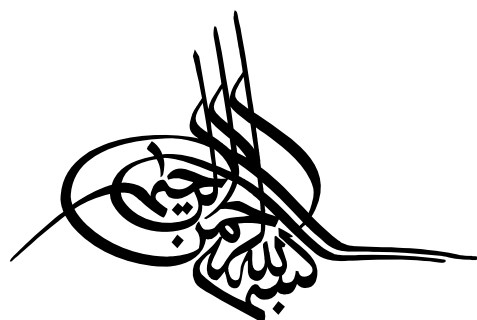




روانشناسی شخصیت

مؤلف

گروه مولفین ماهان

آمادگی آزمون دکتری

گروه مولفین ماهان
روانشناسی شخصیت
مشاوران صعود ماهان، ۱۴۰۴
۳۲۹ ص
آمادگی آزمون دکتری مجموعه روانشناسی
ISBN:978-600-389-335-6

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
فارسی و لاتین - چاپ اول
۱- آزمونها و تمرینها
۲- آزمون دوره های تحصیلات تکمیلی
گروه مولفین ماهان
ج - عنوان



انتشارات مشاوران صعود ماهان



- ☐ نام کتاب: روانشناسی شخصیت
- ☐ مدیران مسئول هادی و مجید سیاری
- ☐ مولف: گروه مولفین ماهان
- ☐ مسئول برنامه ریزی و تولید محتوا سمیه بیگی
- ☐ ناشر: مشاوران صعود ماهان
- ☐ نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۴
- ☐ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- ☐ قیمت: ۵/۷۰۰/۰۰۰ ریال
- ☐ شابک: ISBN ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۹-۳۳۵-۶

انتشارات مشاوران صعود ماهان: تهران - خیابان ولیعصر، بالاتر از تقاطع ولیعصر مطهری، پلاک ۲۵۰

تلفن: ۸۸۱۰۰۱۱۳ و ۸۸۴۰۱۳۱۳

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی آزاد ماهان می باشد. و هرگونه اقتباس و کپی برداری از این اثر بدون اخذ مجوز پیگرد قانونی دارد.

به نام تو

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

چون همگی یقین داریم دانایی، توانایی می‌آورد.

شاید باشید و دلی را شاد کنید.
برادران سیّاری

یکی از مشکلات روبروی داوطلبان کنکور سراسری، آزاد در مقطع کارشناسی ارشد و دکتری رشته روانشناسی و مشاوره زیاد بودن منابع و پراکندگی آنها است و همچنین از آنجاییکه دسترسی به این گونه منابع و مطالعه آنها نیاز به زمان زیادی دارد و این مساله با محدود بودن زمان مشخص شده برای آماده شدن برای کنکور و زیاد بودن دروس منابع دیگر در تضاد است، لذا ما را بر آن داشت تا در مورد این مشکل تدبیری بیاندیشیم و کتابی به نگارش درآوریم که بتواند تا جاییکه امکان دارد از مشکلات موجود در این زمینه بکاهد.

کتابی که پیش روی شما داوطلبان عزیز می‌باشد یکی از منابع کتب دروس کارشناسی ارشد و دکتری رشته روانشناسی و مشاوره می‌باشد. در نوشتار این کتاب تمام تلاش بر این بوده است از مهمترین و معتبرترین منابع موجود که در طول سال‌های گذشته همواره مورد توجه طراحان سوال بوده است استفاده شود و همچنین کتاب‌های جدیدی که اخیراً به این منابع اضافه شده است.

در این کتاب سعی بر این بوده که علاوه بر جامع بودن و پوشش دادن تمام منابع موجود، در لابه‌لای مباحث موجود هر جا لازم بوده است جهت نشان دادن مطالب مهم که احتمال اینکه در سوالات کنکور مطرح باشند از نکات کلیدی استفاده شده است. علاوه بر نکات کلیدی داخل هر فصل سعی شده است که مطالب موجود در هر فصل بصورت خلاصه و مفید در قالب نکته در آخر آن آورده شود. همچنین جهت آشنایی کنکوری‌های عزیز با سوالات کنکور سعی شده است سوالات کنکوری مرتبط با هر فصل همراه با جواب تشریحی آنها در آخر آورده شده.

تا حد امکان سعی گردیده اشتباهات و نواقص موجود در متن یا تایپ اصلاح شود. با وجود این اگر موردی مشاهده گردید پوزش ما را بپذیرید و نواقص و نارساییهای این اثر را با راهنماییها خویش تذکر دهید. امیدواریم اثر موجود بتواند در موفقیت شما سهم عمده‌ای داشته باشد. اگر چه مهمتر از این، تلاش و دقت شما در خواندن مطالب است.

فهرست

فصل اول: مقدمه، درآمدی بر نظریه شخصیت.....	۷
فصل دوم: پژوهش و ارزیابی در نظریه شخصیت.....	۱۵
فصل سوم: فروید: نظریه روانکاوی در شخصیت.....	۲۵
فصل چهارم: نظریه روانشناسی فردی (فردنگر).....	۵۱
فصل پنجم: نظریه تحلیلی یونگ.....	۶۱
فصل ششم: نظریه شخص شناسی موری.....	۷۷
فصل هفتم: نظریه روابط شیء (کلاین).....	۸۳
فصل هشتم: نظریه روانکاوی اجتماعی (نظریه هورنای).....	۹۳
فصل نهم: روانکاوی انسان گرا (نظریه فروم).....	۱۰۷
فصل دهم: نظریه میان فردی (سالیوان).....	۱۱۷
فصل یازدهم: خود (ایگو) (نظریه پسا فرویدی اریکسون).....	۱۲۷
فصل دوازدهم: رویکرد نظریه یادگیری.....	۱۴۱
فصل سیزدهم: (نظریه شناختی-اجتماعی بندورا).....	۱۵۷
فصل چهاردهم: نظریه یادگیری.....	۱۷۳
فصل پانزدهم: بنیادهای زیستی شخصیت خلق و خو.....	۱۸۲
فصل شانزدهم: رویکردهای صفات در شخصیت.....	۱۸۷
فصل هفدهم: رویکرد صفات در شخصیت (آلپورت).....	۲۰۷
فصل هجدهم: الگوهای پنج عاملی در صفات شخصیت.....	۲۱۷
فصل نوزدهم: نظریه پدیدار شناختی راجرز (نظریه فرد مدار).....	۲۱۹
فصل بیستم: نظریه کل نگر پویشی (مزلو).....	۲۳۱
فصل بیست و یکم: روانشناسی وجودی.....	۲۴۳
فصل بیست و دوم: نظریه شناختی کلی.....	۲۵۳
فصل بیست و سوم: رویکردهای پردازش اطلاعات شناختی در شخصیت.....	۲۶۷
فصل بیست و چهارم: مروری کلی بر نظریه، سنجش و تحقیق در شخصیت.....	۲۷۵
آزمون اول خودسنجی ماهان (۲۵٪ اول).....	۲۷۸
پاسخنامه تشریحی آزمون اول خودسنجی ماهان (۲۵٪ اول).....	۲۸۱
آزمون دوم خودسنجی ماهان (۲۵٪ دوم).....	۲۸۵
پاسخنامه تشریحی آزمون دوم خودسنجی ماهان (۲۵٪ دوم).....	۲۸۸
آزمون سوم خودسنجی ماهان (۵۰٪ اول).....	۲۹۲
پاسخنامه تشریحی آزمون سوم خودسنجی ماهان (۵۰٪ اول).....	۲۹۴
آزمون چهارم خودسنجی ماهان (۲۵٪ سوم).....	۲۹۸
پاسخنامه تشریحی آزمون چهارم خودسنجی ماهان (۲۵٪ سوم).....	۳۰۰
آزمون پنجم خودسنجی ماهان (۵۰٪ دوم).....	۳۰۴
پاسخنامه تشریحی آزمون پنجم خودسنجی ماهان (۵۰٪ دوم).....	۳۰۶
آزمون ششم خودسنجی ماهان (جامع اول).....	۳۱۰
پاسخنامه تشریحی آزمون ششم خودسنجی ماهان (جامع اول).....	۳۱۲
آزمون هفتم خودسنجی ماهان (جامع دوم).....	۳۱۶
پاسخنامه تشریحی آزمون هفتم خودسنجی ماهان (جامع دوم).....	۳۱۸
سوالات کنکور سراسری ۹۵.....	۳۲۱
پاسخ سوالات کنکور سراسری ۹۵.....	۳۲۲
سوالات کنکور سراسری ۹۶.....	۳۲۴
پاسخ سوالات کنکور سراسری ۹۶.....	۳۲۵
سوالات کنکور سراسری ۹۷.....	۳۲۷
پاسخ سوالات کنکور سراسری ۹۷.....	۳۲۸
منابع.....	۳۳۰

