سرانجام در شهر کلیولند، ایالت اوهایو اقامت گزید. آلپورت از کودکی به مسایل فلسفی و مذهبی علاقه داشت و توانایی بیانی او بهتر از بازیها بود. او خود را «منزوی» اجتماعی توصیف کرد که محدوده فعالیت‌هایش را مشخص کرده بود. با

1. Gordon Willard Allport

اینکه او از بین ۱۰۰ دانش‌آموز با مقام شاگرد دومی فارغ‌التحصیل شد، اما خود را شاگرد باهوشی نمی‌دانست (آلپورت، ۱۹۶۷).

آلپورت در پاییز ۱۹۱۵، به پیروی از برادرش فلرید، که دو سال پیشتر فارغ‌التحصیل شده و در آن زمان دستیار فوق لیسانس در روان‌شناسی بود، وارد دانشگاه هاروارد شد. گوردون آلپورت (۱۹۶۷) در زندگی‌نامه‌اش نوشت: «تقریباً زندگی من یک شبه بازسازی شد. ارزشهای اخلاقی من قطعاً در خانه شکل گرفته بودند. آنچه تازگی داشت، افق عقلانی و فرهنگی بود که اکنون باید به کاوش آن می‌پرداختم» (ص ۵). وارد شدن او به هاروارد از شروع ۵۰ سال همکاری با این دانشگاه که فقط دو وقفه کوتاه داشت، خبر داد. زمانی که او در سال ۱۹۱۹ مدرک لیسانس خود را در فلسفه و اقتصاد دریافت کرد، هنوز درباره آینده شغلی خود مطمئن نبود. وقتی که تدریس در ترکیه را به او پیشنهاد کردند، آن را فرصتی دانست برای اینکه ببیند آیا از تدریس لذت می‌برد. او سال تحصیلی ۱۹۲۰ - ۱۹۱۹ را در اروپا به تدریس زبان انگلیسی و جامعه‌شناسی در رابرت کالج استانبول گذراند.

زمانی که آلپورت در ترکیه بود، کمک‌هزینه‌ای تحصیلی برای دوره فوق‌لیسانس در هاروارد به او توصیه شد. برادرش فایت نیز از او دعوت کرد تا با وی در وین اقامت کند، جایی که فایت برای کمیسیون تجارتی ایالات متحده کار می‌کرد. آلپورت در وین ملاقات جالبی با زیگموند فروید داشت که بر عقاید بعدی او را درباره شخصیت تأثیر عمیقی گذاشت. این جوان ۲۲ ساله با بی‌باکی قابل ملاحظه‌ای طی نامه‌ای به فروید اطلاع داد که در وین است و به پدر روان‌کاوی فرصت ملاقات با وی را پیشنهاد کرد. معلوم شد که این رویارویی واقعه غیرمنتظره‌ای بود که زندگی آلپورت را دگرگون کرد. او که نمی‌دانست درباره چه چیزی صحبت کند، ماجرای پسر بچه‌ای را نقل کرد که هنگام حرکت به سمت خانه فروید، او را در تراموا دیده بود. این پسر که تقریباً ۴ ساله بود، فوبی آلودگی آشکاری را نشان داده بود و مرتباً به مادر شسته‌رفته‌اش از کثیفی تراموا شکایت می‌کرد. آلپورت ادعا کرد علت انتخاب این رویداد خاص این بود که می‌خواست توجه فروید را به فوبی آلودگی در پسری به این کوچکی جلب کند، اما وقتی فروید «با مهربانی چشمان شفاف‌بخش خود را به من دوخت و گفت: «و آیا آن پسر بچه تو بودی؟» آلپورت سخت متحیر شد (آلپورت، ۱۹۶۷، ص ۸). آلپورت گفت که قدری احساس گناه کرد و سریعاً موضوع صحبت را عوض کرد.

آلپورت این ماجرا را بارها تعریف کرد، به ندرت کلمه‌ای از آن را تغییر داد، و هرگز باقی آنچه را که بین او و فروید گذشته بود، آشکار نکرد. با این حال، آلان المز^۱ از توصیف مکتوب آلپورت درباره آنچه بعداً اتفاق افتاد، پرده برداشته است. بعد از اینکه آلپورت متوجه شد فروید انتظار مشاوره حرفه‌ای را دارد، درباره نفرت خود از کشمش پخته صحبت کرد.

به او گفتم فکر می‌کنم علت آن این باشد که وقتی سه ساله بودم، پرستاری به من گفت آنها «ساز» هستند.

فروید پرسید: «وقتی این واقعه را به یاد آوردید نفرت شما از بین نرفت؟ گفتم «نه». او پاسخ داد: «در این صورت به عمق آن نرفته‌اید» (المز، ۱۹۹۴، ص ۷۷).

آلپورت نوشت که بعد از این بحث، «درباره مشکلات جنسی رایج در مردان جوان همسن خودم صحبت کردم» (ص ۷۷). و سرانجام آلپورت از فروید خواست روان‌کاوی را در آمریکا به او توصیه کند و فروید آ. آ. بریل شاگرد قدیمی و مترجم خود را پیشنهاد کرد. آلپورت نوشت که «بعد با احساس واضح احترام و علاقه به فروید، از او جدا شدم، گو اینکه مکالمه کوتاه ما با اهداف مختلفی آغاز شده بود» (ص ۷۷). بعد از اینکه آلپورت به هاروارد برگشت، به سرعت تحصیلات خود را به اتمام رساند و در سال ۱۹۲۲ در سن ۲۴ سالگی، دکترای خود را در روان‌شناسی دریافت کرد. رساله او با عنوان بررسی تجربی صفات شخصیت همراه با کاربرد آن در مسایل تشخیص اجتماعی، تأثیر جان واتسون و رویکرد رفتارگرایی او را به شخصیت، نشان داد. آلپورت ۲ سال بعدی را در اروپا گذراند و تحت سرپرستی روان‌شناسان بزرگ آلمان، مکس ورتهایمر، ولفگانگ کهلر، ویلیام استرن، هینز ورنر، و سایرین در برلین و هامبورگ مطالعه کرد. نیمه دوم تجربه اروپایی او در کمبریج، انگلستان سپری شد، که در آنجا فرصت یافت تا آنچه را که در آلمان آموخته بود، جذب کند.

او در سال ۱۹۲۴ بار دیگر به هاروارد برگشت و از جمله چندین درس، درس تازه‌ای را در روان‌شناسی شخصیت تدریس کرد. این درس که شخصیت و اصلاح اجتماعی نام داشت، در سال ۱۹۲۴ در دپارتمان اخلاق اجتماعی تدریس می‌شد و سال بعد در دپارتمان روان‌شناسی به شخصیت: جنبه‌های روان‌شناختی و اجتماعی آن، تغییر نام یافت. آلپورت در زندگینامه خود اعلام داشت که این درس اولین درس در شخصیت بود که در آمریکن کالج ارایه شد. این درس، اخلاق اجتماعی و تعقیب نیکی و اخلاقیات را با رشته علمی روان‌شناسی ترکیب کرد.

آلپورت دو سال بعد از شروع تدریس در هاروارد، پستی را در کالج دارتموت گرفت. چهار سال بعد به هاروارد برگشت و باقی عمر حرفه‌ای خود را در آنجا گذراند.

آلپورت در سال ۱۹۲۵ با آدا لوفکین گولد که وی را از زمانی که هر دو دانشجوی دوره لیسانس بودند می‌شناخت، ازدواج کرد. آدا آلپورت، که مدرک فوق‌لیسانس خود را در روان‌شناسی بالینی از هاروارد گرفته بود، آموزش بالینی داشت که شوهرش فاقد آن بود. او در تعدادی از کارهای گوردون مشارکت بالارزشی داشت، مخصوصاً در دو مورد پژوهی عمیق جنی گوو مسترسون (که بعداً درباره آن بحث می‌کنیم) و ماریون تیلور، که هرگز منتشر نشد، کمک شایانی به او کرد (بارنهام، ۱۹۹۷).

آلپورت یک فرزند به نام رابرت داشت که پزشک اطفال شد و بنابراین، آلپورت را بین دو نسل از پزشکان قرار داد، واقعیتهایی که او را بسیار خوشحال کرد. آلپورت در سال ۱۹۳۹ به عنوان رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) انتخاب شد. در سال ۱۹۶۳، جایزه مدال طلای APA را دریافت کرد؛ در سال ۱۹۶۴، به دریافت جایزه خدمات برجسته علمی APA مفتخر شد؛ و در سال ۱۹۶۶، به لقب اولین

استاد اخلاق اجتماعی ریچارد کلارک کابوت در هاروارد مفتخر شد. آلپورت که سیگاری قهاری بود، در ۹ اکتبر ۱۹۶۷، در اثر سرطان ریه درگذشت.

رویکرد آلپورت به شخصیت

رویکرد آلپورت به بررسی شخصیت بر پایه چند اصطلاح و مفهوم مهم قرار دارد: (۱) انگیزش هشیار، (۲) افراد برخوردار از سلامت روانی، (۳) رفتار تأثیرگذار، (۴) بی‌نظیر بودن هر فرد، و (۵) نگرش التقاطی به نظریه‌های دیگر. ما این مفاهیم را بعداً به‌طور مشروح بررسی خواهیم کرد، اما در اینجا نگاه کوتاهی به هر یک می‌اندازیم.

تأکید آلپورت بر انگیزش هشیار به تنها رویارویی او با فروید برمی‌گردد که این جوان ۲۲ ساله را با این سؤال که «آیا این پسر بچه تو بودی؟» متعجب کرد. سؤال فروید معنی عمیقی برای آلپورت داشت. با اینکه او ضد فروید نبود، اما بعداً نظریه شخصیتی را درباره اهمیت انگیزش هشیار ساخت که تقریباً به کلی با روان‌کاوی مخالف بود. در حالی که فروید برای این‌گونه مآجرها معنی ناهشیار نهفته‌ای را فرض می‌کرد، آلپورت به پذیرفتن گزارش شخصی در سطح ظاهری آن تمایل داشت. آلپورت (۱۹۶۷) اظهار داشت که «این تجربه به من آموخت که روان‌شناسی عمق^۱، به‌رغم تمام مزایایی که دارد، خیلی به عمق می‌رود، و روان‌شناسان قبل از واریسی ناهشیار می‌توانند با تشخیص انگیزه‌های آشکار، کار مفیدی انجام دهند» (ص ۸). آلپورت باور داشت که سایقه‌های جاری اغلب افراد را با انگیزه می‌کنند نه رویدادهای گذشته و آنها از آنچه انجام می‌دهند، آگاه‌اند و در عین حال، می‌دانند که چرا آن را انجام می‌دهند.

آلپورت احتمالاً اولین نظریه‌پرداز شخصیت بود که افراد برخوردار از سلامت روانی را بررسی کرد. آلپورت (۱۹۳۷) مدتها قبل از اینکه آبراهام مزلو به مفهوم خودشکوفایی عمومیت بخشید، درباره ویژگی‌های شخصیت پخته فرضیه‌هایی را مطرح کرده بود. افراد برخوردار از سلامت روانی، توانایی یادگیری الگوهای جدید رفتار و تجربه کردن رشد را در هر مرحله از زندگی‌شان دارند.

شخصیت‌های پخته با رفتار تأثیرگذار^۲ مشخص می‌شوند؛ یعنی، نه تنها به محرک‌های بیرونی واکنش نشان می‌دهند، بلکه قادرند همواره به شیوه تازه و مبتکرانه بر محیط‌شان تأثیر بگذارند و باعث شوند محیط‌شان به آنها واکنش نشان دهد. رفتار تأثیرگذار صرفاً به سمت کاهش تنش‌ها هدایت نمی‌شود، بلکه به سوی ایجاد تنش‌های جدید نیز گرایش دارد.

چهارمین مفهوم مهم در رویکرد آلپورت به بررسی شخصیت، بی‌نظیر بودن فرد است. در واقع، آلپورت از این نظر که تأکید کرد هر کسی به طریقی با دیگران تفاوت دارد، شخصاً در بین نظریه‌پردازان شخصیت بی‌نظیر است. هرگونه تلاش برای توصیف کردن افراد برحسب صفات عمومی، فردیت بی‌نظیر را از آنها می‌گیرد. به همین دلیل، آلپورت با نظریه‌های صفت و عاملی کتل و آیزنک که سعی

1. depth psychology

2. proactive

داشتند رفتارهای فردی را به صفات مشترک کاهش دهند، مخالف بود. به عنوان مثال، او تأکید داشت خست یک نفر با خست هر فرد دیگری تفاوت دارد و نحوه‌ای که خست یک نفر با درون‌گرایی او تعامل می‌کند در فرد دیگری یافت نمی‌شود.

از آنجایی که آلپورت بر بی‌نظیر بودن هر فرد تأکید کرد، دوست داشتن فرد واحد را عمیقاً بررسی کرد. او بررسی فرد را علم ساخت‌زایی^۱ نامید و آن را با روشهای قانون‌نگر^۲ مقایسه کرد که اغلب روان‌شناسان دیگر از آن استفاده می‌کنند. روشهای ساخت‌زایی آنهایی هستند که اطلاعاتی را درباره‌ی یک فرد گردآوری می‌کنند، در حالی که روشهای قانون‌نگر اطلاعاتی را درباره‌ی گروههای افراد جمع‌آوری می‌کنند. روشهای ساخت‌زایی می‌توانند مقدار زیادی اطلاعات را درباره‌ی یک نفر آشکار سازند، که بعد می‌توان آنها را به سایر افراد تعمیم داد؛ روشهای قانون‌نگر اطلاعاتی را درباره‌ی گروهی از افراد بر ملا می‌کنند که بعداً ممکن است برای فرد خاصی اهمیت داشته باشند.

سرانجام اینکه، آلپورت در نظریه‌پردازی طرفدار رویکرد التقاطی بود. او با جزئی‌گرایی یا نظریه‌هایی که بر رویکرد واحدی تأکید دارند، مخالف بود؛ و به نظریه‌پردازان هشدار داد «آنچه را که تصمیم گرفته‌اید نادیده بگیرید، فراموش نکنید» (آلپورت، ۱۹۶۸، ص ۲۳). به عبارت دیگر، هیچ نظریه‌ای کاملاً جامع نیست و همیشه باید توجه داشت که بخش اعظم ماهیت انسان در هیچ نظریه‌ی واحدی منظور نشده است. آلپورت خدمات فروید، کتل، اسکینر، و سایرین را قبول داشت، اما معتقد بود این نظریه‌پردازان نتوانسته‌اند شخصیت رشدکننده و متغیر را توضیح دهند. نظریه‌های رشدی مزلو، راجرز، و خود آلپورت به شالوده‌ی قبلی که روان‌کاوی و نظریه‌ی یادگیری ریختند، اضافه می‌شوند؛ اما هیچ‌کدام به تنهایی کامل نیستند. بنابراین، آلپورت (۱۹۶۸) التقاط‌گرایی را به جزئی‌گرایی ترجیح داد، زیرا این رویکرد کمتر محدود است و در شناختن فرد کامل و بی‌نظیر امیدوارکننده‌تر است. نظریه‌های گسترده، حتی آنهایی که فرضیه‌های آزمون‌پذیر به بار نمی‌آورند، از نظریه‌های محدود بهترند، زیرا اطلاعات شناخته شده را از همه نوع پژوهش و شهود سازمان می‌دهند.

تعریف شخصیت

تعداد کمی از روان‌شناسان در تعریف اصطلاحات به اندازه‌ی آلپورت دقیق بوده‌اند. روشی که او در تعریف پیش گرفت، کلاسیک است. او ریشه‌شناسی کلمه‌ی *persona* را تا ریشه‌های یونانی، از جمله معانی زبان لاتین کهن و ایتروسکی^۳ ردیابی کرد. همان‌گونه که در فصل ۱ اشاره کردیم، "*personality*" احتمالاً از *persona* به دست آمده است که به ماسک نمایشی که هنرپیشه‌های یونانی و رومی در قرن اول و دوم قبل از میلاد بر چهره می‌زدند، اشاره دارد. آلپورت بعد از ردیابی تاریخچه‌ی این اصطلاح، ۴۹ تعریف از شخصیت را به صورتی که در الهیات، فلسفه، حقوق، جامعه‌شناسی، و روان‌شناسی به کار می‌رفتند، به

1. morphogenic science

2. nomothetic

3. Etruscan

دست آورد. او بعداً پنجاهمین تعریف را ارائه داد که در سال ۱۹۳۷ عبارت بود از: «سازمانی پویا در درون فرد متشکل از سیستمهای روانی - جسمانی که سازگاریهای منحصر به فرد او را با محیطش تعیین می‌کنند» (آلپورت، ۱۹۳۷، ص ۴۸).

او در سال ۱۹۶۱ عبارت آخر را تغییر داد و به این صورت درآورد: «که رفتار و افکار مشخصه او را تعیین می‌کنند» (آلپورت، ۱۹۶۱، ص ۲۸). این تغییر مهم بود و دقت آلپورت را می‌رساند. او در سال ۱۹۶۱ دریافت که عبارت «سازگاریها با محیطش» می‌توانست بیانگر آن باشد که افراد صرفاً با محیطشان سازگار می‌شوند. آلپورت در تعریف دوم، بر این نکته تأکید کرد که رفتار علاوه بر اینکه انطباقی است، بیانگر نیز هست. افراد نه تنها با محیطشان سازگار می‌شوند، بلکه به آن می‌اندیشند و طوری با آن تعامل می‌کنند که باعث می‌شوند محیطشان با آنها سازگار شود.

آلپورت هر اصطلاح تعریف خود را با دقت انتخاب کرد به طوری که هر کلمه دقیقاً همان چیزی را برساند که او می‌خواست بیان کند. اصطلاح سازمان پویا به یکپارچگی یا ارتباط متقابل جنبه‌های گوناگون شخصیت اشاره دارد. شخصیت سازمان‌یافته و طرح‌دار است. با این حال، این سازمان همواره در معرض تغییر قرار دارد، بنابراین، «پویاست». شخصیت سازمانی را کد نیست، بلکه مرتباً رشد یا تغییر می‌کند.

اصطلاح روانی - جسمانی بر اهمیت جنبه‌های روان‌شناختی و جسمانی شخصیت تأکید دارد. کلمه دیگر در این تعریف که بر عمل دلالت دارد، تعیین می‌کند است، که اعلام می‌دارد «شخصیت چیزی است و کاری انجام می‌دهد» (آلپورت، ۱۹۶۱، ص ۲۹). به عبارت دیگر، شخصیت صرفاً ماسکی نیست که فرد بر چهره بزند؛ و صرفاً رفتار هم نیست. شخصیت به فرد پشت صورت ظاهر اشاره دارد، به ارگانیزی که پشت عمل است.

آلپورت با کلمه مشخصه می‌خواست، «فرد» یا «بی‌نظیر» را برساند. همه افراد علامت مشخصه خود را روی شخصیت‌شان حک می‌کنند، و رفتار و افکار مشخصه آنها، ایشان را از سایر افراد متمایز می‌کنند. کلمه‌های رفتار و افکار صرفاً به هر کاری که فرد انجام می‌دهد، اشاره دارند. آنها اصطلاحاتی کلی هستند که به رفتارهای درونی (افکار) و رفتارهای بیرونی، مانند گفتار و اعمال اشاره دارند. تعریف جامع آلپورت از شخصیت حاکی است که انسانها هم فرآورده هستند هم فرایند؛ افراد ساختار سازمان‌یافته‌ای دارند و در عین حال، از توانایی تغییر برخوردارند.

۵ ساختار شخصیت

ساختار شخصیت به واحدهای بنیادی یا اجزای تشکیل‌دهنده آن اشاره دارد. از نظر فروید، این واحدهای بنیادی غرایز بودند؛ از نظر کتل و آیزنک، آنها صفات یا عوامل هستند. از نظر آلپورت، مهمترین ساختارها آنهایی هستند که توصیف شخصیت را برحسب ویژگیهای فرد امکان‌پذیر می‌سازند. بنابراین، دو واحد بنیادی شخصیت آمادگیهای شخصی و خویشتن هستند.

آمادگیهای شخصی

آلپورت همواره مراقب بود صفات مشترک را از صفات فردی که آنها را آمادگیهای شخصی نامید، متمایز کند. صفات مشترک^۱ ویژگیهای عمومی هستند که تعداد زیادی از افراد در آن سهیم اند. آنها را می توان از تحقیقات تحلیل عاملی، مانند آنهایی که کتل و آیزنک اجرا کردند، استنباط کرد، یا می توان با پرسشنامه های گوناگون شخصیت به آنها پی برد. صفات مشترک وسیله ای را در اختیار می گذارند که می توان به کمک آن افراد فرهنگ خاصی را با یکدیگر مقایسه کرد.

در حالی که صفات مشترک برای تحقیقاتی مهم هستند که افراد را با هم مقایسه می کنند، آمادگیهای شخصی^۲ اهمیت به مراتب بیشتری دارند، زیرا به پژوهشگران امکان می دهند تا فرد واحدی را بررسی کنند. آلپورت به این علت به جای «صفات فردی» اصطلاح «آمادگیهای شخصی» را به کار برد که توصیفی تر است و کمتر احتمال دارد که با صفات مشترک قاطبی شود. او آمادگی شخصی را به این صورت تعریف کرد: «ساختار عصب-روانی (مخصوص فرد)، که توانایی برابر کردن محرکهای متعدد را به صورت کارکردی دارد، و می تواند رفتار انطباقی و سبکی را آغاز نموده و آن را هدایت کند» (آلپورت، ۱۹۶۱، ص ۳۷۳). مهمترین تفاوت بین آمادگی شخصی و صفت مشترک در عبارت «مخصوص فرد» بیان شده است. آمادگیهای شخصی فردی هستند؛ صفات مشترک در چند نفر وجود دارند.

آلپورت و هنری اودبرت^۳ (۱۹۳۶) برای مشخص کردن آمادگیهای شخصی، تقریباً ۱۸۰۰۰ (دقیقاً ۱۷۹۵۳) کلمه توصیفی را از ویراست ۱۹۲۵ Webster's New International Dictionary بیرون کشیدند که در حدود یک چهارم آنها ویژگیهای شخصیت را توصیف می کردند. برخی از این اصطلاحات که معمولاً صفات نامیده می شوند، ویژگیهای نسبتاً پایداری مانند «معاشرتی» یا «درون گرا» را توصیف می کردند؛ واژه های دیگر که معمولاً حالتها نامیده می شوند، ویژگیهای کم دوام مانند «شاد» یا «عصبانی» را توصیف می کردند؛ سایر واژه ها، ویژگیهای ارزیابی نظیر «ناخوشایند» یا «تعجب آور» را توصیف می کردند؛ و اصطلاحات دیگر به خصوصیات جسمانی مانند «بلندقد» یا «چاق» اشاره داشتند.

یک نفر چند تا آمادگی شخصی دارد؟ بدون اشاره به میزان تسلط هر یک از آمادگیهای شخصی بر زندگی فرد، نمی توان به این سؤال پاسخ داد. اگر این تعداد، آمادگیهای شخصی ای را در بر داشته باشد که برای فرد مهم هستند، در این صورت، هر کسی احتمالاً ۱۰ تا یا کمتر دارد. با این حال، اگر همه گرایشها منظور شوند، در این صورت هر کسی می تواند صدها آمادگی شخصی داشته باشد.

سطوح آمادگیهای شخصی

آلپورت آمادگیهای شخصی را در یک پیوستار قرار داد که از آمادگیهای بسیار مهم تا آنهایی که فقط اهمیت جانبی برای فرد دارند، در نوسان هستند.

1. common traits

2. personal dispositions

3. Henry Odbert

آمادگیهای بنیادی. برخی افراد دارای ویژگی آنچنان برجسته‌ای هستند که بر زندگی آنها حاکم می‌شود. آلپورت (۱۹۶۱) این آمادگیهای شخصی را **آمادگیهای بنیادی**^۱ نامید. این آمادگیها به قدری واضح هستند که نمی‌توان آنها را پنهان کرد؛ تقریباً هر عملی در زندگی فرد بر محور این آمادگی بنیادی می‌چرخد. اغلب افراد آمادگی بنیادی ندارند، اما تعداد معدودی که از آن برخوردارند، معمولاً به این ویژگی تنها مشهورند.

آلپورت چند شخصیت تاریخی و خیالی را مشخص کرد که از آمادگی آنچنان برجسته‌ای برخوردار بودند که واژه جدیدی را به زبان ما افزودند. نمونه‌هایی از این آمادگیهای بنیادی عبارت‌اند از: از جان گذشته، میهن‌پرست، خودشیفته، سادیستی، دون‌زوان، و از این قبیل. چون آمادگیهای شخصی فردی هستند و دیگران در آن سهم نیستند، فقط دون‌کیشوت واقعاً از جان گذشته بود؛ فقط نارسیموس کاملاً خودشیفته بود؛ فقط مارکیز د ساد از آمادگی بنیادی سادیسیم برخوردار بود. در صورتی که این اسامی برای توصیف ویژگیهایی در سایرین به کار برده شوند، صفات مشترک می‌شوند.

آمادگیهای اصلی. افراد معدودی آمادگیهای بنیادی دارند، اما هر کسی چندین **آمادگی اصلی**^۲ دارد که ۵ تا ۱۰ ویژگی بسیار برجسته را که زندگی افراد پیرامون آنها متمرکز است، شامل می‌شوند. آلپورت (۱۹۶۱) آمادگیهای اصلی را آنهایی دانست که معمولاً در توصیه‌نامه توسط کسی که فردی را کاملاً می‌شناسد، قید می‌شوند. در بخش «بررسی فرد»، به یک رشته نامه‌هایی که خانمی به نام جنی به گوردون و آدا آلپورت نوشته است، نگاهی می‌اندازیم. محتوای این نامه‌ها منبعی غنی برای اطلاعات مربوط به نویسنده آنهاست. همچنین خواهیم دید که سه تحلیل جداگانه از این نامه‌ها نشان دادند که جنی را می‌توان با هشت آمادگی اصلی توصیف کرد، یعنی، ویژگیهایی که به قدر کافی نیرومند هستند تا بتوان با هر یک از این سه تحلیل مجزا به آنها پی برد. آلپورت معتقد بود اغلب افراد ۵ تا ۱۰ آمادگی اصلی دارند که دوستان و آشنایان نزدیک آنها توافق دارند که شخصیت آنها را توصیف می‌کنند.

آمادگیهای ثانوی. **آمادگیهای ثانوی**^۳ از آمادگیهای اصلی کمتر برجسته هستند، ولی اما تعداد آنها به مراتب بیشتر است. هر کسی تعدادی آمادگی ثانوی دارد که اهمیتی برای شخصیت او ندارند، اما غالباً روی می‌دهند و مسبب تعداد زیادی از رفتارهای به‌خصوص فرد هستند.

آمادگیهای انگیزشی و سبکی

همه آمادگیهای شخصی از این نظر که نیروی انگیزشی دارند، پویا هستند. با این حال، برخی از آنها نیرومندتر از دیگران احساس می‌شوند و آلپورت آنها را **آمادگیهای انگیزشی**^۴ نامید. این آمادگیها که قویاً احساس می‌شوند، انگیزش خود را از نیازها و سایقه‌های بنیادی می‌گیرند. آلپورت (۱۹۶۱) آمادگیهای

1. cardinal dispositions

2. central dispositions

3. secondary dispositions

4. motivational dispositions

شخصی را که با شدت کمتری احساس می‌شوند، **آمادگیهای سبکی**^۱ نامید؛ هرچند که این آمادگیها نیز مقداری نیروی انگیزشی دارند. آمادگیهای سبکی عمل را هدایت می‌کنند، در حالی که آمادگیهای انگیزشی عمل را آغاز می‌کنند. نمونه‌ای از آمادگی سبکی می‌تواند ظاهر شخصی آراسته باشد. افراد به علت نیاز بنیادی به گرم ماندن، لباس می‌پوشند، اما شیوه لباس پوشیدن آنها به وسیله آمادگیهای شخصی سبکی‌شان تعیین می‌شود.

بین آمادگیهای شخصی انگیزشی و سبکی مرز مشخصی وجود ندارد، زیرا هر دو مقداری نیروی انگیزشی دارند. با این حال، برخی از آمادگیها آشکارا سبکی هستند، در حالی که برخی دیگر براساس نیازی که قویاً احساس می‌شوند، استوارند و بنابراین؛ انگیزشی هستند. برای مثال، رفتار با نزاکت نوعی آمادگی سبکی است، در حالی که خوردن بیشتر انگیزشی است. نحوه‌ای که افراد غذا می‌خورند (سبک آنها) حداقل تا اندازه‌ای بستگی دارد به اینکه چقدر گرسنه هستند، اما به نیرومندی آمادگیهای سبکی آنها نیز بستگی دارد. فرد گرسنه‌ای که معمولاً با نزاکت است امکان دارد وقتی که تنها غذا می‌خورد از نزاکت چشمپوشی کند، اما چنانچه آمادگی نزاکت به قدر کافی نیرومند باشد و در صورتی که دیگران حضور داشته باشند، این فرد گرسنه ممکن است به‌رغم گرسنگی شدید، با نزاکت غذا بخورد.

برخی از آمادگیهای شخصی، خواه انگیزشی باشند یا سبکی، به جوهر شخصیت نزدیک هستند، در حالی که سایرین در حاشیه قرار دارند. آنهایی که در محور شخصیت قرار دارند توسط فرد به صورت بخش مهمی از خود تجربه می‌شوند. آنها ویژگیهایی هستند که فرد با اصطلاحاتی نظیر «آن منم» یا «این مال من است» به آنها اشاره می‌کند. تمام خصوصياتی که «منحصراً مال من» هستند، به خویشن تعلق دارند (آلپورت، ۱۹۵۵).

خویشن

آلپورت اصطلاح **خویشن**^۲ را برای اشاره به رفتارها و ویژگیهایی مورد استفاده قرار داد که افراد آنها را در زندگی‌شان صمیمانه، اصلی، و مهم می‌دانند. خویشن کل شخصیت نیست، زیرا بسیاری از ویژگیها و رفتارهای فرد صمیمانه و اصلی نیستند؛ بلکه آنها در حاشیه شخصیت قرار دارند. این رفتارهای غیرخویشن عبارت‌اند از: (۱) سابقها و نیازهای بنیادی که معمولاً بدون دشواری زیاد برآورده و ارضا می‌شوند؛ (۲) آداب و رسوم قبیله‌ای مانند گفتن «سلام» به افراد، پوشیدن لباسها، و رانندگی در سمت راست جاده؛ و (۳) رفتارهای عادی مانند سیگار کشیدن یا مسواک زدن، که به صورت خودکار انجام می‌شوند و برای درک خویشن فرد اهمیتی ندارند.

خویشن به عنوان محور صمیمانه شخصیت، آن دسته از جنبه‌های زندگی را شامل می‌شود که فرد برای هویت خود و اصلاح خویش با اهمیت می‌داند (آلپورت، ۱۹۵۵). خویشن ارزشهای فرد و آن بخش از وجدان را در بر دارد که شخصی بوده و با عقاید بزرگسالی فرد هماهنگ هستند. وجدان عمومی

1. stylistic dispositions

2. proprium

(وجدانی که اغلب افراد در یک فرهنگ خاص در آن سهیم‌اند) برای درک فردیت شخص حاشیه‌ای است، و از این رو، خارج از خویشتن آن شخص است.

انگیزش

آلپورت (۱۹۶۱) معتقد بود نظریه‌های انگیزش باید تفاوت بین انگیزه‌های حاشیه‌ای و تلاشهای شخصی را در نظر بگیرند. انگیزه‌های حاشیه‌ای آنهایی هستند که نیازی را کاهش می‌دهند، در حالی که تلاشهای شخصی به دنبال حفظ تنش و عدم آرامش هستند. رفتار بزرگسالان هم واکنشی و هم تأثیرگذار است، و نظریه مناسب انگیزش باید بتواند هر دو را توضیح دهد.

نظریه‌های انگیزش واکنشی و تأثیرگذار

آلپورت معتقد بود نظریه مفید شخصیت بر این 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 می‌دهد مرتباً وارد آن شوند و فرد را تغییر دهند. آلپورت معتقد بود بسیاری از نظریه‌های قدیمی شخصیت، امکانات رشد را منظور نمی‌کنند. نظریه‌های روان‌کاوی 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 برگشتن به حالت آرامش برانگیخته می‌شوند.

آلپورت معتقد بود، نظریه مناسب شخصیت باید رفتار تأثیرگذار را در نظر بگیرد. چنین نظریه‌ای باید افراد را طوری در نظر بگیرد که همواره به گونه‌ای بر محیطشان تأثیر می‌گذارند که امکان پیشروی به سوی سلامت روانی را فراهم می‌آورد. نظریه جامع باید توجیهات نظریه‌های واکنشی را در بر داشته باشد و در عین حال، باید نظریه‌های تأثیرگذاری را که بر تغییر و رشد تأکید می‌کنند، به حساب آورد. به عبارت دیگر، آلپورت طرفدار روان‌شناسی‌ای بود که از یک‌سو، الگوهای رفتاری و قوانین کلی را بررسی کند (که موضع روان‌شناسی سنتی است) و از سوی دیگر، به رشد و فردیت بپردازد.

آلپورت باور داشت که نظریه‌های انگیزه‌های ثابت و لایتغیر، ناقص هستند، زیرا به توجیه رفتار واکنشی محدود می‌باشند. با این حال، آدم پخته فقط صرفاً در جستجوی لذت و کاهش درد نیست، بلکه به دنبال کسب سیستمهای انگیزش تازه‌ای است که به صورت کارکردی از انگیزه‌های اصلی‌شان مستقل باشند.

خودمختاری کارکردی

مفهوم خودمختاری کارکردی^۱، بیانگر بارزترین و در عین حال، بحث‌انگیزترین فرضهای آلپورت است. خودمختاری کارکردی، توجیه آلپورت برای تعداد زیادی از انگیزه‌های انسان است که ظاهراً اصول

1. functional autonomy

لذت‌گرایانه یا کاهش‌سایق نمی‌توانند آنها را توجیه کنند. خودمختاری کارکردی بیانگر نظریه انگیزه‌های متغیر به جای انگیزه‌های لایتغیر و اساس عقاید آلپورت درباره انگیزش است.

به‌طور کلی، مفهوم خودمختاری کارکردی بدین معنی است که 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 یا نخستین بگردیم. برای مثال، اگر اندوخته کردن پول انگیزه‌ای باشد که از لحاظ کارکردی خودمختار است، در این صورت، این رفتار آدم خسیس به تجربیات کودکی او در مورد آموزش استفاده از توالی با به پاداشها و تنبیه‌ها قابل ردیابی نیست. به جای آن باید گفت که آدم خسیس صرفاً پول را دوست دارد و این تنها توجیه لازم است. این برداشت که اغلب رفتارهای انسان بر پایه تمایلات فعلی و بر ترجیحات هشیار قرار دارند با عقیده بسیاری از مردم که معتقدند آنها کارهایی را انجام می‌دهند که صرفاً دوست دارند آنها را انجام دهند، هماهنگ است.

خودمختاری کارکردی واکنشی است به آنچه آلپورت نظریه‌های لایتغیر نامید؛ یعنی، اصل لذت فروید و فرضیه کاهش‌سایق روان‌شناسی محرک - پاسخ. آلپورت معتقد بود که هر دو نظریه به جای واقعیتهای کارکردی به واقعیتهای تاریخی می‌پردازند. او معتقد بود انگیزه‌های بزرگسال عمدتاً بر سیستمهای کنونی هشیار، و خودکفا استوار هستند. خودمختاری کارکردی بیانگر تلاش او برای توجیه کردن این انگیزه‌های کنونی هشیار، و خودکفاست.

آلپورت که قبول داشت برخی انگیزه‌ها ناهشیار و برخی دیگر نتیجه کاهش‌سایق هستند، معتقد بود چون برخی رفتارها از لحاظ کارکردی خودمختارند، بنابراین، انگیزه‌های لایتغیر ناقص هستند. او چهار شرط لازم را برای نظریه مناسب انگیزش نام برد. البته، خودمختاری کارکردی هر چهار شرط را برآورده می‌کند.

۱- نظریه مناسب انگیزش «کنونی بودن انگیزه‌ها را قبول خواهد داشت». به عبارت دیگر، «هر چیزی که ما را به تحرک و می‌دارد، هم‌اکنون باید این کار را انجام دهد» (آلپورت، ۱۹۶۱، ص ۲۲۰). گذشته به خودی خود بی‌اهمیت است. تاریخچه فرد فقط زمانی اهمیت دارد که تأثیر کنونی بر انگیزش داشته باشد.

۲- «چنین نظریه‌ای کثرت‌گرا خواهد بود - انگیزه‌های گوناگون را منظور می‌کند» (آلپورت، ۱۹۶۱، ص ۲۲۱). آلپورت در این رابطه از فروید و نظریه دوغریزه‌ای او، آدلر و مفهوم تلاش برای برتری وی، و تمام نظریه‌هایی که بر خودشکوفایی به عنوان انگیزه نهایی تأکید دارند، انتقاد کرد. آلپورت با کاهش دادن کل انگیزش انسان به یک سایق اصلی شدیداً مخالف بود. او معتقد بود انگیزه‌های بزرگسالان اساساً با انگیزه‌های کودکان تفاوت دارند و انگیزه‌های افراد روان‌رنجور با انگیزه‌های افراد بهنجار برابر نیستند. از این گذشته، برخی انگیزه‌ها هشیارند، انگیزه‌های دیگر ناهشیار هستند؛ برخی موقتی‌اند، دیگران تکرار می‌شوند؛ برخی حاشیه‌ای هستند، برخی دیگر اساسی‌اند؛ و برخی کاهنده تنش

هستند، سایرین نگهدارنده تنش، انگیزه‌هایی که به نظر متفاوت می‌رسند، نه تنها از نظر شکل بلکه از نظر ماهیت، واقعاً متفاوت‌اند.

۳- «این نظریه به فرایندهای شناختی نیروی پویشی نسبت خواهد داد - مثل، برنامه‌ریزی و قصد» (آلپورت، ۱۹۶۱، ص ۲۲۲). آلپورت معتقد بود اغلب افراد مشغول برنامه‌ریزی کردن برای زندگی آینده‌شان هستند، در حالی که بسیاری از نظریه‌های روان‌شناختی «مشغول ردیابی کردن زندگی آنها در گذشته هستند و در حالی که به نظر هر یک از ما می‌رسد که به‌طور خودانگیخته فعال هستیم، بسیاری از روان‌شناسان به ما می‌گویند که فقط واکنشی هستیم» (ص ۲۰۶). با اینکه قصد در تمام انگیزه‌ها دخالت دارد، اما این شرط سوم بیشتر به قصد بلندمدت اشاره دارد. زن جوانی پیشنهاد تماشای یک فیلم را رد می‌کند، زیرا ترجیح می‌دهد آناتومی مطالعه کند. این ترجیح، با هدف او برای گرفتن نمرات خوب در دانشگاه هماهنگ است و به برنامه‌های او برای پذیرفته شدن در دانشکده پزشکی ربط دارد که برای تحقق بخشیدن قصد دکتر شدن او ضروری است. زندگی بزرگسالان سالم آینده‌گراست، و ترجیحات، هدفها، برنامه‌ها، و قصدها را در بر دارد. البته این فرایندها همیشه کاملاً منطقی نیستند، مثل زمانی که افراد اجازه می‌دهند عصبانیت‌شان بر برنامه و قصدهایشان غلبه کند.

۴- نظریه مناسب انگیزش نظریه‌ای است که «منحصر به فرد بودن عینی انگیزه‌ها را منظور می‌کند» (آلپورت، ۱۹۶۱، ص ۲۲۵). انگیزه منحصر به فرد عینی با انگیزه کلی انتزاعی فرق می‌کند، به طوری که دومی به جای انگیزش واقعی یک فرد واقعی، بر اساس نظریه از پیش موجود قرار دارد. نمونه انگیزه منحصر به فرد عینی دریک است که علاقه دارد توانایی خود را در بازی بولینگ بهبود بخشد. انگیزه او عینی است و روشی که او می‌خواهد بازی خود را بهبود بخشد منحصر به خود اوست. برخی از نظریه‌های انگیزش، رفتار دریک را به نیاز پرخاشگری نسبت می‌دهند؛ برخی دیگر به سابق جنسی، و برخی دیگر به سابق ثانوی که براساس سابق نخستین آموخته شده است. آلپورت صرفاً خواهد گفت که دریک می‌خواهد بازی بولینگ خود را بهبود بخشد، زیرا که دوست دارد بازی بولینگ خود را بهبود بخشد. این انگیزه منحصر به فرد، عینی، و از لحاظ کارکردی خودمختار دریک است.

انگیزه‌ای که از لحاظ کارکردی خودمختار است، کنونی و خودکفاست؛ این انگیزه از انگیزه قدیمی‌تری ناشی می‌شود، اما از لحاظ کارکردی از آن مستقل است. آلپورت (۱۹۶۱) خودمختاری کارکردی را به این صورت تعریف کرد: «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» (ص ۲۲۹). به عبارت دیگر، آنچه به صورت انگیزه فرد آغاز شده است، به صورت انگیزه تازه‌ای درمی‌آید که از لحاظ تاریخی در راستای انگیزه اولیه قرار دارد، اما از نظر کارکردی مستقل از آن است. برای مثال، امکان دارد کسی در آغاز برای ارضا کردن گرسنگی باغبانی می‌کرده، اما سرانجام به باغبانی به خاطر خود این کار علاقه‌مند می‌شود. آلپورت (۱۹۶۱) دو سطح خودمختاری کارکردی، مشخص می‌کند:

خودمختاری کارکردی مستمر

خودمختاری کارکردی مستمر^۱ از دو سطح خودمختاری کارکردی، ابتدایی تر است. آلپورت این اصطلاح را از کلمه «استمرار» اقتباس کرد که عبارت است از گرایش به تأثیر گذاشتن بر تجربه بعدی. خودمختاری کارکردی مستمر در حیوانات و انسانها یافت می‌شود و بر اصول ساده عصب‌شناختی استوار است. نمونه خودمختاری کارکردی مستمر موشی است که یاد گرفته مازی را برای تغذیه شدن بپیماید، اما بعداً حتی زمانی که سیر شده است به پیمودن ماز ادامه می‌دهد. چرا این موش پیمودن ماز را ادامه می‌دهد؟ آلپورت خواهد گفت که این موش صرفاً به خاطر تفریح ماز را می‌پیماید.

آلپورت (۱۹۶۱) به موارد دیگری از خودمختاری کارکردی مستمر اشاره کرده است که انگیزش انسان، نه حیوان را در بر دارند. مورد اول اعتیاد به الکل، توتون، یا داروهای دیگر در صورتی است که ولع یا میل شدید فیزیولوژیکی برای آنها وجود نداشته باشد. افراد الکلی با اینکه انگیزش فعلی‌شان از لحاظ کارکردی از انگیزه اولیه آنها مستقل است، به مشروب‌خواری ادامه می‌دهند.

نمونه دیگر، 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. برای مثال، به دانشجویی برای هر قطعه معماری ۵۰۰ قطعه‌ای که با موفقیت کنار هم بچیند، ۱۰ سنت پرداخت می‌شود. فرض کنید که او به حل کردن معماها علاقه‌ای ندارد، بلکه انگیزش اولیه او فقط کسب مقداری پول است. در ضمن فرض کنید پاداش پولی او به ۴۵ دلار محدود می‌شود، بنابراین، بعد از اینکه او ۴۵۰ قطعه را کامل کرد، پاداش را به حداکثر رسانده است. آیا این دانشجو ۵۰۰ قطعه باقی‌مانده را در غیاب پاداش پولی تکمیل خواهد کرد؟ اگر او این کار را انجام دهد، پس تنش جدیدی ایجاد شده و انگیزه او برای کامل کردن این تکلیف به صورت کارکردی از انگیزه اصلی او برای دریافت پول، خودمختار است.

خودمختاری کارکردی شخصی

سیستم انگیزشی که به شخصیت یکپارچگی می‌بخشد، خودمختاری کارکردی شخصی^۲ است که به آن انگیزه‌های خودکفایی اشاره دارد که با خویشتن مرتبط هستند. معماها و الکل به ندرت به صورت «منحصراً مال من» انگاشته می‌شوند. آنها بخشی از خویشتن نیستند، بلکه فقط در حاشیه شخصیت وجود دارند. از سوی دیگر، مشاغل، سرگرمیها، و تمایلات به جوهر شخصیت نزدیکتر هستند و بسیاری از انگیزه‌های مربوط به آنها از لحاظ کارکردی خودمختار می‌شوند. برای مثال، امکان دارد خانمی در ابتدا به خاطر نیاز به پول شغلی را بگیرد. در آغاز، این شغل ملال‌آور و شاید حتی ناگوار باشد. اما بعد از چند سال، او برای گذراندن زندگی به شغل خود علاقه‌مند می‌شود، مقداری از زمان تعطیلات خود را در کار کردن سپری می‌کند، و حتی سرگرمیهایی را که با شغل او ارتباط دارند به وجود می‌آورد.

1. perseverative functional autonomy

2. propiate functional autonomy

ملاک خودمختاری کارکردی

به‌طور کلی، انگیزه جاری تا حدی که به دنبال هدفهای تازه‌ای باشد، از لحاظ کارکردی خودمختار است، بدین معنی که آن رفتار حتی در صورتی که انگیزه آن تغییر کند، ادامه می‌یابد. برای مثال، کودکی که ابتدا راه رفتن را یاد می‌گیرد، به وسیله سابق رشی برانگیخته می‌شود، اما بعداً برای افزایش دادن تحرک یا پرورش عزت نفس راه می‌رود. همین‌طور، دانشمندی که در آغاز خودش را به یافتن پاسخهایی برای مسایل دشوار متعهد می‌داند، ممکن است سرانجام از جستجو کردن بیشتر از راه حل رضایت کسب کند. در این صورت، انگیزه او از انگیزه اصلی یافتن پاسخها به لحاظ کارکردی مستقل است. امکان دارد او به جستجوی زمینه تحقیق دیگری برآید با اینکه این زمینه جدید با زمینه قبلی تفاوت دارد. مسایل جدید می‌توانند او را به جستجو کردن هدفهای تازه و تعیین آرمانهای بالاتر وادارند.

فرایندهایی که از لحاظ کارکردی خودمختار نیستند

خودمختاری کارکردی توجیهی برای همه انگیزه‌های انسان نیست. آلپورت (۱۹۶۱) هشت فرایند را نام برد که از لحاظ کارکردی خودمختار نیستند: (۱) سایقه‌های زیستی، مانند خوردن، نفس کشیدن، و خوابیدن؛ (۲) انگیزه‌هایی که مستقیماً با کاهش سایقه‌های اساسی ارتباط دارند؛ (۳) اعمال بازتابی نظیر پلک زدن؛ (۴) قابلیت‌های سرشتی، یعنی هیکل، هوش، و خلق و خو؛ (۵) عاداتی که در جریان شکل‌گیری هستند؛ (۶) الگوهای رفتار که به تقویت نخستین نیاز دارند؛ (۷) والایشهایی که بتوان آنها را با امیال جنسی کودکی مرتبط دانست، و (۸) برخی از نشانه‌های روان‌رنجوری یا بیمارگون.

هشتمین فرایند (نشانه‌های روان‌رنجوری یا بیمارگون) ممکن است انگیزه‌های خودمختار را شامل شوند یا نشوند. آلپورت به عنوان مثالی از نشانه وسواسی که از لحاظ کارکردی خودمختار نیست، مورد دختر ۱۲ ساله‌ای را نقل کرد که عادت داشت هر دقیقه چندین بار لبهای خود را به حالت ماچ کردن غنچه کند. این عادت از حدود ۸ سالگی شروع شده بود، از زمانی که مادر این دختر به او گفته بود وقتی هوا را تو می‌دهد، خوب است و وقتی آن را بیرون می‌دهد، بد است. هنگامی که عادت او ادامه یافت، علت وسواس خود را سرکوب کرد و به «بوسیدن» هوای بد ادامه داد. رفتار وسواسی او ممکن است خودکفا و از لحاظ کارکردی خودمختار به نظر برسد. با این حال، آلپورت ملاکی را برای متمایز کردن وسواسی که از لحاظ کارکردی خودمختار است و وسواسی که خودمختار نیست، توصیه کرد. وسواسهایی که بتوان آنها را از طریق درمان یا تغییر رفتار برطرف کرد از لحاظ کارکردی خودمختار نیستند، اما آنهایی که شدیداً در برابر درمان مقاوم هستند، خودکفا بوده و بنابراین، از لحاظ کارکردی خودمختارند. در صورتی که درمان به این دختر ۱۲ ساله امکان پی بردن به دلیل عادت خود را بدهد، او می‌تواند غنچه کردن لبهایش را متوقف کند. از سوی دیگر، برخی از نشانه‌های بیمارگون وظیفه سبک زندگی کنونی را بر عهده دارند و از تجربیات قبلی که این آسیب را برانگیخته‌اند، مستقل هستند. برای مثال، تلاشهای فرزند دوم برای جلوگیری از زدن از برادر بزرگترش، ممکن است به سبک زندگی وسواسی تبدیل شود و به صورت تلاشهای ناهشیار

برای جلو زدن از تمام رقیبان یا شکست دادن آنها درآید. از آنجایی که این‌گونه روان‌رنجوری ریشه‌دار احتمالاً پذیرای درمان نیست، ملاک آلپورت را برای خودمختار بودن کارکردی برآورده می‌سازد.

انگیزش هشیار و ناهشیار

آلپورت بیش از هر نظریه‌پرداز شخصیت دیگری، بر اهمیت نگرش هشیار تأکید دارد؛ بزرگسالان سالم عموماً از کاری که انجام می‌دهند و دلایل انجام دادن آن، آگاه‌اند. تأکید او بر انگیزش هشیار به ملاقات او با فروید در وین و واکنش هیجانی او به این سؤال فروید که «و آیا آن پسر بچه تو بودی؟» بر می‌گردد. پاسخ فروید این مفهوم ضمنی را در بر داشت که این جوان ۲۲ ساله با تعریف کردن ماجرای پسر بچه تمیز در تراموا، در واقع به صورت ناهشیار دربارهٔ وسواس پاکیزگی خودش صحبت می‌کرد. آلپورت (۱۹۶۷) تأکید داشت که انگیزش او کاملاً هشیار بود – او صرفاً می‌خواست نظر فروید را دربارهٔ فوبی آلودگی در این بچه بداند.

با این حال، آلپورت (۱۹۶۱) وجود یا حتی اهمیت فرایند ناهشیار را انکار نکرد. او از این واقعیت آگاه بود که برخی انگیزه‌ها توسط تکانه‌های نهفته و سایقهای والایش یافته برانگیخته می‌شوند. برای مثال، او باور داشت که اغلب رفتارهای وسواسی به صورت خودکار تکرار می‌شوند، معمولاً خود شکن هستند، و گرایشهای ناهشیار آنها را تحریک می‌کنند. آنها اغلب از کودکی سرچشمه می‌گیرند و حال و هوای بچگانه را تا بزرگسالی حفظ می‌کنند.

شخصیتی که از لحاظ روانی سالم است

علاقه آلپورت به شخصیت سالم به قبل از بررسی افراد خودشکوها توسط مزلو و احتمالاً به سال ۱۹۲۲، زمانی که دورهٔ دکترای خود را تمام کرد، بر می‌گردد. آلپورت که در زمینهٔ ریاضیات، زیست‌شناسی، پزشکی، یا دستکاریهای آزمایشگاهی مهارت خاصی نداشت، مجبور شد «راه [خودش] را در قلمرو روان‌شناسی انسان‌گرا پیدا کند» (۱۹۶۷، ص ۸). این جستجو به بررسی شخصیتی که از لحاظ روانی پخته است، انجامید.

برای آگاهی از برداشت آلپورت از شخصیت پخته، به یاد بیاورید که نظریهٔ شخصیت او بر سیستم انگیزش دوگانه استوار بود؛ یعنی، افراد توسط نیاز به سازگار شدن با محیطشان و گرایش به رشد کردن و خودشکوها شدن هرچه بیشتر تحریک می‌شوند. نیازهای سازگاری و نیازهای رشد کنار هم در یک فرد واحد وجود دارند.

گرچه افرادی که از لحاظ روانی سالم هستند هم واکنشی و هم تأثیرگذارند، اما آلپورت باور داشت که نیازهای تأثیرگذار به مقدار بیشتری آنها را با انگیزه می‌کنند. علاوه بر این، آنها خیلی بیشتر از افراد روان‌رنجور به وسیلهٔ فرایندهای هشیار برانگیخته می‌شوند که به آنها امکان می‌دهند از افراد ناسالمی که تحت سلطهٔ انگیزه‌های ناهشیاری قرار دارند که از تجربیات کودکی سرچشمه گرفته‌اند، انعطاف‌پذیرتر و

خودمختارتر باشند. افراد پخته با فعالیت، امنیت، و آزادی انتخاب نیز مشخص می‌شوند. معمولاً آنها دوران کودکی نسبتاً فارغ از آسیب داشته‌اند، هرچند که ممکن است سالهای بعدی زندگی آنها با تعارض و رنج کشیدن همراه بوده باشد. با این حال، افراد سالم بدون نقطه ضعف و خصوصیتی نیستند که آنها را منحصر به فرد سازند. سن شرط لازم برای پختگی نیست، هرچند که به نظر می‌رسد افراد سالم زمانی که پا به سن می‌گذارند، پخته‌تر می‌شوند.

شرایط لازم برای سلامت روانی چیست؟ آلپورت (۱۹۶۱) شش ملاک را برای شخصیت پخته مشخص کرد. ملاک اول، گسترش درک خویشتن است. افراد پخته همواره در جستجوی همانندسازی با رویدادهای بیرون از خودشان و مشارکت در آنها هستند. آنها خودمحور نیستند، بلکه قادرند در مسایل و فعالیت‌هایی درگیر شوند که بر خودشان متمرکز نیستند. آنها بدون خودخواهی، به کار، بازی، و تفریح علاقه دارند. علاقه اجتماعی، خانواده، و زندگی معنوی برای آنها اهمیت دارند. در نهایت، این فعالیت‌های بیرونی بخشی از خویشتن می‌شوند. آلپورت (۱۹۶۱) این ملاک اول را با این گفته خلاصه کرد: «هرکسی خودش را دوست دارد، اما فقط گسترش خود علامت پختگی است» (ص ۲۸۵).

ملاک دوم این است که شخصیت‌های پخته با «رابطه برقرار کردن صمیمانه با دیگران» مشخص می‌شوند (آلپورت، ۱۹۶۱، ص ۲۸۵). آنها قادرند دیگران را به صورت صمیمانه و غمخوارانه دوست داشته باشند. البته، برقرار کردن رابطه صمیمانه به توانایی افراد در گسترش دادن درک خویشتن آنها بستگی دارد. افراد پخته فقط با نگاه کردن به فراسوی خودشان می‌توانند دیگران را به صورت از خود گذشته دوست داشته باشند. افرادی که از لحاظ روان سالم هستند، به دیگران احترام می‌گذارند، و می‌دانند که نیازها، امیال، و امیدهای دیگران با نیازها، امیال، و امیدهای خودشان کاملاً بیگانه نیستند. علاوه بر این، آنها نگرش جنسی سالم دارند و دیگران را برای ارضای خودشان استعمار نمی‌کنند.

ملاک سوم، امنیت هیجانی یا خودپذیری است. افراد پخته خودشان را آن‌گونه که هستند می‌پذیرند و به قول آلپورت، از تعادل هیجانی برخوردارند. افرادی که از لحاظ روانی سالم هستند، زمانی که اوضاع آن‌گونه که برنامه‌ریزی شده است پیش نمی‌رود یا وقتی که آنها «روز بدی داشته‌اند»، خیلی ناراحت نمی‌شوند. آنها به رنجش‌های جزئی دل‌مشغول نمی‌شوند و می‌دانند که ناکامیها و گرفتاریها بخشی از زندگی هستند.

افرادی که از لحاظ روانی سالم هستند، از درک واقع‌بینانه محیطشان برخوردارند. آنها در عالم خیال زندگی نمی‌کنند یا واقعیت را برای جور شدن با امیالشان نمی‌پیچانند. آنها به جای اینکه خودمحور باشند، مسئله‌گرا هستند؛ آنها با دنیا، آن‌گونه که اغلب افراد آن را در نظر می‌گیرند در تماس هستند و می‌توانند از لحاظ مالی خودشان را حمایت کنند.

ملاک پنجم، بینش و شوخ‌طبعی است. افراد پخته خودشان را می‌شناسند، و بنابراین، نیازی ندارند که اشتباهات خود را به ضعف‌های دیگران نسبت دهند. آنها همچنین از حس شوخ‌طبعی غیر خصمانه برخوردارند که به آنها امکان خندیدن به خودشان را می‌دهد، بنابراین، مجبور نیستند برای واداشتن

دیگران به خنده، به موضوعات جنسی یا پرخاشگرانه متوسل شوند. آلپورت معتقد بود که بیش و شوخ طبعی ارتباط نزدیکی با هم دارند و شاید دو جنبه یک چیز باشند، یعنی، عینیت بخشیدن به خود. افراد سالم خودشان را به صورت عینی در نظر می‌گیرند. آنها می‌توانند ناهمخوانیها و موضوعات پوچ و بی‌معنی را در زندگی درک کنند و لزومی نمی‌بینند که تظاهر کنند یا فخر بفروشند.

آخرین ملاک عبارت است از فلسفه یگانگی‌بخش زندگی. افراد سالم نظر روشنی درباره هدف از زندگی دارند. آنها بدون این، پوچ و بی‌ثمر خواهند بود و شوخ طبعی آنها نیشدار و کنایه‌آمیز می‌شود. فلسفه یگانگی‌بخش زندگی می‌تواند مذهبی باشد یا نباشد، اما آلپورت شخصاً، به نظر می‌رسید که معتقد باشد گرایش مذهبی پخته عنصر مهمی در زندگی اغلب افراد پخته است. گرچه خیلی از افرادی که به کلیسا می‌روند فلسفه مذهبی ناپخته و تعصبات نژادی و قومی تنگ‌نظرانه‌ای دارند، اما کسانی که عمیقاً مذهبی‌اند از این تعصبات نسبتاً آزاد هستند. آلپورت هیچ‌گاه مذهب را از نظر دور نداشت و شش سخنرانی درباره این موضوع با عنوان فرد و مذهب او، منتشر کرد (آلپورت، ۱۹۵۰). کسی که نگرش مذهبی پخته و فلسفه یگانگی‌بخش زندگی دارد، از وجدان رشد یافته‌ای برخوردار است و میل نیرومندی دارد که به دیگران خدمت کند.

۵ بررسی فرد

از آنجایی که روان‌شناسی از لحاظ تاریخی به قوانین و ویژگیهای کلی که افراد مشترکاً دارا می‌باشند، پرداخته است، آلپورت از روشهای تحقیقی طرفداری کرد که فرد را بررسی می‌کنند. او برای متعادل کردن روش هنجاری یا گروهی حاکم، پیشنهاد کرد که روان‌شناسان روشهایی را به کار گیرند که رفتارهای انگیزشی و سبکی مورد تکی را بررسی کنند.

علم ساخت‌زایی

آلپورت دو رویکرد علمی را از یکدیگر متمایز کرد: روش قانون‌نگر^۱، که به دنبال قوانین کلی است، و روش فردنگر^۲ که به آنچه منحصر به موردی تکی است، اشاره دارد. از آنجایی که اصطلاح «فردنگر» اغلب بد به کار برده و بد فهمیده شده بود، آلپورت (۱۹۶۸) این اصطلاح را در نوشته‌های بعدی خود کنار گذاشت و به جای آن از روشهای ساخت‌زایی سخن گفت. اصطلاحات «فردنگر» و «ساخت‌زایی» هر دو به فرد مربوط می‌شوند، اما «فردنگر» به ساختار یا الگو اشاره‌ای ندارد. در مقابل، «ساخت‌زایی» به ویژگیهای طرح‌دار ارگانیزم کامل اشاره دارد و مقایسه درون‌فردی را امکان‌پذیر می‌سازد. الگو یا ساختار آمادگیهای شخصی فرد اهمیت دارد. برای مثال، ممکن است تیرون باهوش و درون‌گرا باشد، و نیازهای پیشرفت نیرومندی او را با انگیزه کنند، اما نحوه ارتباط منحصر به فرد هوش او با درون‌گرایی و نیازهای

1. nomothetic

2. idiographic

پیشرفت وی، الگوی ساخت‌داری را تشکیل دهد.

روشهای ساخت‌زایی روان‌شناسی چیستند؟ آلپورت به تعدادی از آنها اشاره کرد که برخی کاملاً ساخت‌زا و برخی دیگر تا اندازه‌ای ساخت‌زا هستند. نمونه‌های روش کاملاً ساخت‌زا عبارت‌اند از: یادداشت‌برداری کلمه به کلمه از جمله مصاحبه‌ها، رؤیاها، و اعترافات؛ دفترچه خاطرات و نامه‌ها؛ برخی از پرسشنامه‌ها؛ و مدارک بیانگری و فرافکنی، مانند آثار ادبی، شکلهای هنری، ناهشیارنویسی‌ها، روشهای دست دادن، الگوهای صدا، ژستهای بدن، دست‌نویس، طرز راه رفتن، و زندگینامه‌ها.

زمانی که آلپورت هانس آیزنک، تحلیل‌گر عاملی مشهور بریتانیایی و طرفدار روش قانون‌نگر را ملاقات کرد، به او گفت یک روز او (آیزنک) زندگینامه خود را خواهد نوشت. سرانجام آیزنک زندگینامه خود را منتشر کرد و در آن اعتراف نمود که آلپورت حق داشت و روشهای ساخت‌زایی مانند توصیف فرد از زندگی و کار خودش، می‌توانند با ارزش باشند.

روشهای نیمه‌ساخت‌زا عبارت‌اند از: 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 (۱۹۶۰)؛ و روش دسته‌بندی پرسشهای استفنسون (۱۹۵۳) که در فصل ۱۶ درباره آن بحث خواهیم کرد.

آلپورت هماهنگ با نظر عموم، اما برخلاف بسیاری از روان‌شناسان، دوست داشت اظهارات خودبیانگری بسیاری از شرکت‌کنندگان در تحقیق را به صورت ظاهری آن قبول کند. روان‌شناسی که مایل است از پویشهای شخصی افراد آگاه شود، باید صرفاً از آنها بپرسد چه نظری درباره خودشان دارند. پاسخهایی را که به سؤالات مستقیم داده می‌شوند باید معتبر دانست، مگر اینکه فرد کودک، روان‌پریش، یا شدیداً دفاعی باشد. آلپورت (۱۹۶۲) گفت: «غالباً از به شمار آوردن پرمایه‌ترین منبع اطلاعات، یعنی، آگاهی آزمودنی از خودش، غافل می‌شویم» (ص ۴۱۳).

خاطرات ماریون تیلور

در اواخر دهه ۱۹۳۰، آلپورت و همسرش آدا، با منبع بسیار پرمایه اطلاعات شخصی درباره زنی که وی را ماریون تیلور نامیدند، آشنا شدند. محور این اطلاعات، خاطرات زندگی او بود، اما اطلاعات شخصی درباره ماریون تیلور این مواد را نیز شامل می‌شد: توصیفات مادرش، خواهر کوچکترش، معلم مورد علاقه او، دو نفر از دوستان و یکی از همسایگانش، و یادداشتهایی که در آلبوم کودکی او وجود داشتند، به علاوه سوابق تحصیلی، نمرات او در تعدادی آزمون روان‌شناختی، مطالب زندگینامه‌ای، و دو ملاقات شخصی با آدا آلپورت.

نیکول بارنباوم^۱ (۱۹۹۷)، گزارش کوتاهی از زندگی ماریون تیلور تهیه کرده است. تیلور در سال ۱۹۰۲ در ایالت ایلینوی متولد شد، در سال ۱۹۰۸ با پدر و مادر و خواهر کوچکترش به کالیفرنیا نقل

مکان کرد، و در سال ۱۹۱۱ نوشتن خاطرات خود را آغاز نمود. بعد از ۱۳ سالگی، مطالب دفترچه خاطرات او بیشتر شخصی شدند، و خیالبافیها و احساسهای نهانی را در بر گرفتند. او سرانجام از کالج فارغ‌التحصیل شد، مدرک فوق‌لیسانس خود را گرفت، و معلم روان‌شناسی و زیست‌شناسی شد. او در ۳۱ سالگی ازدواج کرد، اما صاحب فرزند نشد.

با اینکه مدارک شخصی زیادی درباره ماریون تیلور در دسترس آدا و گوردون آلپورت قرار گرفت، اما آنها سرگذشت او را هرگز منتشر نکردند. بارنهام (۱۹۹۷) دلایل احتمالی آن را ذکر کرد، اما به علت فاصله‌ای که در نامه‌نگاری بین ماریون تیلور و آدا آلپورت ایجاد شد، اکنون با اطمینان نمی‌دانیم چرا آلپورت تاریخچه زندگی او را منتشر نکرد. کار آنها با ماریون تیلور احتمالاً به آنها کمک کرد مورد دومی را سازمان دهند و منتشر کنند، یعنی، سرگذشت جنی گوو مسترسون، که نام مستعار دیگری است.

نامه‌هایی از جنی

رویکرد ساخت‌زایی آلپورت به بررسی زندگی، در نامه‌هایی از جنی به بهترین وجه نشان داده شده است. این نامه‌ها سرگذشت زنی سالخورده و عشق و نفرت او را نسبت به پسرش رُس بر ملا می‌سازند. جنی بین ماه مارس ۱۹۲۶ (که ۵۸ سال داشت) و اکتبر ۱۹۳۷ (که فوت کرد)، ۳۰۱ نامه به هم‌اتاقی سابق رُس در کالج، به نام گِلن و همسرش، ایزابل، که تقریباً با اطمینان می‌توان گوردون و آدا آلپورت بودند، نوشت (وینتر، ۱۹۹۳). آلپورت ابتدا قسمتهایی از این نامه‌ها را بدون ذکر نام منتشر کرد و بعداً آنها را به‌طور مشروح‌تر با نام خودش منتشر نمود (آلپورت، ۱۹۶۵).

جنی در سال ۱۸۶۸ در ایرلند از پدر و مادری پروتستان به دنیا آمد. او از هفت فرزند خانواده که پنج خواهر و یک برادر را شامل می‌شد، بزرگتر بود. زمانی که او ۵ سال داشت، خانواده به کانادا مهاجرت کرد. پدر جنی زمانی که او ۱۸ ساله بود، فوت کرد و او مجبور شد برای کمک به خانواده مدرسه را ترک کند و مشغول کار شود. بعد از ۹ سال، برادران و خواهران او خودکفا شدند، و او که همیشه دختر سرکشی محسوب می‌شد، با مرد طلاق گرفته‌ای ازدواج کرد و با این کار خانواده‌اش را تکان داد. این اقدام، او را با خانواده‌اش که مذهبی محافظه‌کار بودند، بیگانه کرد.

بعد از دو سال زندگی زناشویی، شوهر جنی فوت کرد. یک ماه یا قدری بیشتر، پسرش، رُس به دنیا آمد. این اتفاق در سال ۱۸۹۷ روی داد، همان سالی که گوردون آلپورت، هم‌اتاقی آینده رُس در کالج، متولد شد. ۱۷ سال بعدی سالهای خوبی برای جنی بودند. زندگی او بر محور پسرش می‌چرخید، و برای اینکه هر چیزی را که او می‌خواست برایش تأمین کند، سخت کار می‌کرد. او به رُس گفت که غیر از هنر، دنیا مکان فلاکت‌باری است و وظیفه خود می‌داند که خودش را فدای او کند، زیرا مسئول وجود اوست.

زمانی که رُس به کالج رفت، جنی برای پرداختن صورت‌حسابهای او به صرفه‌جویی ادامه داد. هنگامی که رُس به زنان علاقه‌مند شد، رابطه بی‌پیرایه او با مادرش خاتمه یافت. این دو همیشه با هم بر

سر دوست دخترهای او دعوا می‌کردند. جنی هر یک از آنها، از جمله زنی را که رُس با وی ازدواج کرد فاحشه و ولنگار خطاب می‌کرد. با این ازدواج، جنی و رُس موقتاً با هم بیگانه شدند. تقریباً در همان زمان، جنی ۱۱/۵ سال نامه‌نگاری خود را با گلن و ایزابل (گوردون و آدا) آغاز کرد که در آنها از زندگی و شخصیت خودش پرده برداشت. نامه‌های مقدماتی نشان دادند که او عمیقاً نگران پول، مرگ، و رُس است. او احساس می‌کرد که رُس نمک‌نشناس است و او را به خاطر زن دیگری که از نظر وی ولنگار بود، ترک کرده است. جنی مشاجرات خود را با رُس ادامه داد تا اینکه او و همسرش طلاق گرفتند. بعداً او برای مدت کوتاهی به آپارتمانی نزدیک آپارتمان رُس نقل مکان کرد و اکنون خوشحال بود. اما طولی نکشید که رُس با زنان دیگری ملاقات کرد، و جنی الزاماً اشکالی در هر یک از آنها دید. بار دیگر نامه‌های او پر از خصومت نسبت به رُس، بدگمانی و نگرش بدبینانه نسبت به دیگران، و رویکردی بیمارگون اما شورانگیز به زندگی شدند.

سه سال بعد، در جریان این نامه‌نگاری، رُس ناگهان درگذشت. بعد از مرگ او، نامه‌های جنی نگرش خوشایندتری را نسبت به وی نشان دادند. اکنون او مجبور نبود پسرش را با کس دیگری تقسیم کند. اکنون پسرش ایمن بود - دیگر فاحشه‌ها وجود نداشتند.

جنی ظرف ۸ سال بعدی به نامه‌نگاری خود با گلن و ایزابل ادامه داد و آنها معمولاً جواب وی را می‌دادند. با این حال، آنها عمدتاً نقش شنونده‌های بی‌طرف را داشتند نه مشاور یا محرم اسرار. جنی همچنان نگران مرگ و پول بود. او به‌طور فزاینده‌ای دیگران را به خاطر فلاکتش سرزنش می‌کرد و بدگمانی و خصومت خود را نسبت به کسانی که از او مراقبت کرده بودند، تشدید می‌کرد. بعد از اینکه جنی فوت کرد، ایزابل (آدا) اظهار داشت که در نهایت، جنی «همان آدم بود، اما اندکی تغییر کرده» بود (آلپورت، ۱۹۶۵، ص ۱۵۶).

این نامه‌ها منبع پرمایه‌ای از مطالب ساخت‌زایی هستند. آلپورت و دانشجویانش که می‌خواستند با مشخص کردن آمادگیهای شخصی‌ای که برای فرد مهم است ساختار شخصیت مجزایی را بنا نهند، این نامه‌ها را به دقت بررسی کردند. آلپورت و دانشجویانش از سه روش برای بررسی شخصیت جنی استفاده کردند. ابتدا، آلفرد بالدوین^۱ (۱۹۴۲) برای بررسی تقریباً یک‌سوم نامه‌ها، روشی را به نام تحلیل ساختار شخصی به وجود آورد. بالدوین برای تحلیل ساختار شخصیت، از دو روش ساخت‌زایی فراوانی و مجاورت جهت گردآوری شواهد استفاده کرد. روش اول عبارت است از علامت‌گذاری فراوانی ظاهر شدن هر ماده در مطالب مورد. برای مثال، جنی چند بار از رُس، یا پول، یا خودش یاد کرد؟ مجاورت به نزدیکی دو ماده در نامه اشاره دارد. برای مثال، مقوله «رُس - نامطلوب» چند بار در مجاورت نزدیک با «خودش - فدا کردن خود» یافت می‌شود؟ فروید و سایر روان‌کاوان به صورت شهودی برای برای پی بردن به ارتباط بین دو موضوع در ذهن ناهشیار بیمار از روش مجاورت استفاده

1. Alfred Baldwin

کردند. اما بالدوین این روش را اصلاح کرد، به این صورت که مجاورتهایی را که به دفعات بیشتری روی می‌دادند به صورت آماری مشخص کرد.