فصل اول

درآمدی بر نظریه شخصیت

چرا افراد به این صورت رفتار می‌کنند؟ چرا آنها قابل پیش‌بینی نیستند؟ آیا نیروهای ناهشیار و پنهان، رفتار افراد را کنترل می‌کنند؟ ...

اندکی بیش از ۱۰۰ سال قبل فروید، به عنوان یک عصب‌شناس، گمانه‌زنی‌های فلسفی را با روش علمی ابتدایی در هم‌آمیخت. فروید بعد از آمیختگی گمانه‌زنی و شواهد بالینی، اولین نظریه مدرن شخصیت را به وجود آورد.

شخصیت چیست؟

واژه شخصیت یا پرسونا، شخصیت یک مفهوم انتزاعی است، به عبارت یک ساختار است البته نه یک ساختار عینی مانند صندلی. تعریف کامل و جامعی از شخصیت که مورد قبول همگان باشد وجود ندارد. فروید، چونگ، آدلر و هیلگارد تعاریف مختلفی از شخصیت ارائه داده‌اند. به ماسک نمایشی اشاره دارد که هنرپیشه‌های رومی در تئاترهای یونانی به چهره می‌زدند. منظور روان‌شناسان از شخصیت چیزی بیش از نقشی است که افراد بازی می‌کنند. در نگاه اول مطالعه شخصیت را این طور می‌توان تعریف کرد که مردم در چه چیزهای با هم متفاوت هستند و در چه چیزهایی شبیه هستند اما شخصیت موضوع پیچیده‌ای است. شخصیت عبارت است از الگوی نسبتاً پایدار صفات، گرایش‌ها یا ویژگی‌هایی که تا اندازه‌ای به رفتار افراد دوام می‌بخشد.

این صفات می‌توانند: ۱- منحصر به فرد باشند. ۲- در بعضی گروه‌ها مشترک باشند یا کل اعضا در آن سهیم باشند، ولی الگوهای آنها در هر فرد تفاوت دارند. به طور خلاصه شخصیت از صفات یا گرایش‌هایی تشکیل می‌شود که به تفاوت‌های فردی در رفتار، ثبات رفتار و طول زمان و تداوم رفتار در موقعیت‌های گوناگون می‌انجامد.

از مشاهدات روزمره تا نظریه‌پردازی

روان‌شناسی شخصیت رشته‌ای از روان‌شناسی است که به تمامیت افراد و به فردیت آنها به عنوان یک موجود پیچیده توجه دارد. نظریه‌پردازان شخصیت به کلیت انسان نیز می‌پردازند و تلاش می‌کنند تا روابط پیچیده میان جنبه‌های مختلف کنش انسان و روابط پیچیده آنها را با یکدیگر بررسی کنند. به عنوان مثال تحقیق در شخصیت به معنی مطالعه ادراک نیست بلکه مطالعه چگونگی تفاوت افراد در ادراک و ارتباط بین این تفاوت‌ها با کنش کلی انسان است. تحقیق در روان‌شناسی شخصیت برفرآیندهای روان‌شناختی و ارتباط این فرآیند با یکدیگر متمرکز است و درک نحوه‌ی این فرآیند با همدیگر و تشکیل یک کل یکپارچه، فراتر از شناخت آنها به صورت جداگانه است چرا که انسان به صورت یک کل سازمان یافته عمل می‌کند و در پرتو چنین کلیت و سازمانی است که باید شناخته شود. تعریفی علمی شخصیت عبارت است از: آن دسته از ویژگی‌های فرد یا افراد

است که شامل الگوهای ثابت فکری، عاطفی و رفتاری آنهاست در این تعریف توجه به الگوهای پایدار رفتار و کیفیت درونی فرد است تا بررسی محیطی که این الگوها را تحت نظم درآورده است و نظام مورد بررسی ما شامل تفکر، عواطف و رفتارهای بیرونی (قابل مشاهده) است.

نظریه چیست علمی؟

نظریه‌ها در علم، ابزارهایی هستند که برای پژوهش کردن و سازمان دادن مشاهدات به کار می‌روند در حالی که نه واقعیت در واژگان علمی جایگاهی دارد و نه حقیقت. نظریه چارچوبی است که می‌تواند داده‌ها را به نظم درآورد و روابط بین متغیرها را آشکار سازد.

تعریف نظریه:

نظریه علمی، یک رشته فرض‌های مرتبط است که به دانشمندان امکان می‌دهد برای تدوین کردن فرضیه‌های آزمون‌پذیر از استدلال استنتاجی منطقی استفاده کنند.

نظریه و بستگان آن:

گاهی افراد نظریه را با فلسفه، گمانه‌زنی، فرضیه یا طبقه‌بندی اشتباه می‌گیرند. با اینکه نظریه با هر یک از این مفاهیم ارتباط دارد، ولی هیچ‌یک از آنها نیست.

فلسفه:

نظریه از فلسفه خیلی محدودتر است. فلسفه یعنی عشق به خرد و فیلسوف کسی است که از طریق تفکر و استدلال خردمندی را دنبال می‌کند. یکی از شاخه‌های فلسفه معرفت‌شناسی یا ماهیت دانش است که نظریه با این شاخه از فلسفه ارتباط نزدیکی دارد. فلسفه به چیزی که باید باشد می‌پردازد در حالی که نظریه با یک رشته اظهارات (اگر - در این صورت) سروکار دارد.

گمانه‌زنی:

نظریه‌ها به گمانه‌زنی متکی هستند.

رابطه نظریه با علم

نظریه با علم چه رابطه‌ای دارد؟ ۱- نظریه‌ها ابزار مفیدی برای معنی دادن به مشاهدات و سازمان‌دهی به آنها هستند. ۲- نظریه‌ها زمینه مناسبی برای به وجود آوردن فرضیه‌های آزمون‌پذیر آماده می‌سازند. ۳- علم بدون نظریه برای یکپارچه کردن مشاهدات و هدایت شدن به سمت پژوهش عاجز خواهد بود.

فرضیه:

فرضیه حدس یا پیش‌بینی فرهیخته‌ای است که اعتبار آن را می‌توان از طریق به کارگیری روش علمی آزمایش کرد. بین نظریه و فرضیه رابطه نزدیکی وجود دارد. فرضیه به قدری کلی است که نمی‌توان آن را مستقیماً ثابت کرد ولی یک نظریه جامع می‌تواند هزاران فرضیه تولید کند. بنابراین فرضیه‌ها از نظریه‌هایی که آن‌ها را تولید کرده‌اند، جزئی‌تر هستند.

طبقه‌بندی:

طبقه‌بندی، رده‌بندی مسائل و موضوعات طبق روابط طبیعی آنهاست. بدون طبقه‌بندی اطلاعات، علم نمی‌تواند پیشرفت کند. چرا نظریه‌های متفاوت داریم؟

همه نظریه‌ها بازتابی از پیشینه شخصی، تجربیات کودکی، فلسفه زندگی، روابط میان فردی و دیدگاه منحصر به فرد نظریه‌پرداز نسبت به دنیا هستند. پس طبیعی است که نظریه‌های گوناگون داشته باشیم. سودمندی یک نظریه به تولید پژوهش و توضیح دادن داده‌های پژوهش و مشاهدات دیگر وابسته است.

نظریه شخصیت به عنوان پاسخی به سؤال‌های چه چیز، چطور و چرا؟

هر نظریه شخصیت در پی یک کاسه کردن و تنظیم یافته‌های مختلف است. به نظریه‌ای نیاز داریم که برای سوال‌های چه چیز، چه‌طور و چرا پاسخی داشته باشد و سوال چه چیز، به خصوصیات فرد و ارتباط این خصوصیات با یکدیگر مربوط است آیا این فرد صادق و ثابت قدم است و به موفقیت شدیداً نیاز دارد؟ سوال چه‌طور، به عوامل تعیین کننده شخصیت فعلی هر فرد برمی‌گردد و دو عامل وراثت و محیط تا چه حد و چگونه در تعامل بوده‌اند تا این شخصیت به وجود آمده است؟ سوال چرا به دلایل رفتار فرد مربوط می‌شود.

شخصیت نظریه‌پردازان و نظریه‌های شخصیت آنها:

نظریه‌های شخصیت از شخصیت خود نظریه‌پردازان به وجود می‌آیند. شاخه‌ای از روان‌شناسی به نام روان‌شناسی علم، به بررسی صفات شخصی دانشمندان می‌پردازد. نظریه‌های شخصیت، شخصیت نظریه‌پردازان را منعکس می‌کنند.

تفاوت‌های شخصیت نظریه‌پردازان:

دسته اول آنهایی که به سمت جنبه کمی روان‌شناسی گرایش دارند (رفتارگرایان، نظریه‌پردازان یادگیری اجتماعی و نظریه‌پردازان صفت) آنهایی که به جنبه کیفی و بالینی روان‌شناسی گرایش دارند (روان‌کاوان، انسان‌گرایان و وجودگرایان)، پژوهشگران، علم به عنوان فرآیند، از علم به عنوان فرآورده، متمایز کرده‌اند.

ارزشیابی نظریه‌ها

هر فرد به نوعی روان‌شناس و نظریه‌پرداز شخصیت است. آن چه کار یک روان‌شناس شخصیت حرفه‌ای را از افراد دیگر در رفتار معمولی آنها متفاوت می‌کند این است که نظریه‌پردازان حرفه‌ای، نظریه خود را به طور واضح و منظم بیان کرده و آنها را آزمون می‌کنند. در حالی که در زندگی روزمره معمولاً نظریه‌ها به صورت منسجم باقی می‌مانند و به ندرت صراحت پیدا می‌کنند. روان‌شناسان شخصیت به نظریه‌ی خود به صراحت می‌اندیشند و واحدهای اساسی و فرآیندهایی را که در نظم بخشی رفتار با اهمیت هستند به وضوح بیان می‌کنند.

اصول اساسی مورد استفاده اکثریت افراد در زندگی روزمره، اگرچه با اصولی که مورد استفاده روان‌شناسان شخصیت به عنوان دانشمند قرار می‌گیرند، موازی است، اما تفاوت‌هایی نیز وجود دارد. قوانین علمی مستلزم صراحت بخشیدن به نظریه، به جای نگه داشتن آن در هاله‌ای از ابهام است و قوانین علمی مستلزم جمع‌آوری منظم اطلاعات است و نیز اینکه سایر دانشمندان باید قادر باشند به یافته‌هایی مشابه یا یافته‌های افراد قبلی و گزارش‌های آنها دست پیدا کنند. در ارزیابی نظریه‌ها، معیارهایی که به وسیله روان‌شناسان شخصیت به کار برده می‌شود با آن چه افراد عادی به کار می‌برند، موازی است و برخاسته از عملکرد نظریه است یعنی سازمان‌دهی به اطلاعات موجود و پیش‌بینی یافته‌های جدید، ملاک‌های ارزیابی نظریه‌های شخصیت از این قرارند: جامعیت، ایجاز، سادگی یا پژوهش‌پذیری، جامعیت و ایجاز به کنش سازمان‌دهی نظریه و سادگی یا پژوهش‌پذیری به پژوهش و کارکرد تبیین نظریه مربوط است.

چه چیزی باعث می‌شود یک نظریه مفید باشد؟

یک نظریه مفید با اطلاعات پژوهشی رابطه متقابل و پویا دارد.

نظریه اولاً اطلاعات پژوهشی در اختیار ما می‌گذارد.

ثانیاً نظریه مفید، اطلاعات پژوهشی را در ساختاری معنی‌دار سازمان می‌دهد و توجیهی برای این نتایج علمی در اختیار می‌گذارد.

نظریه مفید پژوهش تولید می‌کند: سرانجام یک نظریه، درست یا نادرست نیست بلکه مفید یا غیرمفید است، یک نظریه معتبر پژوهش‌پذیر است یعنی به فرضیه‌های جدید می‌انجامد که بعداً می‌تواند به تأیید تجربی برسد که حال و لندزی «انتقال تجربی» می‌نامند انتقال تجربی یعنی مفاهیم یک نظریه روشن و صریح هستند و موجب گسترش دانش می‌شوند و باید قدرت پیش‌بینی داشته باشد.

۱- نظریه مفید دو نوع پژوهش به وجود می‌آورد:

الف) پژوهش توضیحی. ب) فرضیه آزمایشی

۲- نظریه مفید ابطال‌پذیر است:

ابطال‌پذیری به معنی غلط بودن نیست، بلکه به این 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.

۳- نظریه مفید اطلاعات را سازمان می‌دهد:

تا زمانی که اطلاعات در یک چهارچوب روشن و واضح سازمان‌نیافته باشد مسیر روشنی برای دنبال کردن دانش وجود نخواهد داشت.

۴- نظریه مفید اقدامات را هدایت می‌کند:

چهارمین ملاک برای نظریه خوب توانایی آن در هدایت کردن کاربران است به طوری که بتوانند مشکلات روزمره خود را حل کنند.

اینکه نظریه تا چه اندازه تفکر و عمل را در سایر رشته‌ها (هنر، ادبیات، تجارت، روان‌درمانی و...) تحریک می‌کند نیز در این ملاک می‌گنجد.

۵- نظریه مفید همسانی درونی دارد:

نظریه مفید باید با خودش همسان باشد. نظریه‌ای که همسانی درونی دارد اجزای تشکیل دهنده آن از لحاظ منطقی سازگار هستند و زبان همسانی را به کار می‌برند. نظریه خوب از مفاهیمی استفاده می‌کند که به صورت «عملیاتی» تعریف شده‌اند.

تعریف عملیاتی: تعریفی است که واحدها را برحسب رفتارهای قابل مشاهده توصیف می‌کند که بتوان آنها را اندازه‌گیری کرد.

۶- نظریه مفید از قانون ایجاز تبعیت می‌کند:

در مجموع براساس قانون ایجاز نظریه‌های ساده و روشن‌تر از نظریه‌هایی که مفاهیم پیچیده و زبان مبهم دارند، مفیدتر هستند.