بالدوین با استفاده از تحلیل ساختار شخصی، سه مجموعه مقوله را در نامه‌های جنی مشخص کرد. مجموعه اول به رُس، زنان، گذشته، و خودش - فدا کردن خودش مربوط بودند. مجموعه دوم به جستجوی جنی برای کار مربوط می‌شد، و مجموعه سوم با نگرش وی نسبت به پول و مرگ ارتباط داشت. این سه مجموعه، با اینکه موضوع واحدی، مانند پول، ممکن است در هر سه مورد ظاهر شود از یکدیگر مستقل هستند.

در روش دوم، جفری پیج^۱ (۱۹۶۰) برای بیرون کشیدن آمادگیهای شخصی نخستین که در نامه‌های جنی آشکار شدند، از تحلیل عاملی استفاده کرد. پیج در مجموع، هشت عامل را مشخص کرد: پرخاشگری، انحصارطلبی، پیوندجویی، خودمختاری، پذیرش خانوادگی، تمایلات جنسی، شناخت حسی، و مظلوم‌نمایی. بررسی پیج از این نظر جالب است که هشت عامل را مشخص کرد، تعدادی که با تعداد آمادگیهای اصلی ۵ تا ۱۰ مورد که آلپورت اعلام کرده بود در اغلب افراد یافت می‌شوند، مطابقت دارد.

جدول ۱۲-۱ آمادگیهای اصلی جنی که روشهای بالینی و تحلیل عاملی آنها را آشکار نمودند

روش بالینی (آلپورت)	روش تحلیل عاملی (پیج)
دعوائی - بدگمان	پرخاشگر
پرخاشگر	
خودمحور (انحصارطلب)	انحصارطلب
احساناتی	نیاز به پیوندجویی
	نیاز به پذیرش خانوادگی
مستقل - خودمختار	نیاز به خودمختاری
دوستانه زیبایی - همدوست	شناخت حسی
خودمحور (تأسف خوردن برای خود)	مظلوم‌نمایی
(بدون قرینه)	تمایلات جنسی
بدبین - بیمارگون	(بدون قرینه)
شورانگیز (دراماتیکن) - عصبی	(مبالغه کردن، یعنی، گرایش به شورانگیز بودن و مبالغه کردن درباره نگرانیهایش)

روش سوم بررسی نامه‌های جنی، روش عقل سلیم بود که آلپورت آن را به کار برد. نتایج او کاملاً شبیه نتایج بالدوین و پیج بودند. آلپورت از ۳۶ داور درخواست کرد اعلام کنند درباره خصوصیات اصلی جنی چه نظری دارند. آنها ۱۹۸ صفت توصیفی را یادداشت کردند که بسیاری از آنها مترادف و

همپوش بودند. بعداً آلپورت آنها را در هشت دسته گروه‌بندی کرد: (۱) دعوائی - بدگمان، (۲) خودمحور (انحصارطلب)، (۳) مستقل - خودمختار، (۴) دراماتیک - عصبی، (۵) پرخاشگر، (۶) دوستدار زیبایی - هنردوست، (۷) بدبین - بیمارگون، و (۸) احساساتی.

آلپورت با مقایسه این رویکرد بالینی عقل سلیم با بررسی تحلیل عاملی پیچ، شباهتهای جالبی را ارائه داد که در جدول ۱-۱۴ نشان داده شده است. بنابراین، این پژوهشگران از طریق نامه‌های جنی دریافتند که او از تقریباً هشت صفت اصلی برخوردار بوده است که حداقل ۱۲ سال از زندگی او، اگر نه کل زندگی وی را، مشخص می‌کنند. او پرخاشگر، بدگمان، انحصارطلب، دوستدار زیبایی، احساساتی، بیمارگون، و خودمحور بود. این آمادگیهای اصلی به قدر کافی نیرومند بودند که ایزابل (آدا آلپورت) که او را خوب می‌شناخت، و پژوهشگران مستقل که نامه‌های وی را بررسی کردند، او را به صورت مشابه توصیف کنند (آلپورت، ۱۹۶۵).

مطابقت روش بالینی عقل سلیم آلپورت با روش تحلیل عاملی پیچ، اعتبار هیچ کدام از آنها را ثابت نمی‌کند. با این حال، این مطابقت نشان می‌دهد که بررسیهای ساخت‌زایی می‌توانند انجام‌شدنی باشند.

✎ پژوهشهای مربوط

آلپورت یکی از بانفوذترین افراد در تاریخچه روان‌شناسی شخصیت بود. او رشته تحصیلی روان‌شناسی شخصیت را در هاروارد پایه‌ریزی کرد، اولین کتاب را در زمینه شخصیت نوشت، پدر بزرگ عقلانی دیدگاه «صفت» و شاخه فرعی آن، «پنج صفت اصلی» بود. عقاید نظری آلپورت مقدار متوسطی پژوهش تجربی در سه زمینه به بار آورده است: بررسی ارزشها (مانند، حجت و همکاران، ۱۹۹۸)، روان‌شناسی تعصب (مانند، پرور، ۱۹۹۹)، و گرایش مذهبی. ما بحث پژوهشی مان را به این موضوع سوم محدود کرده‌ایم.

گرایش مذهبی و سلامت روانی

آلپورت و جی. میشل رُس (۱۹۶۷) برای آگاه شدن از رابطه بین رفتن به کلیسا و تعصب، مقیاس گرایش مذهبی را ساختند که فقط در مورد کسانی که به کلیسا می‌روند، قابل اجراست. یکی از اولین پژوهشگرانی که مقیاس گرایش مذهبی را بررسی کرد، رالف هود بود که برای مدت بیش از ۳۰ سال به گرایش مذهبی علاقه داشت. هود و همکارانش اصلاحاتی را در این مقیاس ایجاد کرده و پژوهش تجربی گسترده‌ای را درباره تعهد مذهبی منتشر نموده‌اند. هود این فرض آلپورت را بررسی کرد که گرایش مذهبی درونی بخشی از پختگی روانی و رفتار نועدوستانه است. هود و همکارانش دریافتند افرادی که در مقیاس درونی نمره بالایی می‌گیرند با سلامت روانی خوب مشخص می‌شوند، در حالی که آنهایی که در مقیاس بیرونی نمره بالایی می‌گیرند مشکلات شخصی به مراتب بیشتری دارند. افراد دارای گرایش مذهبی بیرونی نظر نئودمدارانه‌ای درباره مذهب دارند؛ یعنی، آنها مذهب را وسیله‌ای برای یک هدف می‌دانند. گرایش مذهبی آنها نوعی خودیابوری است که برای آرامش و میثاق اجتماعی به آن پایبند

هستند. از سوی دیگر، افراد دارای گرایش مذهبی درونی عمیقاً به عقاید مذهبی خود ایمان دارند و آن را مهمترین انگیزه خود می‌دانند. آنها به جای اینکه از مذاهب برای اهدافی استفاده کنند، سایر نیازهای خود را با ارزشهای مذهبی‌شان هماهنگ می‌کنند.

تعدادی از تحقیقات با استفاده از انواع آزمودنیها، معلوم کردند که گرایش مذهبی درونی با سلامت روانی ارتباط دارد. برای مثال، کیم وَن هیتسما (۱۹۸۶) گرایش مذهبی افراد سالخورده را بررسی کرد و دریافت آنهایی که گرایش درونی بالایی داشتند در مقایسه با آنهایی که گرایش مذهبی بیرونی داشتند، به‌طور کلی از زندگی خود راضی‌تر بودند. همچنین، آلن برگین، کوین مسترز، و پی. اسکات ریچاردز (۱۹۸۷) دانشجویان مذهبی دانشگاه بریگهام یانگ را بررسی کردند و دریافتند نمرات آزمون آنهایی که گرایش مذهبی درونی داشتند با اضطراب همبستگی منفی و با کنترل شخصی همبستگی مثبت داشته و عملکرد آنها بهتر بود، در حالی که نمرات آنهایی که گرایش مذهبی بیرونی داشتند با اضطراب همبستگی مثبت و با کنترل شخصی و عملکرد شخصی سالم، همبستگی منفی داشتند. جان مالتبی (۱۹۹۹) نیز نتایج مشابهی را در دانشجویان کالج انگلستان به دست آورد؛ یعنی، گرایش مذهبی درونی با عامل روان‌پریش‌خویی بی‌ارتباط بود. علاوه بر این، زمانی که رابرت کوزک (۱۹۹۹) مدل سوئدی مقیاس گرایش مذهبی را در مورد دانش‌آموزان متوسطه در لهستان اجرا کرد، دریافت که نوجوانان دارای گرایش مذهبی درونی در مقایسه با نوجوانان دارای گرایش مذهبی بیرونی، در مقیاس خوشایندی و وظیفه‌شناسی، نمرات بالاتری کسب کردند. سرانجام اینکه، دیوید هسنس، برایان وندنبرگ، و میلز پترسون (۱۹۹۵) گزارش دادند که دانش‌آموزان دارای گرایش مذهبی درونی در مقایسه با دانشجویان دارای گرایش مذهبی بیرونی به احتمال بیشتری در کارهای داوطلبانه مشارکت می‌کنند. هر یک از این تحقیقات، شواهد مستقلى را در اختیار می‌گذارند مبنی بر اینکه افراد دارای گرایش مذهبی درونی خوشایندتر، وظیفه‌شناس‌تر، و خشنودتر از کسانی هستند که گرایش مذهبی بیرونی دارند.

آلپورت بی‌تردید خوشحال خواهد شد که در سالهای اخیر، روان‌شناسی و مذهب کمتر با هم پیگانه شده‌اند. روان‌شناسی در آغاز پیدایی خود رابطه نزدیکی با مذهب و فلسفه داشت، اما بعداً، در مدتی که رفتارگرایان نفوذ داشتند، مذهب متغیر روان‌شناختی مهمی محسوب نمی‌شد. با این حال، در سالهای اخیر، فعالیت در زمینه تحقیق روان‌شناختی مذهب احیا شده است. عمده این فعالیتها ناشی از علاقه آلپورت به روان‌شناسی و مذهب بوده است.

۵ ارزیابی نظریه آلپورت

آلپورت نظریه شخصیت خود را بیشتر براساس گمانه‌زنی فلسفی و عقل سلیم استوار کرد تا تحقیقات علمی. او هرگز نمی‌خواست نظریه‌اش کاملاً جدید و جامع باشد، بلکه التقاطی بود و با دقت عناصری را از نظریه‌های قدیمی اقتباس کرد که با اعتقادش به اینکه اغلب افراد هشیار، آینده‌نگر، و تنش‌خواه هستند، هماهنگ باشند. باید نظریه آلپورت را مانند هر نظریه شخصیت دیگری، براساس ملاکهای علمی

ارزیابی کنیم.

اولین نکته این است که آیا رویکرد آلپورت واقعاً نظریه شخصیت بود یا نه. مطمئناً رویکرد او به شخصیت می‌پردازد. در واقع، آلپورت احتمالاً بیش از روان‌شناسان دیگر برای تعریف کردن شخصیت تلاش کرد و سایر تعریفهای این اصطلاح را طبقه‌بندی نمود. اما آیا او نظریه‌ای داشت که یک رشته فرضیه‌های مرتبطی را بیان کند که فرضیه‌های آزمون‌پذیر به وجود آورند؟ از نظر این ملاک، توصیه‌های آلپورت تا اندازه‌ای فرضیه‌های آزمون‌پذیر به بار آوردند. نظریه او محدود است و توجیهاتی را برای حوزه محدودی از شخصیت، یعنی، انگیزه‌های خاص، در اختیار می‌گذارد. نظریه آلپورت انگیزه‌های خودمختار افرادی را که از لحاظ روانی سالم هستند کاملاً پوشش می‌دهد. اما انگیزه‌های کودکان و بزرگسالان روان‌پریش و روان‌رنجور چه می‌شوند؟ چه چیزی آنها را با انگیزه می‌کند و چرا؟ درباره بزرگسالان سالمی که به صورت عجیبی رفتار می‌کنند چه می‌توان گفت؟ چه چیزی این مغایرتها را توجیه می‌کند؟ آلپورت برای رویاهای عجیب و غریب، خیال‌بافیها، و توهمات افراد پخته، چه توجیهی در اختیار گذاشت؟ متأسفانه نظریه شخصیت او به قدر کافی گسترده نیست که به این سؤالات به نحو شایسته‌ای پاسخ دهد.

رویکرد آلپورت به شخصیت، به‌رغم محدودیتهای آن، به عنوان یک نظریه مفید، تحریک‌کننده و روشنگر است. هر کسی که دوست دارد نظریه شخصیت بسازد، ابتدا باید با نوشته‌های آلپورت آشنا شود. تعداد کمی از روان‌شناسان دیگر به اندازه او برای قرار دادن نظریه شخصیت در جای خود تلاش کرده‌اند؛ تعداد کمی در تعریف اصطلاحات، و در طبقه‌بندی تعریفهای قبلی به اندازه او دقیق بوده‌اند. آیا این نظریه پژوهش به بار آورده است؟ نظریه آلپورت در این ملاک، متوسط ارزیابی می‌شود. مقیاس گرایش مذهبی، بررسی ارزشها، و علاقه او به تعصب به تعدادی تحقیق در زمینه بررسی علمی مذهب، ارزشها، و تعصب منجر شده است.

در رابطه با ملاک ابطال‌پذیری، نظریه آلپورت پایین ارزیابی می‌شود. گرایشهای مذهبی را می‌توان تأیید یا باطل کرد، اما اغلب مفاهیم آلپورت از توانایی علم برای تعیین کردن این موضوع که آیا سایر توجیهات می‌توانند به‌طور برابری مناسب باشند، خارج است.

نظریه مفید سازمانی را برای مشاهدات تأمین می‌کند. آیا نظریه آلپورت این ملاک را برآورده می‌کند؟ بار دیگر، این نظریه فقط برای دامنه محدودی از انگیزه‌های بزرگسالان سازمان معنی‌داری جهت مشاهدات در اختیار می‌گذارد. بسیاری از آنچه را که درباره رفتار شناخته شده‌اند نمی‌توان به راحتی در نظریه آلپورت جای داد. آلپورت رفتارهایی را که توسط نیروهای ناهشیار تحریک می‌شوند و همین‌طور رفتارهایی را که با سابقه‌های نخستین برانگیخته می‌شوند، توضیح نداده است. او به وجود این نوع انگیزه‌ها واقف بود، اما ترجیح داد به توجیهات روان‌کاوی و رفتاری اجازه دهد بدون گسترش بیشتر، پابرجا بمانند. با این حال، این محدودیت، نظریه آلپورت را بی‌اعتبار نمی‌کند. پذیرفتن اعتبار مفاهیم نظری دیگر، رویکرد موجهی به نظریه‌پردازی است.

نظریه آلپورت در رابطه با راهنمایی برای کارورزان سودمندی متوسط دارد. نظریه او مطمئناً به معلمان و درمانگران کمک می‌کند و دیدگاهی را در مورد شخصیت در اختیار آنها می‌گذارد که حاکی است باید با انسانها به صورت فرد برخورد کرد. اما متأسفانه جزئیات آن مشخص نشده است. در رابطه با دو ملاک آخر نظریه مفید، روان‌شناسی فردی آلپورت بالا ارزیابی می‌شود. بیان دقیق او باعث شده است که این نظریه همسانی درونی داشته باشد و از اصل ایجاز تبعیت کند.

✱ برداشت از انسان

آلپورت نظر خوشبینانه‌ای در مورد زندگی داشت. او با دیدگاههای بسیار جبرگرایانه و ماشینی روان‌کاوی و رفتاری درباره انسان مخالف بود. او باور داشت که سرنوشت افراد و صفات آنها به وسیله انگیزه‌های ناهشیاری که از اوایل کودکی سرچشمه می‌گیرند، تعیین نمی‌شود، بلکه انتخابهای افراد در حال حاضر سرنوشت آنها را تعیین می‌کند. انسانها صرفاً روباتهایی نیستند که کورکورانه به نیروهای پاداش و تنبیه واکنش نشان دهند. در عوض، افراد می‌توانند با محیطشان تعامل کنند و باعث شوند محیط به آنها واکنش نشان دهد. انسانها فقط به دنبال کاهش تنش نیستند، بلکه تنشهای تازه به وجود می‌آورند. آنها تغییر و چالش را دوست دارند و فعال، هدفمند، و انعطاف‌پذیر هستند. از آنجایی که افراد استعداد آموختن انواع پاسخها را در موقعیتهای گوناگون دارند، رشد روانی می‌تواند در هر سنی صورت پذیرد. شخصیت در اوایل کودکی تثبیت نمی‌شود، هرچند که تأثیرات کودکی برخی افراد نیرومند می‌ماند. تجربیات اوایل کودکی فقط به اندازه‌ای اهمیت دارد که در حال حاضر وجود داشته باشند.

با اینکه جامعه در شکل‌دهی شخصیت تا اندازه‌ای تأثیر دارد، اما آلپورت معتقد بود که ماهیت بشر را توجیه نمی‌کند. او باور داشت عواملی که شخصیت را شکل می‌دهند به اندازه خود شخصیت اهمیت ندارند. وراثت، محیط، و ماهیت ارگانیزم اهمیت دارند، اما انسانها اصولاً تأثیرگذار هستند و آزادند تا از دستورات رایج جامعه تبعیت کنند یا روند زندگی خودشان را در پیش بگیرند.

با این حال، افراد کاملاً آزاد نیستند. آلپورت رویکرد آزادی محدود را اختیار کرد. او از دیدگاههایی که آزادی مطلق را میسر می‌دانند، انتقاد کرد، اما در عین حال با دیدگاههای روان‌کاوی و رفتاری که اراده آزاد را انکار می‌کنند نیز مخالف بود. آلپورت از این نظر میانه‌رو بود. اگرچه اراده آزاد وجود دارد، اما برخی افراد بیشتر از دیگران توانایی تصمیم‌گیری دارند. آدم سالم از کودک یا بزرگسالی که شدیداً آشفته است، آزادی بیشتری دارد.

نظر آلپورت در مورد انسان بیشتر غایت‌شناختی است تا علیتی. شخصیت تا اندازه‌ای تحت تأثیر تجربیات گذشته قرار دارد، اما رفتارهایی که ما را انسان می‌کنند، آنهایی هستند که توسط انتظارات ما درباره آینده برانگیخته می‌شوند. به عبارت دیگر، ما در صورتی آدمهای سالمی هستیم که هدفها و

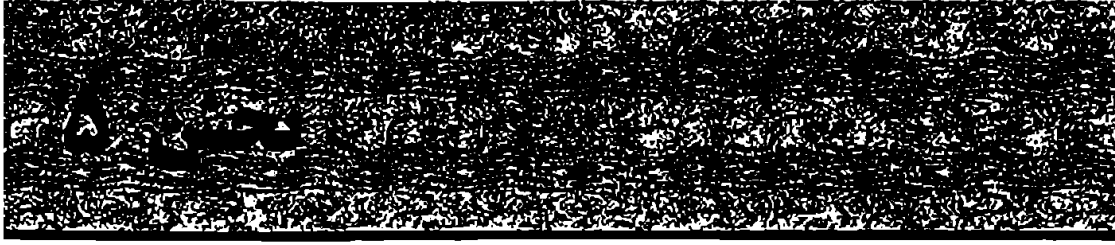
آرزوهایی برای آینده داشته باشیم. همگی با هم فرق داریم، نه به این علت که از سایقه‌های بنیادی متفاوتی برخورداریم، بلکه به این علت که اهداف و مقاصد مختلفی داریم که خودمان آنها را تعیین کرده‌ایم. رشد شخصیت همواره در بستر اجتماعی صورت می‌گیرد، اما آلپورت تا اندازه‌ای بر عوامل اجتماعی تأکید کرد. او اهمیت تأثیرات محیطی را در کمک به شکل‌دهی شخصیت قبول داشت، اما اصرار داشت که شخصیت زندگی مستقلی برای خودش دارد. فرهنگ می‌تواند بر زبان، معیارهای اخلاقی و ارزشهای افراد تأثیر بگذارد، اما اینکه هر فردی چگونه به نیروهای فرهنگی واکنش نشان دهد به شخصیت بی‌نظیر او و انگیزش بنیادی وی بستگی دارد.

به‌طور خلاصه، آلپورت نظر خوشبینانه‌ای دربارهٔ انسان داشت و معتقد بود انسانها دست‌کم آزادی محدودی دارند. انسانها موجوداتی هدف‌گرا و تأثیرگذار هستند و نیروهای گوناگونی آنها را با انگیزه می‌کنند که بیشتر آنها در قلمرو هشیاری قرار دارند. تجربیات اوایل کودکی اهمیت نسبتاً کمی دارند و فقط تا حدی که در حال حاضر وجود داشته باشند، مهم هستند. هم تفاوتها و هم شباهتهای بین افراد اهمیت دارند، اما در روان‌شناسی آلپورت، روی تفاوتهای فردی و بی‌نظیری بیشتر تأکید شده است.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- آلپورت در پذیرش دیدگاههای منابع گوناگون التقاطی بود.
- او موضع تأثیرگذار داشت، موضعی که تأکید دارد افراد به مقدار زیاد بر زندگی خود کنترل هشیار دارند.
- آلپورت شخصیت را به صورت سازمان پویا در درون فرد متشکل از سیستمهای روانی - جسمانی که رفتار و افکار مشخصهٔ فرد را تعیین می‌کنند، تعریف کرد.
- صفات مشترک ویژگیهای کلی هستند که بسیاری از افراد در آنها سهیم‌اند. آنها می‌توانند برای مقایسه کردن یک گروه از افراد با گروه دیگر مفید باشند.
- صفات فردی منحصر به فرد هستند و توانایی برابر کردن محرکهای مختلف به صورت کارکردی و آغاز کردن و هدایت کردن رفتار را دارند.
- سه سطح صفات فردی، یا آمادگیهای شخصی عبارت‌اند از: (۱) آمادگیهای بنیادی، که فقط افراد معدودی از آنها برخوردارند و به قدری چشمگیر هستند که نمی‌توان آنها را مخفی کرد؛ (۲) آمادگیهای اصلی، ۶ تا ۱۰ صفت فردی که شخص را منحصر به فرد می‌کنند؛ و (۳) آمادگیهای ثانوی که چندان قابل تشخیص نیستند، اما تعداد آنها خیلی بیشتر از آمادگیهای اصلی است.
- آمادگیهای شخصی که آغازگر اعمال هستند، صفات انگیزشی نامیده می‌شوند.
- آمادگیهای شخصی که اعمال را هدایت می‌کنند، صفات سبکی نامیده می‌شوند.
- خویشتن به آن دسته از رفتارهایی اشاره دارد که در زندگی فرد صمیمانه و مهم هستند و منحصر به

- خود آنها در نظر گرفته می‌شوند.
- خودمختاری کارکردی به انگیزه‌هایی اشاره دارد که خودکفا هستند و از انگیزه‌هایی که در ابتدا مسبب رفتار بودند، مستقل‌اند.
 - خودمختاری کارکردی مستمر به عادات و رفتارهایی اشاره دارد که بخشی از خویشتن نیستند.
 - خودمختاری کارکردی شخصی شامل انگیزه‌های خودکفایی هستند که به خویشتن مربوط می‌شوند.
 - آلپورت معتقد بود افرادی که از لحاظ روانی سالم‌اند عمدتاً توسط فرایندهای هشیار هدایت می‌شوند، درک خویشتن گسترده‌ای دارند، با دیگران رابطه صمیمانه برقرار می‌کنند، خود را به صورتی که هستند، قبول دارند؛ برداشت واقع‌بینانه‌ای از دنیا دارند، و از بینش، شوخ‌طبعی، و فلسفه وحدت‌بخش زندگی برخوردارند.
 - آلپورت از روشهای ساخت‌زایی، مانند خاطرات و نامه‌ها استفاده کرد که بر الگوهای رفتار در یک فرد واحد تأکید دارند.



نظریه‌های انسان‌گرایی / وجودی

فصل ۱۵: کلی

روان‌شناسی سازه‌های شخصی

فصل ۱۶: راجرز

نظریه فردمدار

فصل ۱۷: مزلو

نظریه کل نگر - پویشی

فصل ۱۸: می

روان‌شناسی وجودی

فصل ۱۵



کیلی

کیلی:

روان‌شناسی سازه‌های شخصی

- ♦ زندگینامه جرج کیلی
- ♦ موضع فلسفی کیلی
- فرد به عنوان دانشمند
- دانشمند به عنوان فرد
- تناوب‌گرایی تعبیری
- ♦ سازه‌های شخصی
- فرض اساسی
- اصول تبعی حامی
- ♦ کاربردهای نظریه سازه شخصی
- رشد نابهنجار
- روان‌درمانی
- آزمون REP
- ♦ پژوهشهای مربوط
- آزمون REP و کودکان
- آزمون REP و خود واقعی در برابر
- خود آرمانی
- آزمون REP و بیماران مبتلا به درد
- مزمن
- ♦ ارزیابی نظریه کیلی
- ♦ برداشت از انسان
- ♦ اصطلاحات و مفاهیم مهم

نظریه سازه‌های شخصی کلی به نظریه‌های دیگر شخصیت شباهتی ندارد. این نظریه به اسامی نظریه شناختی، نظریه رفتاری، نظریه وجودی، و نظریه پدیدارشناختی هم معروف است. با این حال، هیچ‌کدام از آنها نیست. شاید «متاثوری» یا نظریه‌ای درباره نظریه‌ها، مناسب‌ترین نام برای آن باشد. به عقیده کلی، همه افراد (از جمله آنهایی که نظریه‌های شخصیت را می‌سازند) با معنی دادن به رویدادها یا تعبیر کردن آنها، این رویدادها را پیش‌بینی می‌کنند. این معنی‌ها یا تعبیرها، سازه‌ها^۱ نامیده می‌شوند. افراد در دنیای واقعی زندگی می‌کنند، اما رفتار آنها به وسیله گسترش یافتن تعبیرشان از آن دنیا، شکل می‌گیرد. آنها دنیا را به شیوه خودشان تعبیر می‌کنند، و هر تعبیری در معرض تجدیدنظر یا جایگزینی قرار دارد. افراد قربانی شرایط نیستند، زیرا تعبیرهای جانشین همیشه وجود دارند. کلی این موضع فلسفی را تناوب‌گرایی تعبیری^۲ نامید.

نظریه سازه‌های شخصی کلی حاکی از تناوب‌گرایی تعبیری است، نظریه‌ای که آن را به صورت یک فرض اساسی و ۱۱ اصل تبعی حامی بیان کرد. فرض اساسی اعلام می‌دارد که افراد همواره فعال هستند و نحوه‌ای که رویدادها را پیش‌بینی می‌کنند، فعالیتشان را هدایت می‌کند.

زندگی‌نامه جرج کلی

جرج الکساندر کلی^۳ در ۲۸ آوریل ۱۹۰۵ در مزرعه‌ای حوالی شهر پرت، واقع در ایالت کانزاس متولد شد که شهر کوچکی در ۳۵ مایلی جنوب ویچیتا است. جرج تنها فرزند تئودور وی. کلی، کشیش عضو کلیسای پرسبتری^۴، و اِلِفلدا ام. کلی، معلم سابق بود. زمانی که کلی به دنیا آمد، پدرش برای اینکه به کشاورزی روی آورد، شغل کشیشی را رها کرده بود. پدر و مادر او تحصیلکرده بودند، و هر دو به آموزش رسمی پسرشان کمک کردند، و این وضعیت مساعدی برای کلی بود، زیرا تحصیلات او نامنظم بود. زمانی که کلی ۴ ساله بود، خانواده به کلورادوی شرقی نقل مکان کرد، جایی که پدرش آخرین قطعه زمین آزاد آن دیار را خریداری کرد. کلی در کلورادو به صورت نامنظم، گاهی به مدت چند هفته، به مدرسه می‌رفت.

بی‌آبی، خانواده را دوباره به سمت کانزاس کشاند، جایی که کلی ظرف ۴ سال به چهار دبیرستان مختلف رفت. کلی در آغاز، هر روز به دبیرستان آمد و شد می‌کرد، اما در ۱۳ سالگی او را به مدرسه دوری در ویچیتا فرستادند. او از آن زمان به بعد عمدتاً دور از خانه زندگی می‌کرد. کلی بعد از فارغ‌التحصیلی، ۳ سال به دانشگاه فرندز در ویچیتا و ۱ سال به پارک کالج واقع در شهر پارکویل، ایالت میسوری رفت. هر دو دانشگاه گرایش مذهبی داشتند، و به همین دلیل نوشته‌های بعدی کلی اشارات توراتی داشتند.

1. constructs

2. constructive alternativism

3. George Alexander Kelly

4. Presbyterian

کلی تمایلات گوناگونی داشت. مدرک لیسانس او در فیزیک و ریاضیات بود، اما او عضو تیم مناظره کالج نیز بود که به همین علت عمیقاً به مسایل اجتماعی علاقه داشت. این علاقه او را به دانشگاه کانزاس کشاند، که در آنجا مدرک فوق لیسانس خود را در رشته اصلی جامعه‌شناسی پرورشی و رشته فرعی روابط کارگر و کارفرما در جامعه‌شناسی دریافت کرد.

کلی ظرف چند سال بعدی، بارها به مناطق مختلف نقل مکان کرد و پستهای مختلفی گرفت. ابتدا به مینی‌اپولیس رفت، جایی که در کالج مخصوص سازمان‌دهندگان کارگری، سخنرانی خیابانی را آموزش داد، و به شهروندان آینده، درس حکومت را تدریس کرد (کلی، ۱۹۶۹). بعداً در سال ۱۹۲۸ به شهر شلدون، ایالت آیووا رفت و در یک کالج به تدریس پرداخت و نمایش‌نامه‌نویسی درس داد. زمانی که آنجا بود، با همسر آینده‌اش، گلادیس تامپسون، معلم زبان انگلیسی در همان کالج آشنا شد. بعد از یک سال و نیم به مینه‌سوتا برگشت و در دانشگاه مینه‌سوتا در ترم تابستانی تدریس کرد. بعد به ویجیتا برگشت و به مدت چند ماه به عنوان مهندس هوانوردی کار کرد. او سپس به عنوان دانشجوی میادله‌ای به دانشگاه ادینبورگ در اسکاتلند رفت و مدرک حرفه‌ای پیشرفته در آموزش و پرورش دریافت کرد.

کلی در این مقطع از زندگی خود به صورت تفریحی به آموزش و پرورش، جامعه‌شناسی، اقتصاد، روابط کارگر و کارفرما، زیست‌سنجی، آسیب‌گفتاری، و انسان‌شناسی پرداخته و به مدت نه ماه در رشته روان‌شناسی درس خوانده بود (کلی، ۱۹۶۹، ص ۴۸). بعد از اینکه او از ادینبورگ برگشت، با تمام جدیت رشته‌ای را در روان‌شناسی دنبال کرد. او در سال ۱۹۳۰ وارد دانشگاه ایالتی آیووا شد و سال بعد دکترای خود را با رساله‌ای دربارهٔ عوامل مشترک در معلولیت‌های گفتاری و خواندن دریافت کرد.

بار دیگر کلی به کانزاس برگشت و حرفه علمی خود را در سال ۱۹۳۱ در کالج فورث‌هایس استیت در شهر هایس ایالت کانزاس با تدریس روان‌شناسی فیزیولوژیکی، آغاز کرد. طولی نکشید که او متقاعد شد باید چیزی را دنبال کند که از روان‌شناسی فیزیولوژیکی بشردوستانه‌تر باشد (کلی، ۱۹۶۹، ص ۴۸). در نتیجه، تصمیم گرفت روان‌درمانگر شود، و با دانشجویان کالج و دانش‌آموزان دبیرستان در جامعه‌های مشاوره کند. کلی طبق روان‌شناسی سازه‌های شخصی خودش، خاطرنشان کرد شرایط این تصمیم را بر او تحمیل نکردند، بلکه تعبیر خودش از رویدادها به این تصمیم‌گیری منجر شد؛ یعنی، تعبیر خودش از واقعیت، روند زندگی او را تغییر داد.

همه چیز دور و بر ما فریاد می‌زنند، اگر گوش شوا داشته باشیم. از این گذشته، هرگز کاملاً راضی نبودم که روان‌شناس شدن فکر خیلی خوبی است ... تنها چیزی که دربارهٔ حرفه من در روان‌شناسی روشن به نظر می‌رسید این بود که من کسی بودم که خودم را وارد این رشته کردم و خودم هم آن را دنبال کردم (ص ۴۹).

کلی، در آن زمان به عنوان روان‌درمانگر، برای برنامهٔ کلینیک‌های سیار روان‌شناسی در کانزاس، حمایت قانونی دریافت کرد. او و دانشجویانش به سرتاسر ایالت سفر کردند و در آن دوران اقتصادی مشقت‌بار، خدمات روان‌شناختی ارائه دادند. او در این مدت، رویکرد خودش را به درمان به وجود آورد

و روشهای فرویدی را که قبلاً مورد استفاده قرار داده بود، کنار گذاشت (فرانسیس، ۱۹۹۵). کلی در خلال جنگ جهانی دوم، در مقام روان‌شناس، به نیروی دریایی پیوست. بعد از جنگ، به مدت یک سال در دانشگاه مریلند تدریس کرد و سپس در سال ۱۹۴۶ با مقام استاد و مدیر کلینیک روان‌شناسی، به عضویت هیئت علمی دانشگاه ایالتی اوهایو درآمد. در آنجا با جولین راتر همکاری کرد که بعد از او مدیر این کلینیک شد. کلی از همان زمان که در کالج فورت هایس استیت کار می‌کرد، نظریه شخصیت خود را شروع کرده بود. سرانجام در سال ۱۹۵۵ مهمترین اثر خود، روان‌شناسی سازه‌های شخصی را منتشر کرد. این کتاب دو جلدی، که در سال ۱۹۹۱ تجدید چاپ شد، کل نظریه شخصیت کلی را در بر داشت، و یکی از معدود آثار وی بود که در زمان حیاتش منتشر شد. کلی چند تابستان را به عنوان استاد مهمان در این دانشگاهها سپری کرد: دانشگاه شیکاگو، دانشگاه نبراسکا، دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، دانشگاه نیوسترن، دانشگاه یانگ بیرگهام، دانشگاه استنفورد، دانشگاه نیوهمپشایر، و سیتی کالج نیویورک. در خلال سالهای پس از جنگ، او نیروی عمده‌ای در روان‌شناسی بالینی ایالات متحده شد. او رئیس بخشهای بالینی و مشاوره انجمن روان‌شناسی آمریکا بود، و ریاست شورای بازرسان در روان‌شناسی حرفه‌ای آمریکا را نیز بر عهده داشت. در سال ۱۹۶۵، برای مدت کوتاهی پستی را در دانشگاه براندیز پذیرفت و در آنجا همکار آبراهام مزلو بود. کلی در ماه مارس ۱۹۶۷، پیش از آنکه بتواند تجدیدنظر در نظریه سازه‌های شخصی خود را کامل کند، درگذشت.

تجربیات زندگی گوناگون کلی، از مزارع گندم در کانزاس تا دانشگاههای مهم دنیا، از آموزش و پرورش تا روابط کارگر و کارفرما، از نمایش‌نامه‌نویسی و مناظره تا روان‌شناسی، با نظریه شخصیت او که بر امکان تعبیر کردن رویدادها از زوایای متعدد تأکید می‌ورزد، هماهنگ هستند.

موضوع فلسفی کلی

آیا رفتار انسان براساس واقعیت قرار دارد یا برداشت افراد از واقعیت؟ جرج کلی خواهد گفت هر دو. او با موضع اسکینر مخالف بود که رفتار توسط محیط، یعنی، واقعیت، شکل می‌گیرد. از سوی دیگر، او پدیدارشناسی افراطی را رد کرد، که اعلام می‌دارد آنچه افراد درک می‌کنند، فقط واقعیت است. کلی (۱۹۵۵، ۱۹۹۱) باور داشت که جهان واقعی است، اما افراد مختلف آن را به صورتهای مختلفی تعبیر می‌کنند. بنابراین، سازه‌های شخصی^۱ افراد یا روشهای تعبیر کردن و توجیه کردن رویدادها، عامل اصلی در پیش‌بینی کردن رفتار آنهاست.

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. این «روان‌شناسی کاوش انسان است. این

1. personal constructs

روان‌شناسی نمی‌گوید چه چیزی باید یافت شود یا یافت خواهد شد، بلکه اعلام می‌دارد که چگونه سعی می‌کنیم آن را جستجو کنیم» (کلی، ۱۹۷۹، ص ۱).

فرد به عنوان دانشمند

هنگامی که می‌خواهید تصمیم بگیرید برای ناهار چه غذایی بخورید، چه برنامه تلویزیونی را ببینید، یا وارد چه شغلی بشوید، خیلی شبیه یک دانشمند عمل می‌کنید؛ یعنی، سؤالهایی را می‌پرسید، فرضیه‌هایی را تدوین می‌کنید، آنها را می‌آزمایید، نتیجه‌گیری‌هایی می‌کنید، و می‌کوشید رویدادهای آینده را پیش‌بینی کنید. مانند سایر افراد (از جمله دانشمندان)، برداشت شما از واقعیت تحت تأثیر سازه‌های شخصی شما قرار دارد – روشی که رویدادهای دنیای خودتان را در نظر می‌گیرید، توجیه می‌کنید، و تعبیر می‌نمایید. مورد آرلن مهندس ۲۱ ساله را در نظر بگیرید که برنامه کلاسها و کار او با خراب شدن اتومبیل ۱۰ ساله‌اش به هم خورده است. اکنون او با مشکلی مواجه شده که با مشکلات شما در رابطه با خوردن ناهار، دیدن تلویزیون، یا انتخاب کردن شغل تفاوت دارد. او چند انتخاب دارد: او می‌تواند اتومبیل قدیمی خود را تعمیر کند؛ برای خریدن اتومبیل دست دوم نسبتاً جدید پول قرض کند؛ پیاده به دانشگاه و محل کار رفت و آمد کند؛ یا اینکه می‌تواند از بین گزینه‌های دیگر، یکی را انتخاب نماید.

کلی معتقد بود فرایندی که آرلن (یا هر کس دیگری) به وسیله آن تصمیم‌گیری می‌کند، به فرایندهایی که دانشمندان هنگام برخورد با یک مسئله دنبال می‌کنند، شباهت دارد. آرلن محیطش را مشاهده کرد («اتومبیل خراب شده است»); سؤالهایی را مطرح کرد («حالا که اتومبیل خراب شده است چگونه می‌توانم به دانشگاه بروم و در محل کارم حاضر شوم؟ آیا باید اتومبیل قدیمی‌ام را تعمیر کنم؟» و آیا باید اتومبیل تازه‌ای بخرم؟ «چه گزینه‌های دیگری دارم؟»); پاسخهای مورد انتظار: («می‌توانم اتومبیل قدیمی‌ام را تعمیر کنم، اتومبیل تازه‌ای بخرم، برای رفت و آمد به دوستانم متکی باشم، یا دانشگاه نروم»); درک روابط بین رویدادها: («ترک کردن دانشگاه به معنی برگشتن به خانه است، به تعویق انداختن یا رها کردن هدفم برای مهندس شدن است، و از دست دادن استقلال است»); فرضیه‌ای در رابطه با راه‌حلهای احتمالی به معضل او: («اگر اتومبیل قدیمی‌ام را تعمیر کنم، امکان دارد هزینه آن بیشتر از ارزش آن باشد، اما اگر اتومبیل دست دوم ولی نسبتاً جدیدی بخرم، مجبورم از کسی پول قرض کنم»); مطرح کردن سؤالهای بیشتر: («اگر بخواهم اتومبیل دیگری بخرم، چه مارکی، مدلی، یا رنگی را دوست دارم؟»); پیش‌بینی نتایج احتمالی: («اگر اتومبیل مطمئنی بخرم، می‌توانم به تحصیلات و کارم ادامه دهم»); و تلاش برای کنترل کردن رویدادها: («با خریدن این اتومبیل، به راحتی می‌توانم به محل کارم بروم و پول کافی برای هزینه تحصیلات و ادامه دادن آن به دست آورم»).

همه افراد به همین صورت، در جستجوی خود برای یافتن معنی، مشاهده می‌کنند، روابط بین رویدادها را تعبیر می‌کنند، نظریه‌هایی را می‌سازند، فرضیه‌هایی را تولید می‌کنند، آنها را که معقول هستند آزمایش می‌کنند، و از آزمایش خود به نتایجی می‌رسند. نتیجه‌گیری‌های هر دانشمندی، قطعی یا

نهایی نیستند. آنها در معرض تجدیدنظر و صورت‌بندی مجدد قرار دارند. کلی امیدوار بود که انسانها به صورت فردی و جمعی، از طریق قدرت تخیل و آینده‌نگری، بتوانند راههای بهتری برای بازسازی زندگی خودشان پیدا کنند.

دانشمند به عنوان فرد

اگر بتوان افراد را به صورت دانشمند در نظر گرفت، پس دانشمندان را نیز می‌توان به صورت افراد در نظر گرفت. بنابراین، اظهارات دانشمندان را باید با همان شک و تردیدی در نظر گرفت که هر رفتاری را در نظر می‌گیریم. هر مشاهده علمی را می‌توان از دیدگاه متفاوتی در نظر گرفت. هر نظریه‌ای را می‌توان از زاویه تازه‌ای در نظر گرفت و نام دیگری روی آن گذاشت. این رویکرد بدان معنی است که نظریه کلی از بازسازی معاف نیست. کلی (۱۹۶۹) نظریه خود را به صورت یک رشته نیمه‌واقعیتها ارایه داد و به بی‌دقتی ساختارها واقف بود. کلی هم مانند کارل راجرز امیدوار بود که نظریه او ساقط شود و نظریه بهتری جای آن را بگیرد. در واقع، کلی بیش از سایر نظریه‌پردازان شخصیت، نظریه‌ای را تدوین کرد که اضمحلال خودش را ترغیب می‌کند. درست به همان صورتی که همه ما برای در نظر گرفتن رویدادهای روزمره به صورت متفاوت، می‌توانیم از قدرت تخیلمان استفاده کنیم، نظریه‌پردازان شخصیت هم می‌توانند از مهارت خود برای تعبیر کردن نظریه‌های بهتر استفاده نمایند.

تناوب‌گرایی تعبیری

کلی با این فرض شروع کرد که جهان واقعاً وجود دارد و به صورت واحد کاملی عمل می‌کند، به طوری که اجزای آن دقیقاً با یکدیگر در تعامل هستند. از این گذشته، جهان مرتباً تغییر می‌کند، به طوری که همیشه چیزی اتفاق می‌افتد. افزون بر این فرضهای اساسی، این عقیده است که افکار آدمها نیز واقعاً وجود دارند و افراد تلاش می‌کنند به این جهان مرتباً در حال تغییر، معنی بدهند. افراد مختلف واقعیت را به صورت متفاوتی تعبیر می‌کنند، و هر کسی قادر است نظر خود را درباره دنیا تغییر دهد.

به عبارت دیگر، افراد همیشه روشهای دیگری برای در نظر گرفتن اوضاع و احوال دارند. کلی (۱۹۶۳) فرض کرد که «همه تعبیرهای موجود ما از جهان در معرض تجدیدنظر یا جایگزینی قرار دارند» (ص ۱۵). او این فرض را تناوب‌گرایی تعبیری نامید و آن را به این صورت خلاصه کرد: «رویدادهایی که هر روز با آنها مواجه می‌شویم، به اندازه‌ای که عقل و شعورمان ما را قادر به سرهم کردن و اختراع کردن کند، در معرض انواع تعبیرها قرار دارند» (کلی، ۱۹۷۰، ص ۱). فلسفه تناوب‌گرایی تعبیری فرض می‌کند که تراکم تکه‌تکه واقعیتها به واقعیت افزوده نمی‌شود، بلکه واقعیتها را می‌توان از زوایای مختلف در نظر گرفت. کلی با آدلر موافق بود که تعبیر فرد از رویدادها از خود رویدادها مهمتر است. اما کلی بر خلاف آدلر تأکید 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. برای مثال، زمانی که فروید در ابتدا گزارشهای بیمارانش را درباره اغفال کودکی شنید، باور کرد که تجربیات جنسی اولیه مسبب واکنشهای هیستریک

بعدی هستند. اگر فروید تعبیر کردن گزارشهای بیمارانش را به همین صورت ادامه می‌داد، کل تاریخچه روان‌کاوی از اینکه هست کاملاً متفاوت بود. اما فروید بعداً، به دلایل گوناگون، اطلاعات خود را بازسازی کرد و فرضیه اغفال خویش را کنار گذاشت. او مدت کوتاهی بعد از آن، این تصویر را اندکی تغییر داد و نظر بسیار متفاوتی را مطرح کرد. او نتیجه گرفت که این گزارشهای اغفال، صرفاً خیالبافیهای کودکی بودند. فرضیه جانشین او عقده ادیب بود، مفهومی که در نظریه روان‌کاوی فعلی رخنه کرد و ۱۸۰ درجه از نظریه اغفال اولیه دور شد. اگر مشاهدات فروید از زاویه دیگری، مانند دیدگاه اریکسون در نظر گرفته شود، در این صورت باز هم نتیجه متفاوتی به دست می‌آید.

کلی باور داشت که شخص، نه واقعیتهای، مسئله اصلی در آینده فرد است. واقعیتهای و رویدادهای نتیجه‌گیریها را حکم نمی‌کنند، بلکه آنها واقعیتهایی را به همراه دارند که افراد باید آنها را کشف کنند. افراد همواره با گزینه‌ها مواجه هستند، که اگر بخواهند می‌توانند آنها را کاوش کنند، اما در هر صورت، باید مسئولیت نحوه‌ای که دنیای خود را تعبیر می‌کنند، بپذیرند. افراد نه قربانی تاریخچه خود هستند نه شرایط موجود خویش. این بدان معنی نیست که آنها می‌توانند دنیای خود را به هر صورتی که دوست دارند، بسازند. «فهم و شعور ضعیف ما و اتکای بزدلانه ما به آنچه آشناست، ما را محدود می‌کند» (کلی، ۱۹۷۰، ص ۳). افراد همیشه از عقاید تازه استقبال نمی‌کنند. افراد، مانند دانشمندان در کل، و نظریه‌پردازان شخصیت علی‌الخصوص، معمولاً بازسازی را ناراحت‌کننده می‌دانند و از این رو، به عقیده‌ای که راحت است و به نظریه‌هایی که کاملاً جافتاده هستند، می‌چسبند.

سازه‌های شخصی

فلسفه کلی فرض می‌کند که تعبیر افراد از دنیای یکپارچه و همیشه در حال تغییر، واقعیت آنها را تشکیل می‌دهد. برداشت آرلن از مشکل رفت و آمدش، برداشت ثابتی نیست. زمانی که او با مکانیک، فروشنده اتومبیلهای دست دوم، فروشنده اتومبیلهای نو، کارمند بانک، والدینش، و دیگران صحبت می‌کند، تعبیرش از واقعیت مرتباً تغییر می‌یابد. همه افراد به همین صورت مرتباً نظر خاص خودشان را از دنیا به وجود می‌آورند. برخی افراد بسیار خشک و انعطاف‌ناپذیرند و به ندرت نحوه‌ای که اوضاع و احوال را در نظر می‌گیرند، تغییر می‌دهند. آنها حتی زمانی که دنیای واقعی تغییر می‌کند، به دیدگاه خودشان درباره واقعیت می‌چسبند. برای مثال، افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی، در حالی که وزنشان به قدری کاهش یافته است که زندگی آنها را تهدید می‌کند، باز هم خود را چاق تصور می‌کنند. برخی افراد دنیا را به صورت کاملاً متفاوت با دنیای دیگران تعبیر می‌کنند. برای مثال، بیماران چیزهایی را می‌بینند که هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند ببیند. کلی (۱۹۶۳) تأکید داشت که این افراد، مانند هر کس دیگری، دنیای خود را از طریق «الگوها یا شابلنهای شفافی» می‌نگرند که آنها را برای کنار آمدن با واقعیتهای دنیا به وجود آورده‌اند. گرچه این الگوها یا شابلنهای همیشه دقیقاً با واقعیت مطابقت ندارند، اما وسایلی هستند که افراد به کمک آنها به دنیای خودشان معنی می‌دهند. کلی این الگوها را سازه‌های شخصی نامید:

انها روشهایی برای تعبیر کردن دنیا هستند. آنها همان چیزی هستند که [افراد] و حیوانات پست‌تر را قادر می‌سازند روال رفتاری را که به صورت آشکار تنظیم می‌شود یا به صورت تلویحی به اجرا درمی‌آید، به صورت کلامی بیان می‌شود یا به کلی نامفهوم است، با سایر روالهای رفتار هماهنگ یا با آنها ناهماهنگ است، به صورت عقلانی درباره آن اندیشیده می‌شود یا به صورت گیاهی احساس می‌شود، نشان دهند (ص ۹).

سازه شخصی روشی است برای در نظر گرفتن شباهتی که اشیا (یا افراد) با یکدیگر دارند و در عین حال، تفاوتی که آنها با سایر اشیا (یا افراد) دارند. برای مثال، شاید بخواهید شباهت اشلی و برندا و تفاوت آنها را با کارول در نظر بگیرید. این مقایسه و مقابله باید در زمینه یکسانی روی دهند. برای مثال، اینکه گفته شود اشلی و برندا جذاب هستند و کارول مذهبی است، سازه شخصی را تشکیل نمی‌دهد، زیرا جذابیت یک زمینه و مذهبی بودن زمینه دیگری است. سازه در صورتی تشکیل می‌شود که اشلی و برندا را جذاب و کارول را فاقد جذابیت بدانید، یا اینکه اشلی و برندا را غیر مذهبی و کارول را مذهبی بدانید. هم مقایسه هم مقابله ضروری هستند.

سازه‌های شخصی، خواه به صورت واضح درک شده یا به طور مبهم احساس شده باشند، رفتار فرد را شکل می‌دهند. به عنوان مثال، آرلن، دانشجوی مهندسی را با اتومبیل خرابش در نظر بگیرید. بعد از اینکه اتومبیل فرسوده او از کار افتاد، سازه‌های شخصی وی روال رفتار بعدی او را شکل دادند، اما همه سازه‌ها به صورت روشن تعریف نشدند. برای مثال، شاید او به این علت تصمیم گرفته باشد اتومبیل آخرین مدلی را بخرد که رفتار دوستانه و توان ترغیبی فروشنده را به معنی قابل اطمینان بودن اتومبیل تعبیر کرده است. سازه‌های شخصی آرلن ممکن است درست یا نادرست باشند، اما در هر صورت، وسایلی برای پیش‌بینی و کنترل کردن محیط او هستند.

آرلن سعی کرد با افزایش دادن مخزن اطلاعاتش، دقت پیش‌بینی‌های خود را بالا برد (اینکه آن اتومبیل وسیله رفت و آمد مطمئن، اقتصادی، و راحتی است). او درباره خرید خود تحقیق کرد، نظر دیگران را جویا شد، اتومبیل را امتحان کرد، و از یک مکانیک خواست آن را واریسی کند. همه افراد به همین طریق سعی می‌کنند سازه‌های خود را تأیید کنند. آنها به جستجوی شایسته‌های مناسب‌تری بر می‌آیند و از این رو سعی می‌کنند سازه‌های شخصی خود را بهبود بخشند. با این حال، پیشرفت شخصی قطعی نیست، زیرا تلاشی که افراد در نگهداشتن سازه‌های تثبیت‌شده خود به خرج می‌دهند مانع از رشد آنها می‌شود. دنیا مرتباً تغییر می‌کند، بنابراین، آنچه در یک زمان درست است، شاید در زمان دیگری درست نباشد. دو چرخه آبی رنگ قابل اطمینانی که آرلن در دوران کودکی سوار می‌شد، نباید او را گمراه کند که همه دو چرخه‌های آبی رنگ قابل اعتماد هستند.

نظریه کلی به صورت یک فرض اساسی و ۱۱ اصل تبعی حامی بیان شده است.

فرض اساسی

فرض اساسی نظریه سازه شخصی این است که: «فرایندهای شخص از لحاظ روان‌شناختی به وسیله

روشهایی هدایت می‌شوند که [آن شخص] به کمک آنها رویدادها را پیش‌بینی می‌کند، (کلی، ۱۹۵۵، ص ۴۶).

به عبارت دیگر، رفتارهای افراد (افکار و اعمال) به وسیله روشهایی که آنها آینده را در نظر می‌گیرند، هدایت می‌شوند. هدف از این فرض، بیان قطعی واقعیت نیست، بلکه فرضی احتمالی است که جای بحث دارد و می‌توان آن را به صورت علمی آزمایش کرد.

کلی (۱۹۶۶، ۱۹۷۰) این فرض اساسی را با تعریف کردن اصطلاحات مهم آن روشن کرد. اولاً، عبارت فرایندهای 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، سابقه‌ها، یا غرایز را به عنوان نیروهای زیربنای انگیزش مورد تأیید قرار نداد. زندگی به خودی خود، حرکت فرد را توجیه می‌کند.

کلی اصطلاح هدایت می‌شوند را به این منظور انتخاب کرد که بگوید افراد از طریق شبکه گذرگاهها یا کانالها به سمت یک جهت حرکت می‌کنند. با این حال، این شبکه انعطاف‌پذیر است، به طوری که هم دامنه اعمال فرد را تسهیل و هم محدود می‌کند. به علاوه، 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 هدفهای خاصی هدایت می‌کنند.

عبارت مهم بعدی، روشهای پیش‌بینی رویدادهاست. این حکایت از آن دارد که 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 آنها درباره آینده، اعمالشان را شکل می‌دهد. آرلن به این دلیل که وقتی بچه بود دو چرخه آبی رنگ داشت، اتومبیل آبی رنگ نخرید، هرچند که این واقعیت ممکن است به او کمک کرده باشد زمان حال را طوری تعبیر کند که پیش‌بینی نماید اتومبیل آخرین مدل آبی رنگ او در آینده اتومبیل قابل اعتمادی خواهد بود. کلی معتقد بود که افراد نه تنها توسط گذشته خود، بلکه به وسیله نظرشان درباره آینده تحریک می‌شوند. افراد همواره «از طریق دریچه حال به آینده فکر می‌کنند» (ص ۴۹).

اصول تبعی حامی

کلی برای توضیح دادن نظریه سازه‌های شخصی خود، ۱۱ اصل تبعی حامی را مطرح کرد که همه آنها را می‌توان از فرض اساسی او استنباط کرد.

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. یک طلوع خورشید هرگز با طلوع خورشید دیگر همانند نیست، اما سازه سپیده دم فرد، بین رویدادها شباهتها یا تکرارهایی را تشخیص می‌دهد. گرچه دو سپیده دم هرگز دقیقاً مشابه نیستند، اما ممکن است برای فرد به قدر کافی مشابه باشند که آنها را به صورت رویداد یکسانی

تعبیر کند. کلی (۱۹۵۵، ۱۹۷۰) این شباهت بین رویدادها را اصل تبعی تعبیر^۱ نامید. اصل تبعی تعبیر اعلام می‌دارد که «انسان رویدادها را با تعبیر کردن تکرارهای آنها پیش‌بینی می‌کند» (کلی، ۱۹۵۵، ص ۵۰). این اصل تبعی بار دیگر به این موضوع اشاره دارد که افراد آینده‌نگر هستند؛ رفتار آنها به وسیله پیش‌بینی رویدادهای آینده ایجاد می‌شود. در ضمن این اصل تأکید دارد که افراد رویدادهای آینده را طبق موضوعات تکراری تعبیر می‌کنند. اصل تبعی تعبیر ممکن است قدری بیشتر از عقل سلیم به نظر برسد. افراد بین رویدادها شباهتهایی را می‌بینند و مفهوم واحدی را برای توصیف ویژگیهای مشترک به کار می‌برند. با این حال، کلی معتقد بود هنگام نظریه پردازی، منظور کردن امور بدیهی ضروری است.

تفاوت بین افراد

اصل تبعی دوم کلی هم بدیهی به نظر می‌رسد. «افراد در تعبیر کردن رویدادها با یکدیگر تفاوت دارند» (کلی، ۱۹۵۵، ص ۵۵). کلی این تأکید بر تفاوت‌های فردی را اصل تبعی فردیت^۲ نامید. چون افراد خزانه تجربیات متفاوتی دارند، رویداد واحدی را به صورتهای مختلف تعبیر می‌کنند. بنابراین، دو نفر تجربه واحدی را دقیقاً به صورت یکسان تعبیر نمی‌کنند. هم ماهیت و هم شکل تعبیرهای آنها متفاوت هستند. برای مثال، یک فیلسوف ممکن است سازه حقیقت را در رده ارزشهای ابدی قرار دهد؛ یک وکیل ممکن است حقیقت را مفهومی نسبی در نظر بگیرد که برای مقصود خاصی مفید است؛ و یک دانشمند شاید حقیقت را به صورت هدفی دست‌نیافتنی تعبیر کند، چیزی که باید در جستجوی آن بود، اما هرگز به دست نمی‌آید. حقیقت برای فیلسوف، وکیل، و دانشمند ماهیت و معنی متفاوتی دارد. از این گذشته، هرکسی به شیوه متفاوتی سازه خاص خودش را تشکیل می‌دهد و بنابراین، شکل متفاوتی به آن می‌بخشد. حتی دوقلوهای همانندی که در محیطهای تقریباً مشابهی زندگی می‌کنند، رویدادها را دقیقاً مثل هم تعبیر نمی‌کنند. برای مثال، بخشی از محیط دوقلوی A دوقلوی B را شامل می‌شود، تجربه‌ای که دوقلوی B در آن سهیم نیست. با اینکه کلی بر تفاوت‌های فردی تأکید کرد، اما خاطرنشان نمود که تجربیات می‌توانند مشترک باشند و 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. با این حال، به علت تفاوت‌های فردی، این ارتباط هرگز عالی و بی‌عیب و نقص نیست.

روابط بین سازه‌ها

سومین اصل تبعی کلی به نام اصل تبعی سازمان‌دهی^۳، بر روابط بین سازه‌ها تأکید دارد و اعلام می‌دارد که افراد «بنا بر خصلت، به خاطر سهولت در پیش‌بینی کردن رویدادها، سیستم سازه‌ای را پرورش

1. construction corollary

2. individuality corollary

3. organization corollary

می‌دهند که روابط ترتیبی بین سازه‌ها را در بر دارد» (کلی، ۱۹۵۵، ص ۵۶).

دو اصل تبعی اول، شباهت بین رویدادها و تفاوت بین افراد را فرض می‌کنند. اصل تبعی سوم بر این موضوع تأکید دارد که افراد مختلف رویدادهای مشابه را به صورتی سازمان می‌دهند که مغایرتها و تضادها را به حداقل برساند. افراد سازه‌های خود را طوری مرتب می‌کنند که بتوانند به صورت منظم از یکی به سراغ دیگری بروند، و این کار به آنها امکان می‌دهد از مغایرتها فراتر روند و از تعارضهای غیرضروری اجتناب کنند.

در ضمن، اصل تبعی سازمان‌دهی فرض می‌کند که بین سازه‌ها رابطه‌ی ترتیبی وجود دارد به طوری که یک سازه ممکن است جزو سازه‌ی دیگری قرار بگیرد. شکل ۱۵-۱ سلسله‌مراتب سازه‌ها را در مورد آرلن که در رشته‌ی مهندسی تحصیل می‌کند، نشان می‌دهد. آرلن، بعد از خراب شدن اتومبیلش، ممکن است موقعیت خود را برحسب سازه‌های مافوق دوگانه‌ی بد در برابر خوب در نظر بگیرد. او در این مقطع از زندگی‌اش، استقلال (از دوستان یا والدین) را خوب و وابستگی را بد در نظر می‌گیرد. با این حال، سیستم سازه‌ی شخصی او بدون تردید انواع سازه‌ها را که جزو سازه‌ی بد و خوب هستند، در بر دارد. برای مثال، آرلن احتمالاً هوش و سلامتی را به صورت خوب و حماقت و بیماری را به صورت بد تعبیر می‌کند. علاوه بر این، نظر آرلن درباره‌ی استقلال و وابستگی (مانند سازه‌های خوب و بد او) چندین سازه‌ی مادون دارد. آرلن در این موقعیت، ادامه دادن تحصیل را به صورت استقلال و برگشتن به خانه را به صورت وابستگی تعبیر می‌کند. او برای ادامه دادن تحصیل و کار خود، به وسیله‌ی رفت و آمد نیاز دارد. وسایل متعددی برای رفت و آمد وجود دارد، اما آرلن فقط چهار مورد را در نظر می‌گیرد: استفاده از اتوبوس، پیاده‌روی، اتکا به دوستان، یا راندن اتومبیل خودش. زیرمجموعه‌ی سازه‌ی اتومبیل سه سازه‌ی مادون هستند: تعمیر کردن اتومبیلش، خریدن اتومبیلی تازه یا خریدن اتومبیل دست دوم آخرین مدل. این مثال، نه تنها حاکی است که سازه‌ها رابطه‌ی ترتیبی پیچیده‌ای با یکدیگر دارند، بلکه نشان می‌دهد آنها دوگانه نیز هستند.

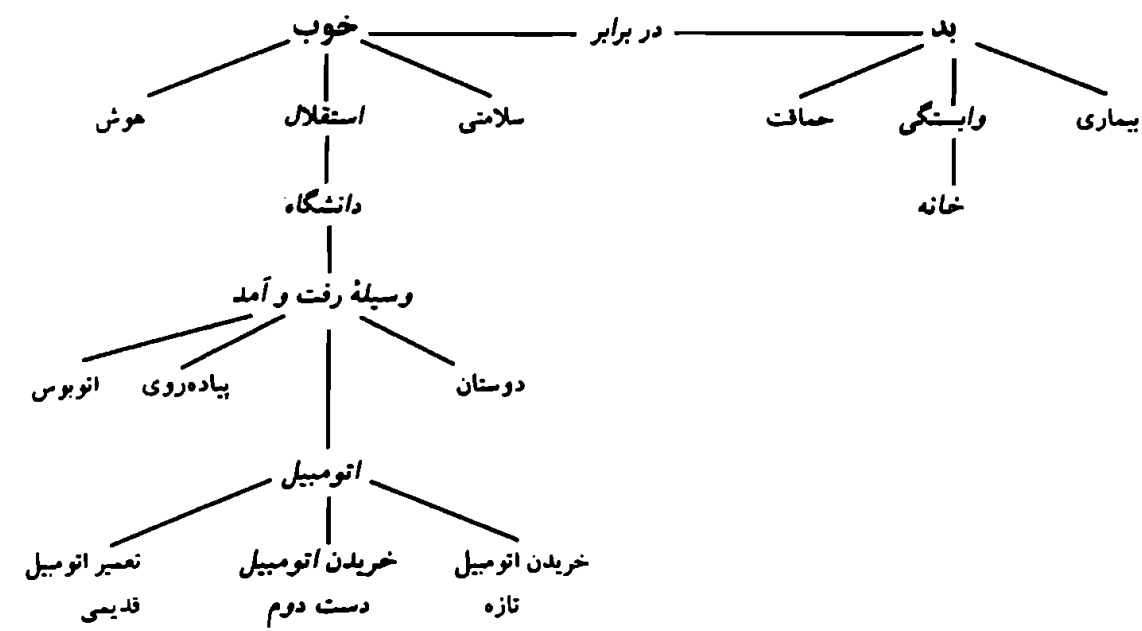
دوگانگی سازه‌ها

اکنون نوبت اصل تبعی‌ای می‌رسد که چندان بدیهی نیست. اصل تبعی دوگانگی^۱ اعلام می‌دارد که «سیستم سازه‌ی شخص از تعداد محدودی سازه‌های دوگانه تشکیل شده است» (کلی، ۱۹۵۵، ص ۵۹). کلی تأکید داشت که سازه نوعی حکم این یا آن - سیاه یا سفید، بدون سایه‌ی خاکستری است. در طبیعت، چیزها ممکن است این یا آن نباشند، اما رویدادهای طبیعی، غیر از معنایی که سیستم سازه‌ی شخصی فرد به آنها نسبت می‌دهد، معنای دیگری ندارند. در طبیعت، رنگ آبی قطب مخالفی ندارد (به جز در نگاره‌ی رنگ)، اما افراد ویژگیهای متضاد به آبی نسبت می‌دهند، مثلاً، می‌گویند آبی روشن در برابر آبی تیره یا آبی زیبا در برابر آبی زشت.

برای اینکه افراد سازه‌ای را تشکیل دهند، باید بتوانند شباهتهایی را بین رویدادها تشخیص دهند، اما

پیچیدگی روابط بین سازه‌ها

شکل ۱۵-۱.



در عین حال، باید آن رویدادها را با قطب مخالفشان مقابله کنند. به عنوان مثال، دوباره به شکل ۱۵-۱ نگاه کنید. هوش و استقلال چه شباهتی با هم دارند؟ عنصر مشترک آنها بدون مقابله کردن با یک قطب متضاد معنایی ندارد. وقتی که هوش و استقلال با چکش و شکلات مقایسه شوند، عنصر همپوشی ندارند. با مقابله کردن هوش با حمایت و استقلال با وابستگی، می‌توانیم بفهمیم که آنها چه شباهتی با هم دارند و چگونه تحت سازه «خوب» در برابر «بد» سازمان می‌یابند.

انتخاب بین دوگانگی‌ها

اگر افراد رویدادها را به صورت دوگانه تعبیر می‌کنند، در این صورت چنین بر می‌آید که آنها هنگام دنبال کردن روشهای دیگر عمل کردن، تعدادی حق انتخاب دارند. این اصل تبعی انتخاب^۱ کلی است که به این صورت بیان می‌شود: «افراد گزینه‌ای را در سازه دوگانه برای خودشان انتخاب می‌کنند که از طریق آن بتوانند گسترش و وضوح سازه‌های آینده را با احتمال بیشتری پیش‌بینی کنند».

این اصل تبعی قسمت عمده آنچه را که در فرض اساسی کلی و در اصول تبعی قبلی بیان شده‌اند، مطرح می‌کند. افراد براساس نحوه‌ای که رویدادها را پیش‌بینی می‌نمایند، انتخاب می‌کنند، و این انتخابها بین گزینه‌های دوگانه صورت می‌گیرند. علاوه بر این، اصل تبعی انتخاب فرض می‌کند افراد آن اعمالی را برمی‌گزینند که به احتمال بیشتری دامنه انتخابهای آینده آنها را گسترش می‌دهند.

1. choice corollary

تصمیم آرلن برای خریدن اتومبیل دست دوم براساس یک رشته انتخابهای قبلی استوار بود، که هر کدام از آنها بین گزینه‌های دوگانه بودند و هر یک دامنه انتخابهای آینده او را گسترش دادند. ابتدا او استقلال رفتن به دانشگاه را به جای وابستگی رفتن به خانه و زندگی کردن با والدینش انتخاب کرد. بعد، خریدن اتومبیل در مقایسه با اتکا به دوستان یا به برنامه‌های اتوبوس یا پیاده‌روی (که آن را وقت‌گیر می‌دانست)، آزادی بیشتری برای او فراهم می‌آورد. تعمیر کردن اتومبیل قدیمی او در مقایسه با ایمنی خریدن اتومبیل دست دوم، از لحاظ مالی مخاطره‌آمیز بود. خریدن اتومبیل نو در مقایسه با اتومبیل دست دوم ارزان، خیلی گران بود. هر انتخاب، بین گزینه‌هایی در سازه دوگانه صورت گرفت و آرلن با هر انتخاب، احتمال گسترش دادن و روشن کردن سازه‌های آینده را افزایش داد.

دامنه مناسب

اصلی تبعی دامنه^۱ کلی فرض می‌کند که سازه‌های شخصی محدود هستند و به هر چیزی مربوط نمی‌شوند. «هر سازه‌ای فقط برای پیش‌بینی دامنه محدودی از رویدادها مناسب است» (کلی، ۱۹۵۵، ص ۶۸). به عبارت دیگر، سازه به دامنه مناسب خاصی محدود می‌شود.

زمانی که آرلن می‌خواست برای خریدن اتومبیل تصمیم بگیرد، سازه استقلال در دامنه مناسب او بود، اما استقلال در موقعیتهای دیگر، از این مرزها خارج خواهد بود. استقلال، مفهوم وابستگی را با خود به همراه دارد. آزادی آرلن در ادامه دادن تحصیلات، آزادی ادامه دادن کارش، و آزادی جابه‌جا شدن سریع از مکانی به مکان دیگر بدون اتکا به دوستان، همگی در دامنه مناسب استقلال / وابستگی قرار می‌گیرند. با این حال، سازه استقلال آرلن تمام موارد نامربوط، مانند بالا / پایین، روشن / تاریک، یا خیس / خشک را در بر نمی‌گیرد؛ یعنی، این سازه فقط مناسب دامنه محدودی از رویدادهاست.

اصلی تبعی دامنه به کلی امکان داد مفهوم را از سازه متمایز کند. مفهوم تمامی عناصری را که ویژگی مشترکی دارند، در بر می‌گیرد؛ و عناصری که این ویژگی را ندارند، شامل نمی‌شود. مفهوم بلند تمام افراد و اشیایی را که مرتفع هستند در بر می‌گیرد و سایر مفاهیم را که خارج از دامنه مناسب آن هستند، شامل نمی‌شود. بنابراین، سریع، استقلال یا تاریکی همگی از مفهوم بلند مستثنی هستند، زیرا آنها مرتفع نیستند. اما این استثناها هم نامحدود و هم غیرضروری هستند. مفهوم سازه، بلندی را در برابر کوتاهی قرار می‌دهد، از این رو، دامنه مناسب آن را محدود می‌کند. بنابراین، دوگانگی‌ها، دامنه مناسب سازه را محدود می‌کنند.

تجربه و یادگیری

اساس نظریه سازه شخصی، پیش‌بینی رویدادهاست. افراد به آینده فکر می‌کنند و درباره اینکه، چه اتفاقی خواهد افتاد، حدس‌هایی می‌زنند. بعداً، هنگامی که رویدادها آشکار می‌شوند، افراد یا سازه‌های

موجود خود را تأیید می‌کنند یا اینکه این رویدادها را طوری بازسازی می‌کنند که با تجربه آنها جور باشند. بازسازی رویدادها به افراد امکان می‌دهد از تجربیاتشان درس بگیرند.

اصل تبعی تجربه^۱ اعلام می‌دارد: «زمانی که فرد تکرار رویدادها را به صورت پیاپی تعبیر می‌کند، سیستم سازه او تغییر می‌یابد» (کلی، ۱۹۵۵، ص ۷۲). منظور کلی از به کار بردن واژه «به صورت پیاپی» این بود که خاطرنشان سازد افراد در هر لحظه فقط به یک چیز توجه می‌کنند.

تجربه از تعبیر کردن پیاپی رویدادها تشکیل می‌شود. رویدادها به خودی خود، تجربه را تشکیل نمی‌دهند - معنایی که افراد به این رویدادها می‌دهند، زندگی آنها را تغییر می‌دهد. برای اینکه این نکته را روشن کنیم، به آرلن و سازه شخصی استقلال او برمی‌گردیم. زمانی که اتومبیل قدیمی او (هدیه‌ای که والدینش به خاطر فارغ‌التحصیلی از دبیرستان به او داده بودند) خراب شد، تصمیم گرفت به جای برگشتن به وضع ایمن و وابسته زندگی کردن در خانه، در دانشگاه بماند. زمانی که او بعدها با رویدادهای پیاپی مواجه می‌شود، مجبور است بدون مشورت با والدین تصمیم‌گیری کند، تکلیفی که او را وادار می‌سازد برداشت خود را از استقلال بازسازی کند. او قبلاً استقلال را به صورت خلاص شدن از دخالتهای دیگران تعبیر کرده بود. بعد از اینکه تصمیم گرفت برای خریدن اتومبیل دست دوم زیر قرض برود، برداشت خود را از استقلال تغییر داد تا مسئولیت و نگرانی را نیز شامل شود. این رویدادها به خودی خود موجب بازسازی نشدند. آرلن می‌توانست تماشاچی رویدادهایی باشد که او را احاطه کرده بودند. در عوض، سازه‌های موجود او به قدر کافی انعطاف‌پذیر بودند که به او امکان دهند با تجربه سازگار شود.

سازگاری با تجربه

انعطاف‌پذیری آرلن، **اصل تبعی تعدیل^۲ کلی** را نشان می‌دهد. «تغییر در سیستم سازه فرد به نفوذپذیری سازه‌هایی که این تغییرات در دامنه مناسبت آنها قرار می‌گیرند، بستگی دارد» (کلی، ۱۹۵۵، ص ۷۷). این اصل تبعی از اصل تبعی تجربه حاصل می‌شود و آن را گسترش می‌دهد. این اصل فرض می‌کند میزان تجدیدنظر افراد در سازه‌های آنها بستگی دارد به اینکه سازه‌های موجود آنها تا چه اندازه‌ای نفوذپذیر هستند. سازه‌ای نفوذپذیر است که عناصر جدید بتوانند به آن افزوده شوند. سازه‌های نفوذناپذیر عناصر تازه را نمی‌پذیرند. اگر مردی معتقد باشد زنان پست‌تر از مردان هستند، در این صورت شواهد مغایر نمی‌توانند به دامنه مناسب او راه یابند. در عوض، او پیشرفت زنان را به شانس یا امتیاز اجتماعی غیر عادلانه نسبت خواهد داد. تغییر در رویدادها فقط در صورتی به معنی تغییر در سازه‌هاست که این سازه‌ها نفوذپذیر باشند.

سازه شخصی استقلال در برابر وابستگی آرلن به قدر کافی نفوذپذیر بود که عناصر تازه را به خود راه دهد. زمانی که او بدون مشورت با والدینش، تصمیم گرفت اتومبیل دست دوم بخرد، سازه پختگی در برابر بچگی به سازه استقلال در برابر وابستگی نفوذ کرد و حال و هوای تازه‌ای را به آن افزود. قبلاً این

1. experience corollary

2. modulation corollary

دو سازه از هم جدا بودند، و برداشت آرلن از استقلال به انجام دادن کاری که خودش انتخاب می‌کرد، محدود می‌شد، در حالی که وابستگی، به تسلط والدین مربوط بود. اکنون او استقلال را به معنی مسئولیت پخته و وابستگی را به صورت علامت اتکا به والدین تعبیر می‌کند. همه افراد به همین صورت سازه‌های شخصی خود را تعدیل یا تنظیم می‌کنند.

سازه‌های ناسازگار

گرچه کلی سیستم سازه فرد را در مجموع باثبات فرض کرد، اما اصل تبعی چندپارگی^۱ ناسازگاری عناصر خاص را ملحوظ می‌کند. «امکان دارد فرد به صورت پی‌درپی انواع زیرسیستم‌های سازه‌ای را اختیار کند که به طور استنباطی با یکدیگر ناسازگار باشند» (کلی، ۱۹۵۵، ص ۸۳).

در ابتدا شاید به نظر برسد که انگار سازه‌های شخصی باید سازگار باشند، اما وقتی فرد رفتار و افکار خود را در نظر می‌گیرد، می‌تواند به راحتی مقداری ناسازگاری را در آنها ببیند. در فصل ۱۳ اشاره کردیم که والتر میشل (دانشجوی کلی) معتقد بود رفتار معمولاً بی‌ثبات‌تر از آن است که نظریه پردازان صفت تصور می‌کنند. کودکان معمولاً در یک موقعیت شکیبا هستند و در موقعیت دیگر ناشکیبا. همین‌طور، امکان دارد کسی هنگام روبه‌رو شدن با سگی درنده، شجاع، اما موقع روبه‌رو شده با رئیس یا معلم، بزدل باشد. با اینکه رفتارها اغلب بی‌ثبات به نظر می‌رسند، اما کلی معتقد بود اغلب اعمال اساساً باثبات هستند. برای مثال، امکان دارد مردی از همسرش محافظت کند، اما وی را به مستقل بودن بیشتر تشویق نماید. شاید محافظت و استقلال در یک سطح، با یکدیگر ناسازگار باشند، اما در سطح بزرگتر، هر دو جزو سازه عشق هستند. بنابراین، اقدامات این مرد در جهت محافظت از همسرش و تشویق کردن او به استقلال بیشتر، با سازه بزرگتر و مافوق، سازگار هستند.

سیستم‌های مافوق هم می‌توانند تغییر کنند، اما این تغییرات در سیستم باز هم بزرگتری صورت می‌گیرند. برای نمونه، در مثال شوهر محافظت‌کننده، عشق این مرد به همسرش ممکن است به تدریج به نفرت تبدیل شود، اما این تغییر در سازه بزرگتر نفع شخصی باقی می‌ماند. عشق قبلی این مرد به همسرش و نفرت فعلی از او، با نظر نفع شخصی وی هماهنگ هستند. اگر سازه‌های ناسازگار همزیست نبودند، افراد در سازه ثابتی گیر می‌کردند که تغییر را تقریباً غیرممکن می‌ساخت.

شباهت بین افراد

با اینکه اصل تبعی دوم کلی فرض می‌کند که افراد با یکدیگر تفاوت دارند، اما اصل تبعی اشتراک^۲ او شباهتهایی را بین افراد فرض می‌کند. اصل تبعی اشتراک او اعلام می‌دارد که «در صورتی که یک نفر تجربه‌ای را شبیه فرد دیگری تعبیر کند، در این صورت فرایندهای آنها از لحاظ روان‌شناختی با یکدیگر مشابه هستند» (کلی، ۱۹۷۰، ص ۲۰).

1. fragmentation corollary

2. commonality corollary

لزومی ندارد که دو نفر رویدادی واحد یا حتی رویدادی مشابه را تجربه کنند تا فرایندهای آنها از لحاظ روان‌شناختی مشابه باشند؛ کافی است آنها تجربیاتشان را به صورت مشابه تعبیر کنند. چون افراد رویدادها را با پرسیدن سؤالات، ساختن فرضیه‌ها، به دست آوردن نتایج، و بعد پرسیدن سؤالات بیشتر، به طور فعال تعبیر می‌کنند، افراد مختلف با تجربیات بسیار متفاوت، می‌توانند رویدادها را خیلی شبیه هم تعبیر کنند. برای مثال، امکان دارد دو نفر با وجود پیشینه‌های متفاوت، به دیدگاه سیاسی مشابهی برسند. امکان دارد یکی از آنها از خانواده ثروتمندی باشد و زندگی خود را در تأمل و اندیشه‌گذرانده باشد، در حالی که دیگری از دوران کودکی فلاکت‌باری جان به در برده و همواره برای زنده ماندن تلاش کرده باشد و با این حال، هر دوی آنها دیدگاه سیاسی آزادمنشانه‌ای اختیار کنند.

با اینکه افراد دارای پیشینه‌های مختلف می‌توانند سازه‌های مشابهی داشته باشند، اما افراد دارای تجربیات مشابه به احتمال بیشتری رویدادها را شبیه هم تعبیر می‌کنند. افراد در گروه اجتماعی خاصی، می‌توانند سازه‌های مشابهی داشته باشند، اما همیشه این فرد است، نه جامعه، که رویدادها را تعبیر می‌کند. از این گذشته، هیچ وقت دو نفر تجربیات را دقیقاً عین هم تعبیر نمی‌کنند. امکان دارد آمریکاییها سازه دموکراسی مشابهی داشته باشند، اما امکان ندارد دو آمریکایی آن را دقیقاً یکسان در نظر بگیرند.

فرایندهای اجتماعی

آخرین اصل تبعی حامی، یعنی، اصل تبعی اجتماعی بودن^۱ به این صورت بیان می‌شود: «در صورتی که افراد نظام عقیدتی دیگران را به دقت تعبیر نکنند، چنین برمی‌آید که آنها در فرایند اجتماعی که دیگران را در بر می‌گیرد، نقش دارند» (کلی، ۱۹۵۵، ص ۹۴).

افراد صرفاً بر اساس تجربیات مشترک یا حتی سازه‌های مشابه، با یکدیگر ارتباط برقرار نمی‌کنند؛ آنها به این علت ارتباط برقرار می‌کنند که سازه‌های یکدیگر را تعبیر می‌کنند. افراد در روابط میان‌فردی، نه تنها رفتار طرف مقابل را مشاهده می‌کنند، بلکه معنایی را که آن رفتار برای او دارد نیز تعبیر می‌کنند. هنگامی که آرلن با فروشنده اتومبیل دست دوم مشغول مذاکره بود، نه تنها از گفتار و اعمال او، بلکه از معانی آنها نیز آگاه بود. آرلن می‌دانست که از نظر این فروشنده، وی خریداری بالقوه است، کسی که ممکن بود کمیسیون قابل ملاحظه‌ای را برای او تأمین کند. آرلن گفتار فروشنده را مبالغه‌آمیز تعبیر کرد، و در عین حال، می‌دانست که فروشنده، بی‌تفاوتی وی (آرلن) را به صورت علامتی تعبیر می‌کند که انگیزه‌های او (فروشنده) را به صورت متفاوت با انگیزه خودش تعبیر می‌کند.

همه اینها قدری پیچیده به نظر می‌رسند، اما کلی صرفاً می‌خواست بگوید که افراد به طور فعال در روابط میان‌فردی درگیر هستند و می‌دانند که بخشی از سیستم سازه افراد دیگر هستند.

کلی همراه با اصل تبعی اجتماعی شدن، مفهوم نقش^۲ را معرفی کرد. منظور از نقش، الگوی رفتاری است که در نتیجه آگاهی فرد از سازه‌های کسانی که با آنها تعامل دارد، ناشی می‌شود. برای مثال، هنگامی

1. sociality corollary

2. role

که آرلن با فروشنده اتومبیل دست دوم مشغول مذاکره بود، نقش خود را به عنوان خریدار بالقوه تعبیر کرد، زیرا می‌دانست که فروشنده همین نقش را از او انتظار دارد. او در مواقع دیگر و در تعامل با سایر افراد، نقش خود را به عنوان دانشجو، کارمند، دختر، دوست دختر، و غیره تعبیر می‌کند. کلی نقشها را به جای دیدگاه جامعه‌شناختی از دیدگاه روان‌شناختی تفسیر کرد. نقش فرد به جایگاه او در موقعیت اجتماعی بستگی ندارد، بلکه به تعبیری که او از آن نقش می‌کند، وابسته است. نقشهای آرلن در مقام دانشجو، کارمند، و دختر، نقشهای حاشیه‌ای محسوب می‌شوند. آنچه برای وجود او اهمیت بیشتری دارد، نقش اصلی اوست. افراد نقش اصلی^۱ را برای توصیف خودشان برحسب اینکه واقعاً کیستند، تعبیر می‌کنند. این به افراد درک خویشتن می‌بخشد و رهنمودی برای زندگی روزمره در اختیار آنها قرار می‌دهد.

کاربردهای نظریه سازه شخصی

کلی مانند اغلب نظریه‌پردازان شخصیت، تدوینهای نظری خود را از کار خود به عنوان روان‌درمانگر به وجود آورد. او قبل از اینکه کتاب روان‌شناسی سازه‌های شخصی را در سال ۱۹۵۵ منتشر کند، بیش از ۲۰ سال سرگرم اجرای درمان بود. در این بخش، به دیدگاههای او درباره رشد نابهنجار، رویکرد او به روان‌درمانی، و بالاخره، آزمون خزانه سازه نقش وی می‌پردازیم.

رشد نابهنجار

از نظر کلی، افرادی که از لحاظ روانی سالم هستند، سازه‌های شخصی خود را در برابر تجربیات زندگی روزمره‌شان آزمایش می‌کنند. آنها مانند دانشمندان شایسته‌ای هستند که فرضیه‌های معقول را آزمایش می‌کنند، نتایج را بدون انکار یا تحریف می‌پذیرند، و بعد نظریه‌های خود را برای مطابقت یافتن با اطلاعات موجود، تغییر می‌دهند. افراد سالم، نه تنها رویدادها را پیش‌بینی می‌کنند، بلکه هنگامی که اوضاع آن‌گونه که انتظار داشتند پیش نمی‌رود، می‌توانند به نحو رضایت‌بخشی با آن سازگار شوند.

از سوی دیگر، افراد ناسالم، با سماجت به سازه‌های شخصی منسوخ شده می‌چسبند، و از تأیید کردن هرگونه سازه جدیدی که نگرش امیدبخش آنها را در مورد دنیا بر هم می‌زند، می‌ترسند. این‌گونه افراد مانند دانشمندان بی‌کفایتی هستند که فرضیه‌های نامعقول را آزمایش می‌کنند، نتایج موجه را رد یا تحریف می‌کنند، و از کنار گذاشتن نظریه‌های کهنه‌ای که دیگر مفید نیستند، خودداری می‌ورزند. کلی (۱۹۵۵) اختلال را به این صورت تعریف کرد: «هرگونه سازه شخصی که به‌رغم عدم تأیید، مکرراً از آن استفاده شود» (ص ۸۳۱).

سیستم سازه شخص در زمان حال وجود دارد، نه در گذشته یا آینده. بنابراین، اختلالهای روانی هم در

1. core role

حال حاضر وجود دارند؛ تجربیات کودکی یا رویدادهای آینده آنها را ایجاد نمی‌کنند. از آنجایی که سیستم‌های سازه شخصی هستند، کلی با طبقه‌بندیهای سنتی نابهنجاریها مخالف بود. استفاده از راهنمای تشخیصی و آماری اختلالاتها (DSM-IV) برای برجسب زدن به شخص، احتمالاً به تعبیر غلط سازه‌های منحصر به فرد او منجر می‌شود.

افرادی که از سلامت روانی برخوردار نیستند، مانند هر کس دیگری، از سیستم سازه پیچیده‌ای برخوردارند. با این حال، سازه‌های شخصی آنها اغلب به دو صورت در نفوذپذیری شکست می‌خورد: آنها یا خیلی نفوذناپذیر هستند، یا بسیار انعطاف‌پذیرند. در مورد اول، تجربیات جدید به سیستم سازه نفوذ نمی‌کنند، که در این صورت، فرد نمی‌تواند با دنیای واقعی سازگار شود. برای مثال، کودکی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته است، شاید صمیمیت با والدین را به صورت بد و ازوا را به صورت خوب تعبیر کند. اختلالات روانی زمانی ایجاد می‌شوند که سیستم سازه این کودک قاطعانه ارزش هرگونه رابطه صمیمانه را رد کند و به این عقیده بچسبد که کناره‌گیری یا حمله کردن روش بهتری برای حل کردن مشکلات میان فردی است. مثال دیگر، مردی شدیداً وابسته به الكل است که حتی زمانی که مشروبخواری او شدت می‌گیرد و شغل و زندگی زناشویی او آسیب می‌بینند، خود را الکلی نمی‌داند. از سوی دیگر، سیستم سازه‌ای که خیلی شل و انعطاف‌پذیر است، به آشفتگی، الگوی رفتار بی‌ثبات، و یک رشته ارزشهای موقتی منجر می‌شود. چنین فردی به راحتی «توسط تأثیر رویدادهای جزئی غیرمنتظره، پریشان می‌شود» (کلی، ۱۹۵۵، ص ۸۰).

با اینکه کلی برای توصیف آسیب روانی از برجسبهای سنتی استفاده نکرد، اما چهار عنصر مشترک در اغلب اختلالات انسان را مشخص نمود: تهدید، ترس، اضطراب، و گناه.

تهدید

افراد زمانی احساس تهدید می‌کنند که دریابند ثبات سازه‌های بنیادی آنها به خطر افتاده است. کلی تهدید را به این صورت تعریف کرد: «آگاهی از تغییر فراگیر در ساختارهای اساسی فرد» (ص ۴۸۹). انسان می‌تواند توسط دیگران یا رویدادها تهدید شود، و گاهی این دو را نمی‌توان از هم جدا کرد. برای مثال، درمانجویان معمولاً در جریان روان‌درمانی از تغییر کردن می‌ترسند، حتی زمانی که این تغییر به نفع آنهاست. اگر آنها درمانگر را به صورت محرک احتمالی تغییر در نظر بگیرند، او را عامل تهدید می‌انگارند. درمانجویان معمولاً در برابر تغییر مقاومت کرده و رفتار درمانگرشان را به صورت منفی تعبیر می‌کنند. این نوع مقاومت و «انتقال منفی» وسیله‌ای برای کاهش دادن تهدید و نگهداشتن سازه‌های شخصی موجود است.

ترس

طبق تعریف کلی، تهدید عبارت است از تغییر فراگیر در ساختارهای اساسی فرد. از سوی دیگر، ترس اختصاصی‌تر و پیش‌بینی‌نشده است. کلی (۱۹۵۵) با مثال زیر به تفاوت تهدید و ترس اشاره کرد.

امکان دارد مردی در اثر خشم یا شور و هیجان، به طرز خطرناکی رانندگی کند. این تکانه‌ها زمانی تهدیدکننده می‌شوند که این مرد دریابد ممکن است بچه‌ای را زیر بگیرد تا به خاطر رانندگی بی احتیاط دستگیر شده و مجرم شناخته شود. در این مورد، بخش وسیعی از سازه‌های شخصی او تهدید شده است. با این حال، اگر او ناگهان با احتمال تصادف کردن اتومبیلش مواجه شود، دچار ترس خواهد شد. تهدید به بازسازی گسترده، در حالی که ترس به بازسازی جزئی نیاز دارد. اختلال روانی زمانی ایجاد می‌شود که تهدید یا ترس دائماً به فرد اجازه ندهد احساس امنیت کند.

اضطراب

کلی (۱۹۵۵) اضطراب را به این صورت تعریف کرد: «پی بردن به اینکه رویدادهایی که فرد با آنها مواجه می‌شود از دامنه مناسب سیستم سازه او خارج هستند» (ص ۴۹۵). افراد زمانی احساس اضطراب می‌کنند که با رویداد تازه‌ای مواجه شوند. برای مثال، زمانی که آرلن با فروشنده اتومبیل دست دوم مذاکره می‌کرد، مطمئن نبود چه کاری باید انجام دهد یا چه بگوید. او قبلاً هیچ‌وقت با کسی درباره معامله‌ای بزرگ که به مقدار زیادی پول نیاز دارد، مذاکره نکرده بود، و از این رو، این تجربه از دامنه مناسبیت او خارج بود. در نتیجه، او احساس اضطراب کرد، اما این اضطراب عادی بود و به درماندگی منجر نشد.

اضطراب بیمارگون زمانی وجود دارد که فرد نتواند سازه‌های ناسازگار را تحمل کند و سیستم سازه او درهم بشکند. به یاد بیاورید که اصل تبعی چندپارگی کلی فرض می‌کند افراد می‌توانند زیرسیستمهای سازه‌ای را به وجود آورند که با یکدیگر ناسازگار باشند. برای مثال، وقتی فردی سازه انعطاف‌ناپذیری را بدین مضمون تشکیل داده است که همه افراد قابل اعتماد هستند، و بعد یکی از همکارانش به طرز بی‌شرمانه‌ای او را فریب می‌دهد، ممکن است برای مدتی ابهام این دو زیرسیستم ناسازگار را تحمل کند، اما زمانی که شواهد بی‌اعتماد بودن دیگران توانکاه شوند، سازه شخصی این فرد از هم می‌پاشد. نتیجه آن، تجربه نسبتاً دایمی و ناتوانکننده اضطراب است.

گناه

اصل تبعی اجتماعی شدن کلی فرض می‌کند که افراد نقش اصلی‌ای را بازی می‌کنند که در محیط اجتماعی به آنها درک هویت می‌بخشد. با این حال، در صورتی که این نقش اصلی ضعیف شود یا از بین برود، فرد احساس گناه می‌کند. کلی، گناه را به این صورت تعریف کرد: «احساس از دست دادن ساختار نقش اصلی» (ص ۲۷)؛ یعنی، افراد زمانی احساس گناه می‌کنند که به صورت مغایر با درک هویتشان رفتار کنند.

افرادی که هرگز نقش اصلی را پرورش نداده‌اند، احساس گناه نمی‌کنند. امکان دارد آنها مضطرب یا سردرگم شوند، اما بدون درک هویت شخصی، گناه را تجربه نمی‌کنند. برای مثال، کسی که وجدان رشدنیافته‌ای دارد، درک خود منسجم ندارد، و ساختار نقش اصلی او ضعیف است. چنین فردی

رهنمودهای باثباتی برای تخلف ندارد و از این رو، حتی از رفتار فاسد و شرم‌آور خود احساس گناه نمی‌کند.

روان‌درمانی

پیشانی روانی در صورتی وجود دارد که افراد در تأیید کردن سازه‌های شخصی خود، پیش‌بینی کردن رویدادهای آینده، و کنترل کردن محیط جاری خویش، مشکل داشته باشند. زمانی که پیشانی کنترل‌ناپذیر می‌شود، آنها به جستجوی کمک بیرونی به شکل روان‌درمانی برمی‌آیند.

از نظر کلی، افراد باید آزادانه آن روشهای عمل‌کردنی را انتخاب کنند که با پیش‌بینی رویدادها توسط آنها خیلی هماهنگ باشند. در روان‌درمانی، این بدان معنی است که درمانجویان، نه درمانگر، هدف را انتخاب می‌کنند. درمانجویان، شرکت‌کنندگان فعال در فرایند درمان هستند، و نقش درمانگر این است که به آنها کمک کند سیستمهای سازه خود را طوری تغییر دهند که بتوانند به نحو شایسته‌ای آینده را پیش‌بینی کنند.

کلی به عنوان روشی برای تغییر دادن سازه‌های درمانجویان، از شیوه‌ای به نام درمان با نقش مشخص^۱ استفاده کرد. هدف از درمان با نقش مشخص این است که به درمانجویان کمک شود با به نمایش گذاشتن نقش از پیش مشخص شده‌ای نگرش خود را نسبت به زندگی (سازه‌های شخصی) تغییر دهند. این نقش ابتدا در محیط درمانی نسبتاً امن، و بعداً در محیط خارج از درمان به مدت چند هفته اجرا می‌شود. درمانجویان به کمک درمانگر، نقشی را که نگرشها و رفتارهایی را در بر دارد که در حال حاضر بخشی از نقش اصلی آنها نیست، مشخص می‌کنند. درمانجو و درمانگر هنگام نوشتن طرح نقش مشخص، سیستمهای سازه افراد دیگر را با دقت منظور می‌کنند. برای مثال، همسر، والدین، دوستان، یا رئیس درمانجو به این نقش تازه چه واکنشی نشان خواهند داد و آن را چگونه تعبیر خواهند کرد؟ آیا واکنشهای آنها به درمانجو کمک می‌کند که رویدادها را به طور ثمربخش‌تری تعبیر کند؟

بعداً این نقش تازه درست مثل روشی که دانشمندان فرضیه‌ای را آزمایش می‌کنند – محتاطانه و به صورت عینی – در زندگی روزمره امتحان می‌شود. در واقع، طرح نقش مشخص معمولاً به صورت شخص ثالث نوشته می‌شود، به طوری که اجراکننده نقش، هویت تازه‌ای را اختیار می‌کند. درمانجو سعی نمی‌کند فرد دیگری باشد، بلکه صرفاً نقش کسی را بازی می‌کند که شناختن او بالارزش است. این نقش نباید خیلی جدی گرفته شود؛ این فقط یک نمایش است که وقتی شرایط ایجاب کند، می‌تواند تغییر یابد.

هدف درمان با نقش مشخص حل کردن مشکلات خاص یا ترمیم کردن سازه‌های کهنه و منسوخ نیست. این فرایندی خلاق است که به درمانجویان امکان می‌دهد به تدریج جنبه‌هایی از خودشان را که قبلاً پنهان بوده‌اند، کشف کنند. در مراحل مقدماتی، فقط نقشهای حاشیه‌ای به درمانجویان معرفی می‌شود، اما بعداً، زمانی که تغییرات جزئی در ساختار شخصیت به آنها آرامش داد، نقشهای اصلی

1. fixed-role therapy

تازه‌ای را امتحان می‌کنند که تغییر عمیق‌تر در شخصیت را میسر می‌سازند (کلی، ۱۹۵۵). کلی قبل از ابداع روشن نقش مشخص، روشی غیرعادی را در سر داشت که به درمان با نقش مشخص خیلی شبیه بود. بعد از اینکه او از روشهای فرویدی ناراضی شد، تصمیم گرفت به درمانجویانش «تعبیرهای نامعقول و بی‌معنی» را برای شکایت‌های آنها توصیه کند. برخی از آنها تعبیرهای فرویدی ساختگی بودند، اما با این حال، اغلب درمانجویان این «توجیهات» را پذیرفتند و از آنها به عنوان رهنمودهایی برای اعمال آینده استفاده می‌کردند. برای مثال، امکان داشت کلی به درمانجویی بگوید آموزش توالی رفتن سخت و مقرراتی باعث شده است که او زندگی خود را به صورت متعصبانه‌ای تعبیر کند، اما لزومی ندارد که دیگر اوضاع و احوال را به این صورت در نظر بگیرد. کلی در کمال شگفتی دریافت که بسیاری از درمانجویان او عملکرد بهتری را شروع کردند! عنصر اصلی تغییر همان بود که در درمان با نقش مشخص وجود داشت – درمانجویان باید زندگی خود را از زاویه متفاوتی تعبیر کنند و خودشان را در نقش دیگری در نظر بگیرند.

آزمون REP

روش دیگری که کلی از آن در داخل و خارج درمان استفاده کرد، آزمون خزانه سازه نقش (REP)^۱ بود. هدف آزمون REP پی بردن به نحوه‌ای است که افراد آذم‌های مهم را در زندگی خودشان تعبیر می‌کنند. هنگام اجرای آزمون REP، فهرستی از عنوان نقش به فرد می‌دهند و از او می‌خواهند با نوشتن اسامی افرادی روی یک کارت، مشخص کنند کدام یک از آنها با این عناوین نقش جور هستند. برای مثال، در مورد «معلمی که او را دوست داشتید»، فرد باید اسم مشخصی را یادداشت کند. تعداد عناوین نقش می‌توانند تغییر کنند، اما کلی (۱۹۵۵) در یک مدل، ۲۴ مورد را فهرست کرد (جدول ۱۵-۱ را مشاهده کنید). بعداً، از این فهرست سه تا اسم به فرد داده می‌شود و از او می‌خواهند مشخص کند کدام دو نفر شبیه هم، اما با نفر سوم متفاوت هستند. به یاد بیاورید که سازه هم به شباهت و هم به تضاد نیاز دارد، به طوری که برای هر سازه‌ای، سه تا کمترین تعداد است. برای مثال، فرض کنید یک نفر شماره ۱ («معلمی که او را دوست داشتید») و شماره ۶ («مادرتان») را مشابه، و شماره ۹ («خواهرتان که از نظر سنی به شما نزدیکتر است») را متفاوت تعبیر کند. بعداً از این فرد سؤال می‌شود مادر و معلم مورد علاقه شما چه شباهتی با هم و چه تفاوتی با خواهرتان دارند. دلیلی که فرد برای این شباهت و تضاد می‌آورد، سازه را تشکیل می‌دهد. اگر این فرد پاسخ سطحی بدهد، مثلاً، بگوید: «آنها هر دو مسن هستند، و خواهرم جوان است»، آزماینده خواهد گفت: «این یکی از شباهت‌های آنهاست. می‌توانید به شباهت دیگری فکر کنید؟» ممکن است این فرد در پاسخ بگوید: «مادر و معلم مورد علاقه من هر دو از خود گذشته هستند، اما خواهرم بسیار خودخواه است». آزماینده این سازه را یادداشت می‌کند و بعد از این فرد می‌خواهد کارتهای بیشتری را دسته‌بندی کند. لزومی ندارد که فرد همه ترکیبها را انجام دهد، بلکه آزماینده در

1. Role Construct Repertory Test

جدول ۱۵-۱. نمونه‌ای از فهرست عنوانهای نقش که در آزمون REP مورد استفاده واقع شده است

- ۱- معلمی که او را دوست داشتید (با معلم درسی که او را دوست داشتید).
- ۲- معلمی که او را دوست نداشتید (با معلم درسی که او را دوست نداشتید).
- ۳- (الف) همسر یا دوست دختر کنونی شما.
- ۳- (ب) (در مورد زنان) همسر یا دوست پسر کنونی شما.
- ۴- کارفرما، سرپرست، یا افسری که تحت نظر او کار یا خدمت کردید و کنار آمدن با او به نظرتان دشوار بود (با کسی که تحت نظر او در موقعیتی کار کردید که آن را دوست نداشتید).
- ۵- کارفرما، سرپرست، یا افسردی که تحت نظر او کار یا خدمت کردید و او را دوست داشتید (با کسی که تحت نظر او در موقعیتی کار کردید که آن را دوست داشتید).
- ۶- مادرتان (با کسی که در زندگی شما نقش مادر را ایفا کرد).
- ۷- پدرتان (با کسی که در زندگی شما نقش پدر را ایفا کرد).
- ۸- برادران که از لحاظ سنی به شما نزدیکتر است (با کسی که خیلی شبیه برادر بوده است).
- ۹- خواهرتان که از لحاظ سنی به شما نزدیکتر است (با کسی که خیلی شبیه خواهر بوده است).
- ۱۰- فردی که با او کار کرده‌اید و کنار آمدن با او برایتان راحت بود.
- ۱۱- فردی که با او کار کرده‌اید و کنار آمدن با او برایتان دشوار بود.
- ۱۲- همسایه‌ای که کنار آمدن با او برایتان راحت است.
- ۱۳- همسایه‌ای که کنار آمدن با او برایتان دشوار است.
- ۱۴- پسری که وقتی در دبیرستان بودید با او خوب کنار می‌آمدید (با وقتی که ۱۶ ساله بودید).
- ۱۵- دختری که وقتی در دبیرستان بودید با او خوب کنار می‌آمدید (با وقتی که ۱۶ ساله بودید).
- ۱۶- پسری که وقتی در دبیرستان بودید او را دوست نداشتید (با وقتی که ۱۶ ساله بودید).
- ۱۷- دختری که وقتی در دبیرستان بودید او را دوست نداشتید (با وقتی که ۱۶ ساله بودید).
- ۱۸- فردی که همجنس‌شمارت و از مصاحبت با او در مسافرت لذت می‌برید.
- ۱۹- فردی که همجنس‌شمارت و از مصاحبت با او در مسافرت لذت نمی‌برید.
- ۲۰- فردی که اخیراً با او معاشرت کرده‌اید که به نظر می‌رسد شما را دوست ندارد.
- ۲۱- فردی که خیلی دوست دارید به او کمک کنید (با فردی که خیلی برای او تأسف می‌خورید).
- ۲۲- باهوشترین فردی که شخصاً می‌شناسید.
- ۲۳- موفق‌ترین فردی که شخصاً می‌شناسید.
- ۲۴- جالب‌ترین فردی که شخصاً می‌شناسید.

منبع: روان‌شناسی سازه‌های شخصی، نوشته جی. ای. کلی، ۱۹۵۵ (ص ۲۲۲ - ۲۲۱)، نیویورک: نورتون.

انتخاب کردن ترکیبها آزادی عمل دارد.

بعد از اینکه چند تا دسته‌بندی انجام شدند، آزماینده این اطلاعات را به شبکه خزانه منتقل می‌کند. شکل ۱۵-۲ یک شبکه فرضی را نشان می‌دهد که در آن ۱۹ عنوان نقش در محور افقی و ۲۲ سازه شخصی در محور عمودی فهرست شده‌اند. در دسته شماره ۱، فردی که این شبکه را پر کرده است، افراد شماره ۱۷ و ۱۸ را مشابه تعبیر می‌کند، زیرا که به خدا معتقد نیستند و چون فرد شماره ۱۹ بسیار مذهبی

نمونه‌ای از شبکه خزانه

شکل ۱۵.۲

سازه‌ها

نمره	قطب در حال شکل‌گیری	قطب توتوسی
۱	I don't believe in God	I am religious
۲	I am not of education	Complete different education
۳	Not athletic	Athletic
۴	Not girls	A boy
۵	Simple	Not different
۶	Understand me better	I am not understand at all
۷	Touch the right thing	Touch the wrong thing
۸	Achieved a lot	Not achieved a lot
۹	Higher education	No education
۱۰	I am like other people	I am other people
۱۱	More religious	Not religious
۱۲	Believe in higher education	Not believe in too much education
۱۳	More sociable	Not sociable
۱۴	Not girls	Not girls
۱۵	Not girls	Not girls
۱۶	Not from high morale	From morale
۱۷	Think alone	Think differently
۱۸	Learn new	Different new
۱۹	Believe like some about me	Believe differently about me
۲۰	Not friends	Not friends
۲۱	More understanding	Not understanding
۲۲	Not appropriate music	I am understand music

منبع: روان‌شناسی سازه‌های شخصی، نوشته جی. ای. کلی، ۱۹۵۵، ص ۲۷۰، نیویورک: نورتون.

است، او را به صورت متفاوتی تعبیر می‌کند. این آزمودنی افراد شماره ۷، ۱۰، و ۱۲ را نیز علامت زده است، زیرا که آنها را با دو نفری که در قطب در حال شکل‌گیری هستند، مشابه تعبیر می‌کند؛ یعنی، آنها نیز به خدا معتقد نیستند. این فرد به همین صورت هر ردیف را علامت می‌زند تا اینکه کل شبکه کامل شود.

مدلهای گوناگون آزمون REP وجود دارند، اما همه آنها برای ارزیابی سازه‌های شخص تدارک دیده شده‌اند. برای مثال، خانمی می‌تواند به این موضوع فکر کند که رئیس و پدرش چه شباهت یا تفاوتی با هم دارند، آیا با مادرش همانندسازی می‌کند یا نه، دوست پسر و پدرش چه شباهتی یا تفاوتی با هم دارند، یا اینکه او در مجموع مردان را چگونه تعبیر می‌کند. در ضمن، می‌توان این آزمون را در ابتدای درمان و دوباره در پایان آن اجرا کرد. تغییرات در سازه‌های شخصی بیانگر ماهیت و میزان تحرک ایجاد شده در مدت درمان هستند.

کلی و همکارانش آزمون REP را به صورتهای مختلف مورد استفاده قرار داده‌اند و این آزمون قواعد نمره‌گذاری مشخصی ندارد. پایایی و اعتبار این آزمون چندان بالا نیستند، و سودمندی آن به مهارت و تجربه آزماینده بستگی دارد (فرانسیلا و بانیستر، ۱۹۷۷).

✎ پژوهشهای مربوط

با اینکه جرج کلی فقط یک کتاب جامع نوشت (۱۹۵۵، ۱۹۹۱)، تأثیر او بر روان‌شناسی شخصیت چشمگیر بود. نظریه‌سازه شخصی او تعداد زیادی پژوهش تجربی به بار آورده است که بیش از ۵۰۰ تحقیق تجربی را در مورد آزمون خزانه او شامل می‌شوند که این خود حاکی از آن است که نظریه او ملای تولید پژوهش را کاملاً برآورده می‌سازد.

آزمون REP و کودکان

در چند تحقیق از آزمون REP یا نوع تغییر یافته آن برای بررسی ساختارهای شناختی کودکان استفاده شده است. برای مثال، وین هامون و دیوید رامنی (۱۹۹۵) دریافتند که سازه‌های شخصی نوجوانان افسرده منعکس‌کننده سازه‌های بزرگسالی است که با عزت نفس پایین، بدبینی، تعبیر کردن قطبی، انزوای میان‌فردی زیاد، و منبع کنترل بیرونی مشخص می‌شوند. ایلین دوناویر (۱۹۹۴) در تحقیق دیگری، سیستم سازه کودکان را بررسی کرد برای اینکه ببیند آیا آنها خودشان و دیگران را برحسب پنج صفت اصلی شخصیت برداشت می‌کنند (پنج صفت یا عامل اصلی شخصیت عبارت‌اند از: شادخویی یا برون‌گرایی، خوشایندی، وظیفه‌شناسی، ثبات یا استواری هیجانی، و فرهنگ / نیروی عقلانی). دوناویر با به‌کارگیری نمرات آزمون REP به دست آمده از تحقیق طولی آزمودنیهای ۱۱ ساله جین بلاک و جک بلاک (۱۹۸۰) از کودکان خواست افرادی را نام ببرند که با یکی از ۱۱ نقش زیر در زندگی آنها هماهنگ باشند: خود، همسال جنس مخالف، بهترین دوست، همسالی که او را دوست ندارند، مادر یا مظهر مادر، پدر یا مظهر پدر، معلمی که دوستش دارند، خود آرمانی، و بزرگسالی که دوستش ندارند. بعداً او نقشی سه‌تایی را به این کودکان ارایه داد و از آنها خواست بگویند کدام دو نفر با نفر سوم مشابه یا متفاوت هستند. هر یک از این کودکان، کل ۱۱ نقش را که به صورت سه‌تایی مرتب شده بودند، ارزیابی کرد. بعد از اینکه این سازه‌ها تشکیل شدند، داورهای بی‌طرفی آنها را کدگذاری کردند و در طبقاتی مانند صفات، گرایشها، مهارتها، عاداتها، و روابط قرار دارند. علاوه بر این، هر اظهار نظری که با شخصیت ارتباطی داشت، طبق ابعاد پنج صفت اصلی طبقه‌بندی شدند. هدف از این تحقیق این بود که معلوم شود آیا کودکان مانند بزرگسالان برای توصیف خودشان و دیگران از این ابعاد استفاده می‌کنند. نتایج نشان دادند که کودکان، در واقع، برای توصیف خودشان و بزرگسالان از پنج صفت اصلی شخصیت استفاده کردند. اما همه آنها از این پنج صفت با فراوانی یکسانی استفاده نکردند. برای مثال، خوشایندی سازه‌ای بود که بیش از همه مورد استفاده قرار گرفت (۷۳ درصد)، در حالی که استواری هیجانی از همه کمتر مورد استفاده واقع شد (۱۶ درصد). در فراوانی استفاده از طبقات پنج صفت اصلی، تفاوت‌های جنسی وجود نداشت. اهمیت این یافته‌ها در این است که به نظر می‌رسد پنج صفت اصلی به چارچوب ساخت‌دار آزمونهای شخصیت وابسته نیستند و از پاسخ آزاد به آزمون REP نیز می‌توان به وجود آنها پی برد. کودکان ظاهراً خود و دیگران را برحسب خوشایندی، شادخویی، وظیفه‌شناسی، استواری هیجانی و

فرهنگ / نیروی عقلانی تعبیر می‌کنند.

آزمون REP و خود واقعی در برابر خود آرمانی

نیل واتسون و راندولف واتس (۲۰۰۱) در یک تحقیق معلوم کردند که آزمون REP می‌تواند تفاوت‌های مهم بین خود واقعی و خود آرمانی را تشخیص دهد. هدف اصلی از این پژوهش، مقایسه اعتبار و سودمندی مدل تغییر یافته آزمون REP با آزمون‌های مرسوم برای ارزیابی روان‌رنجورخویی بود. این پژوهشگران ۱۴ هویت سه‌تایی را به دانشجویان ارائه دادند که نقش‌های ۱۵ نفر را در بر داشتند که آزمودنی‌ها آنها را خوب می‌شناختند، علاوه بر این، سازه‌های «من» و «من آرمانی» را نیز شامل می‌شدند. هویت‌های سه‌تایی شامل این موارد بودند: «من»، «مادر»، «پدر»، «خواهر»، «آدم دلسوز»، «آدم شاد»، «من»، «رفیق»، «من آرمانی». واتسون و واتس با استفاده از روش کلی، از آزمودنی‌ها خواستند شرح دهند دو نفری که در گروه‌های سه‌تایی هستند با نفر سوم چه شباهت و تفاوتی دارند. این پژوهشگران بعد از به کار بردن این روش برای فراخواندن سازه‌های شخصی، از آزمودنی‌ها خواستند چهار پرسشنامه جداگانه را پر کنند. این پرسشنامه‌ها از یک مقیاس ۷ امتیازی برای ارزیابی نحوه برداشت آزمودنی‌ها از (۱) خود آرمانی، (۲) خود واقعی، (۳) خود اجتماعی، یعنی، چگونه دیگران آنها را می‌دیدند، و (۴) خود اجتماعی آرمانی، یا نحوه‌ای که دوست داشتند دیگران آنها را ببینند، استفاده کردند.

بعداً این پژوهشگران پرسشنامه فهرست صفات را به این آزمودنی‌ها دادند و از آنها خواستند از همان مقیاس ۷ امتیازی برای ارزیابی خود واقعی، خود آرمانی، خود اجتماعی، و خود اجتماعی آرمانی استفاده کنند. آنها روان‌رنجورخویی را طبق پرسشنامه پنج عاملی NEO (کوستا و مک‌کری، ۱۹۹۲) که روان‌رنجورخویی را به صورت اضطراب، افسردگی، خصومت، و حقارت تعریف می‌کند، ارزیابی کردند. واتسون و واتس (۲۰۰۱) از آزمون جذابیت اجتماعی مارلو - کراون (مارلو و کراون، ۱۹۶۱) نیز برای کنترل کردن جذابیت اجتماعی پرسشنامه‌ها استفاده کردند.

نتایج از این فرضیه حمایت کردند که آزمون REP برای ارزیابی روان‌رنجورخویی از ابزارهای متداول معتبرتر و مفیدتر است؛ یعنی، مقیاس سازه شخصی نسبت به تفاوت‌های موجود بین خود واقعی و خود آرمانی مردان و زنان و همین‌طور اختلاف بین خود اجتماعی و خود اجتماعی آرمانی مردان، حساس‌تر است. با این حال، ابزارهای متداول برای ارزیابی تفاوت بین خود اجتماعی و خود اجتماعی آرمانی زنان حساس‌تر بودند. چرا ابزارهای متداول نسبت به اختلاف بین خود اجتماعی و خود اجتماعی آرمانی زنان حساس‌تر بودند؟ این پژوهشگران فرض کردند که زنان دانشجو درباره کسب احترام دیگران نگرانی روان‌رنجور دارند و این نگرانی را با ابزارهای مرسوم، دقیق‌تر می‌توان ارزیابی کرد.

آزمون REP و بیماران مبتلا به درد مزمن

رابرت لارج، جنی استرانگ، فرانسس جیمز، و همکارانشان در نیوزلند (۱۹۹۲، ۱۹۹۷)، که سازه‌های شخصی افراد مبتلا به درد مزمن و «افراد نزدیک به آنها» را ارزیابی کردند، کاربردهای دیگر آزمون REP

را گزارش داده‌اند. درد مزمن فرایند روان‌شناختی مهمی برای نظریه‌سازه شخصی است، زیرا افرادی که دچار درد مزمن هستند، برخلاف کسانی که بیماری موقتی دارند، باید یاد بگیرند با درد مداوم و عذاب‌آوری زندگی کنند. آنها باید یاد بگیرند درد را به عنوان چیز عادی در زندگی‌شان ارزیابی کنند نه چیز غیرعادی که ظرف چند ساعت یا چند روز برطرف خواهد شد. علاوه بر این، درد مزمن بر زندگی افراد نزدیک به بیماری که درد می‌کشد، خواه این فرد پرستار باشد یا همسر، دوست، یا عضوی از خانواده، شدیداً تأثیر می‌گذارد.

جیمز و لارج (۱۹۹۲) می‌خواستند ببینند چگونه سازه‌های «افراد نزدیک» تحت تأثیر روابطشان با بیماران مبتلا به درد مزمن قرار گرفته‌اند و اینکه آیا افراد نزدیک می‌توانند بفهمند که بیماران مبتلا به درد مزمن چه چیزی را تحمل می‌کنند. در مجموع، ۱۵ جفت آزمودنی، آزمون REP را که برای بررسی بیماری طراحی شده بود، یعنی، شبکه‌ی خزانة سازه شخصی بیماری، پر کردند. این آزمون از پاسخ‌دهندگان می‌خواهد خودشان را به صورت «آن‌گونه که هستم»، «آن‌گونه که دوست دارم باشم»، «آن‌گونه که نزدیکترین فرد به من مرا در نظر می‌گیرد»، «آن‌گونه که دکتر مرا در نظر می‌گیرد»، «مانند یک خودبیمارانگار»، و «مانند شخص مبتلا به بیماری جسمانی»، توصیف کنند. افراد نزدیک هم این آزمون را پر کردند، اما به جای «آن‌گونه که هستم» باید «آن‌گونه که فرد مبتلا به درد را تصور می‌کردند»، ارزیابی می‌نمودند. شباهت این پاسخ به پاسخ «آن‌گونه که هستم» فرد مبتلا به درد مزمن، شاخصی بود برای اینکه افراد نزدیک، آنچه را که فرد مبتلا به درد مزمن تحمل می‌کرد، کاملاً درک می‌کردند. در مجموع، افراد نزدیک، درد را در زندگی فرد مبتلا به درد مزمن مهمتر از خود فرد مبتلا به درد برداشت می‌کردند که این از اختلاف بین سیستمهای سازه فرد مبتلا به درد و افراد نزدیک به او خبر می‌داد. افراد نزدیک، با اغراق کردن شدت درد، این موقعیت را به گونه‌ای تعبیر می‌کردند که برداشت از خودشان به عنوان «یاری‌رسان» و «محافظت‌کننده» را تقویت می‌کرد، و این برداشت به نوبه خود به آنها امکان می‌داد که مطابق با سازه‌های شخصی‌شان عمل کنند.

۵. ارزیابی نظریه کلی

نظریه سازه شخصی کلی به هیچ‌یک از نظریه‌های شخصیتی که در این کتاب مطرح شده‌اند، شباهت ندارد. ما آن را در نظریه‌های انسان‌گرا گنجانده‌ایم، اما می‌توان آن را در نظریه‌های شناختی هم منظور کرد. در واقع، شاید کلی بر نظریه‌های شناختی بیشتر از نظریه‌های انسان‌گرا تأثیر گذاشته باشد. راتر و بندورا به طور غیرمستقیم تحت تأثیر او قرار داشته‌اند، و نظریه میشل به طور مستقیم از نظریه سازه شخصی کلی تأثیر پذیرفته است. دیوید وینتر و نیکول بارنهام (۱۹۹۹) کلی را رهبر انقلاب شناختی خواندند و اظهار داشتند که «تأثیر غیرمستقیم شخصیت او عظیم بود» (ص ۱۷). علاوه بر این، لارنس پروین (۱۹۹۹) نظریه سازه شخصی کلی را به عنوان راه‌حلی برای مسئله ثبات / تغییرپذیری در نظریه شخصیت، تحسین کرد.

اغلب دوران حرفه‌ای کلی صرف کار کردن با دانشجویان نسبتاً بهنجار و باهوش شد و نظریه او آنچنان که انتظار می‌رود، بیشتر در مورد این افراد کاربرد دارد. او برای توضیح دادن تجربیات اوایل کودکی (مانند فروید) یا بالیدگی و پیری (مانند اریکسون) تلاش نکرد. از نظر کلی، افراد صرفاً در زمان حال زندگی می‌کنند، و همیشه به آینده می‌نگرند. این دیدگاه، هرچند که تا اندازه‌ای خوشبینانه است، اما نمی‌تواند تأثیرات مربوط به رشد و فرهنگ را بر شخصیت، توجیه کند.

نظریه کلی چگونه شش ملاک لازم برای نظریه مفید را برآورده می‌سازد؟ اول اینکه، نظریه سازه شخصی از لحاظ مقدار پژوهشی که به بار آورده است، متوسط ارزیابی می‌شود. آزمون REP و شبکه خزانه تعداد زیادی تحقیق، مخصوصاً در انگلستان به بار آورده است، اما این ابزارها توسط روان‌شناسان در ایالات متحده کمتر مورد استفاده قرار گرفته‌اند.

به‌رغم ایجاز نسبی فرض اساسی و ۱۱ اصل تبعی حامی کلی، این نظریه را نمی‌توان به راحتی تأیید یا ابطال کرد. بنابراین، ما نظریه سازه شخصی را از نظر ابطال‌پذیری، پایین ارزیابی می‌کنیم.

سوم اینکه، آیا نظریه سازه شخصی دانش مربوط به رفتار انسان را سازمان می‌دهد؟ این نظریه را طبق این ملاک باید پایین ارزیابی کرد. نظر کلی در این باره که رفتار افراد با برداشتهای جاری آنها هماهنگ است به سازمان دادن دانش کمک می‌کند، اما کنار کشیدن او از مسایل انگیزش، تأثیرات مربوط به رشد، و نیروهای فرهنگی، توانایی نظریه او را در معنی دادن به بسیاری از آنچه تاکنون درباره پیچیدگی شخصیت شناخته شده است، محدود می‌کند.

ما این نظریه را از لحاظ رهنمودی برای عمل نیز پایین ارزیابی می‌کنیم. عقاید کلی درباره روان‌درمانی نوآورانه هستند و روشهای جالبی را به متخصصان توصیه می‌کنند. بازی کردن نقش یک فرد خیالی، کسی که درمانجو دوست دارد بشناسد، در واقع، رویکردی غیرعادی و عملی به درمان است. کلی در این روش درمانی، قویاً بر عقل سلیم متکی بود، و آنچه برای خود او مؤثر واقع می‌شد شاید برای دیگری مؤثر واقع نشود. با این حال، این مغایرت از نظر کلی کاملاً قابل قبول بود، زیرا او درمان را آزمایش علمی می‌دانست. درمانگر مانند دانشمند است، برای آزمودن انواع فرضیه‌ها از قدرت تخیل خود استفاده می‌کند؛ یعنی، می‌کوشد روشهای تازه‌ای را امتحان کند و روشهای دیگری را برای در نظر گرفتن اوضاع و شرایط کاوش نماید. با وجود این، نظریه کلی توصیه‌های معدودی را به والدین، درمانگران، پژوهشگران، و سایر افرادی که سعی دارند از رفتار انسان آگاه شوند، ارایه می‌دهد.

پنجم اینکه، آیا این نظریه همسانی درونی دارد و مجموعه‌ای از اصطلاحاتی که به صورت عملیاتی تعریف شده باشند، در بر دارد؟ نظریه سازه شخصی در مورد قسمت اول این سؤال بسیار بالا ارزیابی می‌شود. کلی در انتخاب کردن اصطلاحات و مفاهیم برای توضیح دادن فرض اساس و ۱۱ اصل تبعی، دقت زیادی به خرج داد. به نظر می‌رسد که کلی از آنچه قبلاً گفته بود و آنچه می‌خواست بگوید کاملاً آگاه بوده است.

نظریه سازه شخصی در مورد قسمت دوم این سؤال ضعیف است، زیرا کلی مانند اغلب

نظریه‌پردازانی که در این کتاب به آنها پرداخته‌ایم، اصطلاحات خود را به صورت عملیاتی تعریف نکرد. سرانجام اینکه، آیا این نظریه از اصل ایجاز تبعیت می‌کند؟ به‌رغم حجیم بودن کتاب دو جلدی کلی، نظریه‌سازهای شخصی کاملاً صریح و روشن است. او نظریه خود را به صورت یک فرض اساسی بیان کرد و بعد با ۱۱ اصل تبعی آن را گسترش داد. تمام مفاهیم و فرضهای دیگر را می‌توان به راحتی به این ساختار نسبتاً ساده ربط داد.

✱ برداشت از انسان

کلی اصولاً نظر خوشبینانه‌ای درباره ماهیت انسان داشت. او افراد را به صورتی در نظر داشت که آینده را پیش‌بینی می‌کنند و زندگی خود را طبق همین پیش‌بینی‌ها می‌گذرانند. افراد می‌توانند در هر مقطعی از زندگی، سازه‌های شخصی خود را تغییر دهند، اما این تغییرات همیشه راحت نیست. اصل تبعی تعدیل کلی حاکی است که سازه‌ها نفوذپذیر هستند، بدین معنی که عناصر تازه می‌توانند پذیرفته شوند. با این حال، همه افراد به طور برابر سازه‌های نفوذپذیر ندارند.

نظریه کلی از نظر بُعد جبرگرایی در برابر انتخاب آزاد، به سمت انتخاب آزاد گرایش دارد. افراد در چارچوب سیستم سازه شخصی خودشان، آزاد هستند که انتخاب کنند. افراد می‌توانند از بین گزینه‌های موجود در سیستم سازه‌ای که خودشان آن را ساخته‌اند، انتخاب کنند. آنها این انتخابها را براساس پیش‌بینی رویدادها انجام می‌دهند. اما از این مهمتر، افراد گزینه‌هایی را انتخاب می‌کنند که بیشتر به آنها امکان دهند سیستم پیش‌بینی خودشان را گسترش دهند.

کلی به جای نظر علیتی نسبت به شخصیت انسان، دیدگاه غایت‌شناختی را اختیار کرد. او بارها تأکید کرد که رویدادهای کودکی به خودی خود شخصیت کنونی را شکل نمی‌دهند. سازه کنونی فرد درباره تجربیات گذشته می‌تواند تا اندازه‌ای بر رفتار جاری تأثیر داشته باشد، اما تأثیر رویدادهای گذشته کاملاً محدود است. پیش‌بینی فرد درباره رویدادهای آینده به احتمال بیشتری شخصیت را هدایت می‌کند.

کلی بر فرایندهای هشیار بیشتر از فرایندهای ناهشیار تأکید کرد. با این حال، او بر انگیزش هشیار تأکید نکرد، زیرا انگیزش در نظریه سازه شخصی نقشی ندارد. کلی از سطوح آگاهی شناختی سخن می‌گوید. 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.

در رابطه با موضوع تأثیرات زیستی در برابر اجتماعی، کلی بیشتر به سمت تأثیرات اجتماعی گرایش داشت. اصل تبعی اجتماعی شدن او فرض می‌کند که افراد تا اندازه‌ای تحت تأثیر دیگران قرار دارند و به نوبه خود بر دیگران تأثیر می‌گذارند. در صورتی که افراد سازه‌های دیگران را به دقت تعبیر کنند، می‌توانند در فرایند اجتماعی‌ای که آنها را در بر دارند، نقش داشته باشند. کلی معتقد بود که تعبیر

فرد از سیستم سازه افراد مهم (مانند والدین، همسر، و دوستان) می‌تواند بر سازه‌های آینده او تأثیر داشته باشد.

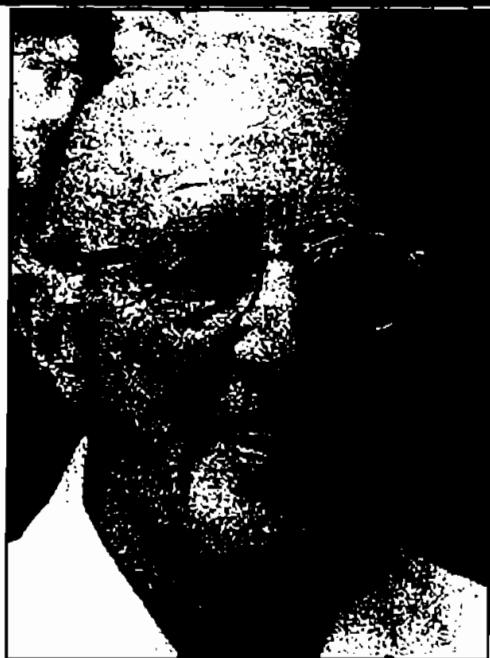
در رابطه با بُعد بی‌همتایی در برابر شباهتها، کلی بر بی‌همتایی شخصیت تأکید کرد. با این حال، این تأکید با اصل تبعی اشتراک او تعدیل شد که فرض می‌کند افراد دارای پیشینه اجتماعی - فرهنگی مشابه، تجربه همانندی دارند و بنابراین، رویدادها را به صورت مشابه تعبیر می‌کنند. با وجود این، کلی معتقد بود که تعبیرهای فرد از رویدادها مهم هستند و هیچ دو نفری سازه‌های شخصی دقیقاً یکسانی ندارند.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- موضوع اساسی در نظریه کلی مفهوم تناوب‌گرایی تعبیری است که اعلام می‌دارد تعبیرهای کنونی فرد در معرض تغییر قرار دارند.
- فرض اساسی کلی اعلام می‌کند که تمام فرایندهای روان‌شناختی توسط روشهایی که فرد به کمک آنها رویدادها را پیش‌بینی می‌کند، هدایت می‌شوند. از این فرض اساسی ۱۱ اصل تبعی به دست می‌آید.
- اصل تبعی تعبیر فرض می‌کند که افراد طبق تعبیرهایی که از موضوعات مکرر دارند، رویدادهای آینده را پیش‌بینی می‌کنند.
- اصل تبعی فردیت اعلام می‌دارد که افراد تجربیات متفاوتی دارند و بنابراین، رویدادها را به صورت متفاوتی تعبیر می‌کنند.
- اصل تبعی سازمان‌دهی فرض می‌کند که افراد سازه‌های خود را در یک سیستم سلسله‌مراتبی سازمان می‌دهند، به طوری که برخی سازه‌ها در موضع مافوق و سایرین در موضع مادون قرار می‌گیرند. این سازمان‌دهی به افراد امکان می‌دهد سازه‌های ناسازگار را به حداقل برسانند.
- اصل تبعی دوگانگی فرض می‌کند که همه سازه‌های شخصی دوگانه هستند؛ یعنی، افراد رویدادها را به صورت این یا آن تعبیر می‌کنند.
- اصل تبعی انتخاب اعلام می‌دارد که افراد در یک سازه دوگانه، گزینه‌ای را انتخاب می‌کنند که به نظرشان دامنه انتخابهای آینده را گسترش می‌دهد.
- اصل تبعی دامنه فرض می‌کند که سازه‌ها از نظر دامنه مناسبت محدود هستند؛ یعنی، آنها به تمام موقعیتها مربوط نمی‌شوند.
- اصل تبعی تجربه اعلام می‌دارد که افراد همواره سازه‌های شخصی خود را در نتیجه تجربه اصلاح می‌کنند.
- اصل تبعی تعدیل اعلام می‌دارد که برخی تجربیات جدید به اصلاح سازه‌های شخصی منجر نمی‌شوند زیرا که آنها خیلی نفوذناپذیرند.
- اصل تبعی چندپارگی بر این موضوع استوار است که گاهی رفتار افراد ناهماهنگ است، زیرا سیستم

- سازه آنها به راحتی عناصر ناسازگار را جذب می‌کند.
- اصل تبعی اشتراک اعلام می‌دارد تا حدی که افراد تجربیاتی مشابه با تجربیات دیگران دارند، سازه‌های شخصی آنها به سیستم سازه آن افراد شباهت دارد.
- اصل تبعی اجتماعی بودن فرض می‌کند که افراد به این علت می‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند که قادرند سازه‌های آنها را تعبیر کنند. افراد نه تنها رفتار دیگران را مشاهده می‌کنند، بلکه معنی آن رفتار را نیز تعبیر می‌کنند.
- درمان با نقش مشخص کلی از درمانجویان می‌خواهد نقشهای از پیش تعیین شده‌ای را اجرا کنند تا اینکه نقشهای حاشیه‌ای و اصلی آنها تغییر کند به طوری که دیگران برخورد متفاوتی را با آنها آغاز کنند.
- هدف از آزمون REP کلی این است که معلوم شود افراد به چه طریق آدمهای مهم را در زندگی خودشان تعبیر می‌کنند.

فصل ۱۶



راجرز

راجرز: نظریه فردمدار

- ♦ زندگینامه کارل راجرز
- ♦ نظریه فردمدار
- فرضهای اساسی
- خود و خودشکوفایی
- آگاهی
- نیازها
- شرایط ارزش
- رکود روانی
- ♦ روان درمانی
- شرایط
- فرایند
- نتایج
- ♦ فرد آینده
- ♦ فلسفه علم
- ♦ تحقیق شیکاگو
- فرضیه‌ها
- روش
- یافته‌ها
- خلاصه نتایج
- ♦ پژوهشهای مربوط
- شرایط تسهیل کننده خارج از درمان
- شرایط تسهیل کننده و زوج درمانی
- ♦ ارزیابی نظریه راجرز
- ♦ برداشت از انسان
- ♦ اصطلاحات و مفاهیم مهم

با اینکه کارل رانسوم راجرز^۱ به عنوان پایه‌گذار درمان درمانجودمدار^۲ شهرت دارد، نظریه شخصیت انسان‌گرایی را به وجود آورد که از تجربیاتش به عنوان روان‌درمانگر ناشی شد و به کاربست او مبنای نظری بخشید. برخلاف فروید که عمدتاً نظریه پرداز و در درجه دوم درمانگر بود، راجرز درمانگری ماهر، اما نظریه پردازی بی‌میل بود (راجرز، ۱۹۵۹). او بیشتر مایل بود به افراد کمک کند و به این موضوع که چرا آنها بدین‌گونه رفتار می‌کنند، تمایلی نداشت. او بیشتر دوست داشت بپرسد: «چگونه می‌توانم به این فرد کمک کنم رشد کند و پرورش یابد؟» و تمایلی نداشت به این سؤال پردازد که: «چه چیزی باعث شده این فرد به این صورت پرورش یابد؟»

راجرز مانند بسیاری از نظریه‌پردازان شخصیت، نظریه خود را در چارچوب تجربیاتش به عنوان درمانگر ساخته است. با این حال، برخلاف تعدادی از نظریه‌پردازان، برای حمایت کردن از نظریه شخصیت و رویکرد درمانی خود، همواره به دنبال پژوهش تجربی بود.

با اینکه راجرز نظریه شخصیتی را به وجود آورد که دقیق و از لحاظ درونی همسان است، از مفهوم نظریه چندان راضی نبود. او ترجیح می‌داد به افراد کمک کند نه اینکه نظریه بسازد. او تصور می‌کرد نظریه‌ها مسایل را خیلی سرد و بیرونی می‌کنند، و نگران بود نظریه خودش بر مقیاسی از قطعیت دلالت داشته باشد.

در دهه ۱۹۵۰ راجرز را تشویق کردند آنچه را که بعدها نظریه شخصیت «درمانجودمدار» نامیده شد به رشته تحریر درآورد، و اظهارات اصلی او در جلد ۳ روان‌شناسی: بررسی علم نوشته زیگموند کرج یافت می‌شود. حتی در آن زمان، راجرز معتقد بود نظریه‌هایش ۱۰ یا ۲۰ سال بعد متفاوت خواهند بود، اما متأسفانه او هرگز نتوانست در نظریه شخصیت خود تجدید نظر کند. با اینکه تجربیات بعدی او برخی از مفاهیم اولیه را تغییر دادند، اما نظریه شخصیت نهایی او بر پایه همان موضوعاتی استوار است که در کتابهای کوچ عنوان شده‌اند.

زندگینامه کارل راجرز

کارل رانسوم راجرز در ۸ ژانویه ۱۹۰۲ در شهر اوک پارک، ایالت ایلینویز متولد شد. او از شش فرزند والتر و جولیا کاشینگ راجرز، فرزند چهارم بود. کارل به مادرش بیشتر از پدرش نزدیک بود که در آن سالهای اولیه اغلب دور از خانه بود و به عنوان مهندس راه و ساختمان کار می‌کرد. والتر و جولیا راجرز هر دو خالصانه مذهبی بودند، و کارل به انجیل علاقه داشت و این کتاب و کتابهای دیگر را حتی در سن پیش‌دبستانی می‌خواند. او از والدینش ارزش سخت‌کوشی را نیز یاد گرفت — ارزشی که برخلاف مذهب، در سرتاسر زندگی با او ماند.

راجرز دانش آموز ممتازی بود، اما خیالپردازی بود که کتابهای سرگذشت را نیز دوست داشت. با اینکه

1. Carl Ransom Rogers

2. client-centered therapy

او از خانواده بزرگی بود، تنها و در مدرسه گوشه گیر بود. او پسر حساسی بود، و شوخی همکلاسیها و خواهر - برادرانش به راحتی وی را آزرد می کرد.

راجرز در آغاز سالهای دبیرستان، با خانواده اش به مزرعه ای در غرب شیکاگو نقل مکان کرد. والدین راجرز امیدوار بودند نقل مکان به مزرعه، جوئی سالم و مذهبی برای فرزندانشان تأمین خواهد کرد. خانه ای که آنها در آن اقامت کردند دهقانی نبود، بلکه خانه ای اعیانی بود که هشت اتاق خواب، پنج توالت، کف سرامیک، و حیاط تنیس داشت. راجرز جوان در این محیط علاقه عمیقی را به طبیعت پرورش داد. او نسبت به کشاورزی نگرشی علمی اختیار کرد و از مشاهده گیاهان و حیوانات یادداشت مشروحی برمی داشت. این نگرش علمی در طول زندگی با او ماند و علاقه مقدماتی به گیاهان، سرگرمی ارضاکننده ای در سالهای بعدی او شد.

راجرز قصد داشت کشاورز شود، و بعد از فارغ التحصیلی از دبیرستان در سال ۱۹۱۹، وارد رشته کشاورزی در دانشگاه ویسکانسین شد. او در سال اول دانشگاه، اولین رابطه دوستی خارج از خانواده اش را برقرار کرد. آن سال بیانگر شروع علاقه عمیق تر به مذهب و کاهش علاقه به کشاورز شدن نیز بود.

راجرز در سال سوم دانشگاه، عمیقاً در فعالیتهای مذهبی دانشگاه درگیر شد و برای شرکت در کنفرانس مذهبی دانشجویی به مدت ۶ ماه به چین سفر کرد. این مسافرت تأثیری ماندنی بر راجرز داشت. تعامل با سایر رهبران مذهبی جوان او را به متفکر آزاداندیشی تبدیل کرد و به سمت استقلال از نگرشهای مذهبی والدینش سوق داد. این تجربیات با رهبران همقطار، اعتماد به نفس بیشتری در روابط اجتماعی به او داد. متأسفانه، او با زخم معده از این سفر برگشت. با اینکه بیماری او اجازه نداد فوراً به دانشگاه برگردد، اما مانع از کار کردن او نشد؛ او قبل از اینکه به دانشگاه ویسکانسین برگردد، یک سال در مزرعه و چوب فروشی محله کار کرد. او در آنجا به انجمن اخوت پیوست، اعتماد بیشتری را پرورش داد، و در مجموع، در مقایسه با روزهای قبل از چین، دانشجوی متفاوتی شد.

با این حال، راجرز هزینه آزادی و اعتماد به نفس نویافته خود را پرداخت کرد. رابرت دولیور (۱۹۹۵) قسمتی از مصاحبه منتشر نشده ای را نقل کرد که راجرز در آن گفته بود زمانی که از عقاید مذهبی بنیادگرای والدینش جدا شد، آنها تقریباً او را طرد کرده بودند. در همان مصاحبه (که وقتی راجرز ۸۲ ساله بود، انجام شد)، پل هپنر از او پرسید آیا دوست دارد دستاوردهای خود را برای والدینش نقل کند. راجرز پاسخ داد:

تصور می کنم آنها اکنون این را درک نخواهند کرد. تنها چیزی که توانستم به آنها منتقل کنم علایم بیرونی موفقیت بود. این معنی خاصی برای من ندارد - شاید برای آنها معنی داشته باشد، اما برای من ندارد. با توجه به ارزشها و دیدگاههایی که آنها دارند، واقعاً فکر نمی کنم بتوانند درک کنند من در چه حالی هستم. بخشی از دیدگاهها و رویکردهای بسیار اساسی من کاملاً با آنچه والدینم معتقد بودند در تضاد هستند (ص ۱۸).

راجرز نگرش مادرش را با اصطلاحاتی توهین آمیز به صورت زیر بیان کرد:

من از برادر کوچکترم پرسیدم: «درباره مادر چه نظری داشتی؟» او گفت: «خب، او کسی بود که هرگز نمی‌توانستی چیزی به او بگویی». این درست بود. هیچ وقت در فکر آن نبودم که چیز مهمی به مادرم بگویم، زیرا می‌دانستم درباره آن قضاوت خواهد کرد و احتمالاً قضاوت او منفی خواهد بود (ص ۱۸).

بنابراین، به نظر می‌رسد، درک همدلانه‌ای که راجرز بعدها آن را برای رشد روانی ضروری می‌دانست در روابط خود او با والدینش وجود نداشت.

راجرز در سال ۱۹۲۶ به این قصد که کشیش شود، وارد مدرسه علمیّه الهیات نیویورک شد. زمانی که او در این مدرسه علمیّه بود، چند واحد روان‌شناسی و آموزش و پرورش در دانشگاه کلمبیا که نزدیک این مدرسه بود، گرفت. او تحت تأثیر جنبش آموزش و پرورش جان دیویی قرار گرفت که در آن زمان در تیچرز کالج دانشگاه کلمبیا نیرومند بود. راجرز به تدریج از نگرش جزئی و تعصب‌آمیز کار مذهبی سرخورده شد. با اینکه مدرسه علمیّه الهیات کاملاً آزاداندیش بود، راجرز به این نتیجه رسید که دوست ندارد یک رشته عقاید ثابت را ابراز کند، بلکه مایل است در کاویدن اندیشه‌های جدید آزادی بیشتری داشته باشد. سرانجام، در پاییز ۱۹۲۶، مدرسه علمیّه را ترک نمود و به صورت تمام‌وقت در رشته روان‌شناسی بالینی و پرورشی تیچرز کالج ثبت نام کرد. از آن زمان به بعد، او هرگز به مذهب رسمی برگشت نکرد. زندگی او اکنون مسیر تازه را طی می‌کرد: به سمت روان‌شناسی و آموزش و پرورش.

راجرز در سال ۱۹۲۷، به عنوان دستیار آموزشی در مؤسسه جدید راهنمایی کودک در نیویورک سیتی خدمت کرد و تا زمانی که مدرک دکتری خود را کامل کرد، به کار کردن در آن مؤسسه ادامه داد. او در این مؤسسه، آگاهی‌مقدماتی از روان‌کاوی فرویدی را کسب کرد، اما با اینکه آن را در عمل پیاده کرد، چندان تحت تأثیر آن قرار نگرفت. او در سخنرانی‌ای که آدلر ایراد می‌کرد نیز شرکت نمود. راجرز و سایر همکاران او از اظهار آدلر در این باره که شرح حال مبسوط برای روان‌درمانی ضروری نیست، شرکه شدند.

راجرز در سال ۱۹۳۱، بعد از اینکه به راجستر، نیویورک نقل مکان کرده بود تا با انجمن راجستر برای پیشگیری از بدرفتاری با کودکان همکاری کند، دکترای خود را از دانشگاه کلمبیا گرفت. راجرز در مرحله مقدماتی شغل حرفه‌ای‌اش، عمیقاً تحت تأثیر عقاید اوتو رنک^۱ قرار گرفت که قبل از خارج شدن او از محفل خصوصی فروید، یکی از نزدیکترین همکاران وی بود. راجرز در سال ۱۹۳۶، از رنک دعوت کرد در سمینار ۳ روزه‌ای درباره شیوه روان‌کاوی پسا فرویدی خود سخنرانی کند. سخنرانی‌های رنک این عقیده را به راجرز منتقل کردند که درمان نوعی رابطه عاطفی است که موجب رشد می‌شود و گوش کردن همدلانه درمانگر و پذیرش نامشروط درمانجو توسط وی، این رابطه را پرورش می‌دهد.