۷. نظریه مفید جامعیت دارد:

یک نظریه معتبر، وقتی جامع است که اطلاعات متنوع و گسترده‌ای را در برگیرد. جامعیت یک نظریه هم شامل تعداد پدیده‌ها و هم اهمیت مواردی است که آن نظریه تبیین کرده است. یک نظریه خوب در شخصیت نه تنها باید بتواند در مورد بسیاری از رویدادها به پیش‌بینی بپردازد بلکه باید در پیش‌بینی‌ها دقیق باشد مفاهیم «گسترده» و «وضوح» در برگیرنده معیار جامعیت است. مفهوم گسترده به محدوده‌ی پدیده‌هایی که نظریه بررسی می‌کند مربوط است و می‌توان آن را «محدوده مطالعاتی» نامید مفهوم وضوح به کاربرد پدیده‌هایی برمی‌گردد که یک نظریه بررسی می‌کند شاید بتوان آن را «محدود تمرکز» نظریه نامید.

روانشناسان هنگام ساخت نظریه شخصیت باید با مقیاس محدودتری شروع کنند و از کلی‌گویی‌ها در رفتارهای انسان اجتناب کنند.

پنج حوزه‌ای که یک نظریه شخصیت باید به آن بپردازد:

۱- ساختار یا واحدها یا سنگ بنای شخصیت.

۲- فرآیندها یا جنبه‌های پویای شخصیت از جمله انگیزه‌ها.

۳- رشد و نمو یا این که انسان چگونه به صورت انسان ویژه‌ای که هر کدام از ما هستیم، در می‌آید.

۴- آسیب‌شناسی یا ماهیت و علل کنش ناسازگارانه شخصیت.

۵- تغییر یا این که افراد چگونه تغییر می‌کنند چرا بعضی مواقع در برابر تغییر مقاومت می‌کنند یا قادر به تغییر نیستند؟

۱- ساختار

مفهوم ساختار به جنبه‌های پایدارتر و مقاوم‌تر شخصیت اطلاق می‌شود. این مفاهیم، استخوان‌بندی یک نظریه را تشکیل می‌دهند در این برداشت، ساختارها با اجزاء بدن و یا مفاهیمی مانند اتم و مولکول در فیزیک قابل مقایسه‌اند. مفاهیم ساختاری از قبیل پاسخ عادت، صفات و تیپ مفاهیم رایجی هستند که در توصیف افراد مورد استفاده قرار می‌گیرند. مفهوم «صفت» به پایداری پاسخ فرد در موقعیت‌های مختلف دلالت می‌کند به مفهومی که مردم عادی برای توصیف دیگران به کار می‌برند نزدیک‌تر است به طور مثال می‌توان از صفات «باهوش» «صادق» «جدی» «بامزه» استفاده کرد. مفهوم «تیپ» با دسته‌بندی تعداد قابل توجهی از صفات مختلف معنی پیدا می‌کند در مقایسه با صفت به نظم و عمومیت بیشتر در رفتار دلالت می‌کند مثل تقسیم‌بندی افراد به درون‌گرا و برون‌گرا.

۲- فرآیند

می‌توان نظریه‌ها را از لحاظ مفاهیم پویا و انگیزشی مورد استفاده در توجیه رفتار نیز با هم سنجید این مفاهیم به جنبه‌های فرآیندی رفتار انسان اشاره دارند سه نوع مفهوم سازی مورد توجه روان‌شناسان شخصیت بوده است:

- ۱- انگیزه‌های مبتنی بر لذت
 - ۲- انگیزه‌های رشد یا خود شکوفایی
 - ۳- انگیزه‌های شناختی مفاهیم انگیزشی لذت‌گرایانه بر کسب لذت و دوری از درد استوار است که به دو دسته تقسیم می‌شوند.
(الف) الگوهای کاهش تنش
(ب) الگوهای مشوق
- طبق نظریه اول، نیازهای زیستی درون ارگانیسم موجب تنش می‌شوند و فرد با ارضای این نیازها درصدد کاهش تنش برمی‌آید برای مثال رفع گرسنگی با غذا خوردن تنش گرسنگی را از بین می‌بریم. اصطلاح سائق معمولاً در مورد تنش‌های درونی به کار می‌رود در الگوی مشوق، بر هدف‌ها نتایج یا انگیزه‌هایی که فرد در جستجوی آنهاست تأکید می‌شود برای مثال فردی ممکن است در جستجوی پول شهرت، پذیرش اجتماعی یا قدرت باشد اگرچه در این‌جا به جای ایجاد تنش از درون، هدف بیرونی موجب فشار است اشاره به نظریه‌های مشوق و کاهش تنش (نظریه‌های لذت مدار یا لذت‌جو) دارد.
- نظریه‌های انگیزشی که بر تلاش ارگانیسم در دستیابی به رشد و خودبستگی استوار است در این دیدگاه افراد در جستجوی رشد و ظهور رساندن توانایی‌های خود هستند حتی اگر به قیمت افزایش تنش تمام شود.
- و سرانجام در نظریه‌های شناختی انگیزش، بر تلاش انسان^۱ در درک و پیش‌بینی رویدادهای جهان تأکید می‌شود که طبق این نظریه فرد نیاز به ثبات یا دانستن دارد پذیرفته‌ترین الگو در نظریه‌های قبلی انگیزش، نظریه کاهش تنش مک آدامز نظریه سائق در انگیزش، شهرت تام داشت.

۳- رشد و نمو

یکی از مباحثی که در روان‌شناسی شخصیت مطرح است تأکید بر تفاوت‌های فردی و رشد ویژگی‌های منحصر به فردی است که موجب بالندگی ما شده است عوامل تعیین کننده شخصیت به ۲ گروه تعیین کننده‌های ارثی و محیطی تقسیم می‌شوند در این مجادله، طبیعت، به سهم زن‌ها در شخصیت انسان و تربیت بر نقش محیط دلالت دارد.

اهمیت عوامل ارثی در ویژگی‌هایی چون هوش و خلق‌و‌خو بیشتر است. ارزش‌ها، آرمان‌ها و باورها تعیین کننده‌های ارثی مورد توجه روان‌شناسی بود که به تحول اعتقاد دارند در این نظریه، بسیاری از الگوهای رفتاری به تحول برمی‌گردد و به زن‌هایی مربوط می‌شود که بین انسان و سایر موجودات مشترک است البته باید بدانیم که چگونه زن‌ها ما را از یکدیگر متفاوت می‌کنند، به خاطر داشتن این نکته نیز مهم است که تا چه اندازه‌ای ترکیب ارثی ما یا سایر هم‌نوعان و نیز با سایر انواع، مشترک است اغلب ما دارای دو چشم، دو گوش، یک بینی و امثال آن هستیم به عبارت دیگر زن‌ها در ساختن مشترکات و تفاوت‌های افراد

¹ - Mc- Addams

نقش مهمی بر عهده دارند. عوامل محیطی و تأثیرات آن موجب شباهت افراد با یکدیگر می‌شود همین‌طور تجارب افراد موجب می‌شود که هر یک، موجودی منحصر به فرد باشند. فرهنگ - طبقه اجتماعی - خانواده - گروه همسالان از جمله عوامل محیطی مهم و مؤثر در شخصیت انسان است. نقش گروه همسالان از جمله عوامل محیطی مهم و مؤثر در شخصیت انسان هستند. نقش گروه همسالان با اهمیت‌تر از عوامل دیگر است.