راجرز ۱۲ سال را در راجستر سپری کرد و به کاری مشغول بود که امکان داشت به راحتی او را از شغل علمی موفقیت‌آمیز منزوی کند. او بعد از تجربه تدریس موفقیت‌آمیز تابستان ۱۹۳۵ در تیچرز کالج

1. Otto Rank

و پس از اینکه در دانشگاه راجستر جامعه‌شناسی درس داد، فکر تدریس را در سر داشت. او در خلال این مدت، اولین کتاب خود را با عنوان *درمان بالینی کودک مشکل‌آفرین* (۱۹۳۹) نوشت و انتشار این کتاب باعث شد تدریس در دانشگاه ایالتی اوهایو را به او پیشنهاد کنند. به‌رغم علاقه زیادی که به تدریس داشت، اگر همسرش او را به پذیرفتن این پیشنهاد تشویق نکرده بود و اگر دانشگاه اوهایو موافقت نکرده بود که رتبه علمی استاد کامل را به او بدهد، آن را قبول نمی‌کرد. راجرز در سال ۱۹۴۰، در سن ۳۸ سالگی، به کلمبوس نقل مکان کرد تا شغل تازه‌ای را آغاز کند.

راجرز به اصرار دانشجویان دوره فوق‌لیسانس خود، به تدریج عقایدش را درباره روان‌درمانی به رشته تحریر درآورد. این عقاید در کتابی با عنوان *مشاوره و روان‌درمانی* مطرح شدند که در سال ۱۹۴۲ منتشر شد. راجرز در این کتاب، که واکنشی به رویکردهای قدیمی به درمان بود، کمتر به علت‌های اختلالات و نام‌گذاری آنها پرداخت. در عوض، او روی اهمیت رشد در درون بیمار تأکید کرد (که راجرز آن را «درمانجو» نامید).

در سال ۱۹۴۴، راجرز به عنوان مدیر خدمات مشاوره‌ای برای سازمان خدمات متحده، به نیویورک رفت. او بعد از ۱ سال، پستی را در دانشگاه شیکاگو به دست آورد، مرکز مشاوره‌ای را در آنجا تأسیس نمود و فراغت بیشتری برای انجام پژوهش در زمینه فرایند و نتیجه روان‌درمانی پیدا کرد. سالهای ۱۹۴۵ تا ۱۹۵۷ در دانشگاه شیکاگو پربارترین و خلاق‌ترین سالها در زندگی او بودند. درمان او از تأکید بر روش‌شناسی، یا آنچه در اوایل دهه ۱۹۴۰ روش «بی‌رهنمود» نامیده می‌شد به وجود آمد، روشی که فقط بر رابطه درمانجو - درمانگر تأکید داشت. راجرز همراه با دانشجویان و همکارانش، پژوهش بسیار اصیل و پیشرفته‌ای را در مورد فرایند و اثربخشی روان‌درمانی انجام داد و آن را منتشر کرد.

راجرز که می‌خواست پژوهش و عقاید خود را به روان‌پزشکی گسترش دهد، در سال ۱۹۵۷ پستی را در دانشگاه ویسکانسین پذیرفت. با این حال، او از اقامت خود در دانشگاه ویسکانسین سرخورده شد، زیرا نتوانست دست‌اندرکاران روان‌پزشکی و روان‌شناسی را متحد کند و به این علت که احساس کرد برخی از اعضای تیم پژوهشی او فریبکار و غیراخلاقی بودند (کریشنام، ۱۹۷۹). با وجود این، او فرصت یافت تا بر روان‌شناسی و روان‌پزشکی تأثیر بگذارد و در ضمن توانست برخلاف درمانجویان عمدتاً روان‌رنجوری که در دانشگاه شیکاگو و اوهایو با آنها روبه‌رو شده بود، با افراد بهنجار و روان‌پریش کار کند.

راجرز که از کار کردن در ویسکانسین سرخورده شده بود، در سال ۱۹۶۴ به کالیفرنیا رفت و در آنجا به *انجمن علوم رفتاری غرب پیوست* و به طور فزاینده‌ای به گروه‌های رویارویی علاقه‌مند شد. او همچنین به گسترش دادن رویکرد فردمدار به آموزش و پرورش و موضوعات اجتماعی وسیع‌تر، از جمله تفکر سیاسی و مسایل بین‌المللی علاقه‌مند شد.

زمانی که راجرز احساس کرد انجمن علوم رفتاری غرب به تدریج کمتر دموکراتیک می‌شود، از آن کناره‌گیری کرد و همراه با ۷۵ نفر دیگر از اعضای این انجمن، مرکز تحقیقات درباره فرد را پایه‌ریزی کرد.

او همکاری با گروه‌های رویارویی را ادامه داد، اما روشهای فردمدار خود را به آموزش و پرورش (از جمله آموزش پزشکان) و به سیاست بین‌المللی گسترش داد. راجرز در آخرین سالهای زندگی خود کارگاههایی را در کشورهایی مانند مجارستان، برزیل، آفریقای جنوبی، و شوروی سابق رهبری کرد (جندلین، ۱۹۸۸). او در ۴ فوریه ۱۹۸۷ بعد از عمل جراحی به خاطر شکستگی لگن، درگذشت.

زندگی شخصی راجرز با تغییر و گشودگی به تجربه مشخص می‌شد. او در نوجوانی بسیار خجالتی بود و هیچ دوستی نداشت، و «در هر کاری به جز تماسهای سطحی، از لحاظ اجتماعی بی‌کفایت» بود (راجرز، ۱۹۷۳، ص ۴). با این حال، او زندگی خیالی فعالی داشت که بعدها معتقد بود آن را «اسکیزوید» تشخیص می‌دهند (راجرز، ۱۹۸۰، ص ۳۰). خجالتی بودن و بی‌دست و پایی اجتماعی او تجربیات وی را با زنان شدیداً محدود کرده بود. زمانی که او برای اولین بار وارد دانشگاه ویسکانسین شد، به خود جرأت داده بود از خانمی به نام هلن الیوت که وی را از دوران مدرسه ابتدایی در اوک پارک می‌شناخت درخواست کند با هم بیرون بروند. هلن و کارل در سال ۱۹۲۴ ازدواج کردند و دو فرزند به نام دیوید و ناتالی داشتند که به ترتیب در سال ۱۹۲۶ و ۱۹۲۸ به دنیا آمدند. راجرز به‌رغم مشکلات اولیه خود در زمینه روابط میان‌فردی، طرفدار پیشگام این عقیده شد که رابطه میان‌فردی بین دو نفر عنصر قدرتمندی است که رشد روانی را در هر دو نفر تقویت می‌کند. با این حال، این انتقال راحت نبود. او مذهب رسمی والدینش را رها کرد، به تدریج فلسفه انسان‌گرا و بعد، وجودی را در خود شکل داد، که امیدوار بود شکاف بین تفکر شرقی و غربی را پر خواهد کرد.

راجرز در دوران زندگی حرفه‌ای خود افتخارات زیادی کسب کرد. او اولین رئیس انجمن روان‌شناسی برای روان‌شناسی کاربردی بود. او بین ۱۹۴۶ تا ۱۹۴۷ ریاست انجمن روان‌شناسی آمریکا را برعهده داشت و اولین رئیس آکادمی روان‌درمانگران آمریکا بود. در سال ۱۹۵۶، همراه با کینت اسپنس و ولفگانگ کهلر، برنده اولین جایزه خدمات برجسته علمی انجمن روان‌شناسی آمریکا شد. این جایزه برای راجرز خیلی خشنودکننده بود، زیرا بر مهارت او به عنوان پژوهشگر تأکید داشت، مهارتی که آن را در ایلی نویز، زمانی که کشاورزی می‌کرد، آموخته بود. راجرز در درجه اول دانشمند، در درجه دوم روان‌درمانگر، و در درجه سوم نظریه‌پرداز بود.

راجرز در آغاز، نیاز چندانی به نظریه شخصیت نمی‌دید، اما تحت فشار دیگران و همین‌طور برای ارضا کردن نیاز درونی خودش برای اینکه بتواند پدیده‌هایی را که مشاهده می‌کرد توضیح دهد، نظریه خود را به وجود آورد که اولین بار آن را در خطابه ریاست خود در APA مطرح کرد (راجرز، ۱۹۴۷). نظریه او به طور کامل در کتاب *نظریه فردمدار* (۱۹۵۱) عنوان شده و در کتابهای کوچ^۱ به طور مشروح‌تر مطرح شده است. با این حال، راجرز همیشه تأکید داشت که نظریه باید موقتی باشد و با همین برداشت باید به بحث درباره نظریه شخصیت او پردازیم.

1. Koch

نظریه فردمدار

با اینکه برداشت راجرز از انسان از اوایل دهه ۱۹۴۰ تا زمان مرگ او در سال ۱۹۸۷ تغییر اساسی نکرد، اما نام نظریه و درمان او چندین بار تغییر کرد. در سالهای اولیه، رویکرد او به «بی‌رهنمود»^۱ معروف بود، اصطلاح بدسرانجامی که برای مدت طولانی همراه با نام او ماند. بعداً رویکرد او به اسامی مختلف «درمانجو مدار»، «دانشجو مدار»، «گروه مدار»، و «فرد به فرد» نامیده شد. ما هنگام اشاره به درمان راجرز از نام درمانجو مدار^۲ و در اشاره به نظریه شخصیت راجرز از اصطلاح فردمدار^۳ استفاده می‌کنیم.

نظریه فردمدار نظریه‌ای کل‌نگر است و مانند سایر نظریه‌های کل‌نگر فقط می‌توان به صورت دلخواهی آن را تقسیم و توصیف کرد. هر یک از فرضها با مفهوم دیگری ارتباط دارد و نمی‌توان آن را جدا از کل نظریه در نظر گرفت. با این حال، راجرز می‌توانست تعدادی از فرضهای نظریه خود را به صورت اگر - در این صورت بیان کند. نمونه آن می‌تواند به این صورت باشد: اگر شرایط خاصی وجود داشته باشد، در این صورت، فرایندی روی خواهد داد؛ اگر این فرایند روی دهد، در این صورت، نتایجی را می‌توان انتظار داشت. نمونه اختصاصی‌تر در درمان به این صورت 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 (در قسمت روان‌درمانی، درباره همخوانی، توجه مثبت نامشروط، و همدلی به طور مشروح بحث خواهیم کرد).

فرضهای اساسی

فرضهای اساسی نظریه فردمدار چیستند؟ راجرز دو فرض کلی را مطرح کرد: گرایش تکوینی و گرایش شکوفا شدن.

گرایش تکوینی

راجرز (۱۹۷۸، ۱۹۸۰) معتقد بود در تمام ماده‌ها، ارگانیک و غیرارگانیک، گرایش به سمت تکامل یافتن از شکل ساده به شکل پیچیده وجود دارد. در کل جهان، به جای فرایند متلاشی‌کننده، فرایند سازنده در جریان است. راجرز این فرایند را گرایش تکوینی^۴ نامید و به نمونه‌های متعددی در طبیعت اشاره کرد. برای مثال، کهکشانهای پیچیده ستارگان از توده‌ی نه‌چندان سازمان‌یافته‌ای تشکیل می‌شوند؛ کریستالهایی مانند دانه برف از بخار بدون شکل ایجاد می‌شوند؛ ارگانیزمهای پیچیده از سلولهای تکی به وجود می‌آیند؛ و هشیاری انسان از ناهشیاری ابتدایی به آگاهی بسیار سازمان‌یافته تکامل می‌یابد.

1. nondirective

2. client-centered

3. person-centered

4. formative tendency

گرایش شکوفا شدن

گرایش شکوفا شدن^۱، گرایشی در درون تمام انسانها برای پیش‌روی به سمت کمال و تحقق بخشیدن به استعدادهاست (راجرز، ۱۹۸۰). افراد در درون خودشان برای حل کردن مشکلات، برای تغییر دادن خودپنداره‌شان، و به طور فزاینده‌ای خودگردان شدن، نیروی سازنده‌ای دارند. منبع رشد روانی و پختگی درون فرد قرار دارد و در نیروهای بیرونی یافت نمی‌شود. افراد تجربیات خودشان را واقعیت می‌پندارند و آنها واقعیت خودشان را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسند. آنها 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. از آنجایی که فرد به صورت ارگانیزم کامل عمل می‌کند، شکوفایی فرد کامل را از لحاظ فیزیولوژیکی و عقلانی، منطقی و هیجانی، هشیاری و ناهشیاری در بر می‌گیرد. نیاز به ارضا کردن سابق گرسنگی، ابراز هیجانها زمانی که احساس می‌شوند، و پذیرفتن خویشتن، همگی نمونه‌هایی از انگیزه واحد شکوفایی هستند.

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. به عنوان مثال، برای اینکه گیاه فلفل به توانایی کاملش برسد، باید آب، آفتاب، و خاک مقوی داشته باشد. گرایش شکوفایی انسان نیز فقط تحت شرایط خاص تحقق می‌یابد. به طور اخص، ما باید با یاری رابطه داشته باشیم که همخوان و اصیل است و همدلی و توجه مثبت نامشروط نشان می‌دهد. راجرز (۱۹۶۱) تأکید کرد داشتن یاری که این سه ویژگی را دارد باعث نمی‌شود به سمت تغییر شخصی سازنده پیش برویم، اما به ما امکان می‌دهد گرایش خودمان به سمت خودشکوفایی را تحقق بخشیم. در واقع، راجرز معتقد بود در صورتی که این سه شرایط در یک رابطه وجود داشته باشند، رشد روانی الزاماً روی خواهد داد. به همین دلیل، راجرز همخوانی، توجه مثبت نامشروط، و همدلی را شرایط لازم و کافی برای خودشکوفا شدن دانست. با اینکه انسانها با گیاهان و حیوانات در گرایش شکوفا شدن سهیم هستند، اما فقط انسانها خودپنداره دارند و بنابراین، از توانایی خودشکوفایی^۲ برخوردارند.

خود و خودشکوفایی

به عقیده راجرز (۱۹۵۹)، زمانی که بخشی از تجربه نوباوگان در آگاهی از «من» و «مرا» فردی و متمایز می‌شود، پرورش دادن خودپنداره مبهمی را آغاز می‌کنند. زمانی که نوباوگان یاد می‌گیرند چه چیزی خوشمزه و چه چیزی بدمزه، چه چیزی خوشایند و چه چیزی ناخوشایند است، به تدریج از هویت خودشان آگاه می‌شوند. آنها بعداً با استفاده از ملاک گرایش شکوفا شدن، ارزیابی تجربیات را به صورت مثبت یا منفی آغاز می‌کنند. چون تغذیه برای شکوفایی ضروری است، نوباوگان برای غذا ارزش قایل

1. actualizing tendency

2. self-actualization

می‌شوند و گرسنگی را خوار می‌شمرند. آنها برای خواب، هوای تازه، تماس جسمی، و سلامتی هم ارزش قایل می‌شوند، زیرا هر یک از اینها برای شکوفایی ضروری هستند.

بعد از اینکه نوباوگان ساختار خود ابتدایی را به وجود آوردند، گرایش آنها به شکوفا کردن خود شروع به تکامل یافتن می‌کند. خودشکوفایی زیرسیستم گرایش شکوفایی است و بنابراین، با آن مترادف نیست. گرایش شکوفایی به تجربیات ارگانیسمی فرد، یعنی، به شخص کامل، هشیار و ناهشیار، فیزیولوژیکی و شناختی اشاره دارد. از سوی دیگر، خودشکوفایی گرایش شکوفا کردن خود به صورتی است که در آگاهی درک می‌شود. در صورتی که ارگانیسم و خودپنداره هماهنگ باشند، این دو گرایش شکوفایی تقریباً برابر هستند؛ اما وقتی که تجربیات ارگانیسمی افراد با برداشت آنها از خود هماهنگ نباشند، بین گرایش شکوفایی و گرایش خودشکوفایی اختلاف وجود دارد. برای مثال، اگر تجربه ارگانیسمی مردی عصبانیت از دست همسرش باشد، و اگر این عصبانیت از دست همسر با خودپنداره او مغایر باشد، در این صورت، گرایشهای شکوفایی و خودشکوفایی او ناهمخوان هستند و او تعارض و تنش درونی احساس خواهد کرد. راجرز (۱۹۵۹) دو زیرسیستم خود را فرض کرد: خودپنداره^۱ و خود آرمانی^۲.

خودپنداره

خودپنداره تمام جنبه‌های هستی و تجربیاتی را که توسط فرد در آگاهی درک می‌شوند (هرچند که همیشه دقیق نیستند)، در بر می‌گیرد. خودپنداره با خود ارگانیسمی^۳ برابر نیست. بخشهایی از خود ارگانیسمی می‌توانند خارج از آگاهی فرد باشند یا اینکه به او تعلق نداشته باشند. برای مثال، معده بخشی از خود ارگانیسمی است، اما تا وقتی که دچار اختلال نشده و مایه نگرانی نشده باشد، بخشی از خودپنداره فرد نیست. همین‌طور، افراد می‌توانند برخی از جنبه‌های خودشان، مانند ریاکاری را، زمانی که این‌گونه تجربیات با خودپنداره آنها هماهنگ نیستند، انکار کنند. بنابراین، بعد از اینکه افراد خودپنداره را تشکیل می‌دهند، به سختی می‌توانند تغییر کنند و یادگیریهای مهم برای آنها خیلی دشوار می‌شود. تجربیاتی که با خودپنداره آنها ناهم‌هنگ هستند معمولاً یا انکار می‌شوند یا اینکه فقط به صورت تحریف شده، پذیرفته می‌شوند.

خودپنداره تثبیت شده تغییر را غیرممکن نمی‌سازد، بلکه فقط آن را دشوار می‌کند. تغییر در جوّی از پذیرش توسط دیگران راحت‌تر صورت می‌گیرد. چنین جوّی به شخص امکان می‌دهد اضطراب و تهدید را کاهش دهد و قبول کند تجربیاتی که قبلاً رد شده بودند به خود او تعلق دارند.

خود آرمانی

زیرسیستم دوم خود، خود آرمانی است که به صورت نظر فرد در مورد خود آن‌گونه که دوست دارد باشد،

1. self-concept

2. ideal self

3. organismic self

تعریف می‌شود. خود آرمانی تمام نگرشهایی را که معمولاً مثبت هستند و افراد آرزو دارند باشند، شامل می‌شود. خودپنداره و خود آرمانی را به صورت عملیاتی می‌توان با ابزارهای روان‌سنجی مانند روش دسته‌بندی پرسشها^۱ ارزیابی کرد (در بخش تحقیق شیکاگو درباره این ابزار به طور مشروح بحث خواهیم کرد). شکاف عمیق بین خود آرمانی و خودپنداره، بیانگر ناهمخوانی^۲ و شخصیت ناسالم است. افرادی که از لحاظ روانی سالم هستند، بین خودپنداره و آنچه به صورت آرمانی دوست دارند باشند، اختلاف ناچیزی می‌بینند.



آگاهی

بدون آگاهی، خودپنداره و خود آرمانی وجود نخواهند داشت. راجرز (۱۹۵۹) آگاهی^۳ را به این صورت تعریف کرد: «بازنمایی نمادی (نه لزوماً به صورت نمادهای کلامی) بخشهایی از تجربه‌مان» (ص ۱۹۸). او این اصطلاح را مترادف با هشیاری و نمادی کردن^۴ به کار برد.

سطوح آگاهی

راجرز (۱۹۵۹) سه سطح نمادی کردن یا آگاهی را مشخص کرد؛ اولاً، برخی رویدادها زیرآستانه آگاهی تجربه می‌شوند که نادیده گرفته شده یا انکار می‌شوند. تجربه نادیده گرفته شده را می‌توان با زنی مثال زد که در خیابان قدم می‌زند، فعالیتی که محرکهای بالقوه زیادی، مخصوصاً دیدنیها و شنیدنیها را در بر دارد. چون او نمی‌تواند به همه آنها

ناهمخوانی بین خود آرمانی و خودپنداره می‌تواند به تعارض و ناخشنودی منجر شود.

توجه کند، بسیاری از آنها نادیده گرفته می‌شوند. نمونه تجربه انکار شده می‌تواند مادری باشد که هرگز نمی‌خواسته بچه‌دار شود، اما به خاطر احساس گناه، بیش از حد دلوپس فرزندانش می‌شود. خشم و رنجش او نسبت به فرزندانش سالها نهفته می‌مانند، هرگز به هشیاری نمی‌رسند و با این حال، بخشی از تجربه او هستند و رفتار هشیار او را در قبال آنها تحت الشعاع قرار می‌دهند. راجرز (۱۹۵۹) برای اشاره به تجربیات ناهماهنگ با خودپنداره که درک می‌شوند، اما در آگاهی پذیرفته نمی‌شوند، اصطلاح ادراک

1. Q sort technique

2. incongruence

3. awareness

4. symbolization

نیمه‌هشیار^۱ را به کار برد.

ثانیاً، راجرز (۱۹۵۹) فرض کرد که برخی تجربیات دقیقاً نمادی می‌شوند و آزادانه به ساختار خود راه می‌یابند. این‌گونه تجربیات تهدیدکننده نیستند و با خودپنداره موجود هماهنگ هستند. برای مثال، اگر دوست یک نوازنده پیانو که به قابلیت خود در نواختن پیانو کاملاً اطمینان دارد به او بگوید که نواختن او عالی است، او این کلمات را می‌شنود، آنها را دقیقاً نمادینه می‌کند، و آزادانه در خودپنداره‌اش می‌پذیرد. سومین سطح آگاهی به تجربیاتی مربوط می‌شود که به شکل تحریف‌شده، درک می‌شوند. زمانی که تجربه افراد با نظر آنها در مورد خودشان هماهنگ نیست، آن را بازآرایی یا تحریف می‌کنند به طوری که بتواند در خودپنداره موجود آنها وارد شود. اگر رقیب غیرقابل اعتمادی به نوازنده پیانوی ماهری بگوید که نواختن او عالی است، او در مقایسه با زمانی که همین کلمات را از دوست قابل اعتمادی می‌شنود، به صورت متفاوتی واکنش نشان خواهد داد. او این اظهارات را می‌شنود، اما معنی آنها را تحریف می‌کند، زیرا احساس تهدید می‌نماید. «چرا این فرد تملق مرا می‌گوید؟ این اظهار او معنی ندارد». در این صورت، تجربیات او به صورت غیردقیق در آگاهی نمادینه می‌شوند و بنابراین، می‌توانند به گونه‌ای تحریف شوند که با خودپنداره موجود او هماهنگ باشند و او بگوید: «من کسی هستم که به رقیبان نوازنده پیانوم اعتماد ندارد، مخصوصاً به کسانی که سعی دارند مرا فریب دهند».

انکار تجربیات مثبت

فقط تجربیات منفی یا تحقیرآمیز تحریف یا در آگاهی انکار نمی‌شوند، بلکه بسیاری از افراد به سختی می‌توانند تحسین‌های صادقانه و پس‌خوراند مثبت را، حتی زمانی که سزاوار آنها هستند، بپذیرند. دانشجویی که احساس می‌کند بی‌کفایت است و با این حال، نمره‌ای عالی می‌گیرد، شاید به خودش بگوید: «می‌دانم که این نمره را باید دلیلی برای توانایی تحصیلی‌ام بدانم، اما به گونه‌ای نمی‌توانم این طوری احساس کنم. این درس راحت‌ترین درس در دانشگاه بود. دانشجویان دیگر فقط سعی نکردند. استاد من نمی‌دانست چه کار دارد می‌کند». تحسین‌ها، حتی آنهایی که صادقانه صورت می‌گیرند، به ندرت بر خودپنداره این فرد تأثیر مثبت دارند. تحسین‌ها به این علت تحریف می‌شوند که فرد به تحسین‌کننده اعتماد ندارد یا اینکه چون تحسین‌شونده خود را سزاوار این تحسین‌ها نمی‌داند، آنها را انکار می‌کند؛ در هر دو صورت، تحسینی که از جانب کسی صورت می‌گیرد به حق آن فرد برای انتقاد کردن و سرزنش کردن نیز اشاره دارد، و بنابراین، این تحسین تهدیدی نهفته را به همراه دارد (راجرز، ۱۹۶۱).

نیازها

راجرز باور داشت که افراد از گرایش فطری پیش‌روی به سمت خودشکوفایی برخوردارند. تجربیاتی که نگهدارنده یا تقویت‌کننده این پیش‌روی درک می‌شوند، ارزش‌گذاری مثبت و آنهایی که چنین درک

1. subception

نمی‌شوند، ارزش‌گذاری منفی می‌شوند. بنابراین، نیازهای اساسی تمام افراد عبارت‌اند از: **نگهداری** و **بهبود**، اما افراد به توجه مثبت و توجه مثبت به خود هم نیاز دارند.

نگهداری

نیاز به **نگهداری**^۱ خود ارگانیزمی، ارضای نیازهای اساسی مانند غذا، هوا، و ایمنی را شامل می‌شود، اما گرایش به مقاومت کردن در برابر تغییر و جستجوی وضعیت سابق را نیز در بر می‌گیرد. ماهیت محافظه‌کارانه نیازهای نگهداری، در میل افراد به محافظت کردن از خودپنداره موجود و راحت آنها آشکار می‌شود. افراد با عقاید جدید مبارزه می‌کنند؛ تجربیاتی را که کاملاً با خودپنداره‌شان مطابقت ندارند، تحریف می‌کنند؛ تغییر را عذاب‌آور و رشد را ترسناک می‌پندارند.

بهبود

با اینکه افراد میل نیرومندی به نگهداری وضعیت سابق دارند، باز هم مایل‌اند یاد بگیرند و تغییر کنند. این نیاز به بیشتر شدن، و رشد کردن، **بهبود**^۲ نامیده می‌شود.

نیاز به **بهبود** بخشیدن به خود در تمایل افراد به یادگیری چیزهایی **آشکار** می‌شود که فوراً تقویت‌کننده نیستند. چه چیزی غیر از **بهبود** بخشیدن، کودک را برای راه رفتن با انگیزه می‌کند؟ سینه‌خیز رفتن می‌تواند نیاز به تحرک را ارضا کند، در حالی که راه رفتن، افتادن و درد کشیدن را به همراه دارد. موضع راجرز این است که 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 شکلهای مختلف، از جمله کنجکاوی، بازیگوشی، کاوش کردن، و روابط دوستی ابراز می‌شوند. حتی غذا و میل جنسی معمولاً جلوه‌هایی از نیاز ارگانیزم به **بهبود** بخشیدن خودش هستند. هر دوی اینها می‌توانند نیازهای نگهداری هم باشند، مخصوصاً زمانی که عمدتاً ارضا نشده باشند. با این حال، دنبال کردن غذا و میل جنسی برای اغلب افراد به شیوه‌هایی انجام می‌گیرد که خودپنداره را **بهبود** بخشند.

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**^۳ نامید، پرورش می‌دهد. نیاز به توجه مثبت در تمام انسانها یافت می‌شود و در سرتاسر زندگی فرد به صورت برانگیزنده قدرتمندی باقی می‌ماند. افراد برای آن تجربیاتی ارزش‌قابل می‌شوند که نیاز آنها به توجه مثبت را ارضا می‌کنند. متأسفانه، توجه مثبتی که افراد از دیگران دریافت می‌کنند ممکن است قوی‌تر از پاداشی باشد که از ارضا کردن نیازهای ارگانیزمی‌شان می‌گیرند. برای مثال،

1. maintenance

2. enhancement

3. positive regard

امکان دارد پدری به فرزندش که در سطح ارگانیزمی از سگ بزرگی می‌ترسد، بگوید: «نشانی بده چقدر شجاع هستی. برو جلو و آن سگ را نوازش کن». این کودک ممکن است برای کسب تحسین پدرش (توجه مثبت) ترس خود را انکار یا تحریف کند.

توجه مثبت به خود

بعد از شکل‌گیری خود، افراد در نتیجه تجربیاتشان در مورد ارضا یا ناکامی نیازشان به توجه مثبت، پرورش دادن نیاز توجه به خود^۱ را آغاز می‌کنند. هنگامی که کودک به خاطر رفتار شجاعانه از طرف پدرش تحسین می‌شود، شاید برای جسور بودن، توجه مثبت به خود و برای بزدلانه عمل کردن، توجه منفی به خود را پرورش دهد. اگر این کودک به طور کلی خودش را دوست نداشته باشد، در این صورت، احساس توجه منفی به خود را پرورش می‌دهد. اما اگر مستقل از نگرش دیگران نسبت به او، خودش را دوست داشته باشد، توجه مثبت به خود را پرورش خواهد داد. توجه مثبت به خود، احساسهای اعتماد به نفس و ارزشمندی را شامل می‌شود.

چگونه افراد توجه مثبت به خود را پرورش می‌دهند؟ در آغاز، این نیاز به برداشت فرد از اینکه دیگران، مخصوصاً افراد مهم، به او اهمیت می‌دهند و برایش ارزش قایل هستند، وابسته است. اگر افراد تصور کنند که دیگران آنها را دوست دارند، نیازشان به توجه مثبت حداقل تا اندازه‌ای ارضا 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 (راجرز، ۱۹۵۹). این مفهوم خیلی شبیه دیدگاه مزلو است که می‌گوید: افراد باید قبل از اینکه نیاز به عزت نفس فعال شود، نیازهای محبت و تعلق‌پذیری را ارضا کنند، اما بعد از اینکه آنها احساس اعتماد به نفس و ارزشمندی کردند، دیگر به محبت و تأیید دیگران نیازی ندارند. بنابراین، منبع توجه مثبت به خود، در توجه مثبتی که فرد از دیگران دریافت می‌کند، قرار دارد^۲ اما بعد از اینکه تثبیت شد، خودمختار می‌شود و تداوم می‌یابد.

شرایط ارزش

متأسفانه، افراد به جای توجه مثبت نامشروط، شرایط ارزش^۳ را پرورش می‌دهند؛ یعنی، آنها درمی‌یابند که فقط در صورتی والدین، همسالان، یا همسرشان آنها را دوست دارند و می‌پذیرند که توقعات این افراد را برآورده کنند و مورد تأییدشان واقع شوند. «شرایط ارزش زمانی ایجاد می‌شود که توجه مثبت دیگران مشروط باشد؛ یعنی، زمانی که فرد احساس کند از برخی جهات برای او ارزش قایل می‌شوند و از جهات دیگر ارزشی برای وی قایل نیستند» (راجرز، ۱۹۵۹، ص ۲۰۹).

شرایط ارزش معیاری می‌شود که افراد به وسیله آن تجربیاتشان را قبول یا رد می‌کنند. افراد به تدریج

چون راجرز از اصطلاح self-regard به صورت مثبت و منفی استفاده می‌کند، نمی‌توان آن را به صورتی
 1. self-regard
 2. conditions of worth
 که در واژه‌نامه‌های روان‌شناسی وجود دارد، حرمت نفس ترجمه کرد.

نگرشهایی را که دیگران نسبت به آنها نشان می‌دهند در ساختار خودشان وارد می‌کنند، و از آن پس تجربیات خود را بر این اساس ارزیابی می‌کنند. اگر افراد دریابند که دیگران آنها را صرف‌نظر از اعمالشان می‌پذیرند، در این صورت، باور می‌کنند که به صورت نامشروط با ارزش هستند. اما اگر افراد دریابند که برخی از رفتارهای آنها تأیید و برخی دیگر رد می‌شوند، در این صورت، می‌فهمند که ارزش آنها مشروط است. سرانجام، افراد آن دسته از ارزیابیهای دیگران را که با نظر منفی آنها در مورد خود هماهنگ هستند، باور می‌کنند، برداشتهای خودشان را نادیده می‌گیرند، و به تدریج با خود واقعی یا ارگانیزمی‌شان بیگانه می‌شوند.

پذیرفته شدن توسط دیگران به قدری مهم است که وقتی افراد احساس کنند در دسترس نیست، شدیداً به جستجوی آن برمی‌آیند، حتی اگر به قیمت تضعیف بهبودی آنها تمام شود. اغلب افراد از اوایل کودکی به بعد، تا اندازه‌ای یاد می‌گیرند که ارزش‌گذاریهای ارگانیزمی خودشان اعتنایی نکنند و به جای آن، برای رهنمود و راهنمایی به دیگران متکی باشند. بسته به اینکه فرد تا چه اندازه‌ای ارزشهای دیگران را درون‌فکنی کرده باشد، یعنی، شرایط ارزش را پذیرفته باشد، به همان اندازه ناهمخوان یا نامتعادل خواهد بود. ارزشهای دیگران را فقط می‌توان به صورت تحریف‌شده یا به قیمت ایجاد عدم تعادل و تعارض در درون خود، جذب کرد (راجرز، ۱۹۵۹).

بنابراین، تعارض و ناهمخوانی درونی، از اختلاف بین ارزشهای خود فرد، که از تجربه ارگانیزمی مستقیم شکل گرفته‌اند، و ارزشهای تحریف‌شده‌ای که فرد از دیگران درون‌فکنی کرده است، ناشی می‌شوند. ارزیابیهای بیرونی، خواه مثبت یا منفی، رشد روانی را تقویت نمی‌کنند، بلکه فقط به افراد اجازه نمی‌دهند با تجربیاتشان کاملاً روبراست باشند. برای مثال، امکان دارد کسی تجربیاتی را که از لحاظ ارگانیزمی لذتبخش هستند، رد کند، زیرا باور دارد دیگران آنها را تأیید نمی‌کنند. وقتی کسی به تجربیاتش اعتماد ندارد، آگاهی خود را از آنها تحریف می‌کند و بدین ترتیب، اختلاف بین ارزش‌گذاری ارگانیزمی و ارزشهایی را که از دیگران درون‌فکنی کرده است، مستحکم می‌کند. در نتیجه، چنین فردی از لحاظ روانی دچار رکود می‌شود (راجرز، ۱۹۵۹).

رکود روانی

برای اینکه نظر راجرز را در مورد رشد نابهنجار درک کنید، یادتان باشد که ارگانیزم و خود دو هستی مجزا هستند که می‌توانند با یکدیگر همخوان باشند یا نباشند. در ضمن یادتان باشد که شکوفایی به گرایش پیش‌روی ارگانیزم به سمت تحقق اشاره دارد، در حالی که خودشکوفایی تمایل خودپنداره به تحقق یافتن است. گاهی این دو گرایش با یکدیگر در تضاد هستند.

ناهمخوانی

عدم تعادل روانی زمانی آغاز می‌شود که فرد نتواند تجربیات ارگانیزمی را به عنوان تجربیات خود تشخیص دهد؛ یعنی، زمانی که او تجربیات ارگانیزمی را دقیقاً در آگاهی نمادی نکند، زیرا که آن تجربیات

با خودپنداره در حال شکل‌گیری وی ناهماهنگ هستند. ناهمخوانی بین خودپنداره فرد و تجربه ارگانیزمی او علت رکود روانی است. شرایط ارزشی که فرد در اوایل کودکی پرورش داده است به خودپنداره کاذب منجر می‌شود، خودپنداره‌ای که بر پایه تحریفها و انکارها استوار است. خودپنداره‌ای که شکل می‌گیرد، ادراکهای نیمه‌هشیاری را در بر دارد که با تجربیات ارگانیزمی فرد هماهنگ نیستند، و این ناهمخوانی بین خود و تجربه به رفتارهای ناسازگار و ناهماهنگ منجر می‌شود. گاهی افراد به صورتی رفتار می‌کنند که گرایش شکوفا شدن آنها را تقویت می‌کند، و در مواقع دیگر، به گونه‌ای رفتار می‌کنند که به منظور تقویت کردن خودپنداره‌ای است که بر پایه انتظارات و ارزشهای دیگران استوار می‌باشد.

آسیب‌پذیری. هرچه ناهمخوانی بین خود ادراکی (خودپنداره) و تجربه ارگانیزمی فرد بیشتر باشد، او آسیب‌پذیرتر است. راجرز (۱۹۵۹) معتقد بود افراد در صورتی آسیب‌پذیرند که از اختلاف بین خود ارگانیزمی و تجربه مهم‌شان آگاه نباشند. افراد آسیب‌پذیر به خاطر ناآگاهی از ناهمخوانی‌شان، اغلب طوری رفتار می‌کنند که نه تنها برای دیگران، بلکه برای خودشان نیز غیرقابل درک است.

اضطراب و تهدید. در حالی که آسیب‌پذیری زمانی وجود دارد که فرد از ناهمخوانی درون خودش آگاه نیست، اضطراب و تهدید هنگامی احساس می‌شوند که فرد از این ناهمخوانی آگاه شود. زمانی که افراد به طور مبهم یا در سطح نیمه‌هشیار از اختلاف بین تجربه ارگانیزمی و خودپنداره‌شان آگاهی می‌یابند، دچار اضطراب می‌شوند. راجرز (۱۹۵۹) اضطراب را به این صورت تعریف کرد: «حالتی از ناراحتی یا تنش که علت آن معلوم نیست» (ص ۲۰۴). هنگامی که افراد از ناهمخوانی بین تجربه ارگانیزمی و خودپنداره‌شان آگاه‌تر می‌شوند، اضطراب آنها به تهدید تبدیل می‌شود؛ یعنی، آگاهی از اینکه خود آنها دیگر یکپارچه یا همخوان نیست. اضطراب و تهدید گامهایی به سمت سلامت روانی هستند، زیرا به افراد علامت می‌دهند که تجربه ارگانیزمی آنها با خودپنداره‌شان ناهماهنگ است. با این حال، اضطراب و تهدید احساسهای خوشایندی نیستند.

حالت دفاعی

افراد برای جلوگیری از ناهماهنگی بین تجربه ارگانیزمی و خودپنداره، به صورت دفاعی واکنش نشان می‌دهند. **حالت دفاعی**^۱ محافظ خودپنداره در برابر اضطراب و تهدید است که از طریق انکار یا تحریف تجربیات ناهماهنگ با آن وظیفه خود را انجام می‌دهد (راجرز، ۱۹۵۹). چون خودپنداره از اظهارات خودوصفی متعدد تشکیل می‌شود، پدیده‌ای چندجنبه‌ای است. در صورتی که یکی از تجربیات فرد با یک بخش از خودپنداره او ناهماهنگ باشد، او برای محافظت کردن از ساختار موجود خودپنداره، به شیوه دفاعی رفتار خواهد کرد.

دو دفاع اصلی، تحریف و انکار هستند. افراد به وسیله تحریف، تجربه را طوری سوء تعبیر می‌کنند که با جنبه‌هایی از خودپنداره آنها متناسب باشد. آنها این تجربه را در آگاهی درک می‌کنند، اما نمی‌توانند معنی واقعی آن را بفهمند. در رابطه با 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، زیرا اغلب تجربیات را می‌توان طوری تغییر یا شکل داد که با خودپنداره موجود متناسب شوند. به عقیده راجرز (۱۹۵۹)، تحریف و انکار در خدمت یک هدف هستند: آنها برداشت افراد را از تجربیات ارگانیزمی‌شان با خودپنداره آنها هماهنگ می‌کند و این کار به آنها امکان می‌دهد تجربیاتی را که موجب اضطراب و تهدید می‌شوند، انکار کنند یا به آنها اجازه ندهند وارد آگاهی شوند.

آشفته‌گی

اغلب افراد رفتار دفاعی دارند، اما گاهی دفاعها شکست می‌خورند و رفتار آشفته یا روان‌پریش می‌شود. اما چرا دفاعها شکست می‌خورند؟

برای پاسخ دادن به این سؤال باید روند رفتار آشفته را ردیابی کنیم که منشأ آن مانند رفتار دفاعی بهنجار است؛ یعنی، اختلاف بین تجربه ارگانیزمی افراد و نظر آنها نسبت به خود. انکار و تحریف برای اینکه به افراد بهنجار اجازه ندهند از این اختلاف آگاه شوند، کافی هستند، اما وقتی ناهمخوانی بین خودپنداره افراد و تجربه ارگانیزمی آنها 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 ظرف مدت طولانی روی دهد. افراد هنگام درمان خیلی نسبت به آشفته‌گی آسیب‌پذیر می‌شوند، مخصوصاً اگر درمانگر اعمال آنها را به دقت تعبیر کرده و اصرار داشته باشد پیش از موقع با این تجربه روبه‌رو شوند (راجرز، ۱۹۵۹).

افراد در حالت آشفته‌گی، گاهی به طور هماهنگ با تجربه ارگانیزمی و گاهی مطابق با خودپنداره متلاشی شده‌شان رفتار می‌کنند. مثالی از مورد اول، خانم خشکه مقدس و آراسته‌ای است که ناگهان از جملات کاملاً سکسی و پر از کلمات کثیف استفاده می‌کند. مورد دوم، مردی است که چون خودپنداره‌اش دیگر گشتالت یا کل یکپارچه‌ای نیست، به صورت سردرگم، ناهماهنگ، و کاملاً غیرقابل درک رفتار می‌کند. در هر دو مورد، رفتار هنوز با خودپنداره هماهنگ است، اما این خودپنداره خرد شده و از این رو، رفتار غیرعادی و گیج‌کننده به نظر می‌رسد.

با اینکه راجرز اولین بار که در سال ۱۹۵۹ نظر خود را درباره رفتار آشفته مطرح کرد بیش از حد معمول مورد بود، اما در این بخش از نظریه خود تجدیدنظر مهمی نکرد. او هیچ‌گاه از انزجار خود در مورد استفاده از برجسبهای تشخیصی برای توصیف افراد تخطی نکرد. طبقه‌بندیهای سنتی مانند آنهایی که در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالهای روانی، ویراست چهارم (DSM-IV)؛ انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۹۹۴) یافت می‌شوند، هرگز بخشی از واژگان درمان فردمدار نبوده‌اند. در واقع، راجرز همیشه از اصطلاحات «روان‌رنجور» و «روان‌پریش» ناخشنود بود و به جای آن ترجیح می‌داد از رفتارهای «دفاعی»

و «آشفته» سخن بگوید، اصطلاحاتی که به طور دقیق این عقیده را می‌رسانند که ناسازگاری روانی در یک پیوستار، از اختلاف جزئی بین خود و تجربه تا ناهمخوانی زیاد قرار دارد.

✎ روان‌درمانی

درمان درمانجو مدار به طور فریب‌دهنده‌ای در بیان ساده است، اما در عمل به نحو بارزی دشوار می‌باشد. به طور خلاصه، رویکرد درمانجو مدار بر این عقیده استوار است که برای اینکه افراد رشد روانی کنند، باید با درمانگری رابطه برقرار نمایند که همخوان باشد و او را به صورت فردی در نظر بگیرند که جوی از پذیرش نامشروط و همدلی واقعی فراهم می‌آورد. اما مشکل همین‌جاست. مشاور به سختی می‌تواند ویژگیهای همخوانی، توجه مثبت نامشروط، و تفاهم همدلانه را کسب کند.

رویکرد مشاوره درمانجو مدار را می‌توان به شیوهٔ اگر – در این صورت، بیان کرد. اگر شرایط درمانگر همخوان، توجه مثبت نامشروط، و گوش کردن همدلانه در رابطهٔ 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 راجرز را می‌توان بر حسب شرایط، فرایند، و نتایج در نظر گرفت.

شرایط

راجرز (۱۹۵۹) فرض کرد برای اینکه رشد درمانی (شفابخش) روی دهد، شرایط زیر لازم و کافی هستند. اولاً، 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. ثانیاً، درمانجو باید این ویژگیها را در درمانگر تشخیص دهد. ثالثاً، تماس بین درمانجو و درمانگر باید برای مدتی استمرار داشته باشد.

تقریباً در تمام روان‌درمانیها، شرایط اول و سوم وجود دارند؛ یعنی، نوعی تنش، درمانجو یا بیمار را برای درخواست کمک بالنگیزه می‌کند و رابطهٔ بین درمانجو و درمانگر برای مدتی ادامه دارد. درمان درمانجو مدار از این نظر منحصر به فرد است که تأکید می‌کند شرایط همخوان مشاور، توجه مثبت نامشروط، و گوش کردن همدلانه لازم و کافی هستند.

با اینکه هر سه شرط برای رشد روانی ضروری هستند، اما راجرز (۱۹۸۰) معتقد بود همخوانی از توجه مثبت نامشروط و گوش کردن همدلانه اساسی‌تر است. همخوانی ویژگی‌ای کلی است که درمانگر از آن برخوردار است، در حالی که دو شرط دیگر احساسها یا نگرشهای خاصی هستند که درمانگر نسبت به درمانجو دارد.

همخوانی مشاور

اولین شرط لازم و کافی برای تغییر درمانی، درمانگر همخوان است. همخوانی^۱ در صورتی وجود دارد

1. congruence

که تجربیات ارگانیزمی فرد با آگاهی از آنها و توانایی و تمایل ابراز کردن بی‌پرده این احساسات هماهنگ باشد (راجرز، ۱۹۸۰). همخوان بودن، یعنی، واقعی یا اصیل بودن، کامل یا منسجم بودن، بودن به صورتی که فرد واقعاً هست. راجرز (۱۹۹۵)، به این صورت دربارهٔ همخوانی سخن گفت:

در روابطم با اشخاص، متوجه شدم در درازمدت، عمل کردن به صورتی که گویی کسی هستم که واقعاً نیستم، کمکی نمی‌کند ... رفتار کردن به صورت آرام و دلبپذیر زمانی که واقعاً عصبانی و انتقادآمیز هستم، کمکی نمی‌کند. رفتار کردن به صورتی که گویی آسان‌گیر هستم در حالی که واقعاً احساس می‌کنم دوست دارم محدودیتهایی را مقرر کنم، کمکی نمی‌کند ... رفتار کردن به صورتی که انگار پذیرای طرف مقابل هستم در حالی که در پس این صورت ظاهر احساس طرد می‌کنم، کمکی نمی‌کند (ص ۹).

بنابراین، مشاور همخوان صرفاً فردی مهربان و بامحبت نیست، بلکه انسان کاملی است که از احساسهای شادی، خشم، ناکامی، سردرگمی، و غیره برخوردار است. زمانی که این احساسها تجربه می‌شوند، نه انکار و نه تحریف می‌شوند، بلکه به راحتی در آگاهی جریان می‌یابند و آزادانه ابراز می‌شوند. بنابراین، درمانگر همخوان، منفعل نیست، بی‌تفاوت و کناره‌جو نیست، و قطعاً «بی‌رهنمود» هم نیست.

درمانگران همخوان راکد نیستند. آنها مانند اغلب افراد مرتباً با تجربیات ارگانیزمی تازه روبه‌رو می‌شوند، اما برخلاف اغلب افراد، این تجربیات را در آگاهی می‌پذیرند، که به رشد روانی آنها کمک می‌کند. آنها ماسک بر چهره ندارند، سعی نمی‌کنند ظاهر دلبپذیری را جعل کنند، و از وانمود کردن دوستی و محبت، زمانی که این هیجانها واقعاً احساس نمی‌شوند، خودداری می‌کنند. در ضمن، آنها خشم، سرسختی، یا جهالت را وانمود نمی‌کنند، و بر احساسهای شادی، شغف، یا خوشحالی سرپوش نمی‌گذارند. به علاوه، آنها می‌توانند احساسها را با آگاهی و هر دو را با ابراز صادقانه، هماهنگ کنند.

از آنجایی که همخوانی احساسها، آگاهی، و ابراز را در بر می‌گیرد، ناهمخوانی می‌تواند از هر دو جهت ناشی شود. اولاً، رابطهٔ بین احساسها و آگاهی می‌تواند قطع شود. برای مثال، امکان دارد فردی احساس خشم کند و این خشم برای دیگران آشکار باشد، اما فرد خشمگین از این احساس آگاه نباشد: «من خشمگین نیستم. چطور جرأت می‌کنی بگویی من خشمگینم!». دومین نوع ناهمخوانی، اختلاف بین آگاهی از تجربه و توانایی یا تمایل ابراز کردن آن به دیگری است: «می‌دانم که از آنچه گفته می‌شود کسل می‌شوم، اما جرأت نمی‌کنم بی‌علاقگی خودم را ابراز کنم، زیرا درمانجویم تصور خواهد کرد درمانگر خوبی نیستم». راجرز (۱۹۶۱) اظهار داشت که 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 هر گونه نشانه‌های مهم ناهمخوانی پی خواهند برد (هرچند که لزوماً نه به صورت هشیار).

با اینکه همخوانی عنصر ضروری در درمان موفقیت‌آمیز است، راجرز (۱۹۸۰) معتقد نبود که

درمانگر باید حتماً در تمام روابط خارج از فرایند درمان، همخوان باشد. یک نفر می‌تواند چندان کامل نباشد و با این حال، روان‌درمانگر قابل‌ی باشد. در ضمن، لزومی ندارد که درمانگر برای کمک به رشد درمانجو، صددرصد همخوان باشد. مانند توجه مثبت نامشروط و گوش کردن همدلانه، درجات مختلفی از همخوانی وجود دارد. هرچه درمانجو این ویژگیها را بیشتر مشخصه درمانگر بداند، فرایند درمان موفق‌تر خواهد بود.

توجه مثبت نامشروط

توجه مثبت عبارت است از نیاز به دوست داشتنی بودن، بالارزش بودن، و تأیید شدن توسط دیگری. در صورتی که این نیاز بدون هرگونه شرایط وجود داشته باشد، توجه مثبت نامشروط^۱ روی می‌دهد (راجرز، ۱۹۸۰). درمانگران زمانی توجه مثبت نامشروط دارند که «نگرش صمیمانه، مثبت، و پذیرایی نسبت به درمانجو داشته باشند» (راجرز، ۱۹۶۱، ص ۶۲). این نگرش بدون انحصارطلبی، بدون ارزیابی، و بدون قید و شرط است.

درمانگری که توجه مثبت نامشروط به درمانجو دارد، صمیمیت و پذیرش غیرانحصارطلبانه، به پرسونای احساساتی و پرشور نشان می‌دهد. برخورداری از صمیمیت غیرانحصارطلبانه به معنی اهمیت دادن به دیگری بدون مهار کردن یا تصاحب کردن آن فرد است و این نگرش را در بر دارد: «چون به تو اهمیت می‌دهم، می‌توانم اجازه دهم خودمختار باشی و از ارزیابیها و قید و بندهای من مستقل باشی. تو فردی مستقل با احساسها و عقاید خاص خودت در مورد آنچه درست یا غلط است، هستی. این واقعیت که من برای تو اهمیت قایل‌ام به معنی آن نیست که باید در تصمیم‌گیریها تو را هدایت کنم، بلکه می‌توانم به تو امکان دهم خودت باشی و آنچه را که به صلاح خودت می‌دانی انتخاب کنی». این نوع نگرش آسان‌گیرانه، شهرت دور از انصاف منفعل بودن یا بی‌رهنمود بودن در درمان را برای راجرز به بار آورد، در حالی که درمانگر درمانجومدار باید به طور فعال درگیر رابطه با درمانجو باشد.

توجه مثبت نامشروط بدان معنی است که درمانگران درمانجویانشان را بدون محدودیت یا قید و شرط و بدون توجه به رفتارشان می‌پذیرند و برای آنها ارزش قایل هستند. گرچه درمانگران برای برخی از رفتارهای درمانجو بیشتر از رفتارهای دیگر ارزش قایل می‌شوند، اما توجه مثبت آنها ثابت و تزلزل‌ناپذیر می‌ماند. در ضمن، 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.

با اینکه «توجه مثبت نامشروط» اصطلاح تقریباً نامناسبی است، اما هر سه کلمه آن اهمیت دارند. «توجه»، یعنی، رابطه نزدیکی وجود دارد و درمانگر درمانجو را به صورت فرد مهمی می‌نگرد؛ «مثبت» بیانگر آن است که جهت این رابطه به سمت احساسهای صمیمیت و اهمیت دادن گرایش دارد؛ و

1. unconditional positive regard

«نامشروط» حاکی است که توجه مثبت، دیگر به رفتارهای خاص درمانجو وابسته نیست و لزومی ندارد که به طور مداوم کسب شود.

گوش کردن همدلانه

سومین شرط لازم و کافی رشد روانی، گوش کردن همدلانه^۱ است. 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، فراقتنی، یا ارزیابی، وارد عالم احساسات آنها شده است. از نظر راجرز (۱۹۸۰)، همدلی «به معنی زیستن موقتی در زندگی فردی دیگر، و حرکت کردن در آن، با ظرافت و بدون قضاوت کردن است» (ص ۱۴۲). همدلی به معنی تعبیر کردن معانی درمانجو یا برملا کردن احساسهای ناهشیار آنها نیست، زیرا اینها روشهایی هستند که چارچوب داوری بیرونی را ایجاب می‌کنند و تهدیدی برای درمانجو می‌باشند. در مقابل، همدلی حاکی است که درمانگر اوضاع و احوال را از نقطه نظر درمانجو می‌نگرد و درمانجو احساس می‌کند امن است و چیزی او را تهدید نمی‌کند.

درمانگران درمانجو مدار، همدلی را می‌بینیم نمی‌دانند؛ آنها دقت احساسات خودشان را با نشان دادن آن به درمانجو و ارسی می‌کنند. «به نظر می‌رسد به من می‌گویید نسبت به پدرتان احساس رنجش زیادی می‌کنید». تفاهم همدلانه معتبر معمولاً واکنش مثبت درمانجو را به دنبال دارد: «بله، دقیقاً همین‌طور است! واقعاً احساس رنجش می‌کنم».

گوش کردن همدلانه ابزار قدرتمندی است که همراه با صداقت و اهمیت دادن، به رشد شخصی درمانجو کمک می‌کند. همدلی دقیقاً چه نقشی در تغییر روانی دارد؟ یک درمانگر همدل چگونه می‌تواند به درمانجو کمک کند به سمت یکپارچگی و سلامت روانی پیش برود؟ اظهارات خود راجرز (۱۹۸۰) بهترین پاسخ را به این سؤالها می‌دهد:

زمانی که اشخاص با ذکاوت زیاد درک شده باشند، درمی‌یابند با دامنه وسیع‌تری از تجربیاتشان تماس برقرار کرده‌اند. این مرجع گسترده‌ای را در اختیار آنها قرار می‌دهد که می‌توانند برای شناختن خودشان و هدایت کردن اعمالشان به آن رجوع کنند. اگر این همدلی دقیق و عمیق بوده باشد، آنها باید بتوانند گرفتگی جریان تجربه کردن را باز کنند و به آن اجازه دهند در مسیر بازدارنده‌ای حرکت کند (ص ۱۵۶).

همدلی به این علت ثمربخش است که درمانجویان را قادر می‌سازد به خودشان گوش کنند، و در واقع، درمانگر خودشان شوند. همدلی را نباید با همدردی قاطی کرد. 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 از ارزیابی بیرونی ناشی می‌شود و معمولاً به تأسف خوردن درمانجویان برای

۱. empathic listening

خودشان منجر می‌شود. دلسوزی برای خود، نگرش زیان بخشی است که خودپنداره را تهدید می‌کند و موجب عدم تعادل در ساختار خود می‌شود. در ضمن، همدلی بدان معنی نیست که درمانگر احساسهای مشابه با درمانجو دارد. درمانگر خشم، ناکامی، سردرگمی، رنجش، یا جذابیت جنسی را در همان زمانی که درمانجو آنها را تجربه می‌کند، احساس نمی‌کند. در عوض، درمانگر در عین حال که اجازه می‌دهد درمانجو آدم مستقلی باشد، عمق احساس او را تجربه می‌کند. درمانگر به احساسهای درمانجو واکنش هیجانی و شناختی نشان می‌دهد، اما این احساسها به درمانجو، نه به درمانگر تعلق دارند. درمانگر تجربیات درمانجو را تصاحب نمی‌کند، بلکه می‌تواند به او بفهماند که درمانجو بودن در آن لحظه خاص چه معنایی دارد (راجرز، ۱۹۶۱).

فرایند

اگر شرایط همخوانی درمانگر، توجه مثبت نامشروط، و همدلی فراهم شده باشد، در این صورت فرایند تغییر درمانی به جریان خواهد افتاد. با اینکه هر فردی که در صدد روان درمانی برمی‌آید بی‌نظیر است، اما راجرز (۱۹۵۹) معتقد بود فرایند درمان را قانونمندی خاصی مشخص می‌کند.

مراحل تغییر درمانی

فرایند تغییر شخصیت سازنده را می‌توان در یک پیوستار از حالت بسیار دفاعی تا بسیار منسجم قرار داد. راجرز (۱۹۶۱) این پیوستار را به هفت مرحله تقسیم کرد.

مرحله ۱ با عدم تمایل به انتقال دادن هرگونه اطلاعات درباره خود مشخص می‌شود. افراد در این مرحله معمولاً درخواست کمک نمی‌کنند، اما اگر به دلایلی برای درمان مراجعه کنند، شدیداً انعطاف‌ناپذیر و نسبت به تغییر مقاوم هستند. آنها هیچ مشکلی را تشخیص نمی‌دهند و از پذیرفتن هرگونه احساسها یا هیجانان شخصی خودداری می‌کنند.

در مرحله ۲، قدری از انعطاف‌ناپذیری درمانجویان کاسته می‌شود. آنها درباره رویدادهای بیرونی و سایر افراد بحث می‌کنند، اما هنوز از پذیرفتن احساسهای خودشان خودداری می‌کنند یا اینکه نمی‌توانند آنها را تشخیص دهند. امکان دارد آنها درباره احساسهای شخصی صحبت کنند، اما طوری از این احساسها سخن می‌گویند که انگار پدیده‌های عینی هستند.

زمانی که درمانجویان به **مرحله ۳** می‌رسند، می‌توانند آزادانه‌تر درباره خود صحبت کنند، هرچند که هنوز از آن به صورت یک شیء سخن می‌گویند: «من در محل کار حداکثر تلاشم را به خرج می‌دهم، اما رئیس هنوز مرا دوست ندارد». درمانجویان به صورت زمان گذشته یا آینده درباره احساسات سخن می‌گویند و از نشان دادن احساسات خودداری می‌کنند. آنها از پذیرفتن هیجانانشان امتناع می‌کنند، احساسات شخصی را از موقعیت همین حالا دور نگه می‌دارند، فقط به صورت مبهم درک می‌کنند که می‌توانند تصمیمات شخصی بگیرند، و از پذیرفتن مسئولیت تصمیم‌گیریهای خود طفره می‌روند.

درمانجویان در **مرحله ۴**، صحبت کردن درباره احساسات عمیق را آغاز می‌کنند اما، به آنچه اکنون

احساس می‌کنند، نمی‌پردازند: «وقتی معلم مرا به تقلب کردن متهم کرد، واقعاً سوختم». هنگامی که درمانجویان احساسات جاری خود را بیان می‌کنند، معمولاً از این بیان شگفت‌زده می‌شوند. آنها تجربیات را تحریف یا انکار می‌کنند، اما به طور مبهم تشخیص می‌دهند که می‌توانند هیجانات خود را در زمان حال احساس کنند. آنها برخی از ارزشهای دیگران را که درون‌فکنی کرده‌اند، زیر سؤال می‌برند، و به ناهمخوانی بین خودپنداره و تجربه ارگانیزمی‌شان پی می‌برند. آنها در مقایسه با مرحله ۳، مسئولیت بیشتری را می‌پذیرند و موقتاً به خودشان اجازه می‌دهند درگیر رابطه با درمانگر شوند.

زمانی که درمانجویان به مرحله ۵ می‌رسند، تغییر و رشد قابل ملاحظه‌ای را آغاز کرده‌اند. آنها می‌توانند احساسات را در زمان حال بیان کنند، اما هنوز این احساسات را به دقت نمادی نکرده‌اند. آنها در مرحله مقدماتی اتکا به منبع ارزیابی درونی احساساتشان هستند و می‌خواهند به کشفیات تازه‌ای درباره خودشان برسند. آنها تمایز احساسات بیشتری را نیز تجربه می‌کنند و به تفاوت‌های ظریف بین آنها پی می‌برند. علاوه بر این، آنها تصمیم‌گیری توسط خودشان را آغاز می‌کنند و مسئولیت آنها را می‌پذیرند.

افراد در مرحله ۶ رشدی چشمگیر و حرکتی برگشت‌ناپذیر به سمت کامل یا خودشکوفای شدن را تجربه می‌کنند. آنها آزادانه تجربیاتی را که قبلاً انکار یا تحریف کرده بودند، به آگاهی راه می‌دهند. آنها همخوان‌تر می‌شوند و می‌توانند تجربیات جاری خود را با آگاهی و با بیان آزاد هماهنگ کنند. آنها دیگر رفتارشان را از دیدگاه بیرونی ارزیابی نمی‌کنند، بلکه به خود ارگانیزمی‌شان به عنوان معیاری برای ارزیابی تجربیات اتکا می‌کنند. آنها پرورش دادن توجه به خود نامشروط را آغاز می‌کنند، بدین معنی که برای فردی که در حال شدن هستند، اهمیت قابل می‌شوند و نسبت به آن احساس عطف دارند.

حالت جالبی که همراه با این مرحله روی می‌دهد، آرمیدگی فیزیولوژیکی است. هنگامی که عضلات این افراد آرمیده می‌شوند، اشکها سرازیر می‌شوند، گردش خون بهبود می‌یابد، و نشانه‌های جسمانی ناپدید می‌شوند، آنها خود ارگانیزم کامل خویش را احساس می‌کنند.

مرحله ۶، از چند نظر بر پایان درمان دلالت دارد. در واقع، اگر قرار باشد درمان در این مرحله به پایان برسد، درمانجویان هنوز باید به مرحله بعدی پیش بروند.

مرحله ۷ می‌تواند خارج از جلسه درمان روی دهد، زیرا به نظر می‌رسد رشد در مرحله ۶ برگشت‌ناپذیر است. درمانجویانی که به مرحله ۷ می‌رسند، افراد کامل آینده می‌شوند (مفهوم می‌که در بخش فرد آینده به طور مشروح به آن خواهیم پرداخت). آنها می‌توانند تجربیاتی را که در جلسات درمانی کسب کرده‌اند به دنیای خارج از آن تعمیم دهند. آنها اطمینان دارند که می‌توانند همیشه خودشان باشند، تجربیات خودشان را عمیقاً احساس کنند، و این تجربیات را در زمان حال زنده کنند. خود ارگانیزمی آنها که اکنون با خودپنداره متحد شده است، منبع ارزیابی تجربیاتشان می‌شود. افراد در مرحله ۷، از این آگاهی که ارزیابیهای آنها سیال هستند و تغییر و رشد ادامه خواهند یافت، لذت می‌برند. به علاوه، آنها همخوان می‌شوند، از توجه مثبت نامشروط برخوردار می‌شوند، و می‌توانند دوست‌داشتنی و با دیگران همدل باشند.

توجیهات نظری برای تغییر درمانی

برای پویسهای موجود در تغییر درمانی چه توجیه نظری ای وجود دارد؟ راجرز (۱۹۸۰) این موضوع را به صورت زیر توضیح می دهد. زمانی که افراد خودشان را به صورت افراد ارزشمند و سزاوار پذیرش نامشروط تجربه می کنند، برای اولین بار درمی یابند که دوست داشتنی هستند. الگوی درمانگر، آنها را قادر می سازد برای خودشان ارزش قایل باشند و خود را بپذیرند، و توجه مثبت نامشروط به خود داشته باشند. زمانی که درمانجویان درمی یابند که به صورت همدلانه درک شده اند، برای گوش کردن به خودشان به صورت دقیق تر، آزاد شده و با احساسهای خودشان همدل می شوند. در نتیجه، زمانی که افراد برای خودشان ارزش قایل باشند و خودشان را به دقت درک کنند، خودپنداره آنها با تجربیات ارگانیزمی شان همخوان تر می شود. اکنون آنها از همان سه ویژگی درمانی هر یاری رسان ثمربخشی برخوردارند، و در واقع، درمانگر خودشان می شوند.

نتایج

اگر فرایند تغییر درمانی جریان یابد، در این صورت نتایج قابل مشاهده خاصی را می توان انتظار داشت. اساسی ترین نتیجه درمان درمانجو مدار موفقیت آمیز، درمانجوی همخوانی است که کمتر دفاعی و نسبت به تجربه گشوده تر است. هر یک از نتایج باقی مانده، گسترش منطقی این نتیجه اساسی است.

درمانجویان در نتیجه همخوانی بیشتر و دفاعی بودن کمتر، تصویر روشن تری از خودشان و نگرش واقع بینانه تری از دنیا دارند. آنها بهتر می توانند تجربیات را در سطح نمادی، در خود (self) جذب کنند؛ آنها به نحو مؤثرتری می توانند مشکلات را حل کنند؛ و از سطح بالاتر توجه مثبت به خود برخوردارند. آنها که اکنون واقع بین شده اند، نگرش دقیق تری در مورد تواناییهایشان دارند که به آنها امکان می دهد شکاف بین خود آرمانی و خود واقعی را کاهش دهند. معمولاً، این شکاف به این علت کاهش می یابد که خود آرمانی و خود واقعی مقداری تحرک نشان می دهند. از آنجایی که درمانجویان اکنون واقع بین تر شده اند، توقع خود را در مورد آنچه باید باشند یا دوست دارند باشند پایین می آورند، و چون توجه مثبت بیشتری به خود کسب کرده اند، نظر خود را درباره اینکه واقعاً کیستند، بالا می برند.

چون خود آرمانی و خود واقعی درمانجویان همخوان تر شده است، تنش جسمانی و روانی کمتری را تجربه می کنند، نسبت به تهدید کمتر آسیب پذیر هستند، و اضطراب کمتری دارند. آنها بعید است که از دیگران راهنمایی بخواهند، و کمتر احتمال دارد که از عقاید و ارزشهای دیگران به عنوان معیاری برای ارزیابی کردن تجربیات خودشان استفاده کنند. در عوض، آنها خودگردان تر می شوند و باور می کنند که منبع ارزشیابی در درون خودشان قرار دارد. آنها دیگر احساس نمی کنند مجبورند دیگران را خشنود کنند و توقعات بیرونی را برآورده سازند. آنها به قدر کافی در پذیرفتن تجربیاتشان احساس ایمنی می کنند و به راحتی می توانند نیاز به انکار یا تحریف را کاهش دهند.

روابط آنها با دیگران نیز تغییر می کند. آنها دیگران را بیشتر می پذیرند، توقعات کمتری از آنها دارند، و

به آنها اجازه می‌دهند خودشان باشند. چون آنها نیاز کمتری به تحریف کردن واقعیت دارند، کمتر تمایل دارند دیگران را وادار سازند انتظارات آنها را برآورده کنند. دیگران نیز آنها را پخته‌تر، دوست‌داشتنی‌تر، و معاشرتی‌تر برداشت می‌کنند. توجه مثبت به خود، صداقت، و درک همدلانه آنها به فراتر از درمان گسترش می‌یابد، و بهتر می‌توانند در سایر روابطی که به رشد آنها کمک می‌کنند، مشارکت جویند (راجرز، ۱۹۵۹، ۱۹۶۱). جدول ۱-۱۶ نظریه درمان راجرز را نشان می‌دهد.

نظریه تغییر درمانی راجرز

جدول ۱-۱۶

اگر شرایط زیر وجود داشته باشد:	در این صورت تغییر درمانی روی می‌دهد و درمانجو
۱- درمانجوی آسیب‌پذیر یا مضطرب	۱- همخوان‌تر می‌شود؛
۲- با مشاوره تناس می‌گیرد که از	۲- کمتر دفاعی می‌شود؛
۳- همخوانی در رابطه،	۳- به تجربیات گشوده‌تر می‌شود؛
۴- توجه مثبت نامشروط به درمانجو، و	۴- نظر واقع‌بینانه‌تری در مورد دنیا دارد؛
۵- تفاهم همدلانه با چارچوب دایره درونی	۵- توجه مثبت به خود را پرورش می‌دهد؛
درمانجو برخوردار است، و	۶- شکاف بین خود آرمانی و خود واقعی را کم می‌کند؛
۶- درمانجو شرایط ۳، ۴، و ۵ را به شرط لازم و کافی	۷- نسبت به تهدید، کمتر آسیب‌پذیر می‌شود؛
برای رشد روانی می‌داند؛	۸- کمتر مضطرب می‌شود؛
	۹- تجربیات خود را می‌پذیرد؛
	۱۰- دیگران را بیشتر می‌پذیرد؛
	۱۱- در روابط با دیگران همخوان‌تر می‌شود.

توجه: عبارتهایی که با حروف سیاه هستند، شرایط درمانی اصلی و نتایج اساسی را نشان می‌دهند.

فرد آینده

علاقه‌ای که راجرز به فرد سالم نشان داد فقط با علاقه مزلو برابری می‌کند. در حالی که مزلو عمدتاً پژوهشگر بود، راجرز در درجه اول روان‌درمانگری بود که علاقه‌اش به فرد سالم از نظریه کلی او حاصل شد. راجرز ابتدا در سال ۱۹۵۱، به طور مختصر «ویژگیهای شخصیت تغییر یافته» را مطرح کرد، بعداً این مفهوم فرد کامل^۱ را در مقاله منتشر نشده‌ای عنوان نمود (۱۹۵۳). نظریه شخصیت سالم راجرز در کتابهای کوچ به تفصیل توصیف شد و او در اوایل دهه ۱۹۶۰ بارها به این موضوع پرداخت. او مدتی بعد، هم واژه آینده و هم فرد آینده را توصیف کرد (راجرز، ۱۹۸۰).

اگر سه شرط درمانی لازم و کافی همخوانی، توجه مثبت نامشروط، و همدلی فراهم باشند، در این صورت چه نوع شخصی پدیدار می‌شود؟ راجرز (۱۹۶۱، ۱۹۶۲، ۱۹۸۰) چند ویژگی احتمالی را فهرست کرد.

1. fully functioning person

اول اینکه، افراد سالم سازگارپذیرتر هستند. بنابراین، از دیدگاه تکاملی، آنها به احتمال بیشتری زنده می‌مانند و به همین خاطر «افراد آینده» نامیده می‌شوند. آنها صرفاً با محیط راکد سازگار نمی‌شوند، بلکه درمی‌یابند که هم‌رنگی و سازگاری با شرایط ثابت در بلند مدت ارزش بقای کمی دارد.

دوم اینکه، افراد آینده به تجربیاتشان گشوده هستند، به جای اینکه آنها را تحریف یا انکار کنند، به دقت در آگاهی نمادی می‌کنند. این اظهار ساده، پراز معنی است. خود افرادی که به تجربه گشوده هستند، تمام محرکها را، خواه از درون ارگانیزم ناشی شده باشند یا از محیط بیرون، آزادانه می‌پذیرند. افراد آینده به خودشان گوش می‌دهند و شادی، خشم، ناامیدی، ترس، و عطوفت را می‌شنوند. این افراد به خود ارگانیزمی‌شان اعتماد دارند. آنها برای راهنمایی به دیگران متکی نیستند، زیرا می‌دانند تجربیات خودشان بهترین معیار برای تصمیم‌گیری است، آنها هر کاری را که به نفعشان باشد، انجام می‌دهند؛ زیرا به احساسهای درونی‌شان بیشتر از موعظه‌های والدین یا قوانین خشک جامعه اعتماد دارند. با این حال، آنها حقوق و احساسات دیگران را نیز به روشنی درک می‌کنند، و این ملاحظات را هنگام تصمیم‌گیری در نظر دارند.

سوم اینکه افراد آینده گرایش دارند به طور کامل در زمان حال زندگی‌کنند. چون این افراد به تجربیاتشان گشوده هستند، حالت مدام سیالی و تغییر را احساس می‌کنند. آنچه را که در هر لحظه تجربه می‌کنند تازه و منحصر به فرد است، چیزی که خود رو به تکامل آنها هرگز قبلاً تجربه نکرده بود. آنها هر تجربه‌ای را با تازگی و در لحظه حال درک می‌کنند. راجرز (۱۹۶۱) این گرایش به زیستن در زمان حال را زندگی وجودی^۱ نامید. افراد آینده نیازی ندارند خودشان را فریب دهند و دلیلی نمی‌بینند دیگران را تحت تأثیر قرار دهند. آنها در ذهن و روح، جوان هستند، و به این موضوع فکر نمی‌کنند که دنیا چگونه باید باشد.

چهارم اینکه، افراد آینده به توانایی خود در برقراری روابط دوستانه با دیگران اطمینان دارند. آنها نیازی نمی‌بینند که همه دوستشان داشته باشند، زیرا می‌دانند که توسط کسی به صورت نامشروط بالارزش و پذیرفته هستند. آنها به دنبال برقراری رابطه صمیمانه با کسی هستند که احتمالاً مانند آنها سالم است، و چنین رابطه‌ای به خودی خود به رشد هر دوی آنها کمک می‌کند. افراد آینده در روابط خود با دیگران صادق هستند. آنها همان‌گونه که به نظر می‌رسند، هستند؛ بدون فریب یا ریاکاری، بدون حالت دفاعی و ظاهرسازی، بدون تزویر و دورویی. آنها به دنبال معنایی فراتر از خودشان هستند و آرزو دارند زندگی معنوی و آرامش درونی داشته باشند.

پنجم اینکه، افراد آینده یکپارچه‌تر و کامل‌تر هستند، بدون اینکه بین فرایندهای هشیار و ناهشیار آنها مرزی وجود داشته باشد. چون آنها می‌توانند تمام تجربیاتشان را دقیقاً در آگاهی نمادی کنند، تفاوت بین آنچه هست و آنچه باید باشد را به روشنی می‌بینند؛ از آنجایی که آنها از احساسهای ارگانیزمی‌شان به عنوان معیاری برای ارزیابی تجربیاتشان استفاده می‌کنند، شکاف بین خود آرمانی و خود واقعی

خویش را پر می‌کنند؛ چون آنها نیازی ندارند از خودشان دفاع کنند، به دیگران صورت ظاهر نشان نمی‌دهند؛ و از آنجایی که آنها به آنچه هستند اطمینان کامل دارند، هر احساسی را که تجربه می‌کنند، آزادانه ابراز می‌دارند.

ششم اینکه، افراد آینده به ماهیت انسان عمیقاً اعتماد دارند. آنها برای نفع شخصی به دیگران آسیب نمی‌رسانند؛ آنها برای دیگران اهمیت قایل هستند و آماده‌اند در صورت نیاز به آنها کمک کنند؛ آنها احساس خشم می‌کنند، اما می‌توان از آنها مطمئن بود که خشم خود را سر دیگران خالی نمی‌کنند؛ آنها احساس پرخاشگری می‌کنند، اما آن را به مسیرهای مناسب هدایت می‌نمایند. سرانجام اینکه، چون افراد آینده نسبت به تمام تجربیاتشان گشوده هستند، در مقایسه با دیگران از پرمایگی بیشتر در زندگی لذت می‌برند. آنها نه محرکهای درونی را تحریف می‌کنند و نه اینکه جلوی هیجان‌اتشان را می‌گیرند. در نتیجه، عمیق‌تر از دیگران احساس می‌کنند. آنها در زمان حال زندگی می‌کنند و بنابراین، در لحظه جاری، پرمایه‌تر شرکت می‌نمایند.

فلسفه علم

همان‌گونه که قبلاً اشاره کردیم، راجرز در درجه اول دانشمند، در درجه دوم درمانگر، و در درجه سوم نظریه پرداز شخصیت بود. چون نگرش علمی او بر درمان و نظریه شخصیت او نفوذ دارد، به فلسفه علم او نگاه کوتاهی می‌اندازیم.

به عقیده راجرز (۱۹۶۸)، علم با تجربه ذهنی شروع می‌شود و خاتمه می‌یابد. دانشمندان باید تعدادی از ویژگیهای فرد آینده را داشته باشند؛ یعنی، آنها باید تمایل داشته باشند به درون نگاه کنند، با احساسها و ارزشهای 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.

علاوه بر اینها، دانشمندان باید کاملاً در پدیده‌های تحت بررسی درگیر باشند. آنها نباید این پدیده‌ها را مانند فرد بی‌طرفی که از بیرون به آنها نگاه می‌کند، خیلی عینی در نظر بگیرند. راجرز (۱۹۶۸) معتقد بود افرادی که در زمینه روان‌درمانی تحقیق می‌کنند، ابتدا باید شغلی طولانی در مقام درمانگر داشته باشند. دانشمندان باید به اندیشه‌های تازه متولد شده اهمیت داده و عاشقانه آنها را پرورش دهند.

دانش زمانی آغاز می‌شود که دانشمند شهودی درک کردن الگوها در میان پدیده‌ها را آغاز کند. او در ابتدا به روابط ضعیف بین پدیده‌ها پی می‌برد که به قدری مبهم هستند که نمی‌تواند آنها را به دیگران منتقل کند، اما دانشمند دلسوز آنها را طوری پرورش می‌دهد که سرانجام بتواند آنها را به صورت فرضیه‌های آزمون‌پذیر درآورد. از آن پس، این فرضیه‌ها، نتیجه تجربیات شخصی خالی از تعصب دانشمند هستند، نه نتیجه تفکر کلیشه‌ای از پیش موجود.

در این لحظه، روش‌شناسی وارد کار می‌شود. با اینکه خلاقیت دانشمند می‌تواند روشهای تحقیق نوآورانه‌ای به بار آورد، اما این روشها باید به دقت کنترل شده، تجربی، و عینی باشند. روشهای دقیق،

دانشمند را از خودفریبی و دستکاری عمدی یا غیرعمدی مشاهدات برحذر می‌دارند؛ اما این دقت را نباید با علم قاطی کرد. فقط این روش علمی است که دقیق و عینی است. دانشمند بعداً یافته‌های به دست آمده از این روش را به دیگران منتقل می‌کند، اما این انتقال به خودی خود ذهنی است. افرادی که این انتقال را دریافت می‌کنند، درجاتی از بی‌تعصبی یا حالت دفاعی خودشان را وارد این فرایند می‌کنند. آنها بسته به جو تفکر علمی حاکم و تجربیات ذهنی شخصی هر فرد، سطوح مختلفی از آمادگی را برای پذیرفتن این یافته‌ها دارند.

تحقیق شیکاگو

راجرز در راستای فلسفه علم خود، اجازه نداد روش‌شناسی ماهیت پژوهش او را تعیین کند. او در تحقیقات خود در مورد نتایج روان‌درمانی درمانجومدار، ابتدا در مرکز مشاوره دانشگاه شیکاگو (راجرز و دایموند، ۱۹۵۴) و بعد با بیماران اسکیزوفرنیک در دانشگاه ویسکانسین (راجرز، جندلین، کیسلر، و تراکس، ۱۹۶۷)، همراه با همکارانش اجازه داد مشکل بر روش‌شناسی و ارزیابی مقدم باشد. آنها صرفاً فرضیه‌ها را به این دلیل که ابزارهایی برای آزمودن آنها در دسترس بودند، تدوین نکردند. در عوض، آنها با درک کردن تأثیرات مبهم ناشی از تجربه بالینی آغاز کردند و به تدریج آنها را به صورت فرضیه‌های آزمون‌پذیر درآوردند. راجرز و همکارانش فقط بعد از این کار به تکلیف یافتن یا ابداع کردن ابزارهایی پرداختند تا به کمک آنها بتوانند این فرضیه‌ها را آزمایش کنند.

هدف از تحقیق شیکاگو بررسی کردن فرایند و نتایج درمان درمانجومدار بود. این درمانگران در سطح «استادکار» بودند. راجرز و سایر اعضای هیئت علمی این درمانگران را تشکیل می‌دادند، اما دانشجویان فوق لیسانس هم وظیفه درمانگر را داشتند. گرچه آنها از نظر تجربه و توانایی بسیار متفاوت بودند، ولی همگی گرایش درمانجومدار داشتند.

فرضیه‌ها

پژوهش در مرکز مشاوره دانشگاه شیکاگو بر فرضیه بنیادی درمانجومدار استوار بود که اعلام می‌دارد همه افراد خواه به صورت آشکار یا نهفته، قابلیت خودآگاهی و توانایی و گرایش پیش‌روی به سمت خودشکوفایی و پختگی را دارند. این گرایش در صورتی تحقق می‌یابد که درمانگر جو روانی مناسبی را فراهم آورد (راجرز، ۱۹۵۴). به طور اخص، راجرز فرض کرد در جریان درمان، درمانجویان احساسها و تجربیاتی را که قبلاً به آگاهی راه نمی‌دادند، در خودپنداره‌شان جذب خواهند کرد؛ اختلاف بین خود آرمانی و خود واقعی در جریان درمان کاهش خواهد یافت؛ رفتار درمانجویان در نتیجه درمان، اجتماعی‌تر و پخته‌تر خواهد شد؛ در مدت درمان و بعد از آن، درمانجویان خودپذیرتر می‌شوند و دیگران را بیشتر می‌پذیرند. این فرضیه‌ها، به نوبه خود، مبنایی برای چند فرضیه اختصاصی‌تر شدند که به صورت عملیاتی بیان و بعد آزمایش شدند.

روش

چون فرضیه‌های این تحقیق حکم می‌کردند که تغییرات ذهنی ظریف در شخصیت باید به صورت عینی ارزیابی شوند، انتخاب ابزارهای ارزیابی کار دشواری بود. برای ارزیابی تغییر از زاویه بیرونی، این پژوهشگران از آزمون اندریافت موضوع (TAT)^۱، مقیاس نگرش خود - دیگران^۲ (S-O Scale)، و مقیاس پختگی هیجانی ویلفوبای^۳ (E-M Scale) استفاده کردند. TAT، آزمون شخصیت فرافکنی که توسط هنری موری (۱۹۳۸) ساخته شد برای آزمودن فرضیه‌هایی مورد استفاده قرار گرفت که تشخیص بالینی استاندارد را می‌طلبیدند؛ مقیاس S-O، ابزاری که در مرکز مشاوره از چند منبع قبلی تدوین شد، گرایشهای ضد دموکراتیک و نژادگرایی را ارزیابی می‌کند؛ مقیاس E-M برای مقایسه کردن توصیفات رفتار و پختگی هیجانی درمانجویان به وسیله دو دوست نزدیک به آنها با توصیفات خود درمانجویان به کار رفت.

پژوهشگران برای ارزیابی تغییر از نقطه نظر درمانجو، به روش دسته‌بندی پرسشها^۴ متکی بودند که ویلیام استفنسون از دانشگاه شیکاگو آن را ابداع کرده بود (استفنسون، ۱۹۵۳). روش دسته‌بندی پرسشها با ۱۰۰ اظهار ارجاع به خود شروع می‌شود که روی کارتهای ۵ × ۳ چاپ شده‌اند. از آزمودنیها خواسته می‌شود این کارتها را در سه دسته از «بیشترین شباهت به من» تا «کمترین شباهت به من» دسته‌بندی کنند. پژوهشگران از آزمودنیها خواستند این کارتها را در دسته‌های ۱، ۴، ۱۱، ۲۱، ۲۶، ۱۱، ۴، ۱ و ۱ دسته‌بندی کنند. توزیع حاصل، به منحنی نرمال نزدیک است و امکان تحلیل آماری را می‌دهد. در مراحل مختلف این تحقیق، از آزمودنیها درخواست شد این کارتها را برای توصیف خود، خود آرمانی، و فرد معمولی دسته‌بندی کنند.

آزمودنیهای این تحقیق ۱۸ مرد و ۱۱ زن بودند که در مرکز مشاوره دانشگاه شیکاگو تحت درمان قرار گرفته بودند. افزون بر نیمی از آنها دانشجوی و سایرین از محله اطراف دانشگاه بودند. این آزمودنیها، گروه آزمایشی یا گروه درمان نامیده شدند، حداقل در شش مصاحبه درمانی شرکت کرده بودند، و هر جلسه به صورت الکترونیکی ثبت و ضبط شده بود، روشی که راجرز در اوایل سال ۱۹۳۸، پیشگام آن بود.

پژوهشگران از دو روش کنترل متفاوت استفاده کردند. اولاً، آنها از نیمی از افراد گروه درمان خواستند به مدت ۶۰ روز برای درمان شدن منتظر بمانند. این آزمودنیها گروه انتظار نامیده شدند، زیرا باید برای درمان منتظر می‌ماندند تا معلوم شود آیا انگیزه تغییر کردن باعث می‌شد بهتر شوند یا اینکه درمان به تنهایی آنها را بهتر می‌کرد. نیم دیگر افراد گروه درمان، گروه بدون انتظار نامیده شدند، زیرا بلافاصله تحت درمان قرار گرفتند.

روش کنترل دوم از گروه مجزای «افراد بهنجار» تشکیل شده بود که وظیفه آزمودنی را در «پژوهشی

1. Thematic Apperception Test

2. Self-Other Attitude Scale

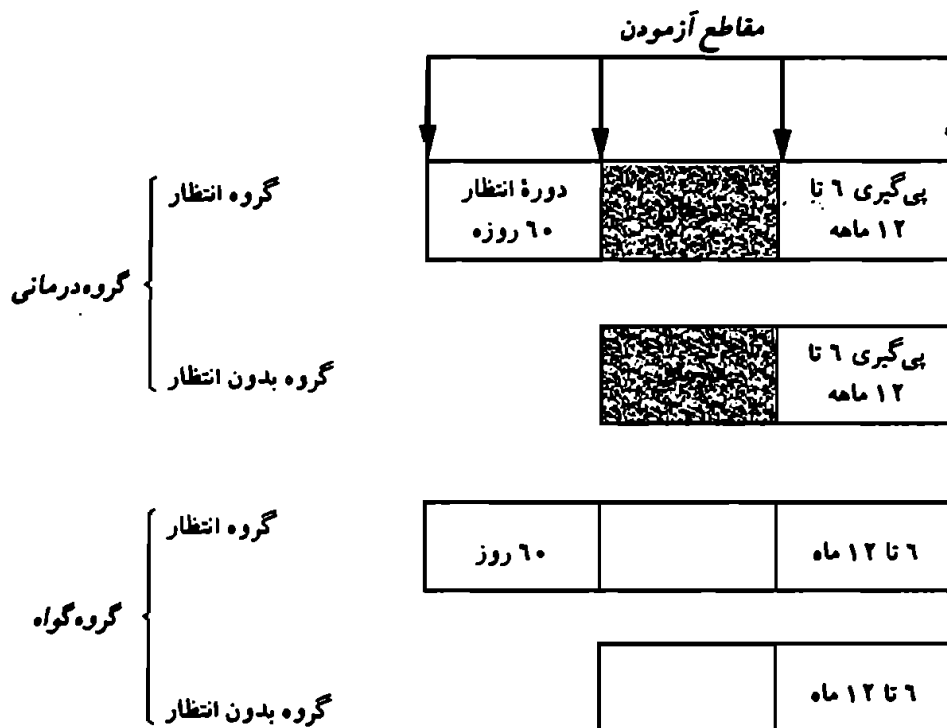
3. Willoughby Emotional Maturity Scale

4. Q sort

دربارهٔ شخصیت» بر عهده داشتند. پژوهشگران برای مشخص کردن تأثیرات متغیرهایی نظیر گذشت زمان، آگاهی از اینکه فرد عضوی از آزمایش است (اثر دارونما یا پلاسیبو)، و تأثیر آزمودن مکرر، به این گروه مقایسه نیاز داشتند. آزمودنیها در این گروه گواه به گروه انتظار و گروه بدون انتظار تقسیم شدند، که با گروههای انتظار و بدون انتظار درمان قرینه بودند. پژوهشگران، گروه انتظار درمان و گروه انتظار گواه را چهار بار آزمودند: در آغاز ۶ روز دورهٔ انتظار، قبل از درمان، بلافاصله بعد از درمان، و بعد از ۶ تا ۱۲ ماه دورهٔ پیگیری. آنها آزمونهای مشابهی را در موقعیتهای مشابه، به جز قبل از دورهٔ انتظار، روی گروههای بدون انتظار اجرا کردند. طرح کلی این تحقیق در شکل ۱۶-۱ نشان داده شده است.

طرح تحقیق شیکاگو

شکل ۱۶-۱



یافته‌ها

همان‌گونه که فرض شده بود، افراد گروه درمان، بعد از درمان در مقایسه با قبل از آن، اختلاف کمتری بین خود آرمانی و خود واقعی نشان دادند، و این دستاوردها را در دورهٔ پیگیری حفظ کرده بودند. به طوری که انتظار می‌رفت، افراد گروه «بهنجار» در آغاز این تحقیق، بیشتر از افراد گروه درمان همخوان بودند، اما برخلاف گروه درمان، از آزمودن مقدماتی تا پیگیری نهایی، تقریباً هیچ تغییری در همخوانی بین خود واقعی و خود آرمانی نشان ندادند.

پژوهشگران همچنین دریافتند که خودپنداره افراد گروه درمان بیشتر از برداشت آنها از فرد معمولی تغییر کرد، بدین معنی که گرچه نگرش درمانجویان درباره اینکه یک فرد معمولی چگونه است، تغییر کمی کرد، اما آنها در برداشتهایی که از خود داشتند، تغییر قابل ملاحظه‌ای را نشان دادند. این یافته حاکی است که بینش عقلانی به رشد روانی منجر نمی‌شود (رادیکیف، ۱۹۵۴).

آیا درمان تغییرات محسوسی در رفتار درمانجویان به بار می‌آورد که دوستان نزدیک متوجه آنها شوند؟ از آزمودنیهای گروههای درمان و گواه خواسته شد اسامی دو تن از دوستان صمیمی خود را که بتوانند درباره تغییرات رفتاری آنها قضاوت کنند، در اختیار پژوهشگران قرار دهند. پژوهشگران برای تماس با این دوستان که از ماهیت این تحقیق اطلاعی نداشتند، از نامه استفاده کردند.

در مجموع، این دوستان تغییرات رفتاری مهمی را از دوره قبل از درمان تا بعد از درمان در درمانجویان گزارش ندادند. با این حال، این ارزیابی کلی بدون تغییر، ناشی از اثر تعادل متقابل^۱ بود. درمانجویانی که توسط درمانگران بسیار بهبود یافته قضاوت شده بودند، از جانب دوستانشان نمرات پختگی پس از درمان بالاتری دریافت کردند، در حالی که آنهایی که کمترین بهبود یافته ارزیابی شده بودند، از طرف دوستانشان نمرات کمتری دریافت کردند. جالب اینکه، درمانجویان قبل از درمان، خودشان را کمتر از ارزیابی دوستانشان از آنها، پخته ارزیابی کرده بودند؛ اما بعد از درمان، خودشان را بالاتر ارزیابی کردند؛ بنابراین، به ارزیابی دوستانشان نزدیکتر شدند. آزمودنیهای گروه گواه، طبق قضاوت دوستانشان در طول این تحقیق تغییری نشان ندادند (راجرز و دایموند، ۱۹۵۴).

خلاصه نتایج

تحقیق شیکاگو یکی از بهترین تحقیقات طراحی شده درباره نتایج روان‌درمانی است. این تحقیق نشان داد افرادی که تحت درمان درمانجو مدار قرار می‌گیرند، در مجموع مقداری رشد یا بهبود نشان می‌دهند. با این حال، مقدار بهبودی کمتر از حد مطلوب است. افراد گواه درمان، زمانی که درمان را شروع کردند، از افراد گواه کمتر سالم بودند، در طول درمان رشد کردند، و این بهبودی را در مدت پی‌گیری حفظ کردند. با این حال، آنها هرگز به سطح سلامت روانی که افراد گروه گواه نشان دادند، نرسیدند.

با نگاهی به این نتایج از زاویه‌ای دیگر، متوجه می‌شویم که یک فرد معمولی که تحت درمان فردمدار قرار می‌گیرد، احتمالاً هرگز به مرحله ۷ فرض شده توسط راجرز نمی‌رسد. انتظار واقع‌بینانه این است که درمانجو حداکثر به مرحله ۳ یا ۴ برسد. درمان درمانجو مدار مؤثر است، اما به فرد کامل منجر نمی‌شود.

۵ پژوهشهای مربوط

از زمان اجرای تحقیق شیکاگو، چند تن از پژوهشگران دیگر درباره سه شرط تسهیل‌کننده راجرز تحقیق

1. counterbalancing effect

کرده‌اند. به عنوان نمونه، چارلز تراکس و رابرت کراکهاف (۱۹۶۷) مقیاسهایی را برای ارزیابی شرایط «لازم و کافی» راجرز جهت تغییر درمانی ساختند. تراکس و کراکهاف دریافتند که همدلی واقعی، صمیمیت غیرانحصارطلبانه (توجه مثبت نامشروط)، و صداقت مشاور، با نتیجه مثبت در دامنه وسیعی از درمانها رابطه دارند. با این حال، آنها دریافتند که شرایط دیگری مانند محدودیت زمانی و فراوانی جلسات نیز با نتیجه موفقیت‌آمیز ارتباط دارند. بنابراین، آنها نتیجه گرفتند که «این مثلث درمانی ممکن است 'لازم' باشد یا نباشد، اما مطمئناً 'کافی' نیست» (ص ۱۱۴).

شرایط تسهیل‌کننده خارج از درمان

دانکن کرامر (۱۹۸۵، ۱۹۸۷، ۱۹۸۹، ۱۹۹۰، ۱۹۹۴) در انگلستان، درباره شرایط «لازم و کافی» در روابط میان فردی خارج از درمان تحقیق کرده است. کرامر مقیاس اعتماد به نفس روزنبرگ و پرسشنامه رابطه اصلاح شده (بارت - لِنارد، ۱۹۶۴) را روی گروهی آزمودنی اجرا کرد برای اینکه رابطه بین شرایط تسهیل‌کننده راجرز و عزت نفس را مشخص کند. پرسشنامه رابطه بارت - لِنارد (۱۹۶۲، ۱۹۶۴) برای ارزیابی برداشتهای افراد از همخوانی، توجه مثبت نامشروط، و همدلی درمانگران ساخته شده است، اما این پرسشنامه توجه مثبت نامشروط را به دو عنصر مجزا تقسیم می‌کند، یعنی، سطح توجه و نامشروط بودن توجه. بنابراین، پرسشنامه رابطه اصلاح‌شده، چهار شرط تسهیل‌کننده را ارزیابی می‌کند، اما به برداشت درمانجویان از درمانگرشان محدود نمی‌شود، بلکه می‌تواند هر رابطه‌ای را توصیف کند. این چهار مقیاس هر کدام ۱۶ ماده را در بر دارند. نمونه‌هایی از آن عبارت‌اند از: «او به من اهمیت می‌دهد» (سطح توجه)؛ «احساسهای او نسبت به من به احساسی که من نسبت به او دارم، بستگی ندارد» (نامشروط بودن توجه)؛ «او تقریباً همیشه می‌داند منظور من چیست» (همدلی)؛ و «او در روابط ما راحت و آسوده خاطر است» (همخوانی). کرامر برای ارزیابی برداشت افراد از انواع روابط نزدیک، از پرسشنامه رابطه اصلاح‌شده، استفاده کرد.

برای مثال، کرامر (۱۹۸۵) در یک تحقیق از مقیاس عزت نفس روزنبرگ برای بررسی سلامت روانی و از پرسشنامه رابطه اصلاح‌شده برای ارزیابی شرایط تسهیل‌کننده راجرز، استفاده کرد. کرامر به جای اینکه آزمودنیها را ملزم دارد از درمانگر به عنوان فرد مورد نظر استفاده کنند، از آنها خواست یک دوست صمیمی را توصیف نمایند. او همبستگیهای مثبت معنی‌داری بین سطح عزت نفس زنان دانشجو و هر چهار شرط تسهیل‌کننده به دست آورد، بدین معنی که زنان دارای عزت نفس بالا، دوستان صمیمی خود را همخوان می‌دانند و معتقدند که توجه مثبت نامشروط و همدلی تأمین می‌کنند. در مورد مردان، این همبستگیها مثبت بودند، اما چون اندازه نمونه کوچک بود، آنها فقط از لحاظ سطح توجه و ترکیب چهار شرط تسهیل‌کننده، معنی‌دار بودند.

چون کرامر در تحقیق ۱۹۸۵ خود تعداد کمی از مردان را آزمود، بعداً (۱۹۸۷) تحقیق مشابهی را با استفاده از نمونه بزرگی اجرا کرد. او علاوه بر مردان بیشتر، از تحلیل آماری‌ای استفاده کرد که به او امکان

داد مشخص کند کدام یک از چهار شرط تسهیل‌کننده بیشترین ارتباط مستقیم را با عزت نفس داشتند. کرامر در این تحقیق از ۲۳۲ دانشجوی زن و ۸۷ دانشجوی مرد درخواست کرد رابطه خود را با نزدیکترین دوستانشان توصیف کنند. بار دیگر، او از مقیاس عزت نفس روزنبرگ استفاده کرد و بین عزت نفس و هر چهار متغیر تسهیل‌کننده همبستگیهای مثبت معنی‌داری در زنان به دست آورد و در مورد مردان به جز نامشروط بودن توجه، در باقی متغیرها نیز به همبستگی معنی‌داری دست یافت. هنگامی که کرامر تأثیر سطح توجه را کنترل کرد، دریافت که همبستگیهای بین سه شرط تسهیل‌کننده باقی‌مانده و عزت نفس به سطح معنی‌داری نرسیدند، یافته‌ای که از این فرض راجرز حمایت می‌کند که هر سه شرط لازم هستند، یعنی، درمانگر باید به صورتی برداشت شود که تمام شرایط، نه فقط یک یا دو شرط را داشته باشد.

کرامر در سال ۱۹۸۹، پژوهش خود را گسترش داد تا علاوه بر دوستان نزدیک، والدین را نیز در تحقیق شرایط تسهیل‌کننده، ملحوظ کند. او از آزمودنیهای ۱۶ تا ۱۸ ساله خواست مقیاس عزت نفس و پرسشنامه رابطه اصلاح‌شده را پر کنند که مادر، پدر، صمیمی‌ترین دوستان همجنس، و صمیمی‌ترین دوستان جنس مخالف آنها را هدف قرار می‌داد. بار دیگر او بین عزت نفس و شرایط تسهیل‌کننده راجرز همبستگی مثبت به دست آورد. از آن مهمتر این بود که او تفاوتی در اندازه همبستگیها برای چهار شرط تسهیل‌کننده در هر یک از این چهار رابطه پیدا نکرد، بدین معنی که افراد جوان دارای عزت نفس مثبت، با بیش از یک نفر روابط کمک‌کننده به رشد دارند.

بعدها، کرامر (۱۹۹۰) همبستگی بین عزت نفس، افشا کردن مسایل شخصی، و شرایط تسهیل‌کننده پذیرش نامشروط، همدلی، و همخوانی را تعیین کرد. او مقیاس عزت نفس روزنبرگ و پرسشنامه رابطه بارت - لِنارد تجدیدنظر شده را همراه با شاخصی برای افشاگری مسایل شخصی در مورد زنان و مردان جوان اجرا کرد و از آنها خواست چهار رابطه مختلف را هدف قرار دهند: دوست تصادفی، صمیمی‌ترین دوست همجنس، صمیمی‌ترین دوست جنس مخالف، و شریک رُمانتیک. کرامر دریافت که جوانان دوست دارند جنبه‌های مهمی از خودشان را برای دوستانی فاش کنند که به نظر آنها همخوان هستند و از همدلی و توجه مثبت نامشروط برخوردارند.

شرایط تسهیل‌کننده و زوج‌درمانی

آیا شرایط تسهیل‌کننده راجرز موفقیت درازمدت زوج‌درمانی را پیش‌بینی می‌کند؟ آلفونس ونستین و گِن (۱۹۹۶) تحقیقی را گزارش داد که در بلژیک اجرا شد و از شرایط تسهیل‌کننده راجرز برای ارزیابی تغییرات در ۶۰ نفر که تحت زوج‌درمانی قرار گرفته بودند، استفاده کرد. هدف ونستین و گِن در مورد زوج‌درمانی دوگانه بود: بهبود بخشیدن به رضایت متقابل زوجها و تقویت کردن تغییر فردی که یک یا هر دو زوج صورت می‌دادند. آزمودنیها قبل از درمان، مدل آلمانی پرسشنامه رابطه بارت - لِنارد را دو بار پر کردند - یک بار به صورتی که خودشان را در نظر داشتند و بار دیگر به صورتی که همسرشان را در نظر داشتند - و این ارزیابیها خط پایه‌ای را برای مقایسه نمرات بعدی ایجاد می‌کرد. ونستین و گِن از چهار

متغیر این مدل تجدیدنظر شده بارت - لِنارد استفاده کرد: (۱) توجه مثبت، که به صورت محبت، تفاهم، و اعتقاد به امکانات همسر تعریف شد؛ (۲) همدلی، یا آگاهی از چارچوب داوری درونی همسر؛ (۳) شفافیت، یا میل به افشا کردن خویشتن برای همسر؛ و (۴) دستور دادن، حالتی منفی که به صورت برخورد کردن مستبدانه با همسر و تحمیل کردن چارچوب داوری خود به همسر تعریف شد. بعداً، زوجها تحت مشاوره تمام وقت ۳ هفته‌ای قرار گرفتند. ونستین و گن (۱۹۹۶) فرض کرد که آزمودنیها در مقایسه با سطح عملکرد قبل از درمان، افزایش توجه مثبت، همدلی، و شفافیت، اما کاهش دستور دادن را تجربه خواهند کرد. نتایج از این فرضیه حمایت کردند. آزمودنیها در طول درمان، سلامت روانی بهتری را نشان دادند که با نمرات بالا در توجه مثبت، همدلی، و شفافیت (همخوانی) ارزیابی شد. با اینکه این آزمودنیها در ۶ ماه، ۲ سال، و ۷ سال پس از درمان، مقداری برگشت را تجربه کردند، اما ۷ سال بعد از درمان بیشتر از قبل برای همسرشان احترام قایل بودند.

ارزیابی نظریه راجرز

نظریه راجرز تا چه اندازه‌ای می‌تواند شش ملاک نظریه مفید را برآورده کند؟ اولین ملاک نظریه مفید توانایی آن در تولید پژوهش و فرضیه‌های آزمون‌پذیر است. گرچه نظریه راجرز در زمینه روان‌درمانی و یادگیری کلاسی، پژوهش زیادی تولید کرده است، اما خارج از این دو زمینه فقط در حد متوسط ثمربخش بوده است و بنابراین، در رابطه با توانایی آن در برانگیختن فعالیت پژوهشی در رشته شخصیت متوسط ارزیابی می‌شود.

نظریه راجرز از نظر ابطال‌پذیری بالا ارزیابی می‌شود. راجرز یکی از محدود نظریه پردازانی بود که نظریه خود را در چارچوب اگر - در این صورت، بیان کرد و چنین الگویی پذیرای تأیید یا عدم تأیید است. لحن دقیق او، پژوهش در دانشگاه شیکاگو و بعداً در دانشگاه ویسکانسین که نظریه درمان وی را در معرض ابطال‌پذیری قرار داد، تسهیل کرد. متأسفانه، بعد از مرگ راجرز، بسیاری از طرفداران انسان‌گرا نتوانسته‌اند نظریه کلی‌تر او را آزمایش کنند.

سوم اینکه، آیا نظریه راجرز دانش را در چارچوب معنی‌داری سازمان می‌دهد؟ با اینکه بیشتر پژوهشهایی که نظریه راجرز تولید کرده است به روابط میان‌فردی محدود شده‌اند، اما با این حال، این نظریه را می‌توان به دامنه نسبتاً وسیعی از شخصیت انسان گسترش داد. تمایلات راجرز فراتر از اتاق مشاوره بود و پویهای گروهی، یادگیری کلاسی، مسایل اجتماعی، و روابط بین‌الملل را در بر می‌گرفت. بنابراین، نظریه فردمدار از نظر توانایی در توضیح دادن آنچه در حال حاضر درباره رفتار انسان شناخته شده می‌باشد، بالا ارزیابی می‌شود.

چهارم اینکه، نظریه فردمدار تا چه اندازه‌ای می‌تواند راهنمایی برای حل کردن مشکلات عملی باشد؟ از نظر روان‌درمانگر، پاسخ روشن است. برای ایجاد تغییر در شخصیت، درمانگر باید از همخوانی برخوردار باشد و بتواند درمانجو را به صورت همدلانه درک کند و به او توجه مثبت نامشروط نماید.

راجرز معتقد بود که این سه شرط برای تأثیرگذاری بر رشد در هر گونه رابطه میان فردی، از جمله روابط خارج از درمان، لازم و کافی هستند.

ملاک پنجم برای نظریه مفید، همسانی درونی و یک رشته تعریف‌های عملیاتی است. نظریه فردمدار در رابطه با همسانی و تعریف‌های عملیاتی‌ای که به دقت مطرح شده‌اند، بسیار بالا ارزیابی می‌شود. نظریه پردازان آینده می‌توانند از کار پیشگام راجرز در ساختن نظریه شخصیت، درس بالارزشی بگیرند. و بالاخره اینکه، آیا نظریه راجرز از اصل ایجاز تبعیت کرده و از مفاهیم پردردسر و لحن دشوار به دور است؟ این نظریه به خودی خود روشن و اقتصادی است، اما برخی از مفاهیم آن نامناسب و مبهم هستند. مفاهیمی چون «توجه مثبت نامشروط»، «تجربه ارگانیزمی»، «شدن»، «گوش کردن همدلانه» و «فرد کامل» برای اینکه معنی علمی داشته باشند، خیلی گسترده و فاقد دقت هستند. البته این انتقاد در مقایسه با انسجام این نظریه و تبعیت آن از اصل ایجاز، انتقادی جزئی است.

برداشت از انسان

برداشت راجرز از انسان در مناظره‌های مشهور او با اسکینر در اواسط دهه ۱۹۵۰ و اوایل دهه ۱۹۶۰ به روشنی بیان شده است. این بحث‌ها که شاید در تاریخ روان‌شناسی آمریکا مشهورترین باشند، از سه مواجهه رو در رو بین راجرز و اسکینر تشکیل شدند که به موضوع آزادی و کنترل مربوط بودند (راجرز و اسکینر، ۱۹۵۶). اسکینر معتقد بود افراد همیشه تحت کنترل هستند، خواه از آن باخبر باشند یا نباشند. چون آنها عمدتاً به وسیله وابستگی‌های تصادفی کنترل می‌شوند که طرح اساسی ندارند، اغلب به اشتباه تصور می‌کنند که آزاد هستند (اسکینر، ۱۹۷۱).

با این حال، راجرز معتقد بود که افراد تا اندازه‌ای از انتخاب آزاد و قابلیت خودگردانی برخوردارند. راجرز که قبول داشت بخشی از رفتار انسان کنترل‌شده، قابل پیش‌بینی، و قانونمند است، معتقد بود که ارزشها و انتخابهای مهم در حیطه کنترل شخصی هستند.

راجرز در سرتاسر حرفه طولانی خود به قابلیت انسان برای شیطان بزرگ واقف بود، با این حال، برداشت او از انسان خوشبینانه است. او معتقد بود که انسانها اساساً پیش‌رونده هستند و تحت شرایط مناسب، به سمت خودشکوفایی رشد خواهند کرد. انسانها اساساً قابل اعتماد، اجتماعی، و سازنده هستند. آنها می‌دانند چه چیزی به نفع آنهاست و برای رسیدن به کمال تلاش می‌کنند. راجرز (۱۹۹۵) از این موضوع نیز آگاه بود که انسانها می‌توانند کاملاً وحشی، رذل، و روان‌رنجور باشند:

من نظر خیلی خوشبینانه‌ای در مورد ماهیت انسان ندارم. من کاملاً می‌دانم که افراد به خاطر حالت دفاعی و ترس درونی می‌توانند به صورتی رفتار کنند که به طرز وحشتناکی ویرانگرانه، ناپخته، واپس‌گرایانه، ضداجتماعی، و آزاردهنده باشد. با این حال، یکی از نشاط‌آورترین و فرح‌بخش‌ترین تجربیات من، کار کردن با

این‌گونه افراد و پی بردن به گرایشهای جهت‌دار عمیقاً مثبتی است که در آنها و در همه ما، در عمیق‌ترین سطح، وجود دارد (ص ۲۱).

این گرایش به سمت رشد و خودشکوفایی مبنای زیستی دارد. درست به همان صورتی که گیاهان و حیوانات طبق ماهیت بنیادی‌شان مقداری گرایش به سمت رشد و شکوفایی دارند، انسانها نیز چنین هستند. همه ارگانیزمها خودشان را شکوفا می‌کنند، اما فقط انسانها می‌توانند خودشکوفاگر شوند. انسانها عمدتاً به این علت با حیوانات و گیاهان تفاوت دارند که از خودآگاهی برخوردارند چون انسانها آگاهی دارند، قادرند انتخابهای آزاد کنند و در شکل دادن شخصیت خود نقش فعالی ایفا کنند.

نظریه فردمدار راجرز از نظر غایت‌شناسی هم بالا ارزیابی می‌شود، زیرا اعلام می‌دارد که انسانها به صورت هدفمند در جهت اهدافی تلاش می‌کنند که آزادانه برای خودشان تعیین کرده‌اند. بار دیگر، انسانها تحت شرایط درمانی مناسب، به صورت هشیار میل دارند کامل‌تر شوند، به تجربیاتشان بیشتر گشوده باشند، و خود و دیگران را بیشتر بپذیرند.

راجرز بر تفاوت‌های فردی و بی‌نظیری بیشتر از شباهتها تأکید کرد. اگر گیاهان استعداد فردی برای رشد دارند، انسانها خیلی بیشتر بی‌نظیر و فردی هستند. انسانها در محیط تقویت‌کننده می‌توانند به سبک خودشان در مسیر کامل‌تر شدن پیش بروند.

گرچه راجرز اهمیت فرایندهای ناهشیار را انکار نکرد، تأکید اصلی او بر توانایی افراد در انتخاب کردن هشیارانه روند اعمال خودشان بود. افراد کامل معمولاً از کاری که انجام می‌دهند، آگاه‌اند و از دلایل انجام دادن آن باخبرند.

در رابطه با بُعد تأثیرات زیستی در برابر اجتماعی، راجرز طرفدار دومی بود. رشد روانی خودکار نیست. انسان برای پیش‌روی به سمت شکوفایی، باید تفاهم همدلانه و توجه مثبت نامشروط فرد دیگری را که صادق یا همخوان است، تجربه کند. راجرز عمیقاً اعتقاد داشت که گرچه بیشتر رفتارهای انسان توسط وراثت و محیط تعیین می‌شوند، اما آنها قابلیت انتخاب کردن و خودگردان شدن را در درون خودشان دارند. نه تنها انسانها از توانایی انتخاب کردن برخوردارند، بلکه تحت شرایط تقویت‌کننده، به نظر می‌رسد که همیشه انتخاب در جهت اجتماعی شدن بیشتر و روابط بهتر با دیگران است (راجرز، ۱۹۸۲، ص ۸).

انسانها بنا بر ماهیت‌شان خودمحور، خطرناک، یا شرور نیستند و از پاکدامنی فطری نیز برخوردار نمی‌باشند. راجرز (۱۹۸۲) ادعا نکرد که اگر انسانها به حال خود رها شوند، درستکار، پرهیزکار، یا شرافتمند خواهند بود. با این حال، در یک جوّ بدون تهدید، انسانها آزادند تا آنچه به صورت بالقوه می‌توانند باشند، بشوند. این موقعیت نه خوب است نه بد، زیرا این اصطلاحات بر معیارهای ارزیابی دلالت دارند. هیچ ارزیابی‌ای برحسب اصول اخلاقی در مورد ماهیت انسان مورد استفاده ندارد. انسانها صرفاً استعداد رشد، نیاز به رشد، و میل به رشد دارند. آنها بنا بر خصلت، حتی در شرایط نامطلوب، برای کمال تلاش می‌کنند، اما تحت شرایط نامناسب به استعداد خود برای سلامت روانی پی نمی‌برند. با

وجود این، انسانها تحت شرایط مطلوب و تقویت‌کننده، آگاهتر، همخوان‌تر، و خودگردان‌تر می‌شوند. آنها از لحاظ روانی سازگار، منطقی، و واقع‌بین می‌شوند و به سمتی پیش می‌روند که افراد آینده شوند.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- گرایش تکوینی اعلام می‌دارد که همه موجودات مادی، هم ارگانیک و هم غیرارگانیک، گرایش دارند از شکل ساده به شکل پیچیده‌تر درآیند.
- فقط انسانها از گرایش شکوفایی برخوردارند؛ یعنی، آمادگی برای پیش‌روی به سمت کمال یا شکوفایی و تحقق بخشیدن به خودپنداره.
- خودشکوفایی بعد از اینکه افراد سیستم خود را پرورش داده باشند به وجود می‌آید و به گرایش افراد به سمت رفتار کردن به شیوه‌ای که با نظر آنها در مورد خود هماهنگ است، اشاره دارد.
- ناهمخوانی در صورتی ایجاد می‌شود که خود ارگانیزمی یا واقعی و خودپنداره با یکدیگر هماهنگ نباشند.
- در صورتی که خود ارگانیزمی و خودپنداره ناهمخوان باشند، افراد به عنوان تلاشی برای کاهش دادن ناهمخوانی، از تحریف و انکار استفاده می‌کنند.
- افراد به وسیله دو نیاز اساسی هدایت می‌شوند - نگهداری خودپنداره‌شان و بهبود خودپنداره‌شان.
- در صورتی که انکار و تحریف برای ممانعت از ناهمخوانی کافی نباشند، افراد آشفتگی می‌شوند.
- شرایط ارزش و ارزیابی بیرونی به افراد اجازه نمی‌دهند که توجه مثبت نامشروط را تجربه کنند و ممکن است به ناسازگاری روانی منجر شوند.
- افرادی که شرایط ارزش و ارزیابی بیرونی را تجربه می‌کنند، آسیب‌پذیر هستند؛ یعنی، از ناهمخوانی خودشان آگاه نیستند.
- افراد آسیب‌پذیر از اضطراب، تهدید، و حالت دفاعی رنج می‌برند.
- زمانی که افراد آسیب‌پذیر با درمانگری تماس می‌گیرند که همخوان است و با توجه مثبت نامشروط و همدلی با آنها برخورد می‌کند، فرایند تغییر شخصیت آغاز می‌شود.
- این فرایند تغییر شخصیت از حالت دفاعی شدید، یا عدم تمایل به صحبت کردن درباره خود، تا مرحله نهایی که درمانجویان درمانگر خودشان می‌شوند و می‌توانند خارج از جلسه درمانی به رشد روانی ادامه دهند، نوسان دارد.
- نتایج اساسی مشاوره درمانجودار، درمانجویانی هستند که به تجربیات گشوده‌اند و نیازی ندارند دفاعی باشند.
- از لحاظ نظری، درمانجویان مرفق، افراد آینده یا افراد کامل می‌شوند.

فصل ۱۷



مزلو

مزلو: نظریه کل نگر - پویشی

- ♦ زندگینامه آبراهام اج. مزلو
- ♦ نظر مزلو درباره انگیزش
- سلسله مراتب نیازها
- نیازهای هنرشناسی
- نیازهای شناختی
- نیازهای روان رنجور
- بحث کلی درباره نیازها
- ♦ خودشکوفایی
- ارزشهای افراد خودشکופا
- ملاکهای خودشکوفایی
- ویژگیهای افراد خودشکופا
- محبت، میل جنسی، و
- خودشکوفایی
- ♦ فلسفه علم
- ♦ ارزیابی خوشکوفایی
- ♦ عقده یونس
- ♦ روان درمانی
- ♦ پژوهشهای مربوط
- خودشکوفایی و روابط
- میان فردی صمیمانه
- خودشکوفایی و خلاقیت
- خودشکوفایی و خودپذیری
- ♦ ارزیابی نظریه مزلو
- ♦ برداشت از انسان
- ♦ اصطلاحات و مفاهیم مهم

چند سال است که مفهوم خودشکوفایی و نام آبراهام مزلو ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند. گرچه مزلو این اصطلاح را وضع نکرد و تنها نظریه‌پرداز شخصیتی نبود که از آن استفاده کرد، اما بیش از هر روان‌شناس دیگری به مفهوم خودشکوفایی عمومیت بخشید.

با این حال، نظریه شخصیت مزلو از توجه به خودشکوفایی فراتر می‌رود. نظریه کل‌نگر - پویشی^۱ او فرض می‌کند که افراد همواره به وسیله یک نیاز یا نیازی دیگر برانگیخته می‌شوند و باید قبل از اینکه به وسیله نیازهای محبت و احترام برانگیخته شوند، حداقل تا اندازه‌ای نیازهای سطح پایین‌تر مانند گرسنگی را ارضا کنند. فقط بعد از اینکه افراد هر یک از این نیازها را ارضا کرده باشند می‌توانند به سمت خودشکوفایی پیش بروند. به علاوه، ابعاد دیگر نیازها، یعنی، شناختی و هنرشناختی به شکل‌گیری رفتار کمک می‌کنند. از این گذشته، برخی افراد برای تداوم بخشیدن به وضعیت سابق به جای پیش‌روی در مسیر سلامت روانی یا خودشکوفایی، توسط نیازهای روان‌رنجور برانگیخته می‌شوند.

گرچه گاهی مزلو را پدر نیروی سوم در روان‌شناسی می‌شناسند (نیروی اول روان‌کاوی و شکلهای تغییر یافته آن و نیروی دوم رفتارگرایی بود)، اما او خود را نه ضد فرویدی می‌دانست نه ضد رفتارگرایی. در واقع، او خود را هم روان‌کاو هم رفتارگرا می‌دانست. او هیچ‌یک از آنها را رد نکرد و در هر کدام ارزشهای زیادی یافت. با این حال، او معتقد بود که هم روان‌کاوی و هم رفتارگرایی نظر محدودی درباره انسان داشتند و هیچ کدام آن‌طور که باید و شاید به انسان سالم بهنجار نپرداختند. مزلو باور داشت که انسانها ماهیتی عالی‌تر از آنچه روان‌کاوی و رفتارگرایی فرض کردند، دارند؛ و او در سالهای آخر زندگی خود سعی کرد بفهمد رسیدن به اوج سلامتی روانی به چه می‌ماند.

زندگینامه آبراهام اچ. مزلو

آبراهام هارولد مزلو^۲ در اول آوریل ۱۹۰۸ در منهتن، نیویورک، متولد شد. او از هفت فرزند ساموئل مزلو و رُز شیلوسکی مزلو بزرگتر بود. آبراهام دوران کودکی بسیار ناخوشایند، همراه با احساسهای کمرویی، حقارت، و افسردگی داشت. او نه با پدر و نه با مادرش صمیمی بود، اما پدر همیشه غایب خود را که مهاجر روسی یهودی بود، تحمل می‌کرد. مزلو نسبت به مادرش احساس نفرت و دشمنی عمیق می‌کرد، و این احساس نه تنها در دوران کودکی او، بلکه تا روزی که مادرش دو سال قبل از فوت خود او مرد، وجود داشت. مزلو مادرش را زنی ظالم، خسیس، و نفرت‌انگیز می‌دانست. او زنی بسیار مذهبی نیز بود که اغلب مزلو را تهدید می‌کرد که خداوند او را تنبیه خواهد کرد. مزلو به خاطر این تهدیدها، یاد گرفت از مذهب متنفر و به آن اعتقادی نداشته باشد و ملحد متعهدی شود.

او به‌رغم نگرشهای ملحدانه‌اش، نیش یهودستیزی را نه تنها در دوران کودکی، بلکه در سالهای بزرگسالی خود احساس می‌کرد. او احتمالاً به عنوان دفاعی علیه نگرشهای یهودستیزی همکلاسیهایش

1. holistic-dynamic theory

2. Abraham Harold Maslow

به کتابها و فعالیتهای علمی روی آورد. او عاشق مطالعه بود، اما برای رسیدن به محیط امن کتابخانه عمومی، مجبور بود از دار و دسته یهودستیزهایی که در محله بروکلین پرمه می زدند و برای به وحشت انداختن مزلوی جوان و سایر پسرهای یهودی نیازی به بهانه نداشتند، برحذر باشد.

مزلو که از لحاظ عقلانی سرآمد بود، در خلال سالهایی که در دبیرستان بویز واقع در بروکلین تحصیل می کرد و نمراتش اندکی بالاتر از متوسط بود، احساس مقداری آرامش کرد. او در همان زمان با دختر عمویش ویل مزلو که فردی معاشرتی و از لحاظ اجتماعی فعال بود، رابطه نزدیکی برقرار کرد. مزلو از طریق این رابطه، شخصاً مهارتهای اجتماعی کسب کرد، در فعالیتهای مدرسه، مانند ویراستاری مجله های لاتین و فیزیک، بازی تنیس، و تیم شطرنج، درگیر شد.

بعد از اینکه مزلو از دبیرستان بویز فارغ التحصیل شد، دختر عمویش ویل او را ترغیب کرد برای وارد شدن به دانشگاه کرنل اقدام کند، اما او که اعتماد به نفس نداشت، سیتی کالج نیویورک را که شهرت کمتری داشت، انتخاب کرد. تقریباً در همان زمان والدین مزلو طلاق گرفتند و فاصله عاطفی او از پدرش کمتر شد. پدر مزلو دوست داشت پسر بزرگش وکیل شود، و مزلو در حالی که به سیتی کالج می رفت در دانشکده حقوق نیز ثبت نام کرد. با این حال، یک شب او از کلاسهای حقوق بیرون رفت و کتابهایش را در آنجا رها کرد. او احساس کرد که حقوق خیلی زیاد به افراد شرور می پردازد و چندان با افراد خوب سر و کاری ندارد. با اینکه پدر او ابتدا ناامید شد، اما سرانجام با تصمیم مزلو به ترک کردن دانشکده حقوق موافقت کرد (ام. اچ. هال، ۱۹۶۸).

زمانی که مزلو در سیتی کالج درس می خواند، در درس فلسفه و درسهای دیگری که علاقه او را برمی انگیزتند، عملکرد خوبی داشت. با این حال، او در درسهایی که دوست نداشت به قدری ضعیف عمل می کرد که وی را از لحاظ تحصیلی مشروط می کردند. او بعد از سه ترم، واحدهای خود را به دانشگاه کرنل در ایالت نیویورک منتقل کرد تا اندازه ای برای اینکه به دختر عمویش ویل که به آن دانشگاه می رفت، نزدیکتر باشد و در ضمن از دخترخاله اش، برتا گودمن که عاشق او شده بود، فاصله بگیرد (هافمن، ۱۹۸۸). عملکرد تحصیلی مزلو در دانشگاه کرنل نیز متوسط بود. استاد زمینه روانشناسی او اذوارد بی. تیچنر، پیشگام مشهور در روانشناسی بود. تیچنر رویکردی «سرد» به روانشناسی داشت که هیچ ربطی به انسان نداشت و باعث شد مزلو سرد و بی تفاوت شود.

مزلو بعد از یک ترم تحصیل در کرنل، به سیتی کالج نیویورک برگشت تا به برتا نزدیکتر باشد. او از دور عاشق برتا بود و هرگز وی را لمس نکرده و احساسات خود را به او ابراز نکرده بود. بعداً به طور ناگهانی رویداد غیرمنتظره ای زندگی او را عوض کرد. زمانی که او به دیدن خاله پیرل (مادر برتا) رفت، دخترخاله اش آنا (خواهر بزرگتر برتا) وی را به طرف برتا هل داد و گفت «ترا به خدا او را بیوس، معطل نکن» (هافمن، ۱۹۸۸، ص ۲۹). او این کار را کرد و در کمال شگفتی وی، برتا اعتراض نکرد. برتا نیز او را بوسید و از آن لحظه به بعد، زندگی او معنی دار شد.

آبراهام و برتا بعد از چیره شدن بر مقاومت والدین آبراهام ازدواج کردند. والدین مزلو تا اندازه ای به

این علت که او فقط ۲۰ سال و برتا ۱۹ سال داشت، با این ازدواج مخالف بودند. در ضمن، آنها می‌ترسیدند که ازدواج بین خویشان درجه اول به نقایصی در فرزندان آنها منجر شود. این ترس با توجه به اینکه والدین مزلو خودشان خویشاوندان درجه یک بودند و شش فرزند سالم داشتند، عجیب بود (یک دختر آنها هنگام طفولیت مرد، اما نه به علت نقص ژنتیکی).

مزلو یک ترم قبل از ازدواج در دانشگاه ویسکانسین ثبت نام کرده بود. او بعد از ۲ سال لیسانس خود را در فلسفه گرفت، اما به رفتارگرایی جان بی. واتسون هم علاقه داشت. این علاقه او را تشویق کرد دروسهای کافی در روان‌شناسی بردارد تا پیش‌نیازهای مدرک دکتری در روان‌شناسی را برآورده کند. او بعداً برنامه فوق لیسانس را در دانشگاه ویسکانسین آغاز کرد و با هاری هالو که به تازگی تحقیق درباره میمون‌ها را آغاز کرده بود، همکاری نزدیک نمود. پایان‌نامه مزلو در زمینه تسلط و رفتار جنسی میمون‌ها حاکی از آن بود که سلطه اجتماعی، حداقل در نخستی‌ها، از میل جنسی انگیزه قوی‌تری است.

مزلو در سال ۱۹۳۴ دکترای خود را گرفت، اما تا اندازه‌ای به خاطر رکود اقتصادی و تا اندازه‌ای به علت یهودستیزی که هنوز در بسیاری از دانشگاه‌های آمریکا حاکم بود، نتوانست جایگاه علمی به دست آورد. در نتیجه، او برای مدت کوتاهی به تدریس در ویسکانسین ادامه داد و حتی در دانشکده پزشکی آن دانشگاه ثبت نام کرد. با این حال، دانشکده پزشکی او را کسل کرد و احساس نمود که این دانشکده نیز مانند دانشکده حقوق، نگرشی بی‌تفاوت و منفی نسبت به انسان دارد. هر وقت که مزلو از چیزی کسل می‌شد معمولاً آن را رها می‌کرد، و دانشکده پزشکی از این امر مستثنی نبود.

او سال بعد به نیویورک برگشت تا در تیچرز کالج، دانشگاه کلمبیا، دستیار پژوهشی ادوارد ال. ثرندایک شود. مزلو که در زمان تحصیل در سیتی کالج و کرنل دانشجویی متوسط بود، در آزمون هوش ثرندایک نمره ۱۹۵ به دست آورد، و این ثرندایک را ترغیب کرد دست وی را باز بگذارد که هر کاری دوست دارد، انجام دهد. ذهن خلاق مزلو در این موقعیت شکوفا شد، اما بعد از یک سال و نیم تحقیق درباره میل جنسی انسان، کلمبیا را ترک کرد تا به عضویت علمی کالج بروکلین درآید.

زندگی در نیویورک در خلال دهه ۱۹۳۰ و ۱۹۴۰، فرصت آشنایی با چند تن از روان‌شناسان اروپا را که از سلطه نازی گریخته بودند برای مزلو فراهم کرد. مزلو از بین این افراد با اریک فروم، کارن هورنای، مکس ورنهایمر، و کورت گلدشتاین ملاقات کرد. مزلو تحت تأثیر هر یک از این افراد به علاوه آلفرد آدلر که آن زمان در نیویورک زندگی می‌کرد، قرار گرفت. آدلر شبهای جمعه در خانه‌اش سمیناری تشکیل می‌داد و مزلو مانند جولین راتر بارها در این جلسات شرکت می‌کرد. مزلو در نامه‌ای به فرانک گوبل نوشت:

فکر می‌کنم منصفانه است که بگویم من از بهترین معلمان، به صورت رسمی و غیررسمی، برخوردار بودم، از هر کسی که تاکنون زندگی کرده است، صرفاً به این خاطر که موقعی در نیویورک مسیتی بودم که نخبگان آلمان از شر هیتلر به آنجا مهاجرت کرده بودند. نیویورک سیتی در آن روزگار معرکه بود. از زمان آتن [باستان] چیزی شبیه این وجود نداشته است ... نمی‌توانم بگویم که کدام یک از آنها بهتر از دیگری بود. من فقط از همه و از هر کسی

که چیزی برای آموختن به من داشت، یاد می‌گرفتم ... بنابراین، کسی نمی‌توانست به من بگوید که طرفدار گلدشتاین هستم یا طرفدار فروم یا آدلر یا هر کس دیگری ... من هیچ‌گاه دعوت کسی را برای ملحق شدن به این سازمانهای تنگ‌نظر و فرقه‌گرا نپذیرفتم. من از تمام آنها یاد گرفتم و از نزدیک شدن به هر دری خودداری کردم (گوبل، ۱۹۷۰، ص ۱۲-۱۱).

یکی دیگر از استادان مزلو روت بنه‌دیکت، انسان‌شناس در کلمبیا بود. بنه‌دیکت در سال ۱۹۳۸ مزلو را تشویق کرد دربارهٔ سرخپوستان بلاکفوت شمال ایالت آلبرتای کانادا تحقیق کند. تحقیق دربارهٔ سرخپوستان آمریکا به او آموخت که تفاوت بین فرهنگها سطحی است و سرخپوستان بلاکفوت در درجهٔ اول انسان و در درجهٔ دوم سرخپوستان بلاکفوت هستند. این آگاهی به مزلو کمک کرد تا در سالهای بعدی متوجه شود که سلسله‌مراتب نیازهای معروف او به طور برابر در مورد هر کسی کاربرد دارد. مزلو در کالج بروکلین معلم بسیار محبوبی بود و کلاسهای او معمولاً زود پر می‌شدند. او علاوه بر تدریس در پنج درس، رهبری کردن سمینارهایی در منزلش، و نوشتن کتابی در زمینهٔ روان‌شناسی ناپهنجاری، با دانشجویان جلسات روان‌درمانی تشکیل می‌داد. در آن زمان، روان‌درمانی و روان‌کاوی توسط خیلی از افراد تقریباً مترادف هم انگاشته می‌شدند. مزلو که در زمینهٔ روان‌درمانی یا مشاوره آموزش ندیده بود، سعی نداشت روان‌کاوی تمام‌عیار را اجرا کند، بلکه برای دانشجویانی که عمده‌تاً مشکلات جزئی داشتند، درمان کوتاه مدت را اجرا می‌کرد. او به دانش دست دوم خود دربارهٔ روان‌کاوی و قدرت تخیل خویش برای کمک به این دانشجویان استفاده می‌کرد و می‌خواست به آنها بفهماند که احساسات، خیالپردازیها، و تمایلات جنسی آنها کاملاً طبیعی هستند (هافمن، ۱۹۸۸).

در اواسط دههٔ ۱۹۴۰، سلامت مزلو رو به وخامت گرایید. او در سال ۱۹۴۶، در سن ۳۸ سالگی، به بیماری عجیبی مبتلا شد که وی را ضعیف و فرسوده کرد. سال بعد مرخصی استعلاجی گرفت و همراه با برتا و دو دخترش به شهر پلیزانتون ایالت کالیفرنیا رفت و در آنجا مدیر Maslow Cooperage Corporation شد (این مؤسسه تصادفاً به نام مزلو بود). برنامهٔ کاری سبک او وی را قادر ساخت زندگینامه‌ها و تاریخچه‌ها را برای یافتن اطلاعاتی دربارهٔ افراد خودشکوکا مطالعه کند. در سال ۱۹۴۹، او سلامت خود را بازیافت و به کار تدریس در کالج بروکلین برگشت.

مزلو در سال ۱۹۵۱، پستی را به عنوان مدیر گروه، در دپارتمان روان‌شناسی دانشگاه جدیداً تأسیس شدهٔ براندیز در شهر والتهام ایالت ماساچوست به دست آورد. او در مدت اشتغال در دانشگاه براندیز، افکار، عقاید، احساسها، فعالیتهای اجتماعی، گفتگوهای مهم، و نگرانی دربارهٔ سلامتی‌اش را در دفتر خاطراتش، یادداشت کرد (مزلو، ۱۹۷۹).

مزلو به‌رغم اینکه در دههٔ ۱۹۶۰ به شهرت رسیده بود، از کار خود در این مدت راضی نبود. او به طور فزاینده‌ای از دانشجویان و هیئت علمی در براندیز سرخورده شده بود. برخی از دانشجویان به روشهای تدریس او اعتراض کردند و درگیری تجربی بیشتر و رویکردی را که کمتر عقلانی و علمی باشد، می‌طلبیدند. علاوه بر این، او در دسامبر ۱۹۶۷ به حملهٔ قلبی شدید، اما نه مهلک دچار شد. او بعداً آگاه

شد که بیماری عجیب بیش از ۲۰ سال او، حمله قلبی تشخیص داده نشده بوده است. مزلو در حالتی از ضعف سلامتی و ناامیدی از جو علمی حاکم بر دانشگاه براندیز، پیشنهاد پیوستن به شرکت اجرایی سیگا در شهر مینلو پارک کالیفرنیا را قبول کرد. او شغل خاصی در آنجا نداشت و آزاد بود تا آن‌گونه که دوست داشت فکر کند و بنویسد. او از این آزادی لذت می‌برد، اما در هشتم ژوئن ۱۹۷۰، در حالی که به آهستگی مشغول دویدن درجا بود، ناگهان در اثر سکته قلبی شدید درگذشت. او ۶۲ سال داشت.

مزلو در دوران زندگی خود افتخارات متعددی کسب کرد که انتخاب او به عنوان ریاست انجمن روان‌شناسی آمریکا در سال ۱۹۶۸ - ۱۹۶۷ از آن جمله بود. او در زمان مرگ خود، نه تنها در حرفه روان‌شناسی، بلکه در بین افراد تحصیلکرده، مخصوصاً در مدیریت بازرگانی، بازاریابی، الهیات، مشاوره، آموزش و پرورش، پرستاری، و سایر رشته‌های مرتبط با سلامتی مشهور بود.

زندگی شخصی مزلو هم از لحاظ جسمانی و هم روانی، پر از رنج و محنت بود. او در نوجوانی شدیداً خجالتی، ناخشنود، منزوی، و خودناپذیر بود. عشق او به برتا وی را بدبخت کرد، زیرا نمی‌دانست چگونه رفتار کند و برتا چه احساسی نسبت به او دارد. این مشکلات بعد از ازدواج او برطرف شدند، اما او همچنان شدیداً خجالتی بود. او از سخنرانی در حضور مردم وحشت داشت و ۵۰ سال طول کشید تا توانست بر صحنه‌های خود غلبه کند. به‌رغم چندین سال روان‌کاوی، هرگز بر نفرت شدید خود از مادرش غلبه نکرد و با وجود اصرار خواهر - برادرهایش که احساساتی شبیه او نسبت به مادرشان نداشتند، از شرکت در مراسم خاکسپاری وی خودداری نمود. او در سال ۱۹۶۹ در دفتر خاطراتش این افکار را در مورد مادرش نوشت:

چیزی که من علیه آن واکنش نشان دادم و کاملاً از آن نفرت داشتم فقط ظاهر جسمانی او نبود، بلکه ارزشها و نظر وی درباره دنیا، خست او، خودخواهی کامل او، بی‌علاقگی او به هر کس دیگری در دنیا، حتی به شوهر و فرزندانش ... تصور او در این باره که هر کسی که با وی مخالف بود، اشتباه می‌کرد، بی‌علاقگی او به نوه‌هایش، نداشتن هیچ دوستی، شلختگی و کثیفی، نداشتن احساس خانوادگی نسبت به والدین و خواهر - برادرهای خودش، همگی مرا منزجر می‌کرد. همیشه از خودم می‌پرسیدم آرمان‌پرستی من، تأکید بر اصول اخلاقی، بشردوستی، تأکید بر مهربانی، عشق، دوستی، و همه موارد دیگر از کجا آمده‌اند. من به پیامدهای نداشتن عشق مادری کاملاً واقف بودم. اما هسته فلسفه زندگی من و تمام پژوهشها و نظریه‌پردازی من در نفرت از او ریشه دارد و انزجار از هر چیزی است که او مظهر و طرفدار آنها بود (مزلو، ۱۹۷۹، ص ۹۵۸).

سلامت جسمی مزلو هیچ‌گاه مساعد نبود، و او از یک رشته بیماریها، از جمله خستگی مزمن، کمی قند خرن (هیپوگلیسمی)، التهاب مفصل لگن، و مشکلات قلبی مزمن رنج می‌برد. دفتر خاطرات او پر از اشاراتی به وضع ناگوار سلامتی اوست. او در آخرین یادداشت خود (۷ مه ۱۹۷۰) یک ماه قبل از مرگش، از توقع افراد از وی رهبر و سخنگوی جسور بودن، شکایت کرد. او نوشت: «من ذاتاً جسور نیستم. جسارت من واقعاً غلبه کردن بر همه نوع بازاریاریها، نزاکت، ملایمت، و کمرویی است - و این

همیشه به قیمت خستگی زیاد، تنش، نگرانی، و بد خوابی تمام شده است» (ص ۱۳۰۷).

نظر مزلو درباره انگیزش

نظریه شخصیت مزلو بر چند فرض اساسی در رابطه با انگیزش استوار است: اولاً، مزلو (۱۹۶۰) رویکرد کل نگر به انگیزش اختیار کرد و بارها به این نکته اشاره نمود که شخص کامل، نه اندام یا کارکردی واحد، با انگیزه می شود.

ثانیاً، انگیزش معمولاً پیچیده است، بدین معنی که رفتار فرد می تواند از چند انگیزه مجزا ناشی شود. برای مثال، میل به وحدت جنسی می تواند نه تنها به وسیله نیاز تناسلی، بلکه توسط نیازهای سلطه جویی، هم نشینی، عشق، و عزت نفس برانگیخته شود. از این گذشته، انگیزش رفتار ممکن است برای فرد ناهشیار یا ناشناخته باشد. برای مثال، انگیزه یک دانشجو برای کسب نمره عالی، ممکن است در واقع برای ارضا کردن نیاز به سلطه جویی یا قدرت باشد. پذیرفتن اهمیت انگیزش ناهشیار توسط مزلو یکی از تفاوت های مهم او با گوردون آلپورت است. در حالی که آلپورت ممکن است بگوید فرد فقط برای تفریح گلف بازی می کند، مزلو برای پی بردن به دلایل زیربنایی و اغلب پیچیده برای بازی، به زیر سطح آن توجه دارد.

فرض سوم این است که افراد مرتباً به وسیله یک نیاز یا نیاز دیگر برانگیخته می شوند. زمانی که نیازی ارضا می شود، معمولاً نیروی انگیزشی خود را از دست می دهد و بعد نیاز دیگری جای آن را می گیرد. برای مثال، تا وقتی که نیاز گرسنگی افراد برآورده نشده باشد، آنها برای غذا تلاش می کنند، اما وقتی که غذای کافی برای خوردن داشته باشند، به سمت نیازهای دیگر مانند ایمنی، رابطه دوستی، و احساس ارزشمندی پیش می روند.

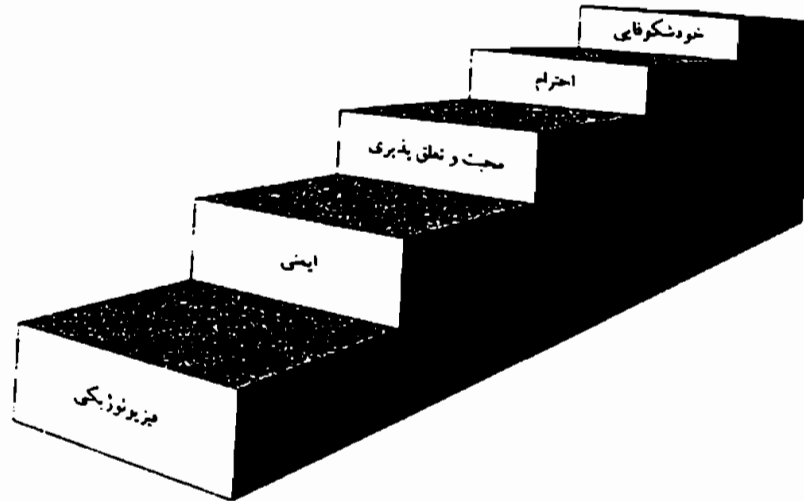
فرض دیگر این است که همه افراد در هر جایی به وسیله نیازهای اساسی یکسانی برانگیخته می شوند. روشی که افراد در فرهنگ های مختلف غذا به دست می آورند، سرپناه می سازند، رابطه دوستی برقرار می کنند، و موارد دیگر، بسیار متفاوت است، اما نیازهای اساسی به غذا، ایمنی، و دوستی، در کل اعضای گونه مشترک هستند.

آخرین فرض در رابطه با انگیزش این است که نیازها می توانند به صورت سلسله مراتبی ترتیب یابند (مزلو، ۱۹۴۳، ۱۹۷۰).

سلسله مراتب نیازها

مفهوم سلسله مراتب نیازهای^۱ مزلو بر این فرض استوار است که نیازهای سطح پایین باید قبل از اینکه نیازهای سطح بالاتر برانگیزنده شوند، ارضا یا حداقل نسبتاً ارضا شده باشند. نیازها می توانند در یک

شکل ۱-۱۷. سلسله‌مراتب نیازهای مزلو. برای رسیدن به خودشکوفایی باید هر بار از یک پله بالا رفت.



سلسله‌مراتب یا پلکان ترتیب یابند، به طوری که هر پلکان بعدی بیانگر نیاز بالاتر، اما برای بقا کمتر اساسی است (شکل ۱-۱۷ را ببینید). نیازهای سطح پایین بر نیازهای سطح بالا چیرگی دارند، بدین معنی که آنها باید ابتدا ارضا شوند. هر کسی که با احترام یا خودشکوفایی باانگیزه می‌شود باید قبلاً نیازهای خود را برای غذا و ایمنی ارضا کرده باشد. بنابراین، گرسنگی و ایمنی بر احترام و خودشکوفایی چیرگی دارند.

مزلو (۱۹۷۰) نیازهای زیر را به ترتیب چیرگی آنها فهرست کرد: فیزیولوژیکی، ایمنی، محبت و تعلق‌پذیری، احترام، و خودشکوفایی.

نیازهای فیزیولوژیکی

اساسی‌ترین نیازهای هر کسی، نیازهای فیزیولوژیکی هستند که غذا، آب، اکسیژن، حفظ دمای بدن، و غیره را شامل می‌شوند. نیازهای فیزیولوژیکی چیره‌تر از نیازهای دیگر هستند. افرادی که دایماً گرسنه هستند، برای خوردن برانگیخته می‌شوند نه برای برقرار کردن روابط دوستی یا کسب عزت نفس. آنها چیزی جز غذا نمی‌شناسند، و تا وقتی که این نیاز ارضا نشده بماند، انگیزه اصلی آنها به دست آوردن چیزی برای خوردن است.

در جوامع مرفه، اغلب افراد به طور طبیعی، نیاز گرسنگی خود را ارضا می‌کنند. آنها معمولاً غذای کافی برای خوردن دارند، بنابراین، وقتی که می‌گویند گرسنه‌اند، در واقع از چیزهای اشتهاآور، نه گرسنگی صحبت می‌کنند. کسی که واقعاً گرسنه است، به مزه، بو، حرارت، یا شکل غذا اهمیتی نمی‌دهد.

مزلو (۱۹۷۰) گفت: «این کاملاً واقعیت دارد که وقتی نان وجود نداشته باشد، انسان حاضر است با نان خالی زندگی کند» (ص ۳۸). در صورتی که نیازهای فیزیولوژیکی افراد ارضا نشده باشد، همواره برای ارضا کردن آنها تلاش می‌کنند. افراد گرسنه به غذا اشتغال ذهنی پیدا می‌کنند و حاضرند هر کاری برای به دست آوردن آن انجام دهند.