وراثت و محیط همواره در حال تعامل‌اند یعنی هیچ‌گاه وراثت بدون محیط، محیط بدون وراثت نمی‌تواند عمل کند مفهوم دامنه واکنش حاکی از آن است که اگر چه وراثت امکان بروز رفتارهای خاص را تعیین می‌کند در نهایت این محیط است که به این رفتارها عینیت می‌بخشد.

۴- آسیب‌شناسی روانی

رفتار غیرعادی ناشی از علل روان‌شناختی را باید بررسی کند.

۵- تغییر

اما یک نظریه کامل شخصیت باید توضیح دهد که چرا و چگونه بعضی از افراد تغییر می‌کنند یا در مقابل تغییر مقاومت می‌کنند.

مضامین عمده در نظریه شخصیت

نگرش فلسفی به انسان:

به نظر می‌رسد که زمینه و زیربنای نظریه‌های فعلی شخصیت را نگرش فلسفی نسبت به ماهیت اصلی انسان تشکیل می‌دهد بنابراین، نظریه‌های شخصیت، علاوه بر شواهد و حقایق علمی، تحت تأثیر عوامل فردی، روح فرهنگی زمان، و آن دسته از فرضیات فلسفی قرار دارند که ناشی از عضویت در فرهنگ خاصی است.

تعیین‌کننده‌های درونی و بیرونی رفتار:

همه‌ی نظریه‌های شخصیت بر این باورند که عوامل درونی ارگانیسم و رویدادهای محیطی در تعیین رفتار فرد مؤثرند با این وجود، نظریه‌ها در اهمیتی درونی و بیرونی و در تفسیری که از ارتباط این دو به عمل می‌آورند، از یکدیگر متفاوتند به عنوان مثال می‌توان به نظریه‌ی فروید و اسکینر اشاره کرد. فروید معتقد است نیروهای ناشناخته داخلی انسان را کنترل می‌کنند و اسکینر معتقد است انسان بر محیط اثر می‌گذارد، محیط انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد این دو دیدگاه بیانگر دو حد افراطی است امروزه اکثریت قریب به اتفاق پژوهشگران بر تأثیر متقابل فرد - موقعیت تأکید دارند.

ثبات در طول زمان و در موقعیت‌ها:

مساله ثبات در موقعیت‌ها به مباحثه فرد - موقعیت مربوط می‌شود در حالی که بعضی نظریه‌ها معتقدند افراد در موقعیت‌های مختلف، یکسان رفتار می‌کنند در بررسی ثبات شخصیت در طول زمان، بعضی از نظریه بر تداوم شخصیت در طول زمان تأکید می‌کنند در این دیدگاه کودک به طور هم‌زمان «پدر انسان است» وقتی فرد به ۲۵ سالگی رسید شخصیت او عملاً شکل گرفته است نظریه‌پردازان شخصیت دیدگاه‌های متفاوتی در مورد میزان ثبات افراد در موقعیت‌ها و خلال زمان دارند.

وحدت رفتار و مفهوم خویشتن:

رفتار انسان به جای اینکه از پاسخ‌های جداگانه‌ای تشکیل شده باشد معمولاً دارای طرح - سازمان و یکپارچگی از بخش‌های مستقل با هدف مشترکی در جهت رفتاری واحد است. و مفهوم خویشتن به طور سنتی به ۳ دلیل مورد تأکید قرار گرفته است. اول اینکه آگاهی از خویشتن، نشان دهنده جنبه مهمی از تجربه‌ی پدیدارشناختی یا ذهنی انسان است. دوم اینکه تعداد قابل توجهی از تحقیقات نشان می‌دهند که چگونگی احساس انسان از خود در بسیاری از موقعیت‌ها بر رفتار او اثر می‌گذارد. سوم اینکه مفهوم خویشتن برای بیان جنبه‌های سازمان یافته و درهم‌تنیده‌ی کنش شخصیت به کار رفته است.

رابطه بین شناخت، عواطف و رفتار مشهود:

شخصیت، شامل شناخت (فرآیند فکری) عواطف (هیجان‌ها و احساسات) و رفتار مشهود است.

اثرات گذشته، حال و آینده بر رفتار:

اهمیت گذشته، حال و آینده در تعیین رفتار یک مضمون قابل ذکر است نظریه‌پردازان توافق دارند که رفتار تنها تحت تأثیر عواملی است که در حال حاضر فعالند در این صورت تنها زمان حال است که در درک رفتار اهمیت دارد ولی زمان حال می‌تواند تحت تأثیر تجارب دور یا نزدیک گذشته نیز قرار گیرد. همین‌طور آن‌چه فرد در زمان حال به آن فکر می‌کند، می‌تواند تحت تأثیر افکاری باشد که به آینده دور یا نزدیک مربوط می‌شود افراد در میزان توجه به آینده و گذشته متفاوتند. نظریه روانکاو به تجارب یادگیری اولیه اهمیت می‌دهند و نظریه‌های شناختی بر برنامه‌های آینده تأکید می‌کنند. سطوح مختلف آگاهی و مفهوم ناهشیار نیز مورد توجه نظریه‌پردازان شخصیت است.

ابعاد برداشت از انسان

مفاهیم ماهیت انسان را از زوایای مختلف می‌توان مورد بحث قرار داد:

- ۱- جبرگرایی در برابر آزادی انتخاب است.
- ۲- بدبینی در برابر خوشبینی است.
- نظریه‌پردازان جبرگرا: بدبین (به استثنای اسکینر) هستند.
- نظریه‌پردازان اراده آزاد: خوشبین هستند.
- ۳- علیت در برابر غایت‌مندی است.
- علیت به معنی رفتار حاصل تجربیات گذشته است.
- غایت‌مندی به معنی رفتار برحسب اهداف آینده است.
- ۴- عوامل تعیین کننده هشیار در برابر ناهشیار رفتار است.
- ۵- عوامل تأثیرگذار زیستی در برابر اثرات اجتماعی بر شخصیت مربوط می‌شود (وراثت در برابر محیط است)
- ۶- بی‌همتایی در برابر شباهت‌ها است.

فصل دوم

پژوهش و ارزیابی در نظریه شخصیت

نظریه و اطلاعات پژوهشی رابطه چرخشی دارند که نظریه به اطلاعات معنی می‌دهد. روان‌شناسان می‌کوشند منظم باشند به طوری که پیش‌بینی‌های آنها با ثبات و دقیق باشد. در ارزیابی شخصیت روش بررسی جامع، مشاهده‌ی مستقیم رفتار است، ولی عملاً مجموعه رفتار یک شخص را نمی‌توان مشاهده کرد، لذا روان‌شناسان از روش‌های مختلفی استفاده می‌کنند، بعضی از این روش‌ها عینی (objective) و بعضی ذهنی (subjective) هستند. روان‌شناسان شخصیت برای اینکه توانایی خود را در پیش‌بینی کردن بهبود بخشند، فنون ارزیابی و ابزارهای متعددی از جمله پرسش‌نامه‌های شخصیت را ابداع کرده‌اند. برای اینکه این ابزارها مفید باشند باید پایا و معتبر باشند.

۱- پایایی:

قابلیت اعتماد که واژه‌هایی مانند پایایی، ثبات و اعتبار برای آن به کار برده می‌شود و معادل انگلیسی آن Reliability است، یکی از ویژگی‌های ابزار اندازه‌گیری (پرسشنامه یا مصاحبه یا سایر آزمون‌های علوم اجتماعی) است. مفهوم یاد شده با این امر سروکار دارد که ابزار اندازه‌گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می‌دهد. منظور از پایایی مقدار نتایج یا ثباتی است که به بار می‌آورد. لازم به ذکر است که قابلیت اعتماد در یک آزمون می‌تواند از موقعیتی به موقعیت دیگر و از گروهی به گروه دیگر متفاوت باشد.