نیازهای فیزیولوژیکی حداقل از دو نظر با سایر نیازها تفاوت دارند: اولاً، آنها تنها نیازهایی هستند که می‌توانند کاملاً ارضا یا حتی بیش از حد ارضا شوند. فرد می‌تواند به قدر کافی بخورد که غذا نیروی انگیزشی خود را کاملاً از دست بدهد. برای کسی که به تازگی مقدار زیادی غذا خورده است، تصور خوردن غذای بیشتر حتی می‌تواند اثر تهوع‌آور داشته باشد. دومین ویژگی نیازهای فیزیولوژیکی، ماهیت تکرار شونده آنهاست. بعد از اینکه افراد غذا می‌خورند، بالاخره دوباره گرسنه می‌شوند؛ آنها مرتباً نیاز دارند موجودی غذا و آب خود را تکمیل کنند؛ و یک تنفس هوا باید تنفس دیگری را به دنبال داشته باشد. نیازهای سطح دیگر مرتباً تکرار نمی‌شوند. برای مثال، بعد از اینکه نیازهای محبت و احترام نسبتاً ارضا شده باشند، ارضا شده می‌مانند، اما نیازهای فیزیولوژیکی مرتباً دوباره نمایان می‌شوند.

نیازهای ایمنی

در صورتی که نیازهای فیزیولوژیکی افراد ارضا یا نسبتاً ارضا شده باشند، نیازهای ایمنی^۱، از جمله امنیت جسمانی، ثبات، وابستگی، محافظت، و رهایی از نیروهای تهدیدکننده‌ای چون بیماری، ترس، اضطراب، خطر، و هرج و مرج، آنها را برانگیخته می‌کند. نیاز به قانون، نظم، و ساختار نیز نیازهای ایمنی هستند (مزلو، ۱۹۷۰).

نیازهای ایمنی از این نظر با نیازهای فیزیولوژیکی تفاوت دارند که نمی‌توان آنها را بیش از حد ارضا کرد؛ انسانها هرگز نمی‌توانند ایمنی خیلی زیاد داشته باشند. انسانها هرگز نمی‌توانند از شهاب‌سنگها، آتشفشانها، سیلها، یا اقدامات خطرناک دیگران کاملاً مصون باشند.

اغلب افراد بزرگسال سالم در جوامعی که در حالت جنگ نیستند، بیشتر اوقات، نیاز ایمنی خود را ارضا می‌کنند، بنابراین، این نیازها را نسبتاً بی‌اهمیت می‌سازند. با این حال، کودکان بیشتر با نیازهای ایمنی برانگیخته می‌شوند، زیرا آنها با تهدیدهایی چون تاریکی، حیوانات، غریبه‌ها، و تنبیه والدین زندگی می‌کنند. بزرگسالان روان‌رنجور نیز نسبتاً احساس ناایمنی می‌کنند، زیرا ترسهای غیرمنطقی از دوران کودکی دارند که باعث می‌شود طوری عمل کنند که انگار از تنبیه والدین می‌ترسند. آنها تصور می‌کنند هستی جسمانی‌شان تهدید می‌شود و از این رو، خودشان را به موقعیتهای امن و آشنا محدود می‌کنند. آنها بیشتر از افراد سالم انرژی خود را صرف ارضا کردن نیازهای ایمنی می‌کنند و زمانی که در تلاشهای خود موفق نمی‌شوند، از آنچه مزلو (۱۹۷۰) اضطراب بنیادی نامید، رنج می‌برند.

نیازهای ایمنی برای افراد سالم و ناسالم، در مواقع اضطرابی مانند بلایای طبیعی، جراحت

غیر عمدی، یا جنگ، فعال می‌شوند. در مواقع خطر یا تهدیدهای فوری برای سلامت جسمانی، نیازهای سطح بالاتر - محبت، احترام، و خودشکوفایی - نیروی خود را از دست می‌دهند و افراد عمدتاً با نیازهای ایمنی برانگیخته می‌شوند.

نیازهای محبت و تعلق‌پذیری

بعد از اینکه افراد نیازهای فیزیولوژیکی خود را تا اندازه‌ای ارضا کردند، نیازهای محبت و تعلق‌پذیری^۱، مانند میل به دوستی، میل به همسر و فرزندان، نیاز به تعلق داشتن به خانواده، کلوب، محله، یا ملت، آنها را برانگیخته می‌کنند. محبت و تعلق‌پذیری جنبه‌هایی از میل جنسی و تماس انسانی و نیاز به محبت کردن و محبت دیدن را نیز در بر می‌گیرد (مزلو، ۱۹۷۰).

انگیزش برای محبت معمولاً زمانی خیلی نیرومند می‌شود که این نیاز فقط به طور جزئی ارضا شده باشد. افرادی که هرگز محبت ندیده‌اند، هیچ‌گاه کسی آنها را نبوسیده یا نوازش نکرده است، می‌توانند مدتهای مدیدی بدون ابراز محبت زندگی کنند. آنها فقدان محبت را امری بدیهی می‌دانند و در نهایت این نیاز را بی‌ارزش می‌شمارند. برعکس، کسانی که از همان سالهای اولیه، نیازهای محبت و تعلق‌پذیری‌شان به قدر کافی ارضا شده‌اند، وقتی از محبت محروم می‌شوند، به وحشت نمی‌افتند. این افراد اطمینان دارند توسط کسانی که برای آنها مهم هستند، پذیرفته می‌شوند؛ بنابراین، در صورتی که کسانی آنها را طرد کنند، احساس خرد شدن نمی‌کنند. از سوی دیگر، کسانی که طعم محبت را به مقدار کم چشیده‌اند، قویاً برای ارضا کردن نیازهای محبت و تعلق‌پذیری برانگیخته می‌شوند. به عبارت دیگر، کسانی 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 (مزلو، ۱۹۷۰).

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 طور هوشمندانه‌ای تحریف می‌شود. آنها اغلب به رفتارهای خود شکن می‌پردازند، مثلاً، وانمود می‌کنند نسبت به دیگران بی‌تفاوت هستند یا در روابط میان‌فردی‌شان شیوه‌کنایه‌آمیز، سرد، و بی‌عاطفه اختیار می‌کنند. امکان دارد آنها ظاهر خودبسنده و مستقل به خود بگیرند، اما عمیقاً نیاز دارند دیگران آنها را دوست بدارند و بپذیرند. بزرگسالان دیگری که نیاز محبتشان عمدتاً ارضا نشده مانده است، به صورت آشکارتری سعی می‌کنند آن را ارضا کنند، اما با تلاش کردن خیلی زیاد، موفقیت خود را کاهش می‌دهند. استفاده مداوم آنها برای پذیرش و محبت باعث می‌شود دیگران را بدگمان، سرسنگین، و نفوذناپذیر کند.

اگر نیازهای محبت افراد از همان دوران کودکی ارضا شوند، آنها احساس عزت نفس می‌کنند، و حتی بزرگسالان خودشکوفایی می‌شوند که دیگر به محبت و پذیرش مستمر دیگران وابسته نیستند. آنها به عنوان بزرگسالان خودشکופا، حتی در صورتی که تحقیر شوند، طرد شوند، و فراموش شوند،

1. love and belongingness needs

احساسهای عزت نفس خود را حفظ می‌کنند. به عبارت دیگر، عزت نفس و خودشکوفایی از آن پس به ارضای نیازهای محبت و تعلق وابسته نیستند؛ یعنی، اکنون از نیازهای سطح پایین که به آنها هستنی بخشیده‌اند، مستقل هستند.

نیازهای احترام

در صورتی که افراد نیازهای محبت و تعلق‌پذیری خود را ارضا کرده باشند، آزادند تا نیازهای احترام^۱ را دنبال کنند که حرمت نفس، اعتماد به نفس، شایستگی، و آگاهی از اینکه دیگران به آنها ارج می‌نهند را شامل می‌شود. مزلو (۱۹۷۰) دو نوع نیاز احترام را مشخص کرد: وجهه و عزت نفس. وجهه عبارت است از ادراک مقام، تأیید، یا شهرتی که فرد در نظر دیگران کسب می‌کند، در حالی که عزت نفس احساسی است که فرد از ارزش و شایستگی خودش دارد. عزت نفس بر چیزی بیش 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 (ص ۴۵). به عبارت دیگر، عزت نفس بر شایستگی واقعی و نه نظر دیگران، استوار است. در صورتی که افراد نیازهای احترام خود را ارضا کرده باشند، در آستانه خودشکوفایی، عالی‌ترین نیازی که مزلو تشخیص داد، قرار می‌گیرند.

نیازهای خودشکوفایی

در صورتی که نیازهای سطح پایین ارضا شده باشند، افراد کم و بیش به صورت خودکار به سطح بعدی پیش می‌روند. با این حال، چنانچه نیازهای احترام ارضا شده باشند، افراد همیشه به سطح خودشکوفایی پیش نمی‌روند. مزلو (۱۹۵۰) ابتدا فرض کرد هر وقت که نیازهای احترام برآورده شده باشند، نیازهای خودشکوفایی نیرومند می‌شوند. اما در دهه ۱۹۶۰ متوجه شد که بسیاری از دانشجویان در براندیز و دانشگاههای دیگر کشور، نیازهای سطح پایین خود، از جمله وجهه و عزت نفس را ارضا کرده و با این حال شکوفا نشده بودند. اینکه چرا برخی افراد از آستانه احترام رد می‌شوند و به خودشکوفایی می‌رسند و دیگران به آن نمی‌رسند به این موضوع مربوط می‌شود که آیا آنها ارزشهای B را در بر دارند یا نه (ارزشهای B در بخش خودشکوفایی مورد بحث قرار خواهد گرفت). افرادی که برای ارزشهایی چون حقیقت، زیبایی، عدالت، و سایر ارزشهای B اهمیت زیادی قایل هستند بعد از ارضا کردن نیازهای احترام، خودشکوفا می‌شوند، در حالی که کسانی که از این نیازها برخوردار نیستند، حتی در صورتی که نیازهای اساسی دیگر خود را ارضا کرده باشند، به خودشکوفایی نمی‌رسند.

نیازهای خودشکوفایی به کمال رساندن خود، تحقق بخشیدن به تمام استعدادها، و میل به خلاق شدن به تمام معنی است (مزلو، ۱۹۷۰). افرادی که به سطح خودشکوفایی رسیده‌اند، انسان کامل می‌شوند و نیازهایی را ارضا می‌کنند که دیگران صرفاً نگاهی اجمالی به آنها می‌اندازند یا اصلاً توجهی

۱ esteem needs

به آنها ندارند. آنها به همان صورتی که حیوانات و کودکان طبیعی هستند، طبیعی می‌باشند؛ یعنی، نیازهای انسانی اساسی خود را ابراز می‌کنند و اجازه نمی‌دهند فرهنگ آنها را سرکوب کند. پنج نیازی که این سلسله‌مراتب را تشکیل می‌دهند نیازهای کوششی^۱ هستند، که مزلو اغلب با عنوان نیازهای اساسی به آنها اشاره می‌کرد. با این حال، او نیازهای دیگری مانند نیازهای هنرشناسی و شناختی را نیز مشخص کرد که گاهی شرط لازم برای ارضا کردن نیازهای اساسی هستند، اما در بُعد جداگانه‌ای عمل می‌کنند. علاوه بر این نیازها، نیازهای روان‌رنجور هستند که با نیازهای اساسی ضدیت دارند و مانع از رشد روانی می‌شوند.

نیازهای هنرشناسی

نیازهای هنرشناسی^۲ برخلاف نیازهای کوششی همگانی نیستند، بلکه حداقل برخی افراد در هر فرهنگی به وسیله نیاز به زیبایی و تجربیاتی که از لحاظ هنری لذتبخش هستند، برانگیخته می‌شوند (مزلو، ۱۹۶۷). از لحاظ تاریخی، انسان از زمانی که غارنشین بوده تا زمان حال، هنر را به خاطر خود هنر به وجود آورده است.

افرادی که نیازهای هنری نیرومندی دارند، عاشق فضای زیبا و مرتب هستند، و زمانی که این نیازها ارضا نمی‌شوند، درست به همان صورتی که وقتی نیازهای کوششی آنها ناکام می‌مانند، مریض می‌شوند. انسانها زیبایی را به زشتی ترجیح می‌دهند و وقتی مجبور می‌شوند در محیطهای نکبت‌بار و نامرتبی زندگی کنند، از لحاظ جسمی و روحی مریض می‌شوند.

چون نیازهای گوناگون همپوش هستند، همیشه نمی‌توان مبنای واقعی نیاز خاصی را مشخص کرد. برای مثال، نیاز به نظم و تقارن، نیازهای هنری هستند، اما آنها می‌توانند نیاز کوششی به ایمنی را نیز ارضا کنند. آنها می‌توانند نیازهای شناختی، مخصوصاً نیازهایی را که به ریاضیات و اعداد مربوط می‌شوند نیز ارضا کنند (مزلو، ۱۹۷۰).

نیازهای شناختی

انسانها علاوه بر نیازهای کوششی و هنری، از نیازهای شناختی هم برخوردارند؛ یعنی، میل به دانستن، حل کردن معماها، درک کردن، و کنجکاوی بودن (مزلو، ۱۹۷۰). با اینکه نیازهای شناختی با نیازهای کوششی رابطه متقابل دارند، به بُعد دیگری تعلق دارند. زمانی که از نیازهای شناختی جلوگیری شود، تمام نیازهای دیگر تهدید می‌شوند. آگاهی برای ارضا کردن هر یک از پنج نیاز کوششی ضروری است. افراد با آگاهی از نحوه به دست آوردن غذا می‌توانند نیازهای فیزیولوژیکی را ارضا کنند، با آگاهی از نحوه ساختن سرپناه می‌توانند نیازهای ایمنی را ارضا کنند، با آگاهی از نحوه برقرار کردن ارتباط با مردم می‌توانند نیازهای محبت را ارضا کنند، با کسب دانش و اعتماد به نفس حاصل از آن دانش می‌توانند

نیازهای احترام را ارضا کنند، و با به کارگیری استعدادهای شناختی شان می توانند نیازهای خود شکوفایی را ارضا نمایند (هرچند که لازم نیست افراد خود شکوفا نیروی عقلانی فطری برجسته ای داشته باشند). در صورتی که افراد نتوانند نیازهای شناختی خود را ارضا کنند، بیمارگون می شوند، درست به همان صورتی که اگر جلوی نیازهای کوششی و هنری آنها گرفته شده باشد، بیمار می شوند (مزلو، ۱۹۷۰). جهل و نادانی، ریاکاری، و پنهان کاری همگی نیاز افراد به دانستن را ناکام می کنند و بنابراین، سلامت روانی آنها را تحلیل می برند. زمانی که مرتباً به افراد دروغ بگویند، دانش را از آنها دریغ دارند، یا آنها را از کنجکاو محروم کنند، بیمار، پارانوید، و افسرده می شوند. زمانی که کار افراد تواناییهای عقلانی آنها را به چالش نمی طلبد، سلامتی آنها به مخاطره می افتد، و زمانی که حقیقت کامل را نمی شنوند، شکاک، سرخورده، و بدبین می شوند.

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. آگاهی، میل به دانستن بیشتر، نظریه پردازی، آزمودن فرضیه ها، یا پی بردن به نحوه ای که چیزی کار می کند را صرفاً برای ارضای آگاهی، با خود به همراه دارد (مزلو، ۱۹۶۸).

نیازهای روان رنجور

ارضای نیازهای کوششی، هنری، و شناختی برای سلامت جسمانی و روانی فرد ضروری است، و ناکامی آنها به بیماری منجر می شود. از سوی دیگر، طبقه چهارم نیازها، یعنی، نیازهای روان رنجور، خواه ارضا شده یا نشده باشند، فقط به رکود و آسیب می انجامند (مزلو، ۱۹۷۰).

نیازهای روان رنجور بنا بر تعریف، بی ثمرند. آنها به سبک زندگی ناسالم تداوم می بخشند و برای رسیدن به خود شکوفایی هیچ ارزشی ندارند. نیازهای روان رنجور معمولاً واکنشی هستند؛ یعنی، جبرانی برای نیازهای اساسی ارضاننده هستند. برای مثال، کسانی که نیازهای ایمنی خود را ارضا نکرده اند، ممکن است میل زیادی به احتکار کردن پول یا اموال داشته باشند. سابق احتکار نیازی روان رنجور است و برای سلامتی هیچ ارزشی ندارد. در صورتی که نیازهای محبت و تعلق پذیری افراد نیز ارضا نشده باشند، شدیداً نسبت به دیگران پرخاشگر و متخاصم می شوند. نیازهای پرخاشگری و دشمنی نیز روان رنجور هستند و در پیش روی فرد به سمت خود شکوفایی نقش مثبتی ایفا نمی کنند. نیازهای روان رنجور با نیازهای اساسی از این نظر فرق دارند که ارضای آنها به رشد کمکی نمی کند. به طوری که مزلو (۱۹۷۰) گفت:

اگر تمام قدرتی را که یک فرد روان رنجور قدرت طلب می خواهد به او بدهند، او را کمتر روان رنجور نمی کند. در ضمن، نیاز او را به قدرت نیز ارضا نمی کند. هرچه او را تغذیه کنند باز هم گرسنه می ماند (زیرا واقعاً به دنبال چیز دیگری است). خواه نیاز روان رنجور ارضا شده یا ناکام مانده باشد، فرق چندانی برای سلامتی نمی کند (ص ۲۷۴).

بحث کلی دربارهٔ نیازها

مزلو (۱۹۷۰) برآورد کرد که یک آدم فرضی متوسط، تقریباً در این سطوح نیازهای خود را ارضا کرده است: فیزیولوژیکی ۸۵٪، ایمنی ۷۰٪، محبت و تعلق‌پذیری ۵۰٪، احترام ۴۰٪، و خودشکوفایی ۱۰٪. هرچه نیاز سطح پایین‌تر بیشتر ارضا شده باشد، نیاز سطح بعدی به احتمال بیشتری پدیدار می‌شود. برای مثال، اگر نیازهای محبت فقط ۱۰٪ ارضا شده باشند، نیازهای احترام اصلاً فعال نخواهند شد. اما اگر نیازهای محبت ۲۵٪ ارضا شده باشند، نیاز به احترام به احتمال ۵۰٪ پدیدار می‌شود. اگر نیاز به محبت ۷۵٪ ارضا شده باشد، در این صورت، نیاز به احترام به احتمال ۵۰٪ پدیدار خواهد شد و الی آخر. بنابراین، نیازها به تدریج ظاهر می‌شوند و یک نفر ممکن است به طور همزمان توسط دو نیاز از دو سطح یا بیشتر برانگیخته شود. برای مثال، امکان دارد فردی خودشکوفای در مهمانی شام افتخاری که دوست صمیمی او در یک رستوران آرام داده است، شرکت کند. عمل خوردن نیاز فیزیولوژیکی را ارضا می‌کند، اما در عین حال، این مهمانی افتخاری نیازهای ایمنی، محبت، احترام، و خودشکوفایی را نیز ارضا می‌کند.

ترتیب وارونهٔ نیازها

با اینکه نیازها معمولاً به صورت سلسله‌مراتبی که در شکل ۱-۱۷ نشان داده شده است، ارضا می‌شوند، گاهی وارونه می‌شوند. در برخی افراد، سابق خلایق (نیاز خودشکوفایی) می‌تواند بر نیازهای ایمنی و فیزیولوژیکی حق تقدم یابد. یک هنرمند علاقه‌مند ممکن است ایمنی و سلامتی خود را به خاطر کامل کردن یک اثر مهم به خطر اندازد. کورچاک زیولوکوسکی^۱ پیکر تراش، چندین سال سلامتی خود را به خطر انداخت و دست از مصاحبت شست تا روی سنگ تراشی کوهی در Black Hills کار کند و آن را به اثر تاریخی Chief Crazy Horse تبدیل نماید.

با این حال، معمولاً ترتیبهای وارونه بیشتر ظاهری هستند تا واقعی، و برخی از انحرافات ظاهراً بدیهی در ترتیب نیازها، اصلاً وارونگی نیستند. اگر از انگیزش ناهشیار زیربنای رفتار آگاه باشیم، متوجه خواهیم شد که نیازها وارونه نشده‌اند.

رفتار نابرانگیخته

مزلو معتقد بود با اینکه تمام رفتارها علت دارند، برخی رفتارها نابرانگیخته‌اند. به عبارت دیگر، همهٔ عوامل تعیین‌کننده، انگیزه نیستند. برخی رفتارها به وسیلهٔ نیازها ایجاد نمی‌شوند، بلکه عوامل دیگری مانند بازتابهای شرطی، ریش، یا داروها موجب آنها می‌شوند. انگیزش به تلاش برای ارضای برخی نیازها محدود می‌شود. بسیاری از آنچه را که مزلو (۱۹۷۰) «رفتار بیانگر» نامید، نابرانگیخته هستند.

رفتار بیانگر و کنار آمدن

مزلو (۱۹۷۰) رفتار بیانگر را (که اغلب نابرانگیخته است) از رفتار کنار آمدن (که همیشه برانگیخته است و به سمت ارضا کردن نیاز گرایش دارد)، متمایز کرد.

رفتار بیانگر^۱ به خودی خود هدف است و به هدف دیگری خدمت نمی‌کند. این نوع رفتار معمولاً ناهشیار است و به صورت طبیعی و با تلاشی ناچیز صورت می‌گیرد. این رفتار هدفی ندارد، بلکه فقط شیوه بیان فرد است. رفتار بیانگر اعمالی چون قوز کردن، احمق به نظر رسیدن، آرمیده بودن، نشان دادن خشم، و ابراز کردن شادی است. رفتار بیانگر می‌تواند بدون تقویت یا پاداش ادامه یابد. برای مثال، سرخی چهره از خجالت، اخم، یا درخشیدن چشم معمولاً به شیوه خاصی تقویت نمی‌شوند.

رفتارهای بیانگر، طرز راه رفتن، ژست، صدا، و لبخند را نیز (حتی در حالت تنهایی) شامل می‌شوند. برای مثال، امکان دارد فردی شخصیت منظم و وسواسی را به خاطر آنچه هست نه به این علت که نیاز به انجام آن دارد، نشان دهد. موارد دیگر بیانگری، نقاشی، خوشی، قدردانی، تعجب، ترس آمیخته با احترام، و هیجان‌زدگی هستند. رفتار بیانگر معمولاً ناآموخته و خودانگیخته است و به جای محیط، نیروهایی در درون فرد آن را ایجاد می‌کنند.

از سوی دیگر، رفتار کنار آمدن^۲ معمولاً هشیار، پرتلاش، آموخته شده، و به وسیله محیط بیرونی ایجاد می‌شود. این نوع رفتار، تلاشهای فرد را برای کنار آمدن با محیط، به دست آوردن غذا و سرپناه، دوست‌یابی، و جلب پذیرش و قدردانی دیگران شامل می‌شود. رفتارهای کنار آمدن هدفمند هستند (هرچند که فرد همیشه نسبت به آنها آگاه نیست)، و همیشه نیازهای کمبود آن را برانگیخته می‌کنند (مزلو، ۱۹۷۰).

محروم شدن از نیازها

ارضا نشدن هر نیاز اساسی به نوعی آسیب منجر می‌شود. محروم شدن از نیازهای فیزیولوژیکی به سوء تغذیه، خستگی، فقدان انرژی، و مواردی از این قبیل منجر می‌شود. به خطر افتادن ایمنی به ترس، ناامنی، و وحشت می‌انجامد. در صورتی که نیازهای محبت ارضا نشوند، فرد حالت دفاعی می‌گیرد، بیش از حد پرخاشگر، یا کم‌جرات می‌شود. فقدان احترام بیماریهای خودناباوری، خودخوارشماری، و فقدان اعتماد به نفس به بار می‌آورد. محروم شدن از نیازهای خودشکوفایی نیز به آسیب یا به صورت دقیق‌تر به فراآسیب^۳ منجر می‌شود. مزلو (۱۹۶۷) فراآسیب را به صورت فقدان ارزشها، فقدان شکوفایی، و بی‌معنایی در زندگی تعریف کرد.

ماهیت مرتبط با غریزه نیازها

مزلو (۱۹۷۰) نظریه‌های غریزه فروید و دیگران را رد کرد، اما از پذیرفتن مفاهیم ضدغریزی رفتارگرایان نیز خودداری کرد. در عوض، او موضعی میانه گرفت و فرض کرد تعدادی از نیازهای انسان، حتی با

1. expressive behavior

2. coping behavior

3. metapathology

وجود اینکه می‌توان آنها را به وسیله یادگیری تغییر داد، به صورت فطری تعیین می‌شوند. این نیازها نیازهای مرتبط با غریزه^۱ نامیده شده‌اند.

یکی از ملاکهای متمایز کردن نیازهای مرتبط با غریزه از نیازهای نامرتبط با غریزه، میزان آسیب در اثر ناکامی است. جلوگیری از نیازهای مرتبط با غریزه موجب آسیب می‌شود، در حالی که ناکامی نیازهای نامرتبط با غریزه موجب آن نمی‌شود. برای مثال، در صورتی که افراد از محبت کافی محروم شده باشند، بیمار می‌شوند و از دستیابی به سلامت روانی باز می‌مانند. همین‌طور، چنانچه نیازهای فیزیولوژیکی، ایمنی، احترام، و خودشکوفایی افراد ارضا نشده باشند، مریض می‌شوند. بنابراین، این نیازها مرتبط با غریزه هستند. از سوی دیگر، نیاز به شانه کردن مو یا صحبت کردن به زبان بومی، آموخته شده است و ناکام شدن این نیاز معمولاً موجب بیماری نمی‌شود. اگر کسی در اثر ناتوانی در شانه کردن مو یا صحبت کردن به زبان بومی خود از لحاظ روانی بیمار شود، در این صورت، این نیاز ناکام شده مبنای نیاز مرتبط با غریزه، احتمالاً محبت و تعلق‌پذیری یا شاید احترام است.

ملاک دوم برای متمایز کردن این دو نوع نیاز این است که نیازهای مرتبط با غریزه پایدار هستند و ارضای آنها به سلامت روانی منجر می‌شود. در مقابل، نیازهای بی‌ارتباط با غریزه، معمولاً موقتی هستند و ارضای آنها شرط لازم برای سلامتی نیست. ملاک سوم این است که نیازهای مرتبط با غریزه ویژه نوع هستند، و بنابراین، نمی‌توان از غرایز حیوانی به عنوان مدلی برای بررسی آنها استفاده کرد. فقط انسانها می‌توانند با نیازهای احترام و خودشکوفایی برانگیخته شوند. چهارمین ملاک این است که گرچه تغییر دادن نیازهای مرتبط با غریزه دشوار است، اما تأثیرات محیطی می‌توانند آنها را شکل دهند، بازداری کنند، و تغییر دهند. از آنجایی که تعدادی از نیازهای مرتبط با غریزه (برای مثال، محبت) از نیروهای فرهنگی (برای مثال، پرخاشگری به صورت تبهکاری و جنگ) ضعیف‌تر هستند، مزلو (۱۹۷۰) تأکید کرد که جامعه باید «از نیازهای مرتبط با غریزه ضعیف، ظریف، و حساستر محافظت کند تا فرهنگ قوی‌تر بر آنها غلبه نکند» (ص ۸۲). به عبارت دیگر، با اینکه نیازهای مرتبط با غریزه، اساسی و ناآموخته هستند، اما نیروهای قوی‌تر تمدن می‌توانند آنها را تغییر دهند و حتی نابود کنند. بنابراین، یک جامعه سالم باید راههایی پیدا کند تا اعضای آن بتوانند به کمک آنها نه تنها نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی بلکه نیازهای محبت، احترام، و خودشکوفایی خود را ارضا کنند.

مقایسه نیازهای سطح بالا و پایین

بین نیازهای سطح بالا (محبت، احترام، و خودشکوفایی) و نیازهای سطح پایین (فیزیولوژیکی و ایمنی) شباهتها و تفاوت‌های مهمی وجود دارد. نیازهای سطح بالا از این نظر به نیازهای سطح پایین شباهت دارند که مرتبط با غریزه هستند. مزلو (۱۹۷۰) تأکید کرد که محبت، احترام، و خودشکوفایی به اندازه تشنگی، میل جنسی، و گرسنگی زیستی هستند.

تفاوت بین نیازهای سطح بالا و پایین به درجه، نه نوع آنها مربوط می‌شود. اولاً، نیازهای سطح بالا در مقیاس نوع پیدایشی و تکاملی بعداً پدیدار شده‌اند. برای مثال، فقط انسانها (و گونه‌های نسبتاً جدیدتر) از نیاز خودشکوفایی برخوردارند. در ضمن، نیازهای سطح بالا در روند رشد فرد بعداً پدیدار می‌شوند؛ قبل از اینکه نیازهای سطح بالای نوباوگان و کودکان فعال شوند، باید به نیازهای سطح پایین آنها رسیدگی کرد.

ثانیاً، با اینکه ارضای نیازهای سطح پایین مقداری لذت تولید می‌کند، اما نیازهای سطح بالا خشنودی بیشتر و تجربیات اوج بیشتری به بار می‌آورند. خشنودی لذت‌گرایانه معمولاً موقتی است و با کیفیت خشنودی ناشی از ارضای نیازهای سطح بالا قابل مقایسه نیست. در ضمن، ارضای نیازهای سطح بالا برای کسانی که هم نیازهای سطح بالا و هم نیازهای سطح پایین خود را ارضا کرده‌اند از لحاظ ذهنی مطلوبتر است. به عبارت دیگر، کسی که به خودشکوفایی رسیده است، برای برگشتن به مرحله پایین‌تر رشد انگیزه‌ای ندارد (مزلو، ۱۹۷۰).

✎ خودشکوفایی

علاقه مزلو به بررسی سلامتی به جای بیماری، در پژوهش او درباره افراد خودشکופا کاملاً مشهود است. تحقیق او درباره خودشکوفایی بلافاصله بعد از اینکه دکترای خود را دریافت کرد، آغاز شد؛ یعنی، وقتی به این فکر افتاد که چرا دو تن از استادان او در نیویورک سیتی - روت بنه‌دیکت انسان‌شناس و مکس ورتهایمر روان‌شناس - با افراد معمولی تفاوت زیادی دارند. از نظر مزلو، این افراد عالی‌ترین سطح رشد انسان را نشان می‌دادند، که او آن را «خودشکوفایی» نامید، مفهومی که گرچه کاربرد آن بیشتر زیستی بود تا روان‌شناختی، از کورت گلدشتاین، استاد دیگر خود در نیویورک سیتی اقتباس کرد.

ارزشهای افراد خودشکופا

مزلو (۱۹۷۱) معتقد بود افراد خودشکופا با «حقایق جاودانی» که آن را ارزشهای B نامید، برانگیخته می‌شوند. این ارزشهای «هستی»^۱ بیانگر سلامت روانی هستند و با نیازهای کمبود^۲ که افراد غیرشکופا را برانگیخته می‌کنند، مغایرند. ارزشهای هستی را نمی‌توان به مانند غذا، سرپناه، یا مصاحبت، نیاز دانست. مزلو نیازهای هستی را «فرانیازها» نامید برای اینکه خاطرنشان سازد که آنها سطح عالی نیازها هستند. او انگیزش معمولی را از انگیزه‌های افراد خودشکופا که فراانگیزش^۳ نامید، متمایز کرد.

فراانگیزش به جای رفتار کنار آمدن، با رفتار بیانگر مشخص می‌شود و با ارزشهای هستی (ارزشهای B) ارتباط دارد. فراانگیزش، افراد خودشکופا را از افراد غیرخودشکופا متمایز می‌کند. به عبارت دیگر، فراانگیزش پاسخ محتاطانه مزلو به این سؤال بود که چرا برخی افراد با اینکه نیازهای سطح پایین آنها

1. Being

2. deficiency needs

3. metamotivation

ارضا شده‌اند، قادرند محبت کنند و محبت بینند، از درجه بالای اعتماد به نفس برخوردارند، و با این حال نمی‌توانند از آستانه خودشکوفایی رد شوند. زندگی این افراد بی‌معنی و از ارزشهای هستی بی‌بهره است. فقط کسانی که با ارزشهای هستی زندگی می‌کنند، خودشکופا هستند و فقط آنها از فرانگیزش برخوردارند.

مزلو ۱۴ ارزش هستی را مشخص کرد، اما تعداد دقیق آنها مهم نیست، زیرا در نهایت همه آنها یکی می‌شوند، یا حداقل همه آنها همبستگی بالایی دارند. ارزشهای افراد خودشکופا عبارت‌اند از: حقیقت^۱، نیکی^۲، زیبایی^۳، یکپارچگی^۴، سرزندگی^۵، بی‌همتایی^۶، کمال^۷، کامل‌گری^۸، عدالت^۹، سادگی^{۱۰}، تمامیت^{۱۱}، راحتی^{۱۲}، شوخ‌طبعی^{۱۳} و خودمختاری^{۱۴} (شکل ۲-۱۷ را ببینید).

این ارزشها افراد خودشکופا را از آنهایی که رشد روانی‌شان بعد از رسیدن به نیازهای احترام ممانعت شده است، متمایز می‌کنند. مزلو (۱۹۷۱) فرض کرد که چنانچه فرایندهای افراد ارضا نشده باشند، آنها بیماری و جودی را تجربه می‌کنند. همه افراد گرایش کلی پیش‌روی به سمت کمال یا تمامیت دارند و اگر از این پیش‌روی ممانعت شده باشد، آنها احساس بی‌کفایتی، عدم یکپارچگی، و ناخشنودی می‌کنند. همان‌گونه که بی‌غذایی به سوء تغذیه منجر می‌شود، فقدان ارزشهای هستی به آسیب می‌انجامد. در صورتی که افراد از حقیقت محروم شده باشند، دچار پارانوئیا می‌شوند؛ چنانچه در محیط مشم‌زکننده‌ای زندگی کنند، به بیماری جسمانی مبتلا می‌شوند؛ بدون عدالت و نظم، دچار ترس و اضطراب می‌شوند؛ و بدون شوخ‌طبعی، ملول می‌شوند. محرومیت از هرگونه نیاز هستی، فراآسیب، یا فقدان فلسفه زندگی معنی‌دار به بار می‌آورد.

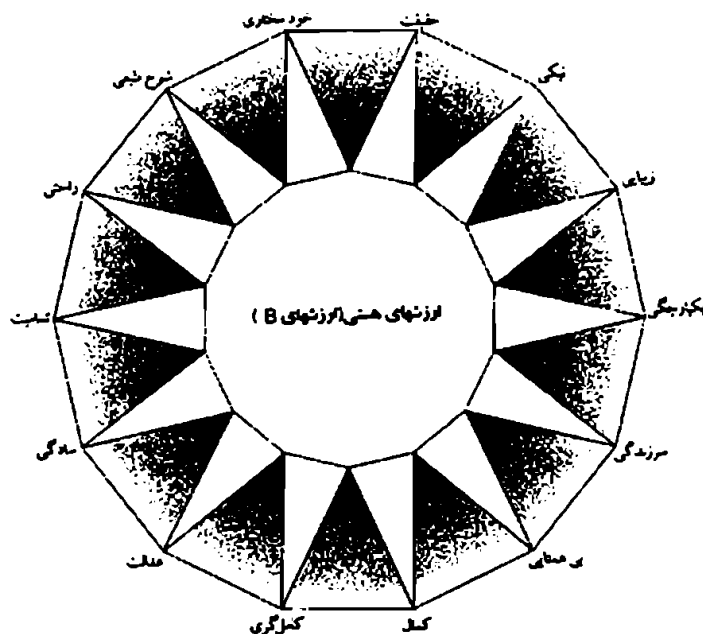
ملاکهای خودشکوفایی

مزلو برای مشخص کردن افراد خودشکופا، از ملاکهای مثبت و منفی استفاده کرد. اولاً، این افراد باید از آسیب روانی رها باشند. آنها نباید روان‌رنجور یا روان‌پریش باشند یا به این اختلالات روانی گرایش داشته باشند. این نکته ملاک منفی مهمی است، زیرا برخی از افراد روان‌رنجور و روان‌پریش ویژگیهای مشترکی با افراد خودشکופا دارند، خصوصیات مانده افزایش درک واقعیت، تجربیات اسرارآمیز، خلاقیت، و جدایی از دیگران. مزلو هر کسی را که علایم واضح آسیب روانی نشان می‌داد - به استثنای برخی از بیماریهای روان - تنی - از فهرست افراد خودشکופا حذف می‌کرد.

ثانیاً، افراد خودشکופا سلسله‌مراتب نیازها را پشت سر گذاشته‌اند و بنابراین، بالای سطح حداقل

1. truth	2. goodness	3. beauty
4. wholeness	5. aliveness	6. uniqueness
7. perfection	8. completion	9. justice
10. simplicity	11. totality	12. effortlessness
13. humor	14. autonomy	

شکل ۱۷-۲ ارزشهای هستی (ارزشهای B) مزلو: یک گوهر با چندین خصوصیت



معیشت هستند و تاکنون ایمنی آنها تهدید نشده است. اما از آن مهمتر، آنها باید طعم محبت را نیز چشیده باشند و احساس ارزشمندی و احترام عمیقی داشته باشند. چون نیازهای سطح پایین افراد خودشکوفای ارضا شده‌اند، بهتر می‌توانند ناکامی این نیازها را تحمل کنند. افراد خودشکوفای حتی زمانی که گرسنه هستند، چنانچه غذا فوراً مهیا نباشد، وحشت نمی‌کنند. آنها به پول و ایمنی نیاز شدیدی ندارند در حالی که افرادی که در سطح نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی عمل می‌کنند، نیاز مبرمی به آنها دارند. چون آنها احساس می‌کنند دوست‌داشتنی هستند، نیاز روان‌رنجور ندارند که همه آنها را دوست داشته باشند. آنها می‌توانند طرد را تحمل کنند، و حتی در صورت مواجه شدن با انتقاد و تحقیر، عزت نفس آنها آسیب نمی‌بیند. آنها افراد گوناگونی را دوست دارند، اما احساس نمی‌کنند مجبورند هر کسی را که می‌بینند دوست داشته باشند.

سومین ملاک برای خودشکوفایی برخوردار بودن از ارزشهای هستی است. افراد خودشکوفای به دنبال حقیقت، زیبایی، عدالت، سادگی، شوخی، و سایر نیازهای هستی هستند که قبلاً درباره آنها بحث کردیم.

آخرین ملاک برای رسیدن به خودشکوفایی که در عین حال، تعریف مزلو از خودشکوفایی نیز هست، این است که افراد خودشکوفای از «تمام استعدادها، قابلیت‌ها، توانایی‌ها، و غیره بهره‌برداری می‌کنند» (مزلو، ۱۹۷۹، ص ۱۵۰). به عبارت دیگر، افراد خودشکوفای خود را برای رشد کردن، پرورش

یافتن، و تبدیل شدن به آنچه قادر به شدن هستند، برآورده می‌سازند.

ویژگیهای افراد خودشکופا

اکثر افرادی را که مزلو خودشکופا تشخیص داد برای عموم مردم آشنا نبودند. با این حال، او چند تن از افراد تاریخی، مانند توماس جفرسون، آبراهام لینکلن (در سالهای آخر زندگی‌اش)، ویلیام جیمز، بنه‌دیکت د اسپینوزا، و چین آدامز را بررسی کرد. او افرادی را نیز که هنوز زنده بودند، نظیر آلبرت اینشتین، آلبرت شوابتزر، آلدوس هاکسلی، و النور روزولت را مورد بررسی قرار داد.

چند درصد از جمعیت خودشکופا هستند؟ مزلو باور داشت که همه انسانها استعداد خودشکوفایی دارند، و اظهار داشت که «تعداد بیشتری از آنچه ممکن است گمان کنید افراد [خودشکופا] وجود دارند. مطمئناً این افراد فراوان نیستند، اما اگر به جستجوی آنها برآید، آنها را خواهید یافت» (مزلو، ۱۹۹۶، ص ۸۹). برای اینکه افراد خودشکופا باشند، باید نیازهای سطح پایین خود را ارضا کرده و از ارزشهای هستی برخوردار باشند. مزلو با استفاده از این دو ملاک، حدس زد که ۱ درصد از سالمترین جمعیت بزرگسال ایالات متحده، خودشکופا هستند.

فراسوی زندگینامه چه چیزی مزلو را ترغیب کرد به جستجوی افراد خودشکופا برآید؟

برای کسب اطلاعات درباره جستجوی افراد خودشکופا توسط مزلو، از وب سایت مادر



<http://www.mhh.com/feist5> دیدن کنید.

این افراد استثنایی چه ویژگیهای مشترکی دارند؟ مزلو (۱۹۷۰) ۱۵ ویژگی را که افراد خودشکופا حداقل نا اندازه‌ای از آنها برخوردار هستند، فهرست کرد.

برداشت کارآمدتر از واقعیت

افراد خودشکופا راحت‌تر می‌توانند تصنعی بودن آدمها را تشخیص دهند. آنها می‌توانند حالت واقعی را از ساختگی، نه تنها در افراد، بلکه در ادبیات، نقاشی، و موسیقی تشخیص دهند. صورت ظاهر آنها را گول نمی‌زند و می‌توانند به صفات مثبت و منفی که به راحتی برای اغلب افراد آشکار نیستند، پی ببرند. آنها می‌توانند بالاترین ارزشها را روشن‌تر از سایر افراد درک کنند. این افراد تعصب کمتری دارند و به احتمال کمتری دنیا را آن‌گونه که دوست دارند باشد، می‌بینند.

در ضمن، افراد خودشکופا ترس کمتری دارند و در مورد امور ناشناخته احساس آرامش بیشتری می‌کنند. آنها نه تنها بیشتر می‌توانند ابهام را تحمل کنند، بلکه فعالانه در جستجوی آن هستند و در مورد مسایل و معماهایی که راه حل درست یا غلط قطعی ندارند، احساس آرامش می‌کنند. آنها از مسایل تردیدبرانگیز، نامطمئن، مبهم، و مسیرهای ناشناخته استقبال می‌کنند، خصوصیتی که افراد خودشکופا را برای فیلسوف، کاوشگر، یا دانشمند شدن، بسیار مناسب می‌سازد.

پذیرش خود، دیگران، و طبیعت

افراد خودشکوکا می توانند خود را آن گونه که هستند، بپذیرند. آنها حالت دفاعی و ظاهر ساختگی ندارند، و احساس گناه خودشکن نمی کنند؛ اشتهاى خوبى برای غذا، خواب، و میل جنسى دارند؛ از نقطه ضعفهای خود بیش از حد عیب جویی نمی کنند؛ و زیر فشار اضطراب یا شرم زیاده از حد قرار ندارند. به همین صورت، آنها دیگران را می پذیرند و نیاز و سواسی به دستور دادن، آگاه ساختن، یا تغییر دادن ندارند. آنها می توانند ضعفهای دیگران را تحمل کنند و قوتهای دیگران آنها را تهدید نمی کنند. آنها طبیعت، از جمله طبیعت انسان را آن گونه که هست، می پذیرند و از خودشان یا دیگران توقع کمال ندارند. آنها می دانند که انسانها رنج می کشند، مسن تر می شوند، و می میرند.

همان گونه که کودک دنیا را با چشمانی غیر نقادانه، کم توقع، و معصومانه می نگرد و صرفاً آن گونه که اوضاع هست به آن توجه می کند و آن را مورد مشاهده قرار می دهد، بدون اینکه درباره آن بحث کند یا توقع داشته باشد طور دیگری باشد، فرد خودشکوکا نیز ماهیت انسان را در خودش و در دیگران به همین صورت در نظر می گیرد (مزلو، ۱۹۷۰، ص ۱۵۶).

خودانگیزختگی، سادگی، و طبیعی بودن

افراد خودشکوکا خودانگیزخته، ساده، و طبیعی هستند. آنها نامتعارف هستند، اما نه از روی وسواس؛ آنها خیلی پایبند اصول اخلاقی هستند، ولی ممکن است غیر اخلاقی یا ناهم رنگ به نظر برسند. آنها معمولاً، به این علت که موضوع اهمیت چندانی ندارد یا به احترام دیگران، به صورت متعارف رفتار می کنند. اما در صورتی که شرایط ایجاب کند، می توانند نامتعارف و سازش ناپذیرتر باشند، حتی اگر به قیمت طردشدگی و نکوهش تمام شود. شباهت بین افراد خودشکوکا و کودکان و حیوانات، در خودانگیزختگی و رفتار طبیعی آنهاست. آنها معمولاً ساده زندگی می کنند، زیرا نیازی ندارند در پناه یک پوشش پیچیده، دنیا را فریب دهند. آنها ظاهر سازی نمی کنند و از ابراز شادی، شغف، تأسف، خشم، یا هیجانات دیگری که عمیقاً احساس می شوند، واهمه ای ندارند.

تمرکز بر مشکلات

چهارمین ویژگی افراد خودشکوکا علاقه آنها به مشکلات خارج از خودشان است. افراد غیر خودشکوکا، خودمدار هستند و تمام مشکلات دنیا را در رابطه با خودشان در نظر می گیرند، در حالی که افراد خودشکوکا تکلیفگرا هستند و به مشکلات خارج از خودشان می پردازند. این علاقه به افراد خودشکوکا امکان می دهد مأموریتی را در زندگی ترتیب دهند، هدفی برای زیستن که از خودبزرگ نمایی فراتر می رود. شغل آنها صرفاً وسیله ای برای تأمین معیشت نیست، بلکه رسالت، وظیفه، و هدف است. افراد خودشکوکا چارچوب داروی خود را به فراتر از خویشستن گسترش می دهند. آنها به مسایل جاودانی می پردازند و برای پرداختن به این مسایل، فلسفه ای قاطع و شالوده ای اخلاقی دارند. آنها به

مسایل جزئی و پیش‌پاافتاده نمی‌پردازند. برداشت واقع‌بینانه آنها ایشان را قادر می‌سازد مسایل مهم زندگی را از مسایل بی‌اهمیت تشخیص دهند.

نیاز به تنهایی

افراد خودشکوفای ویژگی جدایی برخوردارند که به آنها امکان می‌دهد تنها باشند بدون اینکه احساس تنهایی کنند. زمانی که آنها با دیگران یا تنها هستند، احساس آرامش می‌کنند. چون آنها قبلاً نیازهای محبت و تعلق‌پذیری خود را ارضا کرده‌اند، نیاز چندانی ندارند که دیگران آنها را احاطه کنند و می‌توانند از تنهایی و خلوت خود لذت ببرند.

متأسفانه، همیشه دیگران این ویژگی جدایی را درک نمی‌کنند یا نمی‌پذیرند. امکان دارد افراد خودشکوفای منزوی یا بی‌علاقه به نظر برسند، اما در واقع، بی‌علاقگی آنها به مسایل جزئی محدود می‌شود. آنها نگران رفاه دیگران هستند بدون اینکه خود را در مسایل جزئی و بی‌اهمیت درگیر کنند. از آنجایی که آنها انرژی کمی را برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران یا سعی در کسب محبت و پذیرش صرف می‌کنند، برای تصمیم‌گیریهایی مسئولانه توانایی بیشتری دارند. آنها خودران^۱ هستند و در برابر تلاشهای جامعه برای وادار کردن آنها به تبعیت از آداب و رسوم، مقاومت می‌کنند.

خودمختاری

ویژگی مربوط دیگر، خودمختاری یا توانایی مستقل بودن از فرهنگ و محیط است: افراد خودشکوفای برای رشد به خودشان متکی هستند، هرچند که زمانی در گذشته مجبور بودند از دیگران محبت و ایمنی دریافت کنند. هیچ‌کس خودمختار به دنیا نیامده، و بنابراین، هیچ‌کس کاملاً از دیگران مستقل نیست. خودمختاری را فقط می‌توان از طریق روابط رضایت‌بخش با دیگران کسب کرد.

با این حال، اطمینان فرد از اینکه بدون قید و شرط برای آنچه هست پذیرفته و عزیز می‌باشد، می‌تواند نیروی قدرتمندی برای کمک به احساس ارزشمندی باشد. بعد از اینکه این اطمینان حاصل شد، فرد دیگر برای عزت‌نفس به دیگران متکی نخواهد بود. افراد خودشکوفای این اطمینان و بنابراین، از مقدار زیادی خودمختاری برخوردارند که به آنها امکان می‌دهد نه تنها از انتقاد مشوش نشوند، بلکه نسبت به چالپلوسی بی‌اعتنا باشند. این استقلال به آنها آرامش و صفای درونی نیز می‌دهد که کسانی که برای تأیید دیگران زندگی می‌کنند، از آنها بهره‌مند نیستند.

تازگی درک مداوم

مزلو (۱۹۷۰) نوشت: «افراد خودشکوفای توانایی شگفت‌آوری برای درک کردن دوباره خویهای اساسی زندگی، به صورت تازه و بی‌آلایش، همراه باحالت شکوه، تعجب، و حتی وجد دارند» (ص ۱۶۳). آنها از

1. self-mover

سلامتی جسمانی خودشان، دوستان و افراد عزیز، امنیت اقتصادی، و آزادی سیاسی، عمیقاً آگاه‌اند. افراد خودشکوکاً برخلاف کسانی که موهبت‌ها را امری بدیهی می‌دانند، پدیده‌های روزمره، مانند گلها، غذا، و دوستان را با نگاهی تازه در نظر می‌گیرند. آنها از دارایی‌های خود آگاه‌اند و وقت خود را در شکایت کردن از وجود کسل‌کننده و ملال‌آور تلف نمی‌کنند.

تجربه اوج

هنگامی که تحقیق مزلو درباره افراد خودشکوکاً ادامه یافت، به طور غیرمنتظره‌ای کشف کرد که این افراد تجربیات اسرارآمیزی داشته‌اند که نوعی احساس تعالی در آنها ایجاد کرده بودند. او در آغاز تصور کرد که این به اصطلاح تجربیات اوج^۱ در افراد خودشکوکاً شایع‌تر از افراد غیرخودشکوکاً هستند. اما بعداً (۱۹۷۱) اظهار داشت که «اغلب افراد، یا تقریباً همه افراد، تجربیات اوج، یا حالت‌های وجدآور داشته‌اند» (ص ۱۷۵).

همه تجربیات اوج شدت برابر ندارند؛ برخی فقط به صورت خفیف، برخی به طور متوسط، و برخی دیگر خیلی شدید احساس می‌شوند. این تجربیات اوج در حالت خفیف، برای همه پیش می‌آیند، هرچند که به ندرت مورد توجه قرار می‌گیرند. برای مثال، دوندگان دو استقامت اغلب نوعی تعالی، از خود بی‌خودشدگی، یا احساس جدا شدن از بدنشان را گزارش می‌دهند. افراد گاهی در مدت لذت شدید، دستخوش تجربیات اسرارآمیز یا اوج می‌شوند. دیدن غروب یا سایر جلوه‌های طبیعت ممکن است تجربه اوج را ایجاد کند، اما این تجربیات را نمی‌توان به اراده خود به بار آورد، بلکه معمولاً به صورت غیرمنتظره روی می‌دهند.

تجربه اوج به چه می‌ماند؟ مزلو (۱۹۶۴) چند رهنمود ارائه داد که می‌توانند به پاسخ این سؤال کمک کنند. اولاً، تجربیات اوج کاملاً طبیعی و بخشی از ساخت انسان هستند. ثانیاً، افرادی که تجربه اوج دارند کل دنیا را به صورت یکپارچه یا یک تکه می‌بینند، و جایگاه خود را در این دنیا به روشنی درک می‌کنند. در ضمن، افرادی که تجربه اوج دارند، در این مدت اسرارآمیز، احساس فروتنی بیشتر و در عین حال، احساس قدرت بیشتری می‌کنند. آنها احساس می‌کنند منفعل، گیرنده، بیشتر طالب شنیدن، و بیشتر قادر به شنیدن هستند. آنها به طور همزمان احساس می‌کنند در قبال فعالیتها و ادراکشان مسئولیت بیشتری دارند، فعال‌تر، و آزادتر هستند. افرادی که تجربه اوج دارند، ترس، اضطراب، و تعارض ندارند و با محبت‌تر، پذیراتر، و خودانگیخته‌تر می‌شوند. گرچه این افراد اغلب از هیجان‌هایی مانند هیبت، شگفتی، شوق، وجد، تکریم، فروتنی، و تسلیم خبر می‌دهند، اما نمی‌خواهند چیزی عملی از این تجربه به دست آورند. آنها اغلب سردرگمی در زمان و مکان، فقدان خودآگاهی، و نگرش از خودگذشته، و توانایی فراتر رفتن از قسطیتهای روزمره را تجربه می‌کنند.

1. peak experiences

Gemeinschaftsgefühl (علاقه اجتماعی)

افراد خودشکوفای از Gemeinschaftsgefühl، اصطلاح آدلر برای علاقه اجتماعی، احساس جمعی، یا احساس یکی بودن با کل بشریت برخوردارند. مزلو دریافت که افراد خودشکوفای نوعی نگرش دلسوزانه نسبت به دیگران دارند. با اینکه آنها اغلب احساس می‌کنند مانند بیگانه‌ای در سرزمین غریبه هستند، اما خود را با دیگران یکی می‌دانند و واقعاً علاقه دارند به دیگران، دوستان و غریبه‌ها، کمک کنند.

افراد خودشکوفای ممکن است از دست دیگران عصبانی، دلخور، یا متنفر شوند، اما احساس محبت به انسانها در کل را حفظ می‌کنند. مزلو (۱۹۷۰) به طور اختصاصی تر اظهار داشت که افراد خودشکوفای اغلب از نقطه ضعفهای افراد معمولی غمگین، ذله، و حتی خشمگین می‌شوند (ص ۱۶۶)، اما با این حال، همچنان نسبت به آن افراد احساس خویشی می‌کنند.

روابط میان فردی عمیق

کیفیت خاص روابط میان فردی در ارتباط با Gemeinschaftsgefühl است که احساسات عمیق نسبت به افراد را در بر دارد. افراد خودشکوفای احساس مهرورزانه‌ای نسبت به دیگران در کل دارند، اما روابط صمیمانه آنها به چند نفر محدود می‌شود. آنها نیاز ندارند با هر کسی دوست باشند، اما چند رابطه میان فردی مهم آنها کاملاً عمیق هستند. آنها از بین افراد بسیار سالم دوست می‌گیرند و از برقراری روابط صمیمانه با افراد وابسته و ناپخته خودداری می‌کنند، اما علاقه اجتماعی آنها باعث می‌شود که با این افراد کمتر سالم، احساس همدلی کنند.

معمولاً افراد خودشکوفای بد فهمیده و گاهی توسط دیگران تحقیر می‌شوند. از سوی دیگر، شماری از آنها بسیار عزیز هستند و گروه بزرگی از ستایش‌کنندگان و حتی شیفتگان را جذب می‌کنند، مخصوصاً اگر در حیطه حرفه‌ای خود مشارکت چشمگیری کرده باشند. آن افراد سالمی که توسط مزلو مورد بررسی قرار گرفتند، از این تکریم و ستایش احساس ناراحتی و شرمندگی می‌کردند و در عوض روابطی را ترجیح می‌دادند که متقابل باشد نه یک طرفه.

ساختار منش دموکراتیک

مزلو دریافت تمام افراد خودشکوفایی که او مورد بررسی قرار داد، از ارزشهای دموکراتیک (آزادمنشانه) برخوردار بودند. آنها می‌توانستند با دیگران، صرف‌نظر از طبقه اجتماعی، رنگ پوست، سن، یا جنسیت، صمیمی و باملاحظه باشند، و در واقع، به نظر می‌رسید آنها نسبت به تفاوت‌های سطحی بین مردم کاملاً ناآگاه هستند.

افراد خودشکوفای غیر از این نگرش دموکراتیک، میل و توانایی آموختن از هر کسی را دارند. آنها در موقعیت یادگیری، تشخیص می‌دهند در مقایسه با آنچه می‌توانند بدانند، چقدر کم می‌دانند. آنها تشخیص می‌دهند که افراد نه‌چندان سالم، چیزهای زیادی برای آرایه دادن به آنها دارند و در حضور این افراد خاضع و فروتن هستند. با این حال، آنها رفتار شرارت‌بار دیگران را به صورت منفعلانه تحمل

نمی‌کنند، بلکه با افراد شرور و رفتار شرارت‌بار مبارزه می‌کنند. «آنها خیلی کمتر از افراد معمولی در مورد خشم خودشان تردید نشان می‌دهند» (مزلو، ۱۹۷۰، ص ۱۶۸).

تمایز وسیله از هدف

افراد خودشکوکا درک روشنی از رفتار درست و غلط دارند و درباره ارزشهای بنیادی تعارض ناچیزی دارند. آنها بینش خود را به جای وسیله بر اهداف متمرکز می‌کنند و توانایی زیادی در تمایز کردن این دو دارند. چیزی را که دیگران وسیله در نظر می‌گیرند (مانند خوردن یا ورزش کردن)، افراد خودشکوکا اغلب به صورت هدف می‌انگارند. آنها از انجام دادن هر کاری به خاطر خود آن و نه فقط به خاطر اینکه وسیله‌ای است برای هدفی دیگر، لذت می‌برند. مزلو (۱۹۷۰) در توصیف افراد خودشکوفایی که مورد بررسی قرار داد می‌گوید: «آنها می‌توانند از رفتن به مکانی و رسیدن به آن به خاطر خود این کار لذت ببرند. گاهی امکان دارد آنها از یک کار بسیار پیش‌پاافتاده معمولی، بازی‌ای بسازند که به صورت درونی لذتبخش باشد» (ص ۱۶۹).

شوخی طبیعی فلسفی

ویژگی برجسته دیگر افراد خودشکوکا، شوخی طبیعی فلسفی و غیرخصمانه آنهاست. اغلب آنچه در شوخیها و طنزها منتقل می‌شوند اصولاً خصمانه، جنسی یا پر از کلمات رکیک هستند. معمولاً خنده به قیمت کس دیگری است. افراد سالم در جوکهای تحقیرآمیز شوخی ناچیزی می‌بینند. آنها ممکن است خودشان را دست بیندازند، اما این کار را به صورت مازوخیستی انجام نمی‌دهند. آنها کمتر از دیگران سعی می‌کنند شوخی کنند، اما تلاشهای آنها در جهت هدفی غیر از خندانیدن مردم است. آنها دیگران را سرگرم می‌کنند، آگاه می‌سازند، به موارد ابهام‌آمیز اشاره می‌کنند، و به جای قهقهه، لبخند برمی‌انگیزند. شوخی افراد خودشکوکا به جای اینکه سرهم‌بندی شده باشد، از موقعیت جدایی‌ناپذیر است؛ خودانگیخته است نه برنامه‌ریزی شده. چون شوخی آنها وابسته به موقعیت است، معمولاً نمی‌تواند تکرار شود. کسانی که به دنبال نمونه‌ای از شوخی طبیعی فلسفی هستند، به ناچار ناامید می‌شوند. بازگویی واقعه شوخی، تقریباً همیشه کیفیت سرگرم‌کننده اولیه آن را از دست می‌دهد. برای درک کردن آن، فرد باید «آنجا باشد».

خلاقیت

همه افراد خودشکوفایی که مورد بررسی مزلو قرار گرفتند، تا اندازه‌ای خلاق بودند. مزلو معتقد بود که خلاقیت و خودشکوفایی ممکن است در عین حال یکی باشند. همه افراد خودشکوکا در هنرها با استعداد یا خلاق نیستند، اما همگی به شیوه خودشان خلاق هستند. آنها درک غمیقی از واقعیت و زیبایی دارند - عناصری که شالوده خلاقیت واقعی را تشکیل می‌دهند. لزومی ندارد که افراد خودشکوکا برای خلاق بودن، شاعر یا هنرمند باشند. مزلو (۱۹۶۸) هنگام

سخن گفتن از نامادری‌اش (که خاله او نیز بود) به وضوح خاطرنشان ساخت که خلاقیت می‌تواند از تقریباً هرجایی ناشی شود. او گفت در حالی که نامادری خودش کوفای او استعداد خاصی به عنوان نویسنده یا هنرمند نداشت، در پختن سوپ واقعاً خلاق بود. مزلو اظهار داشت که سوپ درجه یک از شعر درجه دو خلاق‌تر است!

مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری

آخرین ویژگی‌ای که مزلو مشخص کرد، مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری بود. افراد خودشکوفای نوعی احساس جدایی از محیط دور و برشان دارند و می‌توانند از فرهنگی خاص فراتر روند. آنها نه ضداجتماعی نه به صورت ناهشیار غیرمتعارف هستند، بلکه خودمختارند، از معیارهای سلوک خودشان پیروی می‌کنند و کورکورانه از مقررات دیگران اطاعت نمی‌کنند. افراد خودشکوفای انرژی خود را در مبارزه کردن علیه سنتها و مقررات بی‌اهمیت جامعه هدر نمی‌دهند. شیوه‌های عامیانه‌ای مانند لباس، آرایش مو، و مقررات رانندگی، نسبتاً دلبخواهی هستند و افراد خودشکوفای این آداب را نقض نمی‌کنند. چون آنها سبک لباس مرسوم را می‌پذیرند، از نظر ظاهر تفاوت چندانی با دیگران ندارند. با این حال، آنها در مورد مسائل مهم، می‌توانند شدیداً برای تغییر اجتماعی برانگیخته شوند و در برابر تلاشهای جامعه برای فرهنگ‌پذیر کردن آنها مقاومت کنند. افراد خودشکوفای فقط آداب و رسوم متفاوت ندارند، بلکه مزلو معتقد بود که آنها «کمتر فرهنگ‌پذیرفته، کمتر هم‌نوا، و کمتر قالبی هستند» (ص ۱۷۴).

به همین دلیل، این افراد سالم، بیشتر از دیگران فردیت یافته و کمتر همگن هستند. همه آنها مثل هم نیستند. در واقع، اصطلاح «خودشکوفایی» به معنی تبدیل شده به هر چیزی است که شخص می‌تواند بشود، یعنی، به معنی تحقق بخشیدن به تمام استعدادهاست. در صورتی که افراد بتوانند به این اهداف برسند، بی‌ظن‌تر و ناهمگن‌تر می‌شوند، و کمتر توسط فرهنگ خاصی شکل می‌گیرند (مزلو، ۱۹۷۰).

محبت، میل جنسی، و خودشکوفایی

قبل از اینکه افراد بتوانند خودشکوفای شوند، باید نیازهای محبت و تعلق‌پذیری خود را ارضا کنند. چنین برمی‌آید که افراد خودشکوفای قادرند محبت کنند و محبت ببینند و دیگر با کمبود محبت (محبت D) که نزد دیگران شایع است، برانگیخته نمی‌شوند. افراد خودشکوفای 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 محبت‌کننده آن را برانگیخته نمی‌کند. در واقع، این نوع محبت، رفتاری نابرانگیخته و بیانگر است. آنها صرفاً محبت می‌کنند و محبت می‌بینند. محبت آنها هرگز زیانبار نیست. این نوعی محبت است که به محبت‌کنندگان امکان می‌دهد آرمیده و روراست باشند و تودار نباشند (مزلو، ۱۹۷۰).

از آنجایی که افراد خودشکوفای از سطح عمیق‌تر محبت برخوردارند، مزلو (۱۹۷۰) معتقد بود که آمیزش جنسی بین محبت‌کنندگان B، معمولاً نوعی تجربه اسرارآمیز می‌شود. گرچه افراد خودشکوفای شهوانی هستند، از آمیزش جنسی، غذا، و سایر لذات حسی کاملاً لذت می‌برند، اما تحت سلطه مسایل

جنسی قرار ندارند. آنها می‌توانند فقدان مسایل جنسی را تحمل کنند (همین‌طور سایر نیازهای اساسی را)، زیرا برای آن نیاز کمبود ندارند. فعالیت جنسی بین محبت‌کنندگان B همیشه با افزایش تجربه هیجانی همراه نیست؛ گاهی می‌تواند کاملاً با ملایمت در پرتو شوخی و بازیگوشی انجام گیرد. این همان چیزی است که انتظار می‌رود، زیرا شوخی و بازیگوشی ارزشهای B هستند، و مانند سایر ارزشهای B چیز مهمی از زندگی افراد خودشکوکا می‌باشند.

✦ فلسفه علم

فلسفه علم مزلو و روشهای تحقیق او مربوط می‌شوند به اینکه او چگونه به مفهوم خودشکوفایی رسید. مزلو (۱۹۶۶) معتقد بود علم بدون ارزش، برای بررسی شخصیت انسان خیلی محدود است. چنین علمی به پژوهشگران کمک نمی‌کند تا انسانها را بشناسند، زیرا فلسفه آن بدون ارزش و روش آن بی‌ثمر و غیرعاطفی است. مزلو 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.

مزلو با 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 و باید به جای روش سنتی که افراد را به صورت تکه‌تکه بررسی می‌کند، به افراد اجازه داده شود به صورت کل‌نگرانه درباره خودشان صحبت کنند. روان‌شناسی سنتی به احساسها، هوش، نگرشها، محرکها، بازتابها، نمرات آزمون، و سازه‌های فرضی از زاویه بیرونی پرداخته است و شخص کامل را از دیدگاه ذهنی وی در نظر نگرفته است.

مزلو از دانشمندانی که هیجان، شادی، تعجب، و شور و شعف را از تحقیقات علمی خود حذف کرده‌اند تا آنها را پالایش کنند و عینیت بخشند، انتقاد کرد. علم سنتی مناسک یا تشریفات ندارد. مزلو باور داشت که دانشمندان باید ارزشها، هیجان، و مناسک را به تحقیقات خودشان برگردانند و در دنبال کردن دانش، خلاق باشند. آنها باید ارزشها، هیجان، و مناسک انسان را وارد علم کنند. اخترشناسان نباید فقط ستارگان را بررسی کنند، بلکه باید از آنها مبهوت شوند؛ روان‌شناسان نباید فقط شخصیت انسان را بررسی کنند، بلکه باید این کار را با لذت، برانگیختگی، شگفتی، و محبت انجام دهند.

مزلو تأکید کرد که روان‌شناسان باید خودشان آدمهای 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. آنها همچنین باید مایل باشند به مخمصه بیفتند، روشهای خودشان را مورد سؤال قرار دهند، و به مسایل مهم در روان‌شناسی بپردازند. مزلو (۱۹۶۶) معتقد بود لزومی ندارد کاری را که ارزش انجام دادن ندارد خوب انجام دهیم، بلکه بهتر است کاری را که اهمیت دارد نه‌چندان خوب انجام دهیم. مزلو برای بررسی افراد خودشکوکا و تجربیات اوج، روشهای تحقیقی را به کار گرفت که با فلسفه علم او هماهنگ بودند. او به صورت شهودی آغاز کرد و بعد سعی نمود با استفاده از روشهای فردنگر و

ذهنی، حدسه‌های خود را اثبات کند. او اغلب کار فنی گردآوری شواهد را به دیگران واگذار می‌کرد. او ترجیح می‌داد «پشاپیش حرکت کند» و هر وقت در زمینه‌ای خسته می‌شد آن را رها می‌کرد و به کاوش زمینه‌های جدید می‌پرداخت (ام. اچ. هال، ۱۹۶۸).

ارزیابی خودشکوفایی

اُورت ال. شوستروم^۱ (۱۹۷۴) پرسشنامه استاندارد شده‌ای را برای ارزیابی خودشکوفایی ساخت. پرسشنامه گرایش شخصی (POI)^۲ پایایی و اعتبار مناسبی دارد و به نظر می‌رسد ابزار جامعی برای ارزیابی ارزشها و رفتارهای افراد خودشکوفاست. این پرسشنامه از ۱۵۰ ماده گزینیه - بایست^۳ نظیر این موارد تشکیل می‌شود: (الف) «من می‌توانم با عملکرد نه‌چندان عالی احساس آرامش کنم» در برابر (ب) «من در هر کاری که نه‌چندان عالی باشد احساس عدم آرامش می‌کنم»؛ (الف) «دو نفر در صورتی با هم کنار خواهند آمد که بر خشنود کردن یکدیگر تمرکز کنند» در برابر (ب) «دو نفر در صورتی می‌توانند بهتر با هم کنار بیایند که هر کدام احساس کند آزاد است خودش را ابراز نماید»؛ (الف) «من مطابق با خواسته‌ها، علایق، و ارزشهایم زندگی می‌کنم» در برابر (ب) «من مطابق با خواسته‌ها، علایق، و ارزشهایم زندگی نمی‌کنم»؛ و (الف) «جامعه ارزشهای اخلاقی من را حکم می‌کند» در برابر (ب) «من خودم ارزشهای اخلاقی‌ام را تعیین می‌کنم» (شوستروم، ۱۹۶۳). از آزمودنیها خواسته می‌شود اظهار (الف) یا (ب) را انتخاب کنند، اما اگر هیچ‌یک از اظهارات در مورد آنها مصداق نداشته باشد یا درباره آنها اطلاعی نداشته باشند، می‌توانند به آن پاسخ ندهند.

POI ۲ مقیاس اصلی و ۱۰ خرده‌مقیاس دارد. اولین مقیاس اصلی - مقیاس شایستگی زمانی، عدم شایستگی زمانی - درجه‌ای را که افراد زمان حال‌گرا هستند، ارزیابی می‌کند. دومین مقیاس اصلی - مقیاس حمایت - «برای ارزیابی این موضوع طراحی شده است که آیا شیوه واکنش فرد بنا بر خصلت خود گراست و یا دگر گرا» (شوستروم، ۱۹۷۴، ص ۴). ۱۰ خرده‌مقیاس این سطوح را ارزیابی می‌کنند: (۱) ارزشهای خودشکوفایی، (۲) انعطاف‌پذیری در به کار بردن ارزشها، (۳) حساسیت نسبت به نیازها و احساسهای شخصی، (۴) خودانگیختگی در ابراز احساسات به صورت رفتاری، (۵) حرمت نفس، (۶) خودپذیری، (۷) نظر مثبت درباره بشریت، (۸) توانایی در نظر گرفتن تضاد زندگی به صورتی که ارتباط معنی‌دار با هم داشته باشند، (۹) پذیرش پرخاشگری، و (۱۰) توانایی در برقرار کردن روابط صمیمانه. نمرات بالا در این ۱۲ مقیاس بیانگر سطوحی از خودشکوفایی است؛ نمرات پایین الزاماً حاکی از بیماری نیست، بلکه سرنخهایی را در رابطه با ارزشها و رفتارهای خودشکوفایی فرد در اختیار می‌گذارد.

1. Everett L. Shostrom

2. Personal Orientation Inventory

3. forced-choice

پژوهش نشان می‌دهد که POI شدیداً در برابر جعل کردن مقاوم است - مگر اینکه فرد با توصیف مزلو از افراد خودشکوکاً آشنا باشد. شوستروم (۱۹۷۴) در دفترچه راهنمای POI به چند تحقیق اشاره می‌کند که در آنها از آزمودنیها درخواست شد هنگام پرکردن این پرسشنامه، «خوب بودن را جعل کنند» یا «برداشت مطلوبی از خودشان ارایه دهند». هنگامی که آزمودنیها از این دستورالعمل پیروی کردند، در مقایسه با زمانی که صادقانه به اظهارات پاسخ دادند، عموماً نمره پایین‌تری به دست آوردند (در جهت به دور از خودشکوفایی).

این یافته جالبی است. چرا وقتی افراد سعی می‌کنند خوب به نظر برسند نمرات پایین‌تری به دست می‌آورند؟ پاسخ در مفهوم خودشکوفایی مزلو نهفته است. اظهاراتی که ممکن است در مورد افراد خودشکوکاً مصداق داشته باشند لزوماً جامعه‌پسند نیستند و همیشه از معیارهای فرهنگی پیروی نمی‌کنند. برای مثال، موادی نظیر این: «من می‌توانم در صورتی که خودم را باور داشته باشم بر هر مانعی چیره شوم» یا «مسئولیت اصلی من آگاه بودن از نیازهای دیگران است»، امکان دارد از نظر کسی که سعی دارد تظاهر به خودشکوفایی کند، اهداف مطلوبی به نظر برسند، در حالی که یک فرد خودشکوکاً احتمالاً با هیچ یک از این مواد موافق نیست. از سوی دیگر، کسی که واقعاً خودشکوکاست، امکان دارد موادی از این قبیل را انتخاب کند: «همیشه نیازی ندارم طبق معیارهای جامعه زندگی کنم» یا «زمانی که فرد غریبه‌ای لطفی به من می‌کند، نسبت به او احساس تعهد نمی‌کنم» (شوستروم، ۱۹۷۴، ص ۲۲). از آنجایی که یکی از خصوصیات افراد خودشکوکاً مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری است، نباید تعجب کنیم که تلاش برای تأثیر گذاشتن خوب معمولاً به شکست می‌انجامد.

جالب است بدانید که وقتی مزلو خودش این پرسشنامه را پر کرد، به نظر رسید صادقانه به سؤالا پاسخ داده است. به‌رغم این واقعیت که او به ساختن POI کمک کرد، نمرات خودش فقط در جهت خودشکوفایی بودند و نه آن‌قدر بالا که به نمرات افرادی که قطعاً خودشکوکاً بودند نزدیک باشد (شوستروم، ۱۹۷۴).

با اینکه POI پایایی و اعتبار قابل قبولی نشان داده است، چند پژوهشگر (ویس، ۱۹۹۱؛ ویتسون و اولچاک، ۱۹۹۱) از این پرسشنامه به خاطر ناتوانی در متمایز کردن افراد خودشکوکاً شناخته شده از افراد غیرخودشکوکاً انتقاد کرده‌اند. علاوه بر این، POI دو مشکل عملی دارد: اولاً، طولانی است، به طوری که ۳۰ تا ۴۵ دقیقه طول می‌کشد تا آزمودنیها آن را پر کنند؛ و ثانیاً، ساختار دوماه‌ای گزینه - بایست می‌تواند در آزمودنیهایی که به خاطر محدودیتهای آن دچار ناکامی می‌شوند، خصومت ایجاد کند. آلون جونز و ریک کراندال (۱۹۸۶) برای غلبه بر این دو محدودیت عملی، شاخص کوتاه خودشکوفایی را ساختند. آنها در این آزمون، ۱۵ ماده از POI را که با نمره کلی خودشکوفایی همبستگی نیرومندی دارد در مقیاس ۶ امتیازی لیکرت^۱ قرار دادند (از قویاً مخالف تا قویاً موافق).

1. Likert

پژوهش درباره مقیاس کوتاه POI نشان داده است که این آزمون مقیاس مفیدی برای ارزیابی خودشکوفایی است.

سومین مقیاس خودشکوفایی، شاخص مختصر خودشکوفایی است که جان سامرلین و چارلز باندریک (۱۹۹۶، ۱۹۹۸) آن را ساختند. آزمون اصلی شاخص مختصر از ۴۰ ماده تشکیل می‌شد که در مقیاس ۶ امتیازی لیکرت، قرار داشت و نمره ۴۰ تا ۲۴۰ در اختیار می‌گذاشت. تحلیل عاملی، چهار عامل خودشکوفایی را به بار آورد، اما چون برخی مواد بیش از یک عامل را در بر داشتند، این پژوهشگران با حذف کردن هشت ماده، شاخص مختصر خودشکوفایی را اصلاح کردند، به طوری که هیچ ماده واحدی در بیش از یک عامل یافت نمی‌شد. این چهار عامل فرم تجدیدنظرشده شاخص مختصر خودشکوفایی عبارت‌اند از: (۱) خودشکوفایی محوری یا استفاده کامل از استعداد، (۲) خودمختاری؛ (۳) گشودگی به تجربه؛ و (۴) احساس آرامش از تنهایی. نمونه‌ای از مواد این آزمون عبارت‌اند از: «از پیشرفتهایم لذت می‌برم» (خودشکوفایی محوری)، «می‌ترسم طبق استعدادم عمل نکنم» (ماده معکوسی که خودمختاری را ارزیابی می‌کند)، «نسبت به نیازهای دیگران حساسم» (گشودگی به تجربه)، و «از تنهایی‌ام احساس آرامش می‌کنم» (احساس آرامش از تنهایی). پایایی، اعتبار، و سودمندی این شاخص مختصر هنوز به طور کامل مشخص نشده است.

✎ عقده یونس

به عقیده مزلو (۱۹۷۰)، هر کسی با میل به سمت سلامتی و گرایش به سمت خودشکوفایی متولد می‌شود، اما تعداد کمی از افراد به آن می‌رسند. چه چیزی مانع از رسیدن افراد به این سطح عالی از سلامتی می‌شود؟ پیش‌روی به سمت شخصیت سالم بهنجار می‌تواند در هر پله سلسله‌مراتب نیازها متوقف شود. اگر افراد نتوانند غذا و سرپناه برای خودشان تأمین کنند، در سطح نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی می‌مانند. سایر افراد در سطح نیازهای محبت و تعلق‌پذیری می‌مانند و می‌کوشند محبت کنند و محبت ببینند و احساسهای تعلق‌پذیری پرورش دهند. سایرین نیازهای محبت خود را ارضا می‌کنند و عزت نفس کسب می‌نمایند، اما به سطح خودشکوفایی نمی‌رسند، زیرا نمی‌توانند از نیازهای B (نیازهای هستی) برخوردار شوند (مزلو، ۱۹۷۰).

مانع دیگری که اغلب از رشد افراد به سمت خودشکوفایی ممانعت می‌کند، عقده یونس^۱، یا ترس فرد از بهترین بودن است. عقده یونس با تلاش در گریختن از سرنوشت مشخص می‌شود، به همان صورتی که یونس سعی کرد از سرنوشت خود بگریزد. عقده یونس که تقریباً در هر کسی وجود دارد، بیانگر ترس از موفقیت، ترس از اینکه فرد بهتری باشد، و احساس هیبت در حضور زیبایی و کمال است. چرا افراد از عظمت و خودشکوفایی می‌گریزند؟ مزلو (۱۹۷۱، ۱۹۹۶) دلایل زیر را ارائه داد: نخست

1. Jonah complex

اینکه بدن انسان به قدر کافی برای تحمل کردن وجد شکوفایی به مدت طولانی قدرتمند نیست، همان‌گونه که اگر تجربیات اوج و ارگاسمهای جنسی خیلی طولانی بودند، بسیار فشار می‌آوردند. بنابراین، هیجان شدیدی که با کمال و خودشکوفایی همراه است، احساس ناراحت‌کننده‌ای نظیر «این خیلی زیاد است» یا «نمی‌توانم دیگر آن را تحمل کنم» به همراه دارد.

توجه دوم برای گریز از رشد، اجتناب‌ناپذیری فروتنی است. مزلو (۱۹۷۱) معتقد بود که اغلب افراد پیش خودشان آرزو دارند عالی باشند، زمان باشکوهی بنویسند، ستاره سینما باشند، دانشمند مشهور جهان شوند، و مواردی از این قبیل. اما زمانی که خودشان را با کسانی که به عظمت دست یافته‌اند مقایسه می‌کنند، از تکبر خود منزجر می‌شوند: «من کیستم که فکر می‌کنم می‌توانم مانند این انسان بزرگ باشم؟» افراد به عنوان دفاعی علیه این خودبزرگ‌بینی یا «غرور گناه‌آلود»، آرزوهای خود را تنزل می‌دهند، احساس حماقت و خواری می‌کنند، و روش خودشکن گریختن از تحقق بخشیدن به استعدادهای خود را اختیار می‌کنند. گرچه عقده یونس در افراد روان‌رنجور خیلی بارز است، اما تقریباً هر کسی از مقداری کم‌جراتی برای رسیدن به کمال و عظمت برخوردار است. افراد از فروتنی کاذب برای سرکوب کردن خلاقیت استفاده می‌کنند، و بنابراین، به خودشان اجازه نمی‌دهند خودشکوفای شوند.

۵ روان‌درمانی

از نظر مزلو (۱۹۷۰)، هدف درمان این است که درمانجویان از ارزشهای هستی برخوردار شوند؛ یعنی، برای حقیقت، عدالت، نیکی، سادگی، و غیره ارزش قابل شوند. درمانجویان برای رسیدن به این هدف، باید از وابستگی به دیگران آزاد باشند تا تکانه طبیعی آنها به سمت رشد و خودشکوفایی بتواند فعال شود. روان‌درمانی نمی‌تواند فارغ از ارزش باشد، بلکه باید این واقعیت را به حساب آورد که هر کسی گرایش فطری برای پیش‌روی به سمت شرایط بهتر و پرمایه‌تر، یعنی، خودشکوفایی دارد.

با اینکه مزلو به عنوان روان‌درمانگر حرفه‌ای شهرت ندارد، اما به این نکته اشاره می‌کند که چگونه نظریه شخصیت او را می‌توان در مورد روان‌درمانی به کار برد. اولاً، مفهوم سلسله‌مراتب نیازها حاکی است که چون نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی چیرگی دارند، افرادی که در این سطوح هستند، معمولاً انگیزه‌ای برای جستجوی روان‌درمانی ندارند. در عوض، آنها برای غذا و سرپناه تلاش خواهند کرد.

اغلب کسانی که در صدد درمان برمی‌آیند این دو نیاز سطح پایین را نسبتاً ارضا کرده‌اند، ولی در رسیدن به نیازهای محبت و تعلق‌پذیری مشکلاتی دارند. بنابراین، روان‌درمانی عمدتاً فرایندی میان‌فردی است. درمانجو از طریق رابطه میان‌فردی صمیمانه و محبت‌آمیز با درمانگر، نیازهای محبت و تعلق‌پذیری خود را ارضا می‌کند و بدین ترتیب، احساسهای اعتماد به نفس و ارزشمندی کسب می‌نماید. بنابراین، رابطه میان‌فردی سالم بین درمانجو و درمانگر بهترین داروی روانی است. درمانجویان از طریق این رابطه پذیرا، احساس می‌کنند ارزش محبت را دارند و چنین رابطه‌ای توانایی آنها را در برقراری روابط سالم خارج از درمان، تسهیل می‌کند. این دیدگاه، درباره روان‌درمانی تقریباً شبیه

دیدگاه راجرز است که در فصل ۱۶ به آن پرداختیم.

۵ پژوهشهای مربوط

مفاهیم سلسله مراتب نیازها و خودشکوفایی مزلو محبوبیت زیادی داشته و نه تنها تفکر روان‌شناسان، بلکه تفکر مربیان آموزش و پرورش، پرستاران، مدیران تجاری، و فروشندگان را تحت تأثیر قرار داده‌اند. با این حال، بیشتر پژوهشهای اخیر درباره عقاید مزلو از پرسشنامه گرایش شخصی، شاخص کوتاه خودشکوفایی، و شاخص مختصر خودشکوفایی که قبلاً به آنها اشاره شد، ناشی شده‌اند.

علاوه بر این، گروهی از روان‌شناسان کانادایی (لکلرک، لفرانسوا، دوبه، هبرت، و گالین، ۱۹۹۸، ۱۹۹۹؛ لفرانسوا، لکلرک، دوبه، هبرت و گالین، ۱۹۹۷، ۱۹۹۸). در یک، مقیاس شکوفایی استعداد (MAP)^۱ را ساختند و اعتباریابی کردند. این ابزار خودسنجی ۲۷ ماده دارد که برای ارزیابی سطح خودشکوفایی طراحی شده‌اند. MAP دو مقیاس اصلی (گشودگی به تجربه و ارجاع به خود) و پنج خرده‌مقیاس دارد (گشودگی به خود، گشودگی به دیگران، گشودگی به زندگی، سازگاری، و خودمختاری). گیلبرت لکلرک، ریچارد لفرانسوا، مایکلین دوبه، رجین هبرت، و فیلیپ گالین از هشت روان‌شناس انسان‌گرا درخواست کردند صفات اصلی خودشکوفایی را خلاصه کنند و ۱۰ فرد آشنا یا درمانجو را در مقیاس خودشکوفایی از ۱ تا ۱۰ رتبه‌بندی کنند، به طوری که ۱۰ بسیار خودشکوکا باشد، و بدین ترتیب اعتبار MAP را آزمایش کردند. این هشت روان‌شناس، MAP را در مورد همان افراد آشنا یا درمانجو اجرا کردند و اطلاعات کاملی را درباره ۷۳ نفر از آنها در اختیار گذاشتند. لکلرک و همکاران به وسیله مقایسه نمرات آزمودنیها در MAP با رتبه‌بندی روان‌شناسان از سطح خودشکوفایی آنها، اعتبار ملاک این ابزار را آزمایش کردند. این مقایسه‌ها، همبستگیهای مثبت و نسبتاً نیرومندی را به بار آوردند، بنابراین، اعتبار ملاک MAP را تأیید کردند. با اینکه MAP نوید می‌دهد که مقیاس پایا و معتبری برای ارزیابی خودشکوفایی است، اما قبل از اینکه بتوان آن را از پرسشنامه گرایش شخصی، شاخص کوتاه، یا شاخص مختصر خودشکوفایی برتر دانست، به پژوهش بیشتری نیاز هست.

خودشکوفایی و روابط میان فردی صمیمانه

مزلو روابط میان فردی عمیق و نزدیک را به عنوان یکی از ملاکهای خودشکوفایی برشمرد؛ بنابراین، ارزیابیهای خودشکوفایی باید روابط میان فردی سالم را پیش‌بینی کنند. مایکل شفیلد، جیمز گری، ویلیام پتند، و مایکل لامبرت (۱۹۹۵) تحقیقی را اجرا کردند که در آن رابطه بین خودشکوفایی و وجود روابط میان فردی نزدیک را بررسی نمودند. این پژوهشگران برای ارزیابی خودشکوفایی از POI، و برای ارزیابی مشکلات ارتباطی مانند سلطه‌جو، کینه‌جو، سرد، دوری‌گزین، کم‌جرات، استثمارپذیر، بیش از

حد مهرورز، و مزاحم بودن، از پرسشنامه مشکلات میان فردی استفاده کردند. به طوری که پیش بینی می شد، شفیلد و همکاران (۱۹۹۵) دریافتند که مشکلات میان فردی با مقیاسهای POI هدایت درونی، شایستگی زمانی، پذیرش پرخاشگری، و قابلیت برای روابط صمیمانه، همبستگی منفی داشتند. به عبارت دیگر، افراد دارای مشکلات میان فردی هدایت شده درونی نبودند، در زمان حال زندگی نمی کردند، احساسهای پرخاشگری را انکار می کردند، و در روابط میان فردی نزدیک و صمیمانه مشکلاتی داشتند.

خودشکوفایی و خلاقیت

مارک رونکو، پتر ایبرسول، و وین مارز (۱۹۹۱) آنچه را که مزلو باور داشت ویژگی قطعی افراد خودشکوفاست، یعنی، سطوح بالای خلاقیت، بررسی کردند. مزلو (۱۹۵۹) بین خلاقیت تخصصی هنرمندان و دانشمندان و خلاقیت خودشکوفای افراد در زندگی روزمره، مانند خلاقیت نامادری خودش در پختن سوپ درجه یک، تفاوت قابل شد. به عبارت دیگر، 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.

رانکو و همکارانش (۱۹۹۱) با استفاده از دانشجویان، شاخص کوتاه خودشکوفایی (SI) و دو آزمون خلاقیت را که خلاقیت کلی نه تخصصی را ارزیابی می کردند، اجرا نمودند. اولین آزمون خلاقیت، پرسشنامه شما چه فکر می کنید (HDYT)^۱ بود که ۱۰۰ اظهار بیانگر شخصیت و سبک زندگی خلاق را شامل می شود. مواد نمونه عبارت اند از: «من نسبت به مسایل هنری خیلی هشیارم» و «من اغلب غرق در اندیشه های نو می شوم». این اظهارات طبق چهار خرده مقیاس نمره گذاری می شوند: (۱) علاقه، (۲) اعتماد به نفس و انعطاف پذیری، (۳) نوآوری پرانرژی، و (۴) انگیزتگی و مخاطره جویی. دومین آزمون خلاقیت که رانکو و همکاران مورد استفاده قرار دادند مقیاس شخصیت خلاق فهرست صفات^۲ بود. این مقیاس از صفاتی تشکیل می شود که افراد بسیار خلاق از آنها برای توصیف خودشان استفاده می کنند، مانند خودمختار، مبتکر، یا تمایلات متنوع. نتایج، همبستگیهای بسیار بالایی را بین هر یک از چهار مقیاس HDYT و SI نشان دادند، به طوری که خرده مقیاس نوآوری پرانرژی بهترین پیش بین خودشکوفایی بود. مقیاس شخصیت خلاق با SI همبستگی مثبت داشت، اما معنی دار نبود. این نتایج نشان می دهند که خلاقیت حداقل تا اندازه ای با خودشکوفایی ارتباط دارد.

خودشکوفایی و خودپذیری

مزلو پیش بینی کرد که افراد خودشکوفای از سطوح بالای کامرواسازی خود و خودپذیری برخوردارند. پژوهش از این پیش بینی حمایت می کند. برای مثال، جان سامرلین و چارلز باندنریک (۲۰۰۰) گزارش

دادند که مردان بی‌خانمانی که برای غذا به سوپ متکی بودند، با این حال، توانستند از سطوح بالای خشنودی و کامرواسازی خود برخوردار باشند. این پژوهشگران شاخص مختصر خودشکوفایی را در مورد گروهی از افراد بی‌خانمان آمریکایی آفریقایی تبار اجرا کردند و دریافتند آنهایی که نمره بالایی در خودشکوفایی کسب نمودند از آنهایی که نمره پایینی در خودشکوفایی به دست آوردند، شادتر و خودکامروا تر بودند.

همین‌طور، ویلیام کامپتون، مگی اسمیت، کیم کورنیش، و دونالد کوالز (۱۹۹۶) شاخص کوتاه خودشکوفایی (SI) را همراه با آزمونه‌های دیگر سلامت روانی در مورد دانشجویان اجرا کردند و دریافتند آنهایی که در عزت نفس نمره بالایی به دست آوردند، در SI نیز نمره بالاتری کسب نمودند. به علاوه، کامپتون و همکاران دریافتند که خودشکوفایی با گشودگی به تجربه ارتباط داشت. افرادی که در SI نمره بالایی کسب کردند تجربیات تازه و بسیار برانگیزنده را جستجو می‌کردند.

۵ ارزیابی نظریه مزلو

نظریه شخصیت مفید باید پژوهش به بار آورد، ابطال‌پذیر باشد، آنچه را که درباره نظامی خاص معلوم است سازمان دهد، راهنمایی برای عمل کردن باشد، همسانی درونی داشته باشد، و از اصل ایجاز تبعیت کند. نظریه مزلو از لحاظ این شش ملاک چگونه ارزیابی می‌شود؟

اول اینکه، ما نظریه مزلو را از لحاظ توانایی آن در تولید پژوهش‌اندکی بالاتر از متوسط ارزیابی می‌کنیم. خودشکوفایی برای پژوهشگران همچنان موضوع جالبی است، و آزمونه‌های خودشکوفایی تلاشهایی را که برای بررسی آن صورت می‌گیرند، تسهیل کرده‌اند. با این حال، عقاید مزلو درباره فرآیندش، سلسله‌مراتب نیازها، عقده یونس، و نیازهای مرتبط با غریزه چندان مورد توجه پژوهش قرار نگرفته‌اند.

در رابطه با ملاک ابطال‌پذیری، ما نظریه مزلو را پایین ارزیابی می‌کنیم. پژوهشگران نتوانسته‌اند روشهای مزلو را برای شناسایی افراد خودشکوف، باطل یا تأیید کنند. مزلو گفت که افراد خودشکوف او از پر کردن هرگونه آزمونی که ممکن بود خودشکوفایی را ارزیابی کند، خودداری کردند. اگر آنچه مزلو گفت درست باشد، در این صورت، پرسشنامه‌های گوناگونی که مدعی هستند خودشکوفایی را ارزیابی می‌کنند باید در مشخص کردن افراد خودشکوفای واقعی عاجز باشند. از سوی دیگر، اگر پژوهشگران بخواهند رهنمود مزلو را دنبال کنند و از مصاحبه‌های شخصی استفاده نمایند، رهنمودهای معدودی برای هدایت شدن خواهند داشت. چون مزلو نتوانست از شکوفایی تعریفی عملیاتی ارایه دهد و روشهای نمونه‌گیری خود را به طور کامل توصیف کند، پژوهشگران نمی‌توانند مطمئن باشند که می‌توانند تحقیق اصلی مزلو را تکرار کنند یا همان نشانگان خودشکوفایی را شناسایی نمایند. مزلو برای پژوهشگران آینده تعداد معدودی رهنمود باقی گذاشت که با کمک آنها به سختی می‌توانند تحقیقات او

را در مورد خودشکوفایی تکرار کنند. به خاطر فقدان تعریفهای عملیاتی از اغلب مفاهیم مزلو، پژوهشگران نه می‌توانند نظریه اساسی او را تأیید و نه تکذیب کنند.

با این حال، چارچوب سلسله‌مراتب نیازهای مزلو برای سازمان دادن آنچه درباره رفتار انسان شناخته شده است، انعطاف‌پذیری عالی به نظریه او می‌بخشد. نظریه مزلو با عقل سلیم نیز کاملاً هماهنگ است. برای مثال، عقل سلیم حاکی است که انسان باید قبل از اینکه با مسایل دیگر برانگیخته شود، غذای کافی برای خوردن داشته باشد. افراد گرسنه به فلسفه سیاسی اهمیت چندانی نمی‌دهند. انگیزه اصلی آنها به دست آوردن غذاست نه حمایت کردن از فلسفه سیاسی یا مسایل دیگر. همین‌طور، افرادی که احساس می‌کنند سلامت جسمانی‌شان در معرض تهدید قرار دارد عمدتاً برای کسب ایمنی برانگیخته می‌شوند، و کسانی که نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی‌شان نسبتاً ارضا شده‌اند، برای اینکه مورد پذیرش واقع شوند و روابط محبت‌آمیز برقرار کنند، تلاش خواهند کرد.

آیا نظریه مزلو رهنمودی برای کارورزان ارایه می‌دهد؟ ما این نظریه را از لحاظ این ملاک، بسیار سودمند ارزیابی می‌کنیم. برای مثال، درمانگرانی که درمانجویانشان با نیازهای ایمنی دست به گریبان هستند باید محیط امنی را برای آنها تأمین کنند. بعد از اینکه درمانجویان نیازهای ایمنی خود را ارضا کردند، درمانگر می‌تواند محبت و تعلق‌پذیری برای آنها تأمین کند. همین‌طور، مدیران در مؤسسات تجاری و صنعتی می‌توانند از نظریه مزلو برای باانگیزه کردن کارمندانشان استفاده کنند. این نظریه حاکی است که افزایش دستمزد نمی‌تواند غیر از نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی نیازهای دیگر را ارضا کند. چون نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی کارمندان متوسط در ایالات متحده به مقدار زیاد ارضا شده‌اند، افزایش دستمزد به تنهایی، روحیه و بازدهی کارکنان را برای همیشه افزایش نخواهد داد. افزایش دستمزد فقط زمانی می‌تواند نیازهای سطوح بالاتر را ارضا کند که کارمندان آن را مهر تأییدی بر کیفیت کار خود بدانند. نظریه مزلو حاکی است که مدیران تجاری باید به کارکنان مسئولیت و آزادی بیشتری بدهند، روی ابتکار و خلاقیت آنها در حل کردن مسایل حساب کنند، و آنها را ترغیب کنند از هوش و قدرت تخیل‌شان در کار استفاده نمایند.

آیا این نظریه همسانی درونی دارد؟ متأسفانه، زبان اسرارآمیز و اغلب مبهم مزلو در ابهام و ناهمسانی نظریه او دخالت زیادی دارد. نظریه مزلو غیر از مشکل زبان غیرمتعارف، از لحاظ ملاک همسانی درونی عالی است. مفهوم سلسله‌مراتب نیازها از پیش‌روی یا توالی منطقی تبعیت می‌کند و مزلو فرض کرد که ترتیب نیازها در هر کسی یکسان است، اما با این حال، او احتمال برگشتهای خاص را نادیده می‌گیرد. نظریه مزلو غیر از نارساییهایی در روشهای علمی او، از همسانی و دقتی برخوردار است که به آن جذابیت می‌دهد.

آیا نظریه مزلو از اصل ایجاز تبعیت می‌کند؟ در نگاه اول، این نظریه کاملاً ساده به نظر می‌رسد. مدل سلسله‌مراتب نیازها با فقط پنج پله، به این نظریه ظاهر ساده فریبنده‌ای می‌دهد. با این حال، درک کامل نظریه مزلو از مدل بسیار پیچیده‌تری خبر می‌دهد، اما در مجموع، این نظریه تقریباً ایجازی است.

برداشت از انسان

از نظر مزلو، انسانها به طور طبیعی به سمت خودشکوفایی گرایش دارند و نیازهای اساسی‌ای که آنها را برانگیخته می‌کنند دقیقاً همانهایی هستند که در نهایت به رشد و سلامتی منجر می‌شوند. انسانها بنا بر خصلت، طوری سازمان یافته‌اند که نیازهای آنها دقیقاً همانهایی هستند که بیش از همه طالب آنها می‌باشند. برای مثال، کودکان ابتدا به غذا، بعد محافظت، محبت، تحسین، و سرانجام به کامرواسازی خود تمایل دارند.

مزلو کلاً نسبت به انسانها خوشبین و امیدوار بود، اما می‌دانست که افراد از شرارت و ویرانگری نیز برخوردارند. با این حال، شرارت از ناکامی نیازهای اساسی یا جلوگیری از آنها ناشی می‌شود نه از خصلت انسانها. در صورتی که نیازهای اساسی ارضا نشده باشند، افراد ممکن است دزدی کنند، تقلب کنند، دروغ بگویند، و آدم بکشند. با اینکه مزلو معتقد بود کمال انسان امکان‌پذیر نیست، تأکید کرد که برخی افراد می‌توانند خیلی بیشتر از آنچه عموماً تصور می‌شود، رشد کنند و بهبود یابند. جامعه نیز می‌تواند بهبود یابد هرچند نه به اندازه‌ای که کامل باشد. رشد، هم در سطح فردی و هم فرهنگی، کند و عذاب‌آور است، اما به نظر می‌رسد جزئی از تاریخ تکامل انسانهاست. متأسفانه، اغلب افراد «به آرزو کردن آنچه ندارند محکوم هستند» (مزلو، ۱۹۷۰، ص ۷۰). به عبارت دیگر، گرچه همه افراد از استعداد خودشکوفایی برخوردارند، اغلب زندگی خود را در تلاش برای به دست آوردن غذا، ایمنی، یا محبت سپری می‌کنند. مزلو معتقد بود اغلب دانشمندان روی این نیازهای سطح پایین تأکید می‌کنند و سیستمهای آموزشی و سیاسی خود را بر برداشت بی‌اعتباری از انسان استوار می‌سازند.

حقیقت، محبت، زیبایی، و موارد مشابه، نیازهای مرتبط با غریزه می‌باشند و به اندازه گرسنگی، میل جنسی، و پرخاشگری، بخشی از ماهیت انسانها هستند. همه انسانها، به همان صورتی که برای یافتن غذا و سرپناه انگیزه دارند، از استعداد تلاش برای رسیدن به خودشکوفایی برخوردارند. از آنجایی که مزلو معتقد بود نیازهای اساسی در همه افراد به طور برابر سازمان یافته‌اند، و همه انسانها این نیازها را به سبک خودشان ارضا می‌کنند، نظریه شخصیت کل‌نگر - پویایی او بر بی‌نظیری و مشابهت‌ها تأکید چندانی ندارد.

از نظر تاریخی و از نقطه نظر فردی، انسانها در فرایند انسان کامل‌تر شدن هستند؛ یعنی، با پیشرفت تکامل، انسانها به تدریج بیشتر با فراانگیزشها و ارزشهای B باانگیزه می‌شوند. نیازهای سطح بالا حداقل به صورت بالقوه، در همه وجود دارند. چون افراد به سمت خودشکوفایی گرایش دارند، نظر مزلو را می‌توان غایت‌شناختی و هدفمند دانست.

نظر مزلو را به سختی می‌توان در ابعادی چون جبرگرایی در برابر انتخاب آزاد، هشیاری در برابر ناهشیاری، یا عوامل تعیین‌کننده زیستی در برابر اجتماعی طبقه‌بندی کرد. به طور کلی، رفتارهایی که با

نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی برانگیخته می‌شوند، به وسیله نیروهای بیرونی تعیین می‌شوند، در حالی که رفتار افراد خودشکوکا حداقل تا اندازه‌ای به وسیله انتخاب آزاد شکل می‌گیرد. در بُعد هشیاری در برابر ناهشیاری، مزلو معتقد بود افراد خودشکوکا معمولاً از آنچه انجام می‌دهند و اینکه چرا آن را انجام می‌دهند، بیشتر آگاه‌اند. با این حال، انگیزش به قدری پیچیده است که امکان دارد افراد، در عین حال، به وسیله چندین نیاز برانگیخته شوند، و حتی آدمهای سالم همیشه از تمام علتهای زیربنای رفتارشان آگاه نیستند.

در رابطه با تأثیرات زیستی در برابر اجتماعی، مزلو تأکید خواهد کرد که این دوگانگی کاذب است. انسانها هم توسط عوامل زیستی هم اجتماعی شکل می‌گیرند، و این دو را نمی‌توان از هم جدا کرد. موهبت ژنتیکی نامناسب، فرد را به زندگی ناخرسند محکوم نمی‌کند، به همین صورت، محیط اجتماعی ناگوار مانع از رشد نمی‌شود. وقتی که افراد به خودشکوفایی می‌رسند، همکوشی شگفت‌آوری را بین جنبه‌های زیستی، اجتماعی، و معنوی زندگی‌شان تجربه می‌کنند. افراد خودشکوکا از لذات حسی بیشتر بهره‌مند می‌شوند؛ آنها روابط میان‌فردی عمیق‌تر و غنی‌تری را تجربه می‌کنند؛ و از کیفیتهای معنوی مانند زیبایی، حقیقت، نیکی، عدالت، و کمال لذت می‌برند.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- مزلو فرض کرد که انگیزش فرد کامل را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ انگیزش پیچیده، اغلب ناهشیار، مداوم، و قابل کاربرد در مورد همه افراد است.
- افراد به وسیله چهار بُعد نیازها برانگیخته می‌شوند: کوششی، هنرشناختی، شناختی، و روان‌رنجور.
- نیازهای کوششی را می‌توان به صورت سلسله‌مراتبی ترتیب داد، بدین معنی که یک نیاز باید قبل از اینکه نیاز بعدی فعال شود، نسبتاً ارضا شده باشد.
- پنج نیاز کوششی عبارت‌اند از: فیزیولوژیکی، ایمنی، محبت و تعلق‌پذیری، احترام، و خودشکوفایی.
- گاهی نیازهای موجود در سلسله‌مراتب می‌توانند وارونه شوند و آنها اغلب ناهشیارند.
- رفتارکنار آمدن به سمت ارضای نیازهای اساسی برانگیخته و هدایت می‌شود.
- رفتار بیانگر علت دارد، اما برانگیخته نمی‌شود، بلکه فقط شیوه فرد برای ابراز کردن خودش است.
- نیازهای کوششی، از جمله خودشکوفایی، مرتبط با غریزه هستند؛ یعنی، محرومیت از آنها به آسیب می‌انجامد.
- ناکامی نیازهای خودشکوفایی به فراآسیب و کنار رفتن ارزشهای B (ارزشهای هستی) می‌انجامد.
- پذیرش ارزشهای B (حقیقت، زیبایی، شوخی، و غیره) ملاکی است که افراد خودشکوکا را از آنهایی که صرفاً سالم هستند، ولی در سطح ایمنی گیر کرده‌اند، متمایز می‌کند.
- ویژگیهای افراد خودشکوکا عبارت‌اند از: (۱) برداشت کارآمدتری از واقعیت، (۲) پذیرش خود،

- دیگران، و طبیعت، (۳) سادگی خودانگیخته و طبیعی بودن، (۴) رویکرد مشکل‌مدار به زندگی، (۵) نیاز به تنهایی، (۶) خودمختاری، (۷) تازگی درک، (۸) تجربیات اوج، (۹) علاقه اجتماعی، (۱۰) روابط میان‌فردی عمیق، (۱۱) نگرش دموکراتیک، (۱۲) توانایی تشخیص دادن وسیله از هدف، (۱۳) شوخ‌طبعی فلسفی، (۱۴) خلاقیت، و (۱۵) مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری.
- پرسشنامه گرایش شخصی (POI) آزمون استاندارد شده‌ای است که برای ارزیابی ارزش‌ها و رفتار خودشکوفایی طراحی شده است.
 - عقده یونس ترس از تبدیل شدن به آنچه برای فرد بهتر است، می‌باشد.
 - روان‌درمانی برای اصلاح کردن رشد نابهنجار، باید به سطح نیازی که از آن ممانعت شده است، هدایت شود.



می

می: روان‌شناسی وجودی

- ♦ زندگینامه رولو می
- ♦ پیشینه وجودگرایی
- ♦ وجودگرایی چیست؟
- ♦ مفاهیم اساسی
- ♦ مورد فیلیپ
- ♦ اضطراب
- ♦ اضطراب بهنجار
- ♦ اضطراب روان‌رنجور
- ♦ گناه
- ♦ قصدمندی
- ♦ مراقبت، عشق، و خواست
- ♦ وحدت عشق و خواست
- ♦ انواع عشق
- ♦ آزادی و سرنوشت
- ♦ تعریف آزادی
- ♦ انواع آزادی
- ♦ تعریف سرنوشت
- ♦ سرنوشت فیلیپ
- ♦ قدرت اساطیر
- ♦ آسیب روانی
- ♦ روان‌درمانی
- ♦ پژوهشهای مربوط
- ♦ ارزیابی نظریه می
- ♦ برداشت از انسان
- ♦ اصطلاحات و مفاهیم مهم

مدت کوتاهی بعد از جنگ جهانی دوم، روان‌شناسی جدیدی به نام روان‌شناسی وجودی^۱ از اروپا به ایالات متحده گسترش یافت. روان‌شناسی وجودی در فلسفه سورن کی‌یر کگارد^۲، فردریش نیچه^۳، مارتین هایدگر^۴، ژان پل سارتر^۵، و سایر فیلسوفان اروپایی ریشه دارد. اولین روان‌شناسان و روان‌پزشکان وجودی نیز اروپایی بودند و لودویک بیزوانگر^۶، مدارد باس^۷، ویکتور فرانکل^۸ و چند تن دیگر را شامل می‌شدند.

برای مدت بیش از ۴۰ سال، مهمترین سخنگوی روان‌شناسی وجودی در ایالات متحده، رولو می بود. می در مقام یک روان‌درمانگر، روش تازه‌ای را برای در نظر گرفتن انسانها به وجود آورد. رویکرد او بر مبنای پژوهش علمی کنترل شده استوار نبود، بلکه بر پایه تجربه بالینی قرار داشت. او انسانها را به صورتی که در دنیای تجربیات زمان حال زندگی می‌کنند در نظر داشت و معتقد بود آنها در نهایت مسئول آنچه خواهند شد، هستند. بینشهای نافذ می و تحلیل عمیق شرایط انسان، او را در بین افراد عادی و روان‌شناسان حرفه‌ای، نویسنده محبوبی کرد.

می باور داشت که خیلی از آدمها، جرأت ندارند با سرنوشت خودشان مواجه شوند، و در جریان گریختن از آن، بیشتر آزادی خود را از دست می‌دهند. آنها با نفی کردن آزادی خودشان، از مسئولیت نیز می‌گریزند. آنها که تمایلی به انتخاب کردن ندارند، آگاهی خود را نسبت به اینکه کیستند از دست می‌دهند و دچار احساس بی‌معنایی و بیگانگی می‌شوند. از سوی دیگر، افراد سالم، سرنوشت خود را به چالش می‌طلبند، آزادی خود را گرامی می‌دارند، و با خودشان و دیگران صادقانه زندگی می‌کنند. آنها اجتناب‌ناپذیر بودن مرگ را تشخیص می‌دهند و جرأت زندگی کردن در زمان حال را دارند.

زندگینامه رولو می

رولو ریز می^۹ در ۲۱ آوریل ۱۹۰۹ در شهر آدا، ایالت اوهایو متولد شد. او از شش فرزند اِرل تیتل می و متی بوفتون می فرزند اول بود. هیچ یک از والدین چندان تحصیل کرده نبودند و شرایط عقلانی اولیه می چندان مناسب نبود. در واقع، زمانی که خواهر بزرگ او چند سال بعد دچار روان‌پریشی شد، پدرش آن را به تحصیل خیلی زیاد نسبت داد (بیلمز، ۱۹۷۸)!

می در کودکی با خانواده‌اش به مارین سیتی، ایالت میشیگان نقل مکان کرد و عمده دوران کودکی خود را در آنجا گذراند. می با پدر و مادرش که اغلب با هم دعوا داشتند و سرانجام از هم جدا شدند، صمیمی نبود. پدر می که منشی انجمن مسیحی مردان جوان بود هنگام نوجوانی او مرتباً مسافرت می‌کرد و مادرش اغلب بچه‌ها را به حال خودشان رها می‌کرد و به قول می او «سلیطه در گردش» بود. می

1. existential psychology

2. Soren Kierkegaard

3. Friedrich Nietzsche

4. Martin Heidegger

5. Jean-Paul Sartre

6. Ludwig Binswanger

7. Medard Boss

8. Victor Frankl

9. Rollo Reese May

دو زندگی زناشویی ناکام خود را به رفتار غیرقابل پیش‌بینی مادر و روان‌پریشی خواهر بزرگش نسبت داد. می در دوران کودکی با بازی کردن در سواحل سنت کلیر ریور خود را از مشاجره خانوادگی دور نگه می‌داشت و از این کار لذت می‌برد. این رودخانه دوست او شده بود، مکان ساکتی که هنگام تابستان در آن شنا و در فصل زمستان روی آن پاتیناژ می‌کرد. او مدعی بود که از این رودخانه بیشتر از مدرسه‌ای که در مارین سیتی به آن می‌رفت درس گرفته است. او در نوجوانی به هنر و ادبیات علاقه‌مند شد و این علاقه را همیشه حفظ کرد. او ابتدا به کالج دانشگاه ایالتی میشیگان رفت و در رشته زبان و ادبیات انگلیسی تحصیل کرد. با این حال، بلافاصله بعد از اینکه ویراستار نشریه رادیکال دانشجویی شد، از وی خواستند این کالج را ترک کند. می بعداً به کالج اوپلین در ایالت اوهایو منتقل شد و در سال ۱۹۳۰ مدرک لیسانس خود را از این کالج دریافت کرد.

می در ۳ سال بعدی روندی را پیش گرفت که خیلی شبیه به روندی بود که اربکسون ۱۰ سال پیشتر طی کرده بود. او در سرتاسر اروپای شرقی و جنوبی به عنوان نقاش پرسه زد و به نقاشی کردن و مطالعه هنر بومی پرداخت (هاریس، ۱۹۶۹). در واقع، هدف ظاهری از سفر می این بود که در کالج آنتولیا واقع در شهر سالونیک یونان، انگلیسی تدریس کند. این شغل به او امکان داد تا به عنوان نقاش دوره‌گرد در ترکیه، لهستان، اتریش، و کشورهای دیگر کار کند. با این حال، بعد از دو سال، احساس تنهایی کرد. در نتیجه، به شغل معلمی خود برگشت، اما هرچه تلاش کرد، کمتر ثمربخش بود.

سرانجام در بهار سال دوم، به چیزی که با حسن تعبیر، خرد شدن اعصاب نامیده می‌شد، مبتلا شدم. این بدان معنی بود که قواعد، اصول، و ارزشهایی که در کار و زندگی‌ام داشتم، دیگر کفایت نمی‌کردند. به قدری خسته شده بودم که برای ادامه دادن تدریس باید به مدت دو هفته استراحت کامل می‌کردم تا انرژی کافی کسب کنم. من در کالج به قدر کافی روان‌شناسی یاد گرفته بودم که بدانم این نشانه‌ها به معنی آن بودند که یک چیزی در کل روش زندگی من اشکال دارد. باید هدفها و مقصود تازه‌ای برای زندگی‌ام پیدا می‌کردم و نحوه وجود متعصبانه و خشکم را کنار می‌گذاشتم (می، ۱۹۸۵، ص ۸).

از آن لحظه به بعد، می به صدای درونی‌اش گوش داد، صدایی که از زیبایی با او سخن می‌گفت. «برای اینکه این صدا شنیده شود، به نظر می‌رسید کل نحوه زندگی سابق من باید در هم فرو می‌ریخت» (ص ۱۳).

تجربه دیگری نیز در اروپا تأثیری ماندنی بر او گذاشت، یعنی، شرکت وی در سمینارهای تابستان ۱۹۳۲ آلفرد آدلر در استراحتگاهی واقع در کوههای وین. می آدلر را خیلی تحسین کرد و در آن زمان درباره رفتار انسان و خودش خیلی چیزها آموخت (رابینوویچ و همکاران، ۱۹۸۹).

بعد از اینکه می در سال ۱۹۳۳ به ایالات متحده برگشت، در مدرسه علمیة الهیات نیویورک، همان جایی که کارل راجرز ۱۰ سال قبل می‌رفت، ثبت نام کرد. اما او برخلاف راجرز برای کشیش شدن وارد این مدرسه نشد، بلکه می خواست برای سؤلهایی در رابطه با ماهیت انسانها، پاسخهایی پیدا کند

(هاریس، ۱۹۶۹). زمانی که او در این مدرسه بود، با طلبه و فیلسوف وجودی مشهور، پل تیلیش^۱ آشنا شد که اخیراً از آلمان به آمریکا پناهنده شده و عضو هیئت علمی این مدرسه بود. می بخش عمده فلسفه خود را از تیلیش آموخت و این دو مرد برای مدت بیش از ۳۰ سال با هم دوست بودند.

گرچه می برای کشیش شدن به این مدرسه علمیّه نرفته بود، اما بعد از اینکه در سال ۱۹۳۸ مدرک فوق لیسانس الهیات را گرفت، به مقام کشیش کلیساهای آزاد منصوب شد. او از آن پس به مدت ۲ سال در مقام کشیش خدمت کرد، اما چون کار کشیشی را بی معنی یافت، این شغل را رها کرد تا علاقه خود را به روان‌شناسی دنبال کند. او در حالی که به عنوان مشاور دانشجویان مرد در سیتی کالج نیویورک کار می‌کرد، در مؤسسه روان‌پزشکی، روان‌کاوی، و روان‌شناسی ویلیام آلانسون وایت به تحصیل پرداخت. او تقریباً در همین زمان، با هاری استک سالیوان، رئیس مؤسسه ویلیام آلانسون وایت آشنا شد. می تحت تأثیر این عقیده سالیوان قرار گرفت که درمانگر مشاهده‌گری مشارکت‌کننده است و درمان اقدامی انسانی است که می‌تواند زندگی بیمار و درمانگر را بهبود بخشد. او همچنین با اریک فروم که در آن زمان عضو هیئت علمی مؤسسه ویلیام آلانسون وایت بود آشنا شد و تحت تأثیر او قرار گرفت.

می در سال ۱۹۴۶ کار شخصی خود را آغاز کرد و ۲ سال بعد به عضویت هیئت علمی مؤسسه ویلیام آلانسون وایت درآمد. او در سال ۱۹۴۹، که ۴۰ سال داشت، PhD خود را در روان‌شناسی بالینی از دانشگاه کلمبیا گرفت. او تا سال ۱۹۷۴ در مقام استادیار روان‌پزشکی در مؤسسه ویلیام آلانسون وایت خدمت کرد.

می قبل از اینکه دکترای خود را بگیرد، عمیق‌ترین تجربه زندگی خویش را از سر گذراند. در حالی که او بین سی تا چهل سالگی بود به بیماری سل مبتلا شد و ۴ سال را در آسایشگاه مسلولین ساراناک واقع در نیویورک سپری کرد. در آن زمان برای بیماری سل درمانی وجود نداشت و می به مدت یک سال و نیم نمی‌دانست زنده خواهد ماند یا اینکه خواهد مرد. او احساس عجز می‌کرد و به جز اینکه منتظر پرتوی X ماهیانه بماند که معلوم می‌کرد حفره‌ای که در ریه او بود بزرگتر یا کوچکتر می‌شود، کار دیگری از دستش برنمی‌آمد (می، ۱۹۷۲).

در این زمان، او نسبت به ماهیت بیماری‌اش بینشهایی کسب کرد. او دریافت که این بیماری از نگرش عاجزانه و منفعلانه او سوءاستفاده می‌کند. او مشاهده کرد بیماران دور و بر او که بیماری خود را پذیرفته بودند همانهایی بودند که می‌مردند، و بیمارانی که با وضعیت خود مبارزه می‌کردند، زنده می‌ماندند. «فقط بعد از اینکه به "مبارزه" برخوایم و مسئولیت این واقعیت را پذیرفتم که این من بودم که به سل مبتلا شده‌ام، جرأت پیدا کردم که به میل خودم زندگی کنم و آخرین پیشرفت را بکنم» (می، ۱۹۷۲، ص ۱۴).

بعد از اینکه می یاد گرفت به بدنش گوش کند، دریافت که شفا فرایندی فعال است نه منفعل. کسی که

1. Paul Tillich

مریض است، خواه بیماری او جسمانی باشد یا روانی، باید در فرایند درمان شرکت‌کننده فعال باشد. می‌زمانی که از بیماری سل بهبود یافت به این واقعیت در مورد خودش پی برد، اما بعدها توانست دریابد که بیماران روان‌درمانی او نیز باید برای بهتر شدن با اختلالشان مبارزه کنند (می، ۱۹۷۲).

می در مدت بیماری و بهبودی خود، مشغول نوشتن کتابی درباره اضطراب بود. او برای اینکه اضطراب را بهتر درک کند، آثار فروید و سورن کی‌یر کگارد، فیلسوف و عالم الهیات بزرگ دانمارکی را مطالعه کرد. او فروید را تحسین کرد، اما بیشتر تحت تأثیر نظر کی‌یر کگارد درباره اضطراب به عنوان تلاشی علیه نیستی، یعنی، از دست دادن هشیاری قرار گرفت (می، ۱۹۶۹).

بعد از اینکه می از بیماری بهبود یافت، رساله خود را درباره اضطراب نوشت و سال بعد آن را با عنوان معنی اضطراب منتشر کرد (می، ۱۹۵۰). او سه سال بعد، کتاب انسان در جستجوی خویش را نوشت و این کتاب او را نه تنها در محافل حرفه‌ای، بلکه نزد افراد تحصیل‌کرده، مشهور کرد. او در سال ۱۹۵۸، با ارنست آنجل و هنری الینرگر در نگارش کتابی با عنوان وجود: بُعد جدیدی در روان‌پزشکی و روان‌شناسی همکاری کرد. این کتاب، مفاهیم درمان وجودی را به روان‌درمانگران آمریکا معرفی کرد و به محبوبیت جنبش وجودی تداوم بخشید. مشهورترین اثر می به نام عشق و اراده (۱۹۶۹) کتاب پر فروش سال شد و جایزه ۱۹۷۰ رالف والدو امرسون را به خود اختصاص داد. می در سال ۱۹۷۱ به دریافت جایزه خدمات برجسته به علم و حرفه روان‌شناسی بالینی انجمن روان‌شناسی آمریکا مفتخر شد. در سال ۱۹۷۲، انجمن روان‌شناسان بالینی نیویورک، او را به دریافت جایزه دکتر مارتین لوتر کینگ به خاطر کتاب قدرت و معصومیت مفتخر کرد، و در سال ۱۹۸۷، می جایزه مدال طلای بنیاد روان‌شناسی آمریکا را به خاطر یک عمر خدمت به روان‌شناسی حرفه‌ای، دریافت کرد.

می در طول زندگی حرفه‌ای خود، در دانشگاه هاروارد و پرینستون استاد مهمان بود و در دانشگاه‌هایی مانند ییل، دارموت، کلمبیا، واسار، اوپلین، و دانشکده جدید برای پژوهش اجتماعی، تدریس کرد. علاوه بر این، او در دانشگاه نیویورک استادیار بود، و مدیریت انجمن روان‌شناسی و روان‌پزشکی وجودی، ریاست انجمن روان‌شناسی نیویورک، و عضویت هیئت امنای بنیاد بهداشت روانی آمریکا را برعهده داشت.

در سال ۱۹۶۹، می و همسر اولش، فلورنس دی‌فریس، بعد از ۳۰ سال زندگی مشترک از هم جدا شدند. او بعداً با اینگرید کیپلر اسکول ازدواج کرد، اما این ازدواج هم به طلاق انجامید. می در ۲۲ اکتبر ۱۹۹۴، بعد از ۲ سال ضعف سلامتی، در شهر تیورون ایالت کالیفرنیا، جایی که از سال ۱۹۷۵ زندگی می‌کرد، درگذشت. همسر سوم او، جورجیا لی میلر جانسون (روان‌کاو طرفدار یونگ که در سال ۱۹۸۸ با او ازدواج کرد)، پسرش رابرت، و دختران دوقلویش، آلگرا و کارولین، از او به یادگار مانده‌اند.

می از طریق کتابها، مقالات، و تدریسهایش، مشهورترین نماینده جنبش وجودی آمریکا بود. با این حال، او از لغزش برخی از وجودگرایان به وضعیت غیر علمی و حتی ضد عقلانی، علناً اعتراض کرد. او از هرگونه تلاش برای تضعیف کردن روان‌شناسی وجودی و تبدیل آن به روش بی دردسر رسیدن به

خودشکوفایی انتقاد کرد. انسانها فقط از طریق دست یافتن به جوهر ناهشیار وجودشان می‌توانند آرزوی سلامت روانی را در سر پیورانند. گرچه می‌توان از لحاظ فلسفی متحد کارل راجرز بود، اما دربارهٔ نظر ساده‌انگارانهٔ راجرز که شرارت پدیده‌ای فرهنگی است به مباحثه پرداخت. می (۱۹۸۲) انسانها را هم خوب و هم شریر می‌دانست که قادرند فرهنگهای خوب و فاسد به بار آورند.

پیشینه وجودگرایی

روانشناسی وجودی نوین در نوشته‌های سورن کی‌یر کگارد (۱۸۵۵ - ۱۸۱۳)، فیلسوف و عالم الهیات دانمارکی ریشه دارد. کی‌یر کگارد به گرایش فزایندهٔ جوامع مدرن به انسانیت‌زدایی افراد پرداخت. او با هرگونه تلاش برای در نظر گرفتن انسانها به عنوان موجودات عینی مخالف بود، اما در عین حال، با این نظر نیز مخالف بود که برداشتهای ذهنی تنها واقعیت فرد هستند. در عوض، کی‌یر کگارد به انسان تجربه‌کننده و تجربهٔ انسان توجه داشت. او می‌خواست انسانها را به صورت موجودات متفکر، فعال، و علاقه‌مندی که در این دنیا وجود دارند، برداشت کند. به قول می (۱۹۶۷)، «کی‌یر کگارد می‌خواست با جلب توجه انسان به واقعیت تجربهٔ فوری که زیربنای ذهنیت و عینیت است، بر دوگانگی عقل و هیجان چیره شود» (ص ۶۷).

کی‌یر کگارد مانند وجودگرایان بعدی، بر توازن بین آزادی و مسئولیت تأکید کرد. افراد از طریق گسترش دادن خودآگاهی و بعد با پذیرفتن مسئولیت اعمالشان، آزادی عمل کسب می‌کنند. با این حال، کسب آزادی و مسئولیت، به بهای اضطراب به دست می‌آید. وقتی افراد درمی‌یابند که در نهایت مسئول سرنوشت خودشان هستند، سنگینی آزادی و عذاب مسئولیت را تجربه می‌کنند.

دیدگاههای کی‌یر کگارد در دوران زندگی نسبتاً کوتاه او بر تفکر فلسفی تأثیر اندکی داشت (او در ۴۲ سالگی فوت کرد)، اما کار دو تن از فیلسوفان آلمان، فردریک نیچه (۱۹۰۰ - ۱۸۴۴) و مارتین هایدگر (۱۹۷۶ - ۱۸۹۹)، به ترویج فلسفهٔ وجودی در قرن بیستم کمک کرد. هایدگر بر افکار دو روان‌پزشک سوییسی، لودویگ بینزوانگر و مدارد باس تأثیر قابل ملاحظه داشت. بینزوانگر و باس، همراه با کارل چاسپرز^۱، ویکتور فرانکل، و دیگران، فلسفهٔ وجودگرایی را در روان‌درمانی خود به کار بردند.

وجودگردایی از طریق کار نویسندهٔ فرانسوی ژان پل سارتر و رمان‌نویس فرانسوی - الجزایری آلبرت کامو به ادبیات قرن بیستم نیز رخنه کرد؛ از طریق نوشته‌های مارتین بابر^۲، پل تیلیش، و سایرین بر مذهب تأثیر گذاشت، و از طریق کار سزان^۳، ماتیس^۴، و پیکاسو^۵، که نقاشی‌هایشان از مرزهای رئالیسم گذشتند و آزادی بودن به جای آزادی انجام دادن را به نمایش گذاشتند، دنیای هنر را تحت تأثیر قرار داد (می، ۱۹۸۱).

1. Karl Jaspers

2. Martin Buber

3. Cezanne

4. Matisse

5. Picasso

بعد از جنگ جهانی دوم، وجودگرایی اروپایی در شکل‌های گوناگون آن به ایالات متحده گسترش یافت و زمانی که مجموعه متنوعی از نویسندگان، هنرمندان، مخالفان سیاسی، استادان و دانشجویان، نمایشنامه‌نویسان، کشیشان، و سایرین این دیدگاه را اختیار کردند، گسترش بیشتری یافت. تعبیرهای گوناگون، هستی وجودگرایی را به عنوان یک موجودیت معنی‌دار، تهدید کرد.

وجودگرایی چیست؟

گرچه فیلسوفان و روان‌شناسان وجودگرایی را به شیوه‌های مختلف تعبیر می‌کنند، اما در بین اغلب متفکران وجودی عناصر مشترکی یافت می‌شود. اول اینکه، وجود^۱ مقدم بر جوهر^۲ است. وجود به معنی پدیدار شدن یا شدن^۳ است؛ جوهر بر ماده بی‌تغییر دلالت دارد. وجود حاکی از فرایند است؛ جوهر به ثمره اشاره دارد. وجود با رشد و تغییر ارتباط دارد؛ جوهر بر رکود و غایت‌مندی دلالت دارد. تمدن غرب و مخصوصاً علوم غربی، به طور سنتی برای جوهر بیشتر از وجود ارزش قایل شده‌اند و به دنبال شناختن ترکیب اساسی چیزها، از جمله انسانها بوده‌اند. از سوی دیگر، وجودگرایان تصریح می‌کنند که جوهر انسانها در قدرت آنها برای بازنگری در خودشان از طریق انتخابهایی که می‌کنند، نهفته است.

دوم اینکه، وجودگرایی با جدا کردن ذهن^۴ از عین^۵ مخالف است. کی‌یرگارد با کسانی که انسان را فقط به صورت موجود متفکر ذهنی در نظر می‌گیرند، مخالف بود. او باور داشت که انسانها با زندگی کردن به صورت صادقانه و اصیل و نه با تأمل و تعمق، به واقعیت دست پیدا می‌کنند. از سوی دیگر، او از کسانی که دوست داشتند انسانها را به دستگاهها یا اشیا تبدیل کنند، انتقاد کرد. از نظر او، هر فردی موجود بی‌همتایی است و نباید او را صرفاً به صورت یک چرخ‌دنده در دستگاه جامعه صنعتی در نظر گرفت.

سوم اینکه، انسانها در جستجوی معنی برای زندگی‌شان هستند. آنها (نه همیشه به صورت هشیار) سؤالهای مهمی را درباره هستی خودشان می‌پرسند: من کیستم؟ آیا زندگی ارزش زیستن را دارد؟ آیا زندگی معنی دارد؟ چگونه می‌توانم به انسانیتم تحقق بخشم؟

چهارم اینکه، وجودگرایان معتقدند در نهایت هر یک از ما در قبال آنچه هستیم و آنچه خواهیم شد، مسئولیم. ما نمی‌توانیم والدین، معلمان، کارفرمایان، خداوند، یا اوضاع و احوال را سرزنش کنیم. به قول سارتر (۱۹۵۷): «انسان به جز آنچه از خودش می‌سازد، چیز دیگری نیست. این اولین اصل وجودگرایی است» (ص ۱۵). گرچه ما یا دیگران روابط ثمربخش و سالم داریم، اما در نهایت، هر کدام تنها هستیم. ما می‌توانیم آنچه را که می‌توانیم بشویم، انتخاب کنیم یا تصمیم بگیریم از قبول مسئولیت و انتخاب اجتناب کنیم، اما در نهایت، این تصمیم خود ماست.

1. existence

2. essence

3. becoming

4. subject

5. object

پنجم اینکه، وجودگرایان اصولاً ضدنظری هستند. از نظر آنها، نظریه‌ها انسانها را بیشتر انسانیت‌زدایی می‌کنند و با آنها به صورت عین برخورد می‌کنند همان‌گونه که در فصل ۱ اشاره کردیم، نظریه‌ها، تا اندازه‌ای، برای توضیح دادن پدیده‌ها ساخته می‌شوند. وجودگرایان به طور کلی با این روش مخالف هستند. تجربه اصیل بر توجیهات مصنوعی مقدم است. زمانی که تجربیات در قالب مدلهای نظری از پیش موجود قرار داده می‌شوند، اصالت خود را از دست می‌دهند و از فردی که آنها را تجربه می‌کند، جدا و منفک می‌شوند.

مفاهیم اساسی

قبل از اینکه به نظر می درباره انسان پردازیم، به دو مفهوم اساسی وجودگرایی، یعنی، هستی - در - دنیا و نیستی، نگاهی اجمالی می‌اندازیم.

هستی - در - دنیا

وجودگرایان برای شناختن انسان رویکرد پدیدارشناختی اختیار می‌کنند. از نظر آنها، انسان در دنیایی وجود دارد که از دیدگاه خود فرد بهتر می‌توان آن را شناخت. زمانی که دانشمندان افراد را از چارچوب داورى بیرونی بررسی می‌کنند، دنیای وجودی آنها را نقض می‌کنند. وحدت اساسی فرد و محیط با واژه آلمانی Dasein، به معنی وجود داشتن در دنیا بیان می‌شود که معمولاً به صورت هستی - در - دنیا نوشته می‌شود. خطهای پیوند در این اصطلاح بر وحدت شخص و دنیا دلالت دارند.

افراد زیادی به خاطر بیگانگی از خود یا از دنیای خودشان دچار اضطراب و ناامیدی می‌شوند. آنها یا تصور روشنی از خودشان ندارند یا اینکه احساس می‌کنند از دنیایی که به نظر بیگانه می‌رسد، منزوی شده‌اند. آنها احساس Dasein، احساس وحدت خود و دنیا، نمی‌کنند. هنگامی که افراد می‌کوشند بر طبیعت چیره شوند، رابطه خود را با دنیای طبیعی از دست می‌دهند. زمانی که آنها به دستاوردهای انقلاب صنعتی اتکا می‌کنند، با ستارگان، خاک، و دریا، بیگانگی می‌شوند. بیگانگی با دنیا، حماسه نداشتن با بدن خود را نیز شامل می‌شود. به یاد بیاورید که رولو می فقط بعد از اینکه پی برد این او بود که بیماری سل داشت، از این بیماری بهبود یافت.

نه تنها کسانی که به اختلال روانی دچار هستند، بلکه اغلب افرادی که در جوامع مدرن زندگی می‌کنند، از احساس انزوا و بیگانگی خود با دنیا رنج می‌برند. بیگانگی، بیماری عصر مدرن است و در سه زمینه آشکار می‌شود: (۱) جدایی از طبیعت، (۲) فقدان روابط میان فردی معنی‌دار، و (۳) بیگانگی با خود اصیل. بنابراین، انسانها سه شکل همزمان هستی - در - دنیا را تجربه می‌کنند: Umwelt، یا محیط اطراف ما؛ Mitwelt، یا روابطمان با دیگران؛ و Eigenwelt، یا روابط با خودمان.

Umwelt دنیای اشیا و اوضاع و احوال است و حتی اگر آگاهی نداشتیم باز هم وجود دارند. این دنیای طبیعی و قانون طبیعی است و سایقهای زیستی، مانند گرسنگی و خواب، و پدیده‌های طبیعی نظیر تولد و مرگ را شامل می‌شود. انسانها نمی‌توانند از Umwelt بگریزند؛ آنها باید یاد بگیرند در دنیای

پیرامونشان زندگی کنند و با تغییرات آن سازگار شوند. نظریه فروید، با تأکید آن بر زیست‌شناسی و غرایز، عمدتاً به Umwelt می‌پردازد.

اما انسانها فقط در Umwelt زندگی نمی‌کنند. آنها در دنیایی که دیگران نیز در آن هستند، یعنی، Mitwelt، زندگی می‌کنند. انسانها باید با مردم به عنوان مردم، نه اشیاء، رابطه برقرار کنند. اگر کسی با مردم به عنوان عین رابطه برقرار کند، در این صورت او فقط در Umwelt زندگی می‌کند. تفاوت بین Umwelt و Mitwelt را با مقایسه میل جنسی و عشق می‌توان درک کرد. اگر کسی از فردی به عنوان وسیله‌ای برای ارضای جنسی استفاده کند، در این صورت Umwelt بر رابطه او با آن فرد خاکم است. در صورتی که عشق ایجاب می‌کند فرد نسبت به دیگری احساس تعهد کند. عشق به معنی محترم شمردن هستی - در - دنیای فرد دیگر است، نوعی پذیرش نامشروط آن فرد. با این حال، هر رابطه Mitwelt عشق را ایجاب نمی‌کند. معیار اساسی این است که Desein آن فرد محترم شمرده شود. نظریه‌های سالبوان و راجرز، با تأکید بر روابط میان فردی، عمدتاً به Mitwelt می‌پردازند.

Eigenwelt به رابطه فرد با خودش اشاره دارد. این دنیایی است که نظریه پردازان شخصیت معمولاً آن را کاوش نمی‌کنند. زندگی کردن در Eigenwelt 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 می‌کنیم، کیستیم. این غروب خودشید چه معنایی برای من دارد؟ این فرد چگونه بخشی از زندگی من است؟ چه خصوصیات من به من امکان می‌دهند این فرد را دوست داشته باشم؟ این تجربه را چگونه درک می‌کنم؟ افراد سالم، به طور همزمان در Umwelt، Mitwelt، و Eigenwelt زندگی می‌کنند (شکل ۱۸-۱ را ملاحظه کنید). آنها با دنیای طبیعی سازگار می‌شوند، با دیگران به عنوان انسان رابطه برقرار می‌کنند، و از معنی تمام این تجربیات آگاهی عمیقی دارند (می، ۱۹۵۸).

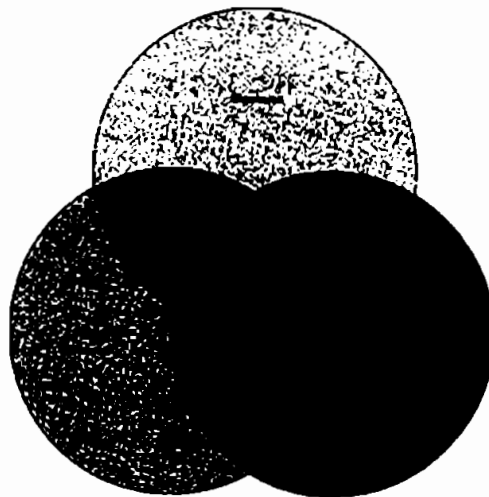
نیستی

هستی - در - دنیا آگاهی از خود به عنوان موجود زنده و پدیدار شونده را ایجاب می‌کند. این آگاهی، به نوبه خود، به وحشت از نیستی می‌انجامد. می (۱۹۵۸) نوشت:

انسان برای پی بردن به اینکه بودن چه معنایی دارد، باید به این واقعیت پی ببرد که ممکن است او نباشد. اینکه او در هر لحظه روی لبه تیز نابودی احتمالی راه می‌رود و هرگز نمی‌تواند از این واقعیت فرار کند که مرگ در لحظه نامعلومی در آینده، فرا می‌رسد. (ص ۴۸ - ۴۷).

مرگ تنها مسیر به نابودی نیست، بلکه بدیهی‌ترین مسیر است. زندگی زمانی پرشورتر و معنی‌دارتر می‌شود که افراد با احتمال مرگ خود روبه‌رو شوند. می تقریباً ۴۰ سال قبل از مرگ خودش، از مرگ به عنوان «تنها واقعیت زندگی من که نسبی نیست، بلکه قطعی است، و آگاهی من از آن به وجودم و آنچه در هر ساعت انجام می‌دهم، کیفیت قطعی می‌بخشد»، سخن گفت (ص ۴۹).

شکل ۱۸-۱ افراد سالم به طور همزمان در Umwelt، Mitwelt و Eigenwelt زندگی می‌کنند



در صورتی که افراد جرأت روبه‌رو شدن با نیستی خود را به وسیله تأمل کردن درباره مرگ نداشته باشند، با این حال نیستی را به شکل‌های دیگر تجربه می‌کنند، از جمله اینکه به الکل یا داروهای دیگر روی می‌آورند، به فعالیتهای جنسی بی‌بند و بار می‌پردازند، و رفتارهای بی‌اختیار دیگری را انجام می‌دهند. نیستی همچنین می‌تواند به صورت دنباله‌روی کورکورانه از انتظارات جامعه یا به صورت خصومتی که بر روابط با دیگران حاکم است، ابراز شود.

ترس از مرگ یا نیستی معمولاً افراد را تحریک می‌کند به صورت دفاعی زندگی کنند و در مقایسه با زمانی که با مسئله نیستی خودشان مواجه شوند، از زندگی برداشت کمتری کنند. به قول می (۱۹۹۱)، «ما از نیستی می‌ترسیم و بنابراین، هستی خودمان را چروکیده می‌کنیم» (ص ۲۰۲). انسانها از تصمیم‌گیریهای فعال می‌گریزند؛ یعنی، بدون اینکه در نظر بگیرند کیستند و چه می‌خواهند، تصمیم‌گیری می‌کنند. امکان دارد آنها با تار کردن خودآگاهی‌شان و انکار کردن فردیت‌شان، از وحشت نیستی اجتناب کنند، اما این‌گونه انتخابها، احساس ناامیدی و پوچی را در آنها به وجود می‌آورد. بنابراین، انسانها به بهای وجود محدود، از وحشت نیستی می‌گریزند. گزینه سالم این است که با اجتناب ناپذیر بودن مرگ مواجه شویم و دریابیم که نیستی جزء جدانشدنی هستی است.

مورد فیلیپ

نظریه وجودی به تلاش فرد برای آگاه شدن از تجربیات زندگی و رسیدن به انسان کامل مربوط می‌شود. می (۱۹۸۱) این تلاش را در گزارشی از یک بیمار خود به نام فیلیپ که آرشیوکت ۵۰ تا ۶۰ ساله موقعی

بود، شرح می‌دهد. در این بخش، گزارش کوتاهی از ماجرای فیلیپ را ارائه می‌دهیم و در بخشهای دیگر این فصل برای توضیح دادن مفاهیم اضطراب، قصدمندی، سرنوشت، آسیب روانی، و روان‌درمانی رولو می، از تجربیات او استفاده می‌کنیم.

فیلیپ دو بار ازدواج کرده و دو بار طلاق گرفته بود، با این حال با رابطه دشوار دیگری دست و پنجه نرم می‌کرد: این بار با نیکول، نویسنده‌ای که بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی بود. فیلیپ هم به نیکول عشق می‌ورزید و هم امنیت مالی برای او تأمین کرده بود، اما به نظر می‌رسید رابطه آنها مناسب نیست. شش ماه بعد از اینکه فیلیپ با نیکول آشنا شد، با هم تابستان باصفایی را در ویلای او سپری کردند. دو پسر کوچک نیکول با پدرشان زندگی می‌کردند و سه فرزند فیلیپ در آن زمان جوانانی بودند که می‌توانستند از خودشان مراقبت کنند. نیکول در آغاز تابستان از احتمال ازدواج سخن گفت، اما فیلیپ با آن مخالفت کرد و دو ازدواج ناموفق قبلی خود را به عنوان دلیل آن ذکر کرد. غیر از این اختلاف نظر، مدت زمانی که آنها در آن تابستان با یکدیگر بودند، بسیار لذتبخش بود. بحثهای روشنفکرانه آنها برای فیلیپ لذتبخش بودند و عشقبازی آنها ارضاکنده‌ترین رابطه‌ای بود که فیلیپ تاکنون تجربه کرده بود. علاوه بر تحریک عقلانی و جنسی، فیلیپ و نیکول قادر بودند به طور ثمربخشی کار کنند - فیلیپ روی طرحهای معماری و نیکول روی نگارش خودش.

در پایان این تابستان ژمانتیک، نیکول تنها به خانه برگشت تا فرزندانش را به مدرسه بفرستد. یک روز بعد از اینکه نیکول به خانه برگشت، فیلیپ به او تلفن کرد، اما لحن صدای او عجیب به نظر می‌رسید. صبح روز بعد، او با این احساس که کس دیگری با نیکول بوده است، دوباره تلفن کرد. بعد از ظهر همان روز، او چند بار دیگر تلفن کرد، اما با اشغال تلفن مواجه شد. وقتی که بالاخره توانست شماره او را بگیرد، از وی پرسید آیا آن روز صبح کسی با او بوده است. نیکول بدون اینکه تردیدی نشان دهد، گفت که گریک، دوست قدیمی او از دوران کالج با وی بوده و او عاشق کریگ شده است. از این گذشته، او گفت که قصد دارد در پایان ماه با کریگ ازدواج نموده و به شهر دیگری نقل مکان کند.

فیلیپ احساس کرد خرد شده و به او خیانت شده و تنها رها شده است. وزن او کاهش یافت، سیگار کشیدن را از سر گرفت، و دچار بی‌خوابی شد. زمانی که او دوباره نیکول را دید، خشم خود را از برنامه دیوانه‌واره او ابراز کرد. این طغیان خشم برای فیلیپ کم‌سابقه بود. او به ندرت خشم خود را ابراز می‌کرد، شاید به این علت که می‌ترسید فردی را که دوستش دارد از دست بدهد. آنچه این مسئله را پیچیده‌تر کرد این بود که نیکول گفت هنوز فیلیپ را دوست دارد. و به فیلیپ گفت همان‌گونه که می‌داند، هرگز نمی‌تواند وی را ترک کند. این اظهار فیلیپ را گیج کرد، زیرا از این موضوع خبر نداشت. با این حال، فیلیپ به خاطر اینکه نیاز داشت نیکول وی را دوست داشته باشد، اظهار او را پذیرفت.

تقریباً یک سال بعد، فیلیپ باخبر شد که نیکول رابطه دیگری هم دارد، اما قبل از اینکه بتواند او را مواجه سازد و رابطه آنها را قطع کند، مجبور بود به مدت ۵ روز به یک سفر کاری برود. زمانی که فیلیپ برگشت، توانست خودش را قانع کند که حق نیکول را برای داشتن رابطه با مردان دیگر به رسمیت

بشناسد. در ضمن، نیکول او را متقاعد ساخت که مردان دیگر هیچ معنایی برای او ندارند و او فقط فیلیپ را دوست دارد.

مدت کوتاهی بعد، نیکول رابطه‌ی سومی را آغاز کرد و اطمینان داشت که فیلیپ به آن پی خواهد برد. بار دیگر، فیلیپ آکنده از خشم و حسادت شد. اما بار دیگر، نیکول به او اطمینان داد که آن مرد هیچ معنایی برای او ندارد.