برای محاسبه ضریب قابلیت اعتماد ابزار اندازه‌گیری، شیوه‌های مختلفی به کار برده می‌شود. از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

الف) اجرای دوباره (روش بازآزمایی: نمره افراد در دو اجرای مختلف پرسش‌نامه تقریباً یکسان باشد)،

ب) روش موازی (همتا)،

ج) روش تصنیف (دو نیمه کردن)،

د) روش کودر-ریچاردسون و ...

۲- اعتبار منظور از اعتبار این است که یک آزمون تا چه اندازه آن چه را که قرار است ارزیابی می‌کند واقعاً ارزیابی می‌کند.

دو نوع اعتبار:

۱- اعتبار سازه (درجه‌ای است که یک ابزار سنجش چندسازه فرضی را ارزیابی می‌کنند).

سه نوع اعتبار سازه مهم: الف) اعتبار همگرا ب) اعتبار واگرا ج) اعتبار افتراقی

۲- اعتبار پیش‌بینی (درجه‌ای است که یک آزمون رفتار آینده را پیش‌بینی می‌کند).

عالی‌ترین ارزش هر ابزار سنجش، درجه‌ای است که بتواند رفتار یا شرایط آینده را پیش‌بینی کند.

روش‌های ارزیابی شخصیت

۱- **فنون فرافکن:** روان‌شناسان بالینی آزمون‌های فرافکن (projective tests) شخصیت را برای کار کردن با افرادی ساختند که از لحاظ هیجانی آشفته هستند. این آزمون‌ها با الهام گرفتن از افکار از فروید در مورد اهمیت ناهشیار (بخش نادیدنی شخصیتی) را بررسی می‌کنند. و هدفشان کنکاش جنبه‌های غیرقابل مشاهده شخصیت و پویایی درونی است. مثال: وقتی از ما می‌خواهند لکه جوهر یا تصویر را به چند طریق درک یا تعبیر کنیم نیازها، ترس‌ها و ارزش‌های خود را به آن محرک فرافکنی می‌کنیم.

دو آزمون فرافکن رایج

- فن لکه‌ی جوهر رورشاخ (هرمان رورشاخ)
- آزمون اندر یافت موضوع (TAT) (هنری موری)

۲- **پرسشنامه‌های خودسنجی یا عینی:** مجموعه‌ای استاندارد از عبارت‌هاست، که آزمودنی براساس و احساس‌های در موقعیت‌های مختلف به آن‌ها پاسخ می‌دهد. به این صورت است که از افراد خواسته می‌شود با جواب دادن به سوال‌هایی درباره‌ی رفتار و احساس‌های خود در موقعیت‌های گوناگون از خودشان خبر دهند. این آزمون‌های نوشتاری سؤال‌هایی را شامل می‌شوند که به نشانه‌ها، نگرش‌ها، تمایلات و ترس‌ها، ارزش‌ها می‌پردازند، این آزمون‌ها اعتبار و روایی بالایی دارند و سوگیری آزمونگر محدود است و به صورت گروهی و قابل اجرا هستند.

دو پرسشنامه خودسنجی پرکاربرد:

- پرسشنامه شخصیت چند وجهی مینه سوتا (MMPI) مورد استفاده برای افراد عادی و افراد دارای اختلال.
- پرسشنامه روان‌شناختی کالیفرنیا (CPI) مورد استفاده برای افراد عادی.

۳- **مصاحبه‌های بالینی:** روش ارزیابی اغلب مصاحبه‌های بالینی را شامل می‌شود از طریق صحبت کردن با فرد و پرسیدن سؤال‌هایی در مورد تجربیات زندگی گذشته و حال، روابط اجتماعی و خانوادگی و مشکلاتی که او را درصدد گرفتن کمک روان‌شناختی برانگیخته است، اطلاعات با ارزشی را جمع می‌کند.

۴- **ارزیابی رفتار:** در روش ارزیابی بر رفتار، مشاهده‌گر رفتار فرد را در موقعیتی خاص ارزیابی می‌کند.

۵- **نمونه‌گیری از فکر:** در ارزیابی نمونه‌گیری فکر، افکار فرد به طور منظم مثبت می‌شوند تا در یک دوره‌ی زمانی نمونه‌ای را در اختیار قرار گیرد. مشاهده‌گر و فرد مورد مشاهده یک نفر است (خود فرد است). این روش در مورد گروه‌ها استفاده می‌شود اما مراجع هم می‌تواند افکار و خلق‌ها خود را برای بررسی بعدی روان‌شناس ضبط کند.

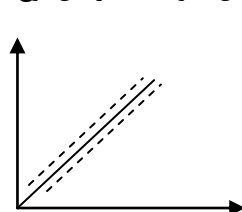
سه روش عمده در پژوهش شخصیت

۱- روش بالینی: به مورد پژوهی اتکا می‌کند روش بالینی (مطالعه موردی) شرایط پژوهش روان‌شناختی را به اندازه روش‌های آزمایشی و همبستگی برآورده نمی‌سازد.

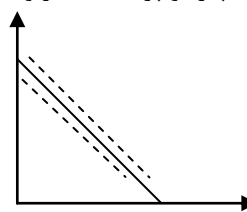
۲- روش آزمایشی: روش آزمایشی دقیق‌ترین روش تحقیق روان‌شناختی است. روان‌شناسانی که از این روش استفاده می‌کنند، می‌توانند تأثیر یک متغیر یا یک رویداد یا یک محرک را بر رفتار آزمودنی‌ها تعیین کنند.

۳- روش همبستگی: روان‌شناسان در روش همبستگی رابطه بین دو متغیر را بررسی می‌کنند تا مشخص نمایند چگونه رفتار در یک متغیر در اثر متغیر دیگر تغییر می‌کند. ضریب همبستگی جهت و شدت این رابطه را نشان می‌دهد.

پرسشنامه شخصیت کودکان (ویرت و لاچار) و پرسشنامه آرنولد بلاس و رابرت پلاچین نمونه‌های از این نوع آزمون‌ها هستند.



همبستگی منفی بالا



همبستگی مثبت بالا

نکته: نظریه چارچوبی را برای ساده کردن و توصیف اطلاعات به صورت معنادار فراهم می‌آورد. نظریه‌های شخصیت باید آزمون‌پذیر باشند، اطلاعات مربوط به شخصیت را توضیح دهند و برای شناختن و پیش‌بینی کردن رفتار مفید باشند.

داده‌ها در روان‌شناسی شخصیت:

روان‌شناسان شخصیت ۴ نوع اطلاعات یا داده را در تحقیقات تشخیص داده‌اند:

- ۱- داده‌های مربوط به سوابق زندگی فرد (L)
- ۲- داده‌های جمع‌آوری شده توسط مشاهده‌گر (O)
- ۳- داده‌های حاصل از آزمون (T)
- ۴- داده‌های حاکی از گزارش‌های شخصی (S)

نکته: این چهار نوع داده را می‌توان با سرواژه‌ی LOST به خاطر سپرد

داده‌هایی که به‌وسیله نظریه‌پردازان شخصیت درباره افراد جمع‌آوری می‌شود داده‌هایی از نوع (L) شامل اطلاعاتی است که فرد می‌تواند از طریق سوابق یا تاریخچه زندگی فرد به دست آورد.