از یک سو فیلیپ دوست داشت رفتار نیکول را بپذیرد، اما از سوی دیگر، احساس می‌کرد به او خیانت می‌شود. با این حال، به نظر نمی‌رسید که بتواند او را ترک کند و به دنبال زن دیگری برای عشق ورزیدن بگردد. او گیج شده بود به طوری که نه می‌توانست رابطه‌ی نیکول را با خود تغییر دهد و نه قادر بود این رابطه را قطع کند. فیلیپ در این لحظه از زندگی خود، از رولو می‌درخواست کمک کرد.

اضطراب

فیلیپ به اضطراب روان‌رنجور دچار بود. او مانند سایر افرادی که به اضطراب روان‌رنجور دچار هستند، به صورت بی‌ثمر و خودشکن رفتار می‌کرد. گرچه او از رفتار غیرقابل پیش‌بینی و «دیوانه‌واره» نیکول عمیقاً ناراحت بود، اما در اثر بی‌حرکی فلج شده بود و نمی‌توانست رابطه‌شان را قطع کند. به نظر می‌رسید که اعمال نیکول حس وظیفه‌شناسی را در فیلیپ نسبت به او ایجاد می‌کرد. چون نیکول آشکارا به فیلیپ نیاز داشت، او احساس می‌کرد مجبور است از وی مراقبت کند.

قبل از اینکه می‌کتاب معنی اضطراب را در سال ۱۹۵۰ منتشر کند، اغلب نظریه‌های اضطراب، سطوح بالای اضطراب را نشانه‌ی روان‌رنجور یا شکل‌های دیگر آسیب روانی می‌دانستند. می‌درست قبل از انتشار این کتاب، هنگامی که از بیماری سل بهبود می‌یافت، دستخوش مقدار زیادی اضطراب شده بود. او و خانواده‌اش تهدیدست بودند و از بهبودی خودش مطمئن نبود. می‌در کتاب معنی اضطراب، مدعی شد که بیشتر رفتارهای انسان به وسیله‌ی احساس وحشت و اضطراب نهفته برانگیخته می‌شود. ناتوانی در مواجه شدن با مرگ، موقتاً به فرد کمک می‌کند از اضطراب یا وحشت نیستی فرار کند، اما این فرار نمی‌تواند دایمی باشد. مرگ واقعیت قطعی زندگی است که دیر یا زود هر کسی باید با آن مواجه شود.

افراد زمانی دستخوش اضطراب می‌شوند که بدانند وجودشان و ارزشهایی را که به آن مرتبط کرده‌اند ممکن است نابود شوند. می‌(۱۹۵۸) اضطراب را به این صورت تعریف کرد: «حالت ذهنی آگاه شدن فرد از اینکه وجودش می‌تواند نابود شود و او می‌تواند تبدیل به «نیستی» شود» (ص ۵۰). او در زمان دیگری (۱۹۶۷)، اضطراب را به صورت تهدیدی برای ارزشهای مهم فرد تعریف کرد. بنابراین، آگاهی از نیستی یا تهدید شدن ارزشهایی که برای وجود فرد حیاتی هستند، می‌تواند اضطراب را ایجاد کند. این حالت زمانی وجود دارد که فرد با مسئله‌ی تحقق بخشیدن به استعدادهایش روبه‌رو شود. این رویارویی 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، اضطراب نیز نمی‌تواند بدون آگاهی از امکان آزادی وجود داشته باشد. می (۱۹۸۱) این گفته را از کی‌پر کگارد نقل می‌کند: «اضطراب سرگیجه آزادی است» (ص ۱۸۵). اضطراب، مانند سرگیجه، می‌تواند لذتبخش یا دردناک، سازنده یا ویرانگر باشد. اضطراب می‌تواند انرژی و شور و شوق به افراد بدهد، اما می‌تواند آنها را فلج و وحشتزده نیز بکند. علاوه بر این، اضطراب می‌تواند بهنجار یا روان‌رنجور باشد.

اضطراب بهنجار

هیچ‌کس نمی‌تواند از تأثیرات اضطراب در امان باشد. رشد کردن و تغییر یافتن ارزشهای فرد به معنی تجربه کردن اضطراب سازنده یا بهنجار است. می (۱۹۶۷) اضطراب بهنجار را به این صورت تعریف کرد: اضطرابی که متناسب با تهدید است، سرکوبی را شامل نمی‌شود، و می‌توان در سطح هشیار به صورت سازنده با آن روبه‌رو شد» (ص ۸۰).

زمانی که افراد از نوباوگی به بزرگسالی می‌رسند، ارزشهایشان تغییر می‌کنند و در هر مرحله، دستخوش اضطراب بهنجار می‌شوند. اضطراب بهنجار در آن لحظه‌های خلاق نیز تجربه می‌شود که هنرمند، دانشمند، یا فیلسوف ناگهان به بینشی می‌رسد که می‌تواند زندگی او یا شاید زندگی افراد بی‌شماری را برای همیشه دگرگون کند. برای مثال، دانشمندانی که شاهد اولین آزمایشهای بمب هسته‌ای در آلاموگوردو، نیومکزیکو بودند، دستخوش اضطراب بهنجار شدند، زیرا دریافتند که از آن لحظه به بعد، همه چیز تغییر کرده است (می، ۱۹۸۱).

اضطراب روان‌رنجور

اضطراب بهنجار، نوعی که در دوره‌های رشد یا تهدید شدن ارزشهای فرد تجربه می‌شود، به هر کسی دست می‌دهد. این نوع اضطراب به شرط مناسب بودن با تهدید، می‌تواند سازنده باشد. اما اضطراب می‌تواند روان‌رنجور یا بیمارگون شود. می (۱۹۶۷) اضطراب روان‌رنجور را به این صورت تعریف کرد: «واکنشی که با تهدید نامناسب است، سرکوبی یا سایر شکل‌های تعارض درون روانی را شامل می‌شود، و با انواع ممانعت از فعالیت و آگاهی کنترل می‌شود» (ص ۸۰).

در حالی که اضطراب بهنجار زمانی احساس می‌شود که ارزشها تهدید شده باشند، اضطراب روان‌رنجور زمانی تجربه می‌شود که ارزشها به عقاید جزمی 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» (می، ۱۹۶۷، ص ۸۰).

اضطراب روان‌رنجور فیلیپ در دل‌بستگی او به زنان پیش‌بینی‌ناپذیر و «دیوانه» مشهود است، دل‌بستگی‌ای که از اوایل کودکی او شروع شد. در ۲ سال اول زندگی او، دنیای وی عمدتاً در دو نفر خلاصه می‌شد - مادرش و خواهری که ۲ سال از او بزرگتر بود. مادر او به اسکیزوفرنی از نوع مرزی مبتلا بود که رفتارش نسبت به فیلیپ بین عطفوت و قساوت نوسان داشت. خواهر او قطعاً

اسکیزوفرنیک بود و بعداً مدتی را در بیمارستان سپری کرد. بنابراین، فیلیپ از همان ابتدا یاد گرفت که خودش را به زنها بچسباند، اما در ضمن مجبور بود آنها را نجات بدهد. «بنابراین، زندگی برای فیلیپ به طور قابل فهمی آزاد نبود، بلکه ایجاب می‌کرد که او همواره گوش به زنگ یا در حال انجام وظیفه باشد» (می، ۱۹۸۱، ص ۳۰).

ما برای اینکه نشان دهیم چگونه اضطراب روان‌رنجور از رشد و اقدام ثمربخش ممانعت می‌کند از سرگذشت فیلیپ استفاده می‌کنیم. فیلیپ نمی‌توانست روش تازه‌ای برای برخورد کردن با نیکول پیدا کند. به نظر می‌رسید که روش او جمع‌بندی رفتارهای کودکی نسبت به مادر و خواهرش باشد.

گناه

اضطراب زمانی ایجاد می‌شود که افراد با مسئله تحقق بخشیدن به استعدادهایشان روبه‌رو شده باشند. گناه در صورتی ایجاد می‌شود که افراد استعدادهای خود را انکار کنند، نتوانند نیازهای هموعشان را به دقت درک کنند، یا از وابستگی خود به دنیای طبیعی غافل بمانند (می، ۱۹۵۸). درست به همان صورتی که می از اصطلاح «اضطراب» برای اشاره به مسایل گسترده مربوط به هستی – در – دنیا استفاده کرد، مفهوم گناه را نیز به همین صورت به کار برد. بنابراین، اضطراب و گناه، وجودی^۱ هستند؛ یعنی، آنها به ماهیت هستی و نه به احساسهایی که از موقعیتها یا خطاهای خاصی ناشی می‌شوند، اشاره دارند.

در مجموع، می (۱۹۵۸) سه نوع گناه وجودی را مشخص کرد که هر یک با سه شکل هستی – در – دنیا، یعنی، *Mitwelt*، *Umwelt* و *Eigenwelt* مطابقت دارد. برای آگاهی از نوع گناهی که با *Umwelt* مطابقت دارد، به یاد بیاورید که 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، جایی که انسانها در منازل مجهز به سیستمهای گرماساز و سرماساز زندگی می‌کنند، از وسایل حمل و نقل موتوری استفاده می‌کنند، و غذایی را مصرف می‌کنند که دیگران آن را تهیه کرده‌اند. اتکای بدون بصیرت مردم به دیگران برای این نیازها و نیازهای دیگر، به اولین نوع گناه وجودی کمک می‌کند. از آنجایی که این نوع گناه نتیجه جدایی فرد از طبیعت است، می (۱۹۵۸) با عنوان گناه جدایی نیز به آن اشاره کرد، مفهومی که به مفهوم تنگنای انسان اریک فروم شباهت دارد (به فصل ۷ مراجعه کنید).

دومین نوع گناه از ناتوانی ما در درک کردن دقیق دنیای دیگران (*Mitwelt*) ناشی می‌شود. ما فقط می‌توانیم دیگران را از دید خودمان درک کنیم و هرگز نمی‌توانیم درباره نیازهای آنها قضاوت درستی داشته باشیم. بنابراین، برخلاف هویت واقعی آنها رفتار می‌کنیم. چون نمی‌توانیم بدون خطا نیازهای

1. ontological

دیگران را پیش‌بینی کنیم، در روابطمان با آنها احساس بی‌کفایتی می‌کنیم. بنابراین، این احساس بی‌کفایتی به گناهی منجر می‌شود که همگی تا اندازه‌ای دستخوش آنها می‌شویم. می (۱۹۵۸) نوشت: «این مسئله شکست اخلاقی نیست ... بلکه نتیجه‌گریزناپذیر این واقعیت است که هر یک از ما آدم مجزایی هستیم که چاره‌ای جز نگرستن به دنیا از دیدگاه خودمان نداریم» (ص ۵۴).

سومین نوع گناه وجودی به انکار استعدادهایمان یا به ناکامی ما در تحقق بخشیدن به آنها مربوط می‌شود. به عبارت دیگر، این گناه به رابطه‌ما با خود (Eigenwelt) مربوط می‌شود. این گناه نیز همگانی است، زیرا هیچ کدام نمی‌توانیم تمام استعدادهایمان را تحقق بخشیم. این نوع گناه یادآور مفهوم عقده یونس مزلو، یا ترس از بهترین بودن است (فصل ۱۷ را ملاحظه کنید).

گناه وجودی مانند اضطراب، می‌تواند بر شخصیت تأثیر 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 خلاقانه استعدادشان استفاده کنند. با این حال، در صورتی که افراد از پذیرفتن گناه وجودی خودداری کنند، این گناه روان‌رنجور یا بیمارگون می‌شود. گناه روان‌رنجور، مانند اضطراب روان‌رنجور، به نشانه‌های روان‌رنجور نظیر ناتوانی جنسی، افسردگی، ظلم کردن به دیگران، یا ناتوانی در تصمیم‌گیری منجر می‌شود.

❧ قصدمندی

توانایی انتخاب کردن یا تصمیم‌گیری به ساختارهای زیربنایی‌ای اشاره دارد که آن انتخاب براساس آنها صورت می‌گیرد. ساختاری که به تجربه معنی می‌دهد و امکان تصمیم‌گیری درباره آینده را به افراد می‌دهد، قصدمندی^۱ نامیده می‌شود (می، ۱۹۶۹). افراد بدون قصدمندی نه می‌توانند انتخاب کنند و نه اینکه طبق انتخابشان عمل نمایند. عمل به قصدمندی اشاره دارد، همان‌گونه که قصدمندی به عمل اشاره دارد، این دو جدانشدنی هستند.

می برای پر کردن شکاف بین ذهن و عین از اصطلاح «قصدمندی» استفاده کرد. قصدمندی عبارت است از: «ساختار معنی که به ما، یعنی ذهنها، امکان می‌دهد دنیای بیرونی، یعنی، عینها را ببینیم و درک کنیم. در قصدمندی، دوگانگی بین ذهن و عین تا اندازه‌ای برطرف می‌شود» (می، ۱۹۶۹، ص ۲۲۵).

می برای اینکه نشان دهد چگونه قصدمندی تا اندازه‌ای شکاف بین ذهن و عین را پر می‌کند، از مثال ساده‌مردی (ذهن) که پشت میزی نشسته است و به تکه‌ای کاغذ (عین) نگاه می‌کند، استفاده کرد. این مرد می‌تواند روی این کاغذ بنویسد، از آن برای نوازش هواپیمای کاغذی درست کند، یا تصویری روی آن بکشد. در هر سه مورد، این ذهن (مرد) و عین (کاغذ) یکی هستند، اما اعمال این مرد به قصدهای او و به معنایی که او به تجربه‌اش می‌دهد، بستگی دارند. این معنی حاصل خود او (ذهن) و محیطش (عین) است.

1. intentionality

گاهی قصدمندی ناهشیار است. برای مثال، زمانی که فیلیپ احساس کرد در قبال مراقبت کردن از نیکول به‌رغم رفتار غیرقابل پیش‌بینی و «دیوانه‌وار» او مسئول است، نمی‌دانست که اعمالش به گونه‌ای با تجربیات اولیه با مادر غیرقابل پیش‌بینی و خواهر «دیوانه» او ارتباط دارند. او به دام عقیده ناهشیار خود افتاده بود که باید از زنان غیرقابل پیش‌بینی و «دیوانه» مراقبت کرد، و این قصدمندی، پیدا کردن روش‌های جدید برای رابطه برقرار کردن با نیکول را برای او غیرممکن ساخت.

مراقبت، عشق، و خواست

فیلیپ سابقه مراقبت کردن از دیگران، مخصوصاً زنان را داشت. او در شرکت خود «شفلی» به نیکول داده بود که به او امکان می‌داد در خانه کار کند و پول کافی برای زندگی کردن به دست آورد. علاوه بر این، بعد از اینکه او رابطه خود را با کریگ قطع نمود و برنامه نقل مکان به شهری دیگر را رها کرد، فیلیپ چند هزار دلار به او داد. او قبلاً احساس می‌کرد وظیفه دارد از دو همسرش، و قبل از آن، از مادر و خواهرش مراقبت کند.

فیلیپ به‌رغم الگوی خود در مراقبت کردن از زنان، هرگز واقعاً یاد نگرفت از آنها مراقبت کند. مراقبت کردن از کسی به معنی پذیرفتن آن فرد به‌عنوان همنوع، همدلی کردن با رنج یا شادی، گناه یا شفقت اوست. مراقبت فرایندی فعال و ضد بی‌تفاوتی است. «مراقبت جالنی است که به موجب آن، چیزی اهمیت دارد» (می، ۱۹۶۹، ص ۲۸۹).

مراقبت با عشق برابر نیست، اما منبع عشق است. عشق ورزیدن به معنی مراقبت کردن، پذیرفتن جوهر انسانی دیگر، و محترم شمردن رشد اوست. می (۱۹۵۳) عشق را به این صورت تعریف کرد: «خوشحالی از حضور دیگری و تأیید کردن ارزش و رشد [آن فرد] به اندازه ارزش و رشد خود شخص» (ص ۲۰۶). بدون مراقبت، عشق نمی‌تواند وجود داشته باشد؛ عشق بدون مراقبت فقط احساساتی‌گری پوچ یا انگیزشی جنسی زودگذر است. مراقبت منبع خواست نیز هست. می (۱۹۶۹) خواست را به این صورت تعریف کرد: «قابلیت سازمان دادن خود به طوری که حرکت در جهتی خاص یا به سمت هدفی خاص، صورت گیرد» (ص ۲۱۸). او خواست را از میل به این صورت متمایز کرد:

«خواست» به خودآگاهی نیاز دارد؛ «میل» نیاز ندارد. «خواست» به انتخاب اشاره دارد؛ «میل» اشاره ندارد. «میل» به «خواست» گرمی، محتوی، قدرت تخیل، نازکی، و پرمایگی می‌بخشد. «خواست» به «میل» جهت، و پختگی می‌بخشد. «میل» از «خواست» محافظت می‌کند و به آن امکان می‌دهد بدون خطر کردن خیلی زیاد، ادامه یابد (ص ۲۱۸).

وحدت عشق و خواست

می (۱۹۶۹) معتقد بود که جامعه مدرن از تقسیم‌بندی ناسالم عشق و خواست رنج می‌برد. عشق با میل

شهوانی تداعی شده، در حالی که خواست به معنی تصمیم قاطعانه یا نیروی اراده برداشت شده است. هیچ‌یک از این مفاهیم معنی واقعی این دو اصطلاح را نمی‌رساند. وقتی که عشق به صورت میل جنسی در نظر گرفته می‌شود، زودگذر و فاقد احساس تعهد می‌شود؛ در این صورت، خواستی وجود ندارد، بلکه فقط این میل است. وقتی که خواست به صورت نیروی اراده در نظر گرفته می‌شود، خودیاری شده و از شور و هیجان تهی می‌شود؛ در این صورت، مراقبتی وجود ندارد، بلکه این فقط فریبکاری است. برای جدایی عشق و خواست دلایل زیستی وجود ندارد. وقتی که کودکان به دنیا می‌آیند، با جهان (Umwelt)، مادرشان (Mitwelt)، و خودشان (Eigenwelt)، یکی هستند. نیازهای ما بدون تلاش هشیار، به صورت زیستی، از طریق تغذیه شدن با پستان مادر، ارضا می‌شوند. این اولین آزادی، اولین «آری» است» (می، ۱۹۶۹، ص ۲۸۴).

بعداً، زمانی که خواست شروع به رشد می‌کند، خودش را به صورت مخالف، یا اولین «نه» آشکار می‌سازد. این هستی شیرین اوایل نوباوگی اکنون با لجاجت اواخر نوباوگی در تضاد قرار می‌گیرد. این «نه» را نباید به صورت اظهاریه علیه والدین در نظر گرفت، بلکه باید آن را به صورت مطالبه خود قلمداد کرد. متأسفانه، والدین اغلب این «نه» را به صورت منفی تعبیر می‌کنند و از این رو، ابراز وجود کودک را سرکوب می‌کنند. در نتیجه، کودکان یاد می‌گیرند خواست را از عشق شیرین که قبلاً از آن بهره‌مند بودند، جدا کنند.

می (۱۹۶۹، ۱۹۹۰) معتقد بود، تکلیف ما این است که عشق و خواست را متحد کنیم. این تکلیف آسانی نیست، اما امکان‌پذیر است. عشق شیرین و خواست خودیاری هیچ کدام در متحد کردن عشق و خواست نقش ندارند. برای یک آدم پخته، عشق و خواست به معنی به فکر کسی بودن است. هر دو مراقبت را در بر دارند، هر دو انتخاب را ایجاب می‌کنند، هر دو بر عمل دلالت دارند، و هر دو نیازمند مسئولیت هستند.

انواع عشق

عشق چیزی بیش از میل جنسی است، اما میل جنسی نوعی از عشق است. می (۱۹۶۹) چهار نوع عشق را در سنت غرب مشخص کرد: میل جنسی، اروس، فیلیا، و مهرورزی.

میل جنسی

میل جنسی نوعی کارکرد زیستی است که می‌توان آن را از طریق آمیزش جنسی یا روشهای دیگر آزاد کردن تنش جنسی ارضا کرد. گرچه میل جنسی در جوامع مدرن غربی بی‌ارزش شده است، اما هنوز نیروی تولید مثل است، ساقی که به نژاد تداوم می‌بخشد و منبع شدیدترین لذت و فراگیرترین اضطراب انسان است» (می، ۱۹۶۹، ص ۳۸).

می معتقد بود که در دوران باستان، میل جنسی درست مثل خوردن و خوابیدن، مسلم انگاشته می‌شد. در عصر نوین، میل جنسی مشکل‌ساز شده است. اولاً، در دوره ویکتوریایی، جوامع غربی

عموماً احساسهای جنسی را انکار می‌کردند، و میل جنسی در مصاحبت با فرهنگ و بانزاکت موضوع گفتگو نبود. بعداً، در دهه ۱۹۲۰، افراد علیه این بازداری جنسی واکنش نشان دادند؛ میل جنسی ناگهان علنی شد و بیشتر جوامع غربی به آن دلمشغول شدند. می (۱۹۶۹) خاطرنشان ساخت که جامعه از دوره‌ای که میل جنسی آکنده از گناه و اضطراب بود به سمت دوره‌ای پیش رفت که گناه و اضطرابی به همراه ندارد.

اروس

در ایالات متحده، میل جنسی اغلب با اروس قاطبی می‌شود. میل جنسی نیازی فیزیولوژیکی است که از طریق آزاد شدن تنش ارضا می‌شود. اروس میل روانی است که از طریق پیوند بادوام با فردی عزیز آفریده می‌شود. اروس عشق ورزیدن است؛ میل جنسی تحریک کردن اندامهاست. اروس میل به برقراری وحدت بادوام است؛ میل جنسی میل به تجربه کردن لذت است.

اروس بر مراقبت و عطوفت استوار است. اروس آرزو دارد وحدت بادوام با دیگری برقرار کند، به طوری که هر دو همسر، شادی و شمع را تجربه کنند. چون گونه انسان نمی‌تواند بدون میل به وحدت بادوام باقی بماند، اروس را می‌توان به صورت رهایی میل جنسی در نظر گرفت.

فیلیا

اروس، رهایی میل جنسی، براساس فیلیا^۱ قرار دارد، یعنی، دوستی صمیمانه غیرجنسی بین دو نفر. فیلیا را نمی‌توان به عجله واداشت، بلکه رشد کردن و پرورش یافتن آن به زمان نیاز دارد. پرورش عشق تدریجی بین خواهر - برادرها یا بین دوستان همیشگی نمونه‌ای از فیلیاست. «فیلیا به جز پذیرفتن فردی که برای ما عزیز است، بودن با او، و خوشحال کردن او، ما را به چیز دیگری ملزم نمی‌کند. فیلیا، دوستی در ساده‌ترین حالت است» (می، ۱۹۶۹، ص ۳۱).

در فصل ۸ اشاره کردیم که هاری استک سالیوان برای دوره پیش‌نوجوانی اهمیت زیادی قایل شد، دوره‌ای از رشد که با نیاز به رفیقی که کم و بیش به خود فرد شباهت داشته باشد مشخص می‌شود. به عقیده سالیوان، رفاقت یا فیلیا شرط لازم برای روابط شهوانی در اوایل و اواخر نوجوانی است. می که در مؤسسه ویلیام آلانسون وایت تحت تأثیر سالیوان قرار داشت، موافق بود که فیلیا، اروس را امکان‌پذیر می‌سازد. رشد تدریجی و آرام دوستی واقعی شرط لازم برای وحدت بادوام دو نفر است.

مهرورزی

همان‌گونه که اروس به فیلیا وابسته است، فیلیا به مهرورزی نیاز دارد. می (۱۹۶۹) مهرورزی^۲ را به این صورت تعریف کرد: «محترم شمردن دیگری، علاقه به رفاه او بدون هرگونه نفعی که بتوان از آن به دست

1. philia

2. agape

آورد؛ عشق بی‌طرفانه، مانند عشق خدا به انسان» (ص ۳۱۹).
مهرورزی عشق نودوستانه است. این نوعی عشق معنوی است که به رفتارها یا ویژگیهای طرف مقابل وابسته نیست، بلکه نامشروط است.

۵. آزادی و سرنوشت

ترکیب چهار نوع عشق، به ابراز وجود و تأیید طرف مقابل نیاز دارد. این ترکیب، مستلزم دفاع از آزادی فرد و روبه‌رو شدن با سرنوشت نیز هست. آدمهای سالم می‌توانند هم آزادی خود را بپذیرند و هم با سرنوشتشان مواجه شوند.

تعریف آزادی

می (۱۹۶۷) آزادی را ابتدا به این صورت تعریف کرد: «آزادی قابلیت انسان برای دانستن این موضوع است که او موجودی تعیین شده است» (ص ۱۷۵). کلمه «تعیین شده» در این تعریف با آنچه می بعدها، سرنوشت نامید، مترادف است. بنابراین، آزادی از آگاهی سرنوشت فرد حاصل می‌شود: آگاهی از اینکه امکان مرگ در هر لحظه وجود دارد، از اینکه فرد مرد یا زن است، از اینکه او ضعفهای فطری دارد، از اینکه تجربیات اوایل کودکی او را به سمت الگوهای رفتار خاصی سوق می‌دهند.
آزادی امکان تغییر کردن است، گو اینکه امکان دارد فرد نداند که این تغییرات چه می‌توانند باشند. آزادی «مستلزم قادر بودن در پرورش دادن احتمالات مختلف در ذهن است، هرچند فعلاً معلوم نباشد که فرد به چه صورتی باید عمل کند» (می، ۱۹۸۱، ص ۱۱ - ۱۰). این وضعیت اغلب به افزایش اضطراب منجر می‌شود، اما این اضطراب بهنجار است، نوعی که افراد سالم از آن استقبال می‌کنند و می‌توانند آن را کنترل نمایند.

انواع آزادی

می (۱۹۸۱) دو نوع آزادی را مشخص کرد: آزادی عمل و آزادی بودن. اولی آزادی وجودی، دومی آزادی اساسی نامیده می‌شود.

آزادی وجودی

می تأکید کرد که آزادی وجودی را نباید با فلسفه وجودی یا روان‌شناسی وجودی یکی دانست. این آزادی عمل است. اغلب بزرگسالان طبقه متوسط آمریکا از مقدار زیادی آزادی وجودی برخوردارند. آنها آزادند تا به ایالت‌های مختلف سفر کنند، همکاران خود را انتخاب کنند، به کسی که در دولت دوست دارند رأی بدهند، و موارد دیگر. در مقیاس جزئی‌تر، آنها آزادند چرخ دستی خود را در سوپرمارکت حرکت دهند و از بین هزاران قلم کالا انتخاب کنند. بنابراین، آزادی وجودی، آزادی عمل کردن طبق انتخابهایی است که فرد می‌کند.

آزادی اساسی

آزادی عمل، آزادی بودن را تضمین نمی‌کند. در واقع، گاهی به نظر می‌رسد که آزادی وجودی، آزادی اساسی را مشکلتر می‌کند. می (۱۹۸۱) مواردی از زندانیان اردوگاه اسرا را نقل کرد که با اشتیاق از «آزادی درونی» خود سخن می‌گفتند. شاید حبس انفرادی یا محرومیت از آزادی به افراد امکان می‌دهد تا با سرنوشتشان روبه‌رو شوند و آزادی بودن کسب کنند. می (۱۹۸۱) این سؤال را به این صورت بیان کرد: «آیا ما فقط زمانی که وجود روزمره‌مان مختل شده باشد، آزادی اساسی را کسب می‌کنیم؟» (ص ۶۰). پاسخ می به این سؤال منفی بود. لزومی ندارد که فرد برای کسب آزادی اساسی، یعنی، آزادی بودن، زندانی شود. خود سرنوشت زندان ماست - اردوگاه اسرای ما که به ما امکان می‌دهد کمتر به آزادی عمل پردازیم و بیشتر به فکر آزادی اساسی باشیم.

آیا درگیر شدن با سرنوشت‌مان - که طرح زندگی ماست - ما را در زندانی حبس نمی‌کند که مجبورمان می‌سازد به مرزهای فراتر از اعمال روزمره‌مان بنگریم؟ آیا این واقعیت‌گریزناپذیر مرگ نیست... اردوگاه اسرای همه ما؟ آیا این واقعیت نیست که زندگی شادمانی و در عین حال، انقیدادی است که ما را وادار می‌کند به جنبه عمیق‌تر هستی فکر کنیم؟ (می، ۱۹۸۱، ص ۶۱).

تعریف سرنوشت

می (۱۹۸۱) سرنوشت را به این صورت تعریف کرد: «الگوی محدودیتها و تواناییهایی که داده شده‌های زندگی را تشکیل می‌دهد» (ص ۸۹). سرنوشت نهایی ما مرگ است، اما در مقیاس کوچکتر، سرنوشت ما ویژگیهای زیستی دیگری مانند هوش، جنسیت، جثه و بنیه، و آمادگی ژنتیکی برای بیماریهای خاص را شامل می‌شود. علاوه بر این، عوامل روان‌شناختی و فرهنگی در سرنوشت ما دخالت دارند. سرنوشت به معنی از پیش مقدر شده یا محکوم شده نیست. این مقصد ما، پایانه ما، هدف ماست. ما درون مرزهای سرنوشت‌مان، قدرت انتخاب کردن داریم، و این آزادی به ما امکان می‌دهد با سرنوشت‌مان مواجه شویم و به چالش با آن برخیزیم. با این حال، به ما اجازه نمی‌دهد به میل خودمان تغییر کنیم. ما نمی‌توانیم در هر کاری موفق شویم، بر هر بیماری‌ای چیره شویم، از رابطه با هر کسی لذت ببریم. «ما نمی‌توانیم سرنوشت‌مان را باطل کنیم؛ قادر نیستیم آن را پاک کنیم یا چیز دیگری را جایگزین آن نماییم. اما می‌توانیم تصمیم بگیریم چگونه پاسخ دهیم، چگونه با تواناییهایمان زندگی را سپری کنیم» (می، ۱۹۸۱، ص ۸۹).

می معتقد بود که آزادی و سرنوشت، مانند عشق و نفرت، یا مرگ و زندگی، ضد و نقیض نیستند، بلکه تناقض طبیعی زندگی هستند. «تناقض این است که آزادی نیروی حیات خود را به سرنوشت، و سرنوشت اهمیت خود را به آزادی مدیون است» (می، ۱۹۸۱، ص ۱۷). بنابراین، آزادی و سرنوشت به طور اجتناب‌ناپذیری در هم تنیده هستند؛ یکی بدون دیگری نمی‌تواند وجود داشته باشد. آزادی بدون سرنوشت، بی‌بند و باری است. بی‌بند و باری به هرج و مرج و در نهایت به تباهی آزادی منجر می‌شود. بنابراین، بدون سرنوشت هیچ آزادی‌ای نداریم، اما بدون آزادی سرنوشت ما بی‌معنی است.

آزادی و سرنوشت به یکدیگر هستی می‌بخشند. وقتی که سرنوشتمان را به چالش می‌طلبیم، آزادی کسب می‌کنیم، و وقتی آزادی به دست می‌آوریم، به مرزهای سرنوشت فشار می‌آوریم.

سرنوشت فیلیپ

زمانی که فیلیپ، آرشیپسکی که رابطه او با نیکول وی را بی‌تحرك کرده بود، برای اولین بار وارد دفتر رولو می‌شد، به خاطر اینکه از پذیرفتن سرنوشت خود امتناع کرده بود، با بی‌تحركی فلج شده بود. او بین الگوی ارتباط برقرار کردن خود با زنان و راهبردی که در کودکی برای زنده ماندن در دنیای غیرقابل پیش‌بینی و «دیوانه» اختیار کرده بود، ارتباطی نمی‌دید. سرنوشت او با این تجربیات اولیه تثبیت نشده بود. فیلیپ مانند سایر افراد، از آزادی تغییر دادن سرنوشت خود برخوردار بود، اما ابتدا باید از محدودیت‌های زیستی، اجتماعی، و روانی خود آگاه می‌شد و بعد باید جرأت می‌کرد در داخل این محدودیت‌ها تصمیماتی بگیرد.

فیلیپ هم از سرنوشت خود ناآگاه بود و هم جرأت نداشت با آن روبه‌رو شود. او تا لحظه‌ای که در صدد درمان برآمد، سعی کرده بود سرنوشت خود را تعدیل کند، و آگاهانه آن را انکار نماید. او به دنبال کسی می‌گشت که به دنیا آمدن او را در دنیای ناخوشایندی که از یک مادر آشفته و خواهر اسکیزوفرنیک تشکیل شده بود، جبران کند، سرنوشتی که او کوچکترین دخالتی در تعیین آن نداشت (می، ۱۹۸۱، ص ۸۸). فیلیپ با انکار کردن سرنوشت خود، رنجیده‌خاطر و سردرگم شد. ناتوانی یا عدم تمایل او برای مواجه شدن با سرنوشت، آزادی فردی را از او ربود و او را با مادرش پیوند داد.

فیلیپ با همسران خود و نیکول به همان صورتی برخورد کرد که قبلاً ثابت شده بود در مورد مادر و خواهرش موفقیت‌آمیز بود. او جرأت نداشت خشم خود را به زنان ابراز کند، بلکه به جای آن، نگرشی محبت‌آمیز هرچند انحصارطلبانه نسبت به آنها اختیار کرده بود. می (۱۹۸۱) تأکید کرد «آزادی هر یک از ما تا اندازه‌ای بستگی دارد به میزانی که با سرنوشتمان مواجه می‌شویم و با آن به سر می‌بریم» (ص ۸۹). فیلیپ بعد از چند هفته روان‌درمانی توانست از سرزنش کردن مادرش به خاطر انجام ندادن آنچه او تصور می‌کرد باید انجام می‌داد، دست بردارد. وقتی او کارهای مثبتی را که مادرش انجام داده بود به یاد آورد، نگرش خود را نسبت به وی تغییر داد. واقعیت‌های عینی کودکی او تغییر نکرده بودند، بلکه برداشت‌های ذهنی او تغییر کرده بودند. هنگامی که فیلیپ سرنوشت خود را پذیرفت توانست خشم خود را ابراز کند، کمتر احساس کند که در دام رابطه خود با نیکول گرفتار شده است، و قادر بود از امکانات خود آگاه‌تر شود. به عبارت دیگر، او آزادی بودن خویش را به دست آورد.

قدرت اساطیر

می چندین سال به تأثیرات قدرتمند اسطوره‌ها^۱ بر افراد و فرهنگ‌ها دلمشغول بود و دلبستگی او به

1. myths

اسطوره‌ها در کتاب وی با عنوان *فریاد اساطیر* به اوج خود رسید. می معتقد بود افراد تمدن غرب به اساطیر نیاز مبرم دارند. در صورتی که افراد اساطیری برای اعتقاد داشتن نداشته باشند، به فرقه‌های مذهبی، اعتیاد به مواد مخدر، و فرهنگ رایج روی می‌آورند به این امید که در زندگی خود معنی بیابند. اساطیر باورهای غلط نیستند؛ بلکه آنها نظامهای عقیدتی هشیار یا ناهشیاری هستند که توجیهانی را برای مشکلات شخصی و اجتماعی تأمین می‌کنند. می (۱۹۹۱) اساطیر را با تیرآهنهای حمایت‌کننده در خانه مقایسه کرد که از بیرون قابل رؤیت نیستند، اما خانه را منسجم نگه می‌دارند و آن را قابل سکونت می‌سازند.

انسانها از دوران باستان و در تمدنهای گوناگون، به وسیله اساطیری که با سایر افراد فرهنگشان در آنها سهیم بودند به زندگی‌شان معنی داده‌اند. اساطیر داستانهایی هستند که جامعه را متحد می‌سازند؛ و آنها برای سرزنش نگه داشتن روحمان و معنی تازه دادن به ما در دنیای پر دردسر و اغلب بی‌معنی، ضروری هستند (می، ۱۹۹۱، ص ۲۰).

می معتقد بود افراد در دو سطح با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. سطح اول، زبان واقع‌گرایانه است، و در این سطح، واقعیت بر افرادی که ارتباط برقرار می‌کنند، حاکم است. ارتباط در سطح دوم از طریق اساطیر صورت می‌گیرد و در این سطح، کل تجربه انسان از ارتباط مبتنی بر تجربه مهمتر است. افراد برای فراتر رفتن از موقعیت عینی لحظه‌ای و گسترش دادن خودآگاهی و جستجو کردن هویت از اساطیر و نمادها استفاده می‌کنند.



اسطوره ادیب، حتی امروز برای افراد معنی دارد، زیرا به بحرانهای وجودی که در همه مشترک هستند، می‌پردازد.

می (۱۹۹۰، ۱۹۹۱) معتقد بود که ماجرای ادیب به این علت در فرهنگ امروز قدرتمند است که عناصری از بحرانهای وجودی را در بر دارد که در همه مشترک هستند. این بحرانها عبارت‌اند از: تولد، جدایی یا عزلت‌گزینی از والدین و خانه، وحدت جنسی با یکی از والدین و خصومت نسبت به دیگری، تأکید بر استقلال و جستجو برای هویت، و بالاخره، مرگ. اسطوره ادیب به این علت برای افراد معنی دارد که به هر یک از این بحرانها می‌پردازد. افراد مانند ادیب، از پدر و مادرشان جدا می‌شوند و نیاز به خودآگاهی آنها را برانگیخته می‌کند. با این حال، تلاش افراد برای کسب هویت، آسان نیست، و حتی امکان دارد به شوربختی منجر شود، همان گونه که

وقتی ادیب بر آگاهی از واقعیت درباره اصل و نسب خود پافشاری کرد، گرفتار آن شد. بعد از اینکه به ادیب گفته شد که پدرش را کشته و با مادرش ازدواج کرده است، چشمان خود را درآورد، خود را از نعمت

دیدن، یعنی، از آگاه بودن، هشیار بودن، محروم کرد.

اما سرگذشت ادیپ به انکار کردن هشیاری ختم نمی‌شود. در این قسمت از مثلث سوفوکلس، ادیپ بار دیگر عزلت‌گزید، تجربه‌ای که می‌آن را به صورت نماد انزوا و طردشدگی افراد در نظر گرفت. ادیپ به هنگام پیری به عذاب مصیبت‌بار خود می‌اندیشد و مسئولیت کشتن پدر و ازدواج با مادرش را می‌پذیرد. تأملات دوران پیری او به وی آرامش و شناخت و توانایی پذیرفتن مرگ با آغوش باز را می‌دهد. مسایل اصلی زندگی ادیپ، یعنی، تولد، عزلت‌گزینی و جدایی، هویت، زنا با محارم و پدرکشی، سرکوب گناه، و سرانجام، تأمل هشیار و مرگ، همه را متأثر می‌کند و این اسطوره را نیروی بالقوه شفا بخشی در زندگی افراد می‌سازد.

مفهوم اساطیر می‌از این نظر شبیه نظر یونگ درباره‌ی ناهشیار جمعی است که اساطیر الگوهای کهن‌الگویی در تجربه‌ی انسان هستند؛ آنها راههایی به تصاویر ذهنی همگانی هستند که خارج از تجربه‌ی فرد قرار دارند. در ضمن، اساطیر مانند کهن‌الگوها، به رشد روانی فرد کمک می‌کنند و این در صورتی است که انسانها از آنها استقبال کنند و به آنها اجازه دهند واقعیت تازه‌ای را آشکار سازند. از سوی دیگر، اگر افراد اساطیر همگانی خود را انکار کنند یا فقط به کارکردهای قهرقایی اساطیر توجه کنند، با خطر بیگانگی، بی‌تفاوتی، و پوچی، یعنی، عناصر اساسی در آسیب روانی روبه‌رو می‌شوند.

✽ آسیب روانی

به عقیده‌ی می، بی‌تفاوتی و پوچی – نه اضطراب و گناه – ناخوشی عصر نوین است. چنانچه افراد سرنوشت خود را انکار کنند یا اساطیر خود را کنار بگذارند، هدف از بودن خود را از دست می‌دهند و بی‌مقصد می‌شوند. آنها بدون هدف یا مقصد، بیمار می‌شوند و به انواع رفتارهای خود شکن و خود ویرانگر می‌پردازند.

خیلی از افراد در جوامع مدرن غربی، احساس می‌کنند با دنیا (Umwelt)، با دیگران (Mitwelt)، و مخصوص با خودشان (Eigenwelt) بیگانه هستند. آنها احساس می‌کنند از پیشگیری بلایای طبیعی، وارونه کردن صنعتی شدن، یا تماس داشتن با انسانهای دیگر عاجز هستند. آنها احساس می‌کنند در دنیایی که به طور فزاینده‌ای فرد را انسانیت‌زدا می‌کند، بی‌معنی شده‌اند. این احساس بی‌معنایی به بی‌تفاوتی و به حالت کاهش هشیاری منجر می‌شود (می، ۱۹۶۷).

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 می‌کنند و از این رو، آزادی خود را از دست می‌دهند. آنها انواع نشانه‌های روان‌رنجوری را پرورش می‌دهند نه برای اینکه آزادی خود را بازیابند، بلکه از آن چشم‌پوشی کنند. نشانه‌های بیماری دنیای پدیداری فرد را تا بدان اندازه محدود می‌کنند که کنار آمدن را آسانتر نمایند. آدم و سواسی تشریفات خشکی را اختیار می‌کند و بدین ترتیب، انتخابهای تازه را غیر ضروری می‌سازد.

نشانه‌ها می‌توانند موقتی باشند، مثل زمانی که استرس موجب سردرد می‌شود، یا امکان دارد نشانه‌ها دایمی باشند و از تجربیات اوایل کودکی ناشی شوند. آسیب روانی فیلیپ با محیط اولیه او شامل مادر آشفته و خواهر اسکیزوفرنیک‌اش ارتباط داشت. این تجربیات به تنهایی موجب بیماری او نشدند، بلکه به او یاد دادند با جلوگیری کردن از خشم، با پرورش دادن احساس بی‌تفاوتی، و با سعی در «پس‌ریختن» خوب بودن، با دنیای خود سازگار شود. بنابراین، نشانه‌های روان‌رنجوری بیانگر ناکامی در سازگاری نیستند، بلکه سازگاری مناسب و ضروری‌ای هستند که Dasein (هستی - در - دنیا) فرد بتواند به کمک آن محافظت شود. رفتار فیلیپ نسبت به دو همسرش و نیکول بیانگر انکار آزادی و تلاش خودشکن وی برای گریختن از سرنوشت خویش است.

روان‌درمانی

می‌برخلاف فروید، آدلر، راجرز، و سایر نظریه‌پردازان شخصیتی که گرایش بالینی داشتند، مکتب روان‌درمانی‌ای که طرفداران مشتاق و روشهای مشخصی داشته باشد، به وجود نیاورد. با این حال، او به طور مبسوط درباره این موضوع مطلب نوشت.

می‌اضطراب و گناه را اجزای اصلی آسیب روانی در نظر نداشت، و معتقد نبود که هدف درمان باید برطرف کردن آنها باشد. در واقع، او تصور نمی‌کرد که هدف روان‌درمانی باید مداوا کردن بیماران مبتلا به اختلالی خاص یا برطرف کردن مشکلی خاص باشد. در عوض، او معتقد بود که هدف درمان این است که افراد را انسانتر کند، و به آنها کمک نماید آگاهی خود را آنقدر بالا ببرند که در وضعیت بهتری برای انتخاب کردن قرار بگیرند (ام. اچ. هال، ۱۹۶۷). از آن پس، این انتخابها، به رشد همزمان آزادی و مسئولیت منجر می‌شوند.

می (۱۹۸۱) اظهار داشت که «هدف از روان‌درمانی آزاد کردن افراد است ... من معتقدم که وظیفه درمانگر باید این باشد که به افراد کمک کند برای آگاه بودن آزاد شوند و امکانات خود را تجربه کنند» (ص ۲۰-۱۹). می (۱۹۹۰) معتقد بود درمانگری که روی نشانه‌های بیمار تمرکز می‌کند از موضوع مهمتری غافل می‌شود. نشانه‌های روان‌رنجوری صرفاً روشهایی برای گریختن از آزادی هستند و خبر از آن می‌دهند که بیماران از امکانات درونی خود استفاده نمی‌کنند. وقتی بیماران آزادتر و انسانتر شوند، نشانه‌های روان‌رنجوری آنها معمولاً از بین می‌روند، اضطراب روان‌رنجور آنها به اضطراب بهنجار تبدیل می‌شود، و گناه بهنجار جایگزین گناه روان‌رنجور آنها می‌شود. اما این دستاوردها در درجه دوم اهمیت قرار دارند و هدف اصلی درمان نیستند. می تأکید داشت که روان‌درمانی باید به افراد کمک کند وجودشان را تجربه کنند، و تسکین یافتن نشانه‌ها صرفاً نتیجه همین تجربه است.

درمانگر چگونه می‌تواند به بیماران کمک کند که انسانهای آزاد و مسئولی شوند؟ می رهنمودهای خاصی را برای درمانگران ارایه نداد. درمانگران وجودی فنون یا روشهای خاصی ندارند که بتوان آنها را در مورد همه بیماران اجرا کرد. در عوض، آنها فقط خودشان، انسانیت خودشان را برای ارایه دارند. آنها

باید رابطه تک به تکی (Mitwelt). برقرار کنند که بیماران را قادر سازد از خودشان آگاه‌تر شوند و در دنیای خودشان (Eigenwelt) کامل‌تر زندگی کنند. این روش می‌تواند بدان معنی باشد که باید بیماران را برای مواجه شدن با سرنوشتشان، تجربه کردن ناامیدی، اضطراب، و گناه، به چالش طلبید. اما این در ضمن به معنی برقرار کردن رویارویی من – توست که در آن، درمانگر و بیمار به جای عینها، به صورت ذهنها انگاشته می‌شوند. در رابطه من – تو، درمانگر با تجربه بیمار همدل و به دنیای ذهنی بیمار گشوده است.

می (۱۹۹۱) درمان را تا اندازه‌ای مذهب، تا اندازه‌ای علم، و تا اندازه‌ای دوستی می‌دانست. با این حال، این دوستی رابطه اجتماعی معمولی نیست؛ بلکه ایجاب می‌کند درمانگر بیمار را مواجه سازد و او را به چالش بطلبد. می باور داشت که این رابطه به خودی خود شفابخش است، و تأثیر تغییردهنده آن از هر چیزی که ممکن است درمانگر بگوید یا هر گرایش نظری‌ای که ممکن است داشته باشد، مستقل است.

هدف ما این است که راهنما، دوست، و تعبیرکننده اشخاص در سفر آنها به اعماق دوزخ خصوصی‌شان باشیم. مخصوصاً تکلیف ما این است که به بیماران کمک کنیم به نقطه‌ای برسند که بتوانند تصمیم بگیرند آیا می‌خواهند قربانی بمانند یا نه ... یا اینکه آیا می‌خواهند تصمیم بگیرند این حالت قربانی را ترک کنند و در برزخ قرار بگیرند به این امید که احساس بودن در بهشت کنند. بیماران ما در نهایت، به طور قابل فهمی می‌ترسند تصمیم بگیرند آیا می‌توانند از کامل کردن جستجویی که دلیرانه آغاز کرده‌اند، کمال استفاده را ببرند (می، ۱۹۹۱، ص ۱۶۵).

از لحاظ فلسفی، می با کارل راجرز (فصل ۱۶) عقاید مشترکی داشت. مهمترین ویژگی مشترک آنها این عقیده بود که درمان نوعی رویارویی انسانی است، بدین معنی که، رابطه من – تو از پتانسیل تسهیل کردن رشد در درمانگر و بیمار برخوردار است. اما در عمل، می بیشتر سؤال می‌کرد، اوایل کودکی بیمار را کاوش می‌نمود، و رفتار فعلی بیمار را تعبیر می‌کرد.

برای مثال، او برای فیلیپ توضیح داد که رابطه وی با نیکول تلاشی برای چسبیدن به مادرش بود. راجرز با این روش مخالف بود، زیرا از چارچوب داروی بیرونی (یعنی، چارچوب درمانگر) سرچشمه می‌گرفت. با این حال، می معتقد بود که این نوع تعبیرها می‌توانند روش مؤثری برای مواجه کردن بیماران با اطلاعاتی باشند که آنها از خودشان پنهان کرده‌اند.

روش دیگری که می در مورد فیلیپ به کار برد این بود که به او توصیه کرد با مادر فوت شده خود گفتگویی خیالی کند. در این گفتگو، فیلیپ از خود و مادرش حرف زد. هنگامی که او درباره مادرش صحبت می‌کرد، برای اولین بار توانست با او همدلی کند و خود را از نقطه نظر مادرش در نظر بگیرد. وقتی که او از مادرش صحبت می‌کرد، گفت که او خیلی به پسرش افتخار می‌کرد و همیشه برای او عزیز بود. بعد، هنگامی که او از خودش صحبت کرد، به مادرش گفت که از جبرأت او سپاسگزار است و

واقعه‌ای را به یاد آورد که جرأت او بینایی وی (فیلیپ) را حفظ کرد. وقتی که فیلیپ این گفتگوی خیالی را به آخر رساند، گفت که «هزار سال دیگر هم تصور نمی‌کردم این خاطرات به ذهنم برسند» (می، ۱۹۸۱، ص ۳۹).

می همچنین از فیلیپ درخواست کرد عکسی را از خودش زمانی که کودک بود، بیاورد. بعد فیلیپ با «فیلیپ کوچولو» گفتگویی خیالی انجام داد. هنگامی که این مکالمه صورت می‌گرفت، «فیلیپ کوچولو» توضیح داد که او بر مشکلی که فیلیپ بزرگ را خیلی به دردسر انداخته بود، چیره شده است؛ یعنی، ترس از ترک شدن. «فیلیپ کوچولو» مصاحب صمیمی فیلیپ شد و به او کمک کرد بر تنهایی‌اش غلبه کند و حسادت نسبت به نیکول را تقلیل دهد.

در پایان درمان، فیلیپ آدم تازه‌ای نشد، اما از آن قسمت از وجودش که همیشه وجود داشت و از آن بی‌خبر بود، آگاه شد. آگاهی از امکانات تازه به او کمک کرد در مسیر آزادی شخصی پیش رود. برای فیلیپ، خاتمه درمان سرآغاز «متحد کردن خودش با آن خود قدیمی بود که مجبور بود آن را در سیاهچالی حبس کند برای اینکه وقتی زندگی تهدیدکننده و ناخشنود می‌شد، زنده بماند و او را یاری دهد» (می، ۱۹۸۱، ص ۴۱).

۵ پژوهشهای مربوط

نظریه وجودی رولو می به عنوان یک روش روان‌درمانی تا اندازه‌ای بانفوذ بوده است، اما تقریباً هیچ پژوهش تجربی مستقیمی را ایجاد نکرده است. این وضعیت بدون شک به موضع انتقادی می در مورد ارزیابی عینی و کمی مربوط می‌شد. هر نظریه‌ای که بر رابطه بین ذهن و عین و بی‌همتایی هر فرد تأکید می‌کند در مورد نمونه پژوهشی بزرگ با طرح آزمایشی یا پرسشنامه‌ای، قابل اجرا نخواهد بود. در واقع، می معتقد بود که علم نوین خیلی واقع‌گرایانه و بسیار عینی است و برای شناختن انسان کامل و زنده به علم تازه‌ای نیاز هست.

یکی از موضوعات وجودی که مورد توجه تجزیه‌ی قرار گرفته، اضطراب وجودی بوده است. می (۱۹۶۷) اضطراب را به این صورت تعریف کرد: «نگرانی از تهدید شدن ارزشهایی که فرد آنها را برای وجود خودش ضروری می‌داند» (ص ۷۲). زمانی که وقایعی وجود جسمانی یا روانی فرد را تهدید می‌کنند، او دچار اضطراب وجودی می‌شود و قوی‌ترین تهدید برای وجود فرد، مرگ است. در واقع، می و یالوم (۱۹۸۹) معتقد بودند که «تکلیف رشدی مهم پرداختن به وحشت از نابودی است» (ص ۳۶۷). در واقع، زندگی فرایند کنار آمدن با مرگ و روبه‌رو شدن با آن است.

جف گرینبرگ، شلدون سولومون، تام پیزینسکی و همکارانشان، «نظریه چاره‌اندیشی برای وحشت» را ساخته‌اند که بر اساس مفهوم اضطراب وجودی قرار دارد. به علاوه، آنها برای آزمودن این نظریه، تعدادی تحقیق ابتکاری اجرا کرده‌اند. نظریه چاره‌اندیشی برای وحشت، هماهنگ با روان‌شناسی وجودی، فرض می‌کند که افکار مربوط به مرگ، احساس وحشت به بار می‌آورند که از طریق چند طرح

دفاعی کنترل می‌شوند. این افکار مرگ می‌توانند هشیار یا ناهشیار باشند. افکار هشیار به دفاعهای هشیار، مانند گرایش خوشبینانه دربارهٔ مخاطرات سیگار کشیدن، روشهای خوردن ناعقلانه، یا سبک زندگی بی‌تحرک منجر می‌شوند. افکار ناهشیار دربارهٔ مرگ به دفاعهای زیر سطح هشیار، مانند جستجوی عزت نفس یا ایمان در جهان‌بینی فرهنگی فرد منجر می‌شوند. عزت نفس یا تقویت کردن اعتقاد فرد به اینکه او طبق معیارهای جهان‌بینی فرهنگی زندگی می‌کند، از اضطراب می‌کاهد؛ ایمان با دادن معنی، نظم، و تداوم به دنیای فرد، اضطراب او را کاهش می‌دهد. تهدیدهای فناپذیری می‌توانند واقعی یا نمادی باشند. تهدیدهای واقعی از جهان‌بینی فرهنگی ناشی می‌شوند که فناپذیری را به شکل بهشت، تناسخ، یا نیروانا (در آیین هندو و بودا) نوید می‌دهند. فناپذیری نمادی را می‌توان از طریق خدمت کردن به آرمانهایی غیر از آرمانهای خود، نظیر خانواده‌ها، ملت‌ها، یا نهادهایی چون هنر یا علم، کسب کرد (پیزینسکی، گرینبرگ، و سولومون، ۲۰۰۰).

گرینبرگ و همکاران در یک تحقیق (۱۹۹۲) پیش‌بینی کردند که برجسته کردن فناپذیری فرد، یعنی، بالا بردن افکار مرگ فرد، نیاز به محافظت کردن از جهان‌بینی او را افزایش خواهد داد. این نیاز با میزان نگرش منفی نسبت به افرادی که با جهان‌بینی فرد مخالف بودند و با واکنش مثبت فرد به کسانی که با آن موافق بودند، ارزیابی شد. گرینبرگ و همکاران از تعداد آزمودنی خواستند احساسهایی را که به وسیلهٔ فکر کردن به مرگ در آنها برانگیخته شده بودند، توصیف کنند (گروه برجستگی فناپذیری) و از آزمودنیهای دیگر خواستند احساسهای خود را هنگام تماشای تلویزیون توصیف کنند (گروه گواه). گرینبرگ و همکاران آزمودنیهای بسیار محافظه‌کار یا بسیار لیبرال را انتخاب کردند، با این فرض که لیبرالها نقطه‌نظر دیگران را بیشتر تحمل می‌کنند.

این پژوهشگران پیش‌بینی کردند فکر کردن به مرگ — در مقایسه با تماشا کردن تلویزیون — باعث خواهد شد افراد کسانی را که دیدگاههای سیاسی مشترکی با آنها دارند، بیشتر دوست داشته باشند و کسانی را که با دیدگاههای سیاسی آنها مخالف هستند، دوست نداشته باشند. نتایج از این پیش‌بینی حمایت کردند، اما فقط در مورد آزمودنیهای محافظه‌کار، یعنی، محافظه‌کارانی که دربارهٔ مرگ خودشان فکر کردند سایر محافظه‌کاران را با نظر مساعدتری از محافظه‌کارانی که به تماشا کردن تلویزیون فکر کردند، ارزیابی کردند. اما لیبرالها، نظر مساعدتری نسبت به لیبرالها نداشتند، بلکه نسبت به محافظه‌کاران. نظر نامساعدی داشتند. پژوهشگران این یافته‌ها را برحسب تحمل کردن عقاید مخالف توجیه کردند. اصل مهم لیبرالیسم تحمل کردن سنتها و عقاید گوناگون است. بنابراین، فکر کردن به فناپذیری نباید نظر منفی لیبرالها را نسبت به محافظه‌کاران تقویت کند و نباید نظر مثبت آنها را نسبت به سایر لیبرالها کاهش دهد.

گرینبرگ و همکاران در تحقیق بعدی (۱۹۹۸) فرض کردند که برجستگی فناپذیری افراد را برانگیخته خواهد کرد تا با کسانی که جهان‌بینی آنها را تهدید می‌کنند، پرخاشگرانه رفتار کنند. این پژوهشگران دانشجویان لیبرال و محافظه‌کار را انتخاب کردند و آنها را ترغیب نمودند به مرگ خودشان یا به امتحانی

مهم فکر کنند. بعداً، آنها متنی را خواندند که نقطه نظر لیبرال یا محافظه کار را تحقیر می‌کرد. آزمودنیها اجازه داشتند مقدار متفاوتی از شس بسیار تند ادویه دار را به نویسنده متن تخصیص دهند، با توجه به اینکه می‌دانستند نویسنده غذای چاشنی دار دوست ندارد. به طوری که پیش‌بینی می‌شد دانشجویانی که به مرگ خودشان فکر کردند، در مقایسه با آنهایی که به امتحان بعدی خود فکر کردند، یا آنهایی که متنی را شنیدند که با نگرشهای سیاسی و اجتماعی آنها موافق بود، مقدار خیلی بیشتری شس تند را به نویسنده‌ای تخصیص دادند که از دیدگاه آنها انتقاد کرده بود. این پژوهشگران نتیجه گرفتند که برجستگی فناپذیری باعث می‌شود افراد با کسانی که جهان‌بینی آنها را تهدید می‌کند به صورت پرخاشگرانه رفتار کنند.

۵۰ ارزیابی نظریه می

از وجودگرایی به طور کلی و از روان‌شناسی می به طور اخص انتقاد شده است که ضد عقلانی و ضد نظری هستند. می این ادعا را قبول داشت که دیدگاههای او از مفهوم سنتی نظریه تبعیت نمی‌کنند، اما سرسختانه علیه اتهام ضد عقلانی یا ضد علمی بودن دفاع کرد. او به بی‌حاصل بودن روشهای علمی سنتی و ناتوانی آنها در آشکار نمودن خصوصیت هستی‌شناختی انسانها اشاره کرد. او معتقد بود که روان‌شناسی علمی جدید باید ویژگیهای بی‌همتایی، آزادی شخصی، سرنوشت، تجربیات پدیداری، و مخصوصاً قابلیت انسانها در رابطه برقرار کردن با خودشان به عنوان ذهن و عین را به رسمیت بشناسند. تا زمانی که این علم جدید پختگی بیشتری کسب کند، ما باید دیدگاههای می را طبق همان ملاکهایی که در مورد نظریه‌های دیگر شخصیت به کار بردیم، ارزیابی کنیم.

اول اینکه، آیا دیدگاههای می پژوهش علمی به بار آورده است؟ می دیدگاههای خود را در قالب نظری بیان نکرد. چند پژوهش انجام شده توسط گرینبرگ و همکاران در مجموع با روان‌شناسی وجودی ارتباط دارند، اما مشخصاً از نظریه می تبعیت نمی‌کنند. بنابراین، روان‌شناسی وجودی می در رابطه با اولین ملاک نظریه مفید، نمره بسیار پایینی می‌گیرد.

دوم اینکه، آیا می توان عقاید می را تأیید یا باطل کرد؟ بار دیگر، روان‌شناسی وجودی در مجموع و نظریه می به طور اخص، از نظر این ملاک بسیار پایین ارزیابی می‌شود. این نظریه به قدری درهم و نامنظم است که نمی‌تواند فرضیه‌های روشنی را بیان کند که بتوان مفاهیم اصلی آن را تأیید یا رد کرد.

سوم اینکه، آیا روان‌شناسی فلسفه‌گرای می به سازمان دادن آنچه در حال حاضر درباره ماهیت انسان شناخته شده است، کمک می‌کند؟ نظریه می در رابطه با این ملاک، متوسط ارزیابی می‌شود. می در مقایسه با اغلب نظریه‌پردازانی که مورد بحث قرار دادیم، از رهنمود آلپورت تبعیت کرد: «آنچه را که تصمیم گرفته‌اید نادیده بگیرید، فراموش نکنید» (آلپورت، ۱۹۶۸، ص ۲۳). می فراموش نکرد که بحثهای مربوط به مراحل رشد، نیروهای انگیزشی اساسی، و عوامل دیگری که تجربه انسان را مشخص می‌کنند، در نظریه خود وارد نکرده است. نوشته‌های فلسفی می به کاوش جنبه‌هایی از انسان پرداخته

است که نظریه پردازان دیگر شخصیت آنها را بررسی نکردند. نظریه می از نظر راهنمای عملی برای عمل کردن، بسیار ضعیف است. با اینکه او شناخت عمیقی از شخصیت انسان داشت، اما این نظر را بیشتر از منابع فلسفی گردآوری کرد تا منابع علمی در واقع، او مخالف نبود که فیلسوف نامیده شود و بارها خودش را فیلسوف - درمانگر نامید. در رابطه با ملاک همسانی درونی، روان‌شناسی وجودی می باز هم ضعیف است. او برای مفاهیمی چون اضطراب، گناه، قصدمندی، خواست، و سرنوشت تعاریفی ارایه داد. متأسفانه، او هرگز برای این اصلاحات تعریف عملیاتی ارایه نداد. آخرین ملاک نظریه مفید، ایجاز است، و روان‌شناسی می در رابطه با این ملاک متوسط ارزیابی می‌شود. او به مسایل پیچیده‌ای پرداخت و سعی نکرد شخصیت انسان را بیش از حد ساده کند.

برداشت از انسان

می مانند اریک فروم، روشی تازه برای در نظر گرفتن اوضاع و احوال ارایه داد. برداشت او از انسان از برداشت سایر نظریه پردازان شخصیت گسترده‌تر و عمیق‌تر است. او انسانها را به صورت موجودات پیچیده‌ای در نظر داشت که هم قادرند بسیار خوب و هم بسیار شریر باشند. به عقیده می، انسانها با دنیای طبیعی، با دیگران، و از همه مهمتر با خودشان بیگانه شده‌اند. 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، از کسی که می‌تواند از خود تجربه‌کننده آگاه باشد، در نتیجه، قابلیت خود را در تصمیم‌گیری از دست می‌دهند. می معتقد بود که انسانها در محدوده سرنوشتشان توانایی تصمیم‌گیری آزادانه را دارند. هر تصمیمی، مرزهای جبرگرایی را پس می‌راند و انتخابهای تازه را میسر می‌سازد. با این حال، انتخاب آزاد بدون اضطراب نیست. انتخاب بر عمل نیز دلالت دارد. انتخاب بدون عمل صرفاً یک آرزوست، آرزویی باطل. همراه با عمل، مسئولیت است. آزادی و مسئولیت همیشه برابر هستند. انسان نمی‌تواند آزادی بیشتری از مسئولیت و مسئولیت بیشتر از آزادی داشته باشد. افراد سالم از آزادی و مسئولیت استقبال می‌کنند، اما می‌دانند که انتخاب اغلب عذاب‌آور، اضطراب‌آور، و دشوار است. آیا نظریه می خوشبینانه است یا بدبینانه؟ گرچه می گاهی تصویر غم‌انگیزی از انسان ترسیم کرده است، اما بدبین نبود. گرچه می از تأثیر بالقوه تجربیات کودکی بر شخصیت بزرگسالی آگاه بود، اما 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 در رشد شخصیت، موضعی میانه داشت. انسانها به طور فطری قابلیت زیادی برای خودآگاهی دارند، اما اغلب این قابلیت را کد می‌ماند.

می‌در مورد عوامل تأثیرگذار اجتماعی در برابر زیستی هم موضعی میانه داشت. جامعه عمدتاً از طریق روابط میان فردی به رشد شخصیت کمک می‌کند. روابط فرد با دیگران می‌تواند تأثیر رهایی‌بخش یا مقیدکننده داشته باشد. بدون توانایی رابطه برقرار کردن با دیگران، زندگی انسانها بی‌معنی می‌شود و فرد نه تنها با دیگران، بلکه با خودش نیز بیگانه می‌شود. عوامل زیستی، مانند جنسیت، جثه، آمادگی برای بیماریها، و سرانجام خود مرگ، سرنوشت افراد را شکل می‌دهند. هر کسی باید در محدوده سرنوشت زندگی کند، اما این محدوده را می‌توان گسترش داد.

برداشت می‌از انسان در بُعد بی‌همتایی در برابر شباهتها، به سمت بی‌همتایی تمایل دارد. هر کسی در محدوده‌ای که سرنوشت تعیین می‌کند، مسئول شکل دادن شخصیت خودش است. هر کسی انتخابهای متفاوت و روشهای مختلفی برای در نظر گرفتن اوضاع و احوال دارد. تأکید می‌بر پدیدارشناسی بر برداشتهای فردی و از این رو، شخصیت‌های منحصر به فرد دلالت دارد.

اصطلاحات و مفاهیم مهم

- اصل بنیادی وجودگرایی این است که وجود مقدم بر جوهر است، بدین معنی که عمل افراد از آنچه هستند، مهمتر است.
- فرض دوم وجودگرایی این است که افراد هم موجوداتی ذهنی و هم عینی هستند؛ یعنی، آنها موجوداتی متفکر و عمل‌کننده هستند.
- فرض سوم این است که افراد برای جستجوی پاسخهایی به سؤالات مهم در رابطه با معنی زندگی برانگیخته می‌شوند.
- فرض چهارم این است که انسانها به صورت برابر از آزادی و مسئولیت برخوردارند.
- وحدت افراد و دنیای پدیداری آنها با اصطلاح Dasein یا هستی - در - دنیا بیان می‌شود.
- سه شکل هستی - در - دنیا عبارت‌اند از: Umwelt، رابطه فرد با دنیای اشیا؛ Mitwelt، رابطه فرد با دنیای افراد؛ و Eigenwelt، رابطه فرد با خودش.
- نیستی آگاهی از احتمال نبودن فرد از طریق مرگ یا از دست دادن آگاهی است.
- اضطراب بهنجار را هر کسی تجربه می‌کند و با تهدید متناسب است.
- اضطراب روان‌رنجور با تهدید تناسب ندارد، سرکوبی را شامل می‌شود، و به شیوه خودشکن به آن پرداخته می‌شود.
- افراد در نتیجه این موارد دستخوش گناه می‌شوند: (۱) جدایی از دنیای طبیعی؛ (۲) ناتوانی در ارزیابی نیازهای دیگران؛ و (۳) انکار کردن استعدادهای خودشان.
- قصدمندی ساختاری زیربنایی است که به تجربه معنی می‌دهد و تصمیم‌گیری در مورد آینده را میسر می‌سازد.

- عشق به معنی ارزش قابل شدن برای دیگری به اندازه خود فرد است.
- میل جنسی شکل اساسی عشق و کارکردی زیستی است که از طریق آزاد شدن تنش جنسی، ارضا می‌طلبید.
- اروس شکل عالی‌تر عشق است و وحدت بادوام با فردی عزیز را می‌طلبید.
- فیلیا شکلی از عشق است که دوستی غیرجنسی با فردی دیگر را می‌طلبید.
- مهرورزی عالی‌ترین شکل عشق و نوع دوستانه است و هیچ چیزی از دیگری نمی‌طلبید.
- آزادی از طریق مواجه شدن با سرنوشت و از طریق آگاهی از این امر حاصل می‌شود که مرگ یا نبستی در هر لحظه محتمل است.
- آزادی وجودی، آزادی عمل کردن، آزادی پیش رفتن، و دنبال کردن هدفهای دست‌یافتنی است.
- آزادی اساسی، آزادی بودن، آزادی فکر کردن، برنامه‌ریزی کردن، و امیدوار بودن است.
- اساطیر فرهنگی نظامهای عقیدتی هشیار و ناهشیاری هستند که برای مشکلات فردی و اجتماعی توجیهاتی در اختیار می‌گذارند.

- Adler, A. (1907/1917). *Study of organ inferiority and its psychical compensation*. New York: Nervous and Mental Disease Publishing.
- Adler, A. (1912/1917). *The neurotic constitution: Outline of a comparative individualistic psychology and psychotherapy* (B. Gluck & I. E. Lind, Trans.). New York: Moffet, Yard.
- Adler, A. (1925/1968). *The practice and theory of individual psychology*. Totowa, NJ: Littlefield Adams.
- Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. New York: Greenberg.
- Adler, A. (1929/1964). *Problems of neurosis*. New York: Harper Torchbooks.
- Adler, A. (1929/1969). *The science of living*. New York: Anchor Books.
- Adler, A. (1930). Individual psychology. In C. Murchinson (Ed.), *Psychologies of 1930*. Worcester, MA: Clark University Press.
- Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. New York: Capricorn Books.
- Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings* (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). New York: Basic Books.
- Adler, A. (1964). *Superiority and social interest: A collection of later writings* (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). New York: Norton.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Alexander, L. E. (1990). *Personology: Method and content in personality assessment and psychobiography*. Durham, NC: Duke University Press.
- Allers, C. T., White, J., & Hornbuckle, D. (1990). Early recollections: Detecting depression in the elderly. *Individual Psychology*, 46, 61-66.
- Allport, F. (1974). An autobiography. In G. Lindzey (Ed.), *A history of psychology in autobiography* (Vol. 6, pp. 1-29). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Allport, G. W. (1922) *An experimental study of the traits of personality with application to the problems of social diagnosis*. Unpublished doctoral dissertation, Harvard University.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Henry Holt.
- Allport, G. W. (1950). *The individual and his religion*. New York: Macmillan.
- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Reading, MA: Addison Wesley.
- Allport, G. W. (1955). *Becoming: Basic consideration for a psychology of personality*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Allport, G. W. (1960). The open system in personality theory. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61, 301-310.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Allport, G. W. (1962). The general and the unique in psychological science. *Journal of Personality*, 30, 405-422.
- Allport, G. W. (1963). Behavioral science, religion and mental health. *Journal of Religion and Health*, 2, 187-197.
- Allport, G. W. (1965). *Letters from Jenny*. San Diego: Harcourt Brace Jovanovich.
- Allport, G. W. (1966). Traits revisited. *American Psychologist*, 21, 1-10.
- Allport, G. W. (1967). An autobiography. In E. G. Boring & G. Lindzey (Eds.), *A history of psychology in autobiography* (Vol. 5, pp. 1-25). New York: Appleton-Century-Crofts.
- Allport, G. W. (1968). *The person in psychology*. Boston: Beacon Press.
- Allport, G. W. (1978). *Writing for the Lord: 33 meditations on God and man*. New York: Macmillan.
- Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Traits: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47, 1-171.
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 432-443.
- Allport, G. W., Vernon, P. E., & Lindzey, G. (1960). *A study of values*. Boston: Houghton Mifflin.
- Almador, M., Tellegen, A., & Waller, N. G. (1995). The Big Seven model: A cross-cultural replication and further exploration of the basic dimensions of natural language trait descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 300-307.
- American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
- Anonymous. (1946). Letters from Jenny. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 41, 315-350, 449-480.
- Bachofen, J. J. (1861/1967). *Myth, religion, and Mother Right: Selected writings of Johann Jacob Bachofen* (R. Manheim, Trans.). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Baldwin, A. F. (1942). Personal structure analysis: A statistical method for investigating the single personality. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 37, 163-183.
- Balmary, M. (1979/1982). *Psychoanalyzing psychoanalysis: Freud and the hidden fault of the father*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.

Theories of Personality

EIGHTH EDITION



Jess Feist / Gregory J. Feist / Tomi - Ann Roberts



Kavan
Publication

نشر

خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۵۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