داده‌هایی از نوع (O) اطلاعاتی است که از افراد مطلع مانند والدین، دوستان یا معلمان به دست می‌آید این داده‌ها به شکل درجه‌بندی ویژگی‌های شخصیت درج می‌شوند مثل مهربانی، برون‌گرایی و... این داده‌ها از طریق مشاهده هر رفتار ویژه یا از طریق مشاهده منظم و پر کردن پرسش‌نامه‌های درجه‌بندی شده به دست می‌آید: و همچنین این داده‌ها را می‌توان از طریق یک مشاهده‌گر یا گروهی از مشاهده‌گران به دست آورد.

داده‌هایی از نوع (T) شامل اطلاعاتی است که از روش‌های آزمایشی یا آزمون‌های استاندارد به دست می‌آید عملکرد فرد در آزمون‌های استاندارد شده مثل آزمون‌های هوش، نمونه‌هایی از داده‌هایی از نوع (T) هستند.

داده‌هایی از نوع (S) اطلاعاتی است که توسط خود آزمودنی به دست می‌آید؛ چنین داده‌هایی معمولاً به صورت پاسخ‌گویی به پرسش‌نامه است در این موارد، فرد نقش مشاهده‌گر را بازی می‌کند و ویژگی‌های شخصیتی خود را درجه‌بندی می‌کند.

اگرچه بسیاری از روان‌شناسان شخصیت در درجه اول به خودسنجی تکیه می‌کنند داده‌های دیگر نیز مورد استفاده قرار می‌گیرند اندازه‌گیری‌های بدست آمده از داده‌های L, O, T می‌توانند در ارزیابی کارایی خودسنجی‌ها انجام گرفته، که قابل وصول‌تر و ساده‌تر است، ما را یاری دهند و همچنین باید به میزان همخوانی نتایج بدست آمده از این ۴ نوع داده را مورد توجه قرار داد. سوگیری‌های خود ادراکی نیز در فرآیند درجه‌بندی دخالت می‌کند بنابراین بین گزارش‌های فردی و گزارش‌های حاصل از مشاهده دیگران همخوانی چندانی وجود ندارد.

اهداف تحقیق: پایایی، اعتبار و رفتار اخلاقی

پایایی:

مفهوم پایایی به میزان پایداری، قابلیت اطمینان و تکرار تحقیق بستگی دارد. پایایی انواع گوناگون از جمله پایایی بازآزمون و همسانی درونی دارد و عوامل مختلفی موجب عدم پایایی می‌شود از جمله عواملی که موجب مطالعات غیرپایا می‌شوند از جانب آزمودنی در صورتی که عملکرد وی به مقدار زیاد و به طور نامنظم، تحت تأثیر عوامل زودگذر مانند نگرش یا خلق‌وخو قرار گیرد امکان غیرپایا شدن تحقیق زیادتر می‌شود و از جانب آزمایشگر، راهنمایی متفاوت وی به آزمودنی‌ها یا در اندازه‌گیری یا تفسیر پاسخ‌ها به فقدان پایایی می‌انجامد.

روایی:

علاوه بر پایایی داده‌ها باید روایی نیز داشته باشند منظور از روایی این است که مطالعات ما در واقع تا چه حد پدیده‌ها یا متغیرهای مورد نظر را منعکس می‌کند یک آزمون هم باید پایایی داشته باشد هم روایی. روایی یک ابراز به میزان اطمینان ما از اندازه‌گیری پدیده‌ها یا متغیرهای مورد نظر مربوط است. اگر یک آزمون قادر به سنجیدن چیزی نباشد که برای آن طراحی شده است آن آزمون فاقد روایی است. روایی پیش‌بین، روایی محتوا و روایی سازه از جمله مهمترین انواع روایی هستند.

مسائل اخلاقی تحقیق و سیاست‌های اجتماعی

تحقیق به عنوان امری انسانی با مضامین اخلاقی روبه‌رو است و این مضامین شامل چگونگی انجام تحقیق و نیز گزارش آن است از جمله اصول اخلاقی این است که روان‌شناس، تحقیق خود را با احترام و توجه به منزلت و رفاه افراد شرکت‌کننده انجام می‌دهد این مهم، شامل ارزیابی مقبولیت تحقیق از لحاظ اخلاقی مشخص کردن خطرات احتمالی آن برای آزمودنی‌ها جلب موافقت شرکت‌کنندگان در تحقیق با توجه به تعهدات و مسئولیت‌های هر یک از طرفین اگرچه پنهان‌کاری در بعضی موارد ضروری تشخیص داده شده این بر عهده پژوهشگر است که شرکت‌کنندگان را در مقابل ناراحتی، آسیب و خطرات بدنی و ذهنی حفاظت کند. مسئولیت اخلاقی روان‌شناسان در تفسیر و ارائه نتایج و نیز در اجرای آن به قوت خود باقی است و سوگیری فردی و اجتماعی در چگونگی طرح مسأله و نوع داده‌هایی که در حمایت از یک سازمان به کار گرفته می‌شوند مهم است و محققان تلاش می‌کنند تا عینی عمل کنند و همه منابع احتمالی و خطا و سوگیری را از تحقیقات خود حذف نمایند.

این تلاش، تلاش انسانی است که به طور بالقوه، تأثیر فردی- اجتماعی- فرهنگی- سیاسی خود را داراست سرانجام به نقش تحقیق در تصمیم‌گیری‌های مربوط به کارکنان و شکل‌گیری سیاست‌های اجتماعی می‌توان اشاره کرد. از روان‌شناسان اغلب خواسته می‌شود که آزمون‌های شخصیت را در کارهای استخدامی یا پذیرش افراد استفاده کنند بر این باورند که باید بین تحقیق و سیاستگذاری اجتماعی رابطه وجود داشته باشد. آزمون‌های شخصیت اغلب به عنوان بخشی از استخدام، ترفیع یا پذیرش در تحصیلات تکمیلی به کار می‌روند تحقیقات در سیاست‌های دولت در زمینه مهاجرت، تنظیم برنامه‌های حیرانی در مراحل اولیه زندگی مانند برنامه سرآغاز و خشونت در تلویزیون تأثیرگذار هستند.

سه رویکرد کلی در تحقیق

پایایی روایی و گسترش نظریه‌ها سه رویکرد کلی در تحقیق هستند که باید با یکدیگر مقایسه شوند به منظور مقایسه این روش‌ها با یکدیگر، دو موضوع رفتار ناشی از فشار روانی و درماندگی آموخته شده را که با استفاده از رویکردهای مختلف مورد تحقیق قرار گرفته است مطرح می‌کنیم این مقایسه موجب می‌شود تا دریابیم که چگونه جمع‌آوری اطلاعات از طریق شیوه‌های مختلف تحقیق می‌تواند هماهنگ باشد و زمینه را برای درک بهتر پدیده مورد نظر فراهم آورد.

مطالعات بالینی و موردی

تحقیق بالینی، مستلزم مطالعه همه جانبه افراد است روش فروید در گردآوری اطلاعات نمونه‌ای از رویکرد بالینی است، مطالعات موردی و ژرفانگر که حامل تلاش روان‌شناسان بالینی از کار با بیماران است در تکوین بعضی از نظریه‌های عمده شخصیت نقش اساسی داشته است

واکنش به فشار روانی ناشی از جنگ

طی تحقیقات که انجام شده برای مواجهه با تهدید می‌توان از وسایل مختلفی استفاده کرد ولی در تحلیل نهایی تسلط یافتن یا برعکس آن، درماندگی، آخرین واکنش عاطفی را به وجود می‌آورد در آستانه خطر قرار گرفتن خستگی جسمانی: از دست دادن دوستان، اعتماد فرد را کاهش می‌دهد و تلاش فرد در این که خود را موجودی شکست‌ناپذیر تلقی کند به نحو فزاینده‌ای دشوار می‌شود. با طولانی شدن فشار روانی امکان رشد و نمو گسترش هر نوع واکنش روان آزرده‌گی و روان‌تنی (بیماری روانی مقدماتی) به وجود می‌آید به این واکنش‌ها خستگی عملی می‌گویند که شامل ترکیبی از اضطراب: افسردگی و واکنش‌های روانی تنی است افسردگی رایج در این موارد با احساس شکست و غرور جریحه‌دار شده همراه است به طور خلاصه بخش اصلی اضطراب، احساس درماندگی در مقابل وقوع و تکرار خطر است. بیبرینگ بر این باور است که مضمون مشترکی که در تمام موارد ضعیف و پیشرفته افسردگی دیده می‌شود عبارت است از درماندگی: احساس داشتن سرنوشتی غیرقابل کنترل باضربه‌ای که به عزت نفس وارد می‌شود. مفهوم اضطراب که به فشار روانی مربوط است توجه بالینی عمده‌ای را به خود جلب کرده است. روان‌شناس مشهور به نام رولو می در رابطه با این مفهوم این چنین بیان می‌کند که «ویژگی خاص اضطراب شامل احساس عدم اطمینان و درماندگی درمقابل با خطر است. از ناپایداری (فقدان ساختار شناختی) درماندگی (فقدان کنترل) به کرات در متون

بالینی استفاده شده است. عدم اطمینان اغلب به عنوان ترس از ناشناخته‌ها نام برده شده با احساس عدم قدرت یا درماندگی همراه و مرتبط است.

تحقیق آزمایشی و آزمایشگاهی

تحقیق آزمایشی، مستلزم تلاش در جهت مهار کردن متغیرهای مورد نظر دستکاری بعضی از متغیرها و مشاهده نتایج آن بر متغیرهای دیگر و برقراری روابط کلی: اگر... پس است به عنوان مثال در رویکرد آزمایشی محقق می‌تواند با ایجاد وضعیت اضطراب شدید توسط ضعف و مشاهده تأثیر درجات مختلف اضطراب در فرآیندهای ذهنی یا رفتارهای بین فردی مطالعه بپردازد هدف از این کار این است که با تغییر در یک متغیر بتوان تغییراتی در متغیر دیگر به وجود آورد. تحقیق بالینی و آزمایشی در بسیاری از موارد در تقابل آشکار با یکدیگرند محقق با این تلاش می‌کند مطالعات خود را تا حد ممکن به زندگی نزدیک‌تر کند و مترصد بروز رویدادها باشد و مطالعه خود را بر موارد معدودی متمرکز کند تحقیق آزمایشی مستلزم نظارت شدید بر متغیرها و مطالعه آزمودنی‌های بسیار است.

درماندگی آموخته شده

درماندگی آموخته شده را می‌توان از طریق مشاهده الگوهای درمانده نیز به وجود آورد. دولیس و مک‌کالی معتقدند اگر افراد خود را شبیه الگویی ناتوان ببینند آسان‌تر تسلیم می‌شوند تا این‌که الگویی موفق را مشاهده کنند سلیگمن معتقد است حیوان یا انسان می‌آموزد که رویدادها از کنترل وی خارج است سپس این باور که رویدادها از واکنش ارگانیسم مستقل است پی‌آمدهای عاطفی، شناختی، هیجانی به شرح زیر به همراه خود خواهند داشت:

- ۱- رویدادهای غیرقابل کنترل، ارگانیسم یاد می‌گیرد که واکنش او می‌تواند بر رویدادهای دیگر تأثیر داشته باشد.
- ۲- تکرار تجاری از نوع رویدادهای غیرقابل کنترل، سرانجام به حالتی عاطفی منجر می‌شود که شبیه افسردگی در انسان است. نظریه درماندگی برای پیشگیری و مطالعه نیز پیشنهادهایی به شرح زیر به همراه دارد. نخست، به منظور بازداشتن ارگانیسم از این تصور که بین رویدادها و حرکات او رابطه‌ای وجود ندارد فرد باید با تجربیاتی روبه‌رو شود که بتواند بر آنها اعمال کند بخصوص، تجربه اعمال کنترل و جلوگیری از یک آسیب روانی می‌تواند ارگانیسم را از تأثیرات ناشی از آسیب‌های غیرقابل اجتناب حفظ کند اکثر تحقیقاتی که از تنظیم مجدد الگوی درماندگی پیروی می‌کنند بیشتر از شیوه‌های همبستگی استفاده کرده‌اند تا از شیوه آزمایشی.

تحقیق همبستگی و پرسش‌نامه

آزمون‌های شخصیت و پرسش‌نامه‌ها زمانی، مورد استفاده قرار می‌گیرند که مطالعه همه جانبه‌ای مورد توجه نیست یا امکان انجام آن وجود ندارد و یا این‌که استفاده از تدابیر آزمایشگاهی برای انجام تحقیق مورد نظر میسر نیست. از امتیازات پرسش‌نامه شخصیت این است که اطلاعات زیادی را می‌توان از آزمودنی‌های بسیار به طور هم‌زمان به دست آورد روان‌شناسی که از پرسش‌نامه و آزمون‌های شخصیت استفاده می‌کند به دانستن تفاوت‌های موجود بین افراد علاقه‌مند است. در تحقیق همبستگی محقق در پی بررسی ارتباط دو یا چند متغیر است که به سهولت قابل کنترل و دستکاری در شرایط آزمایشگاهی نیستند. در این شرایط به جای رابطه علی، ارتباط یا همبستگی بین متغیرها برقرار می‌شود.

منبع کنترل درونی و بیرونی

مفهوم منبع کنترل به عنوان بخشی از نظریه‌ی یادگیری اجتماعی راتر بیانگر انتظار تعمیم یافته‌ای است در مورد عوامل مؤثر بر پاداش و تنبیه در زندگی انسان. معتقدین به کنترل خارجی، باورهایی شبیه به باورهایی دارند که بخشی از درماندگی آموخته شده را تشکیل می‌دهد.

اسناد کلی: سبک‌های تبیینی

به اسناد الگوی جدید، وقتی انسان‌ها خود را درمانده می‌بینند، خواهند پرسید که چرا درمانده شده‌اند و این چرا را در قالب اسناد کلی توضیح می‌دهند. ۳ مورد از این اسناد از اهمیت خاصی برخوردار است:

۱- انسان ممکن است علت درماندگی خود را به خود یا به ماهیت آن موقعیت نسبت دهد در صورت اول، علت درماندگی، درونی یا شخصی به حساب می‌آید و در صورت دوم علت درماندگی، بیرونی یا عمومی محسوب می‌شود. دوم اینکه افراد ممکن است درماندگی خود را به عوامل خاص همان موقعیت و یا به شرایط کلی‌تر محیط اطراف نسبت دهد. سوم اینکه ممکن است فرد، شرایط حاکم بر موقعیت خود را پایدار و نسبتاً دائمی تلقی کند یا غیرپایدار و احتمالاً موقتی.

به طور خلاصه، ۳ نکته‌ای که در تدوین مجدد الگوی درماندگی آموخته شده، پیشنهاد شد از این قرار بود: درونی، بیرونی و ویژه-عام و پایدار و ناپایدار. اسنادی که فرد برای درماندگی به کار می‌برد، نتایج مهم و گوناگونی را در بر خواهد داشت برای مثال، اسناد عدم کنترل بر عوامل درونی و شخصی، عزت خود را به کند ذهنی یا بی‌کفایتی خود نسبت می‌دهد، عزت نفس به مراتب بیشتری را از دست می‌دهد تا بر دانشجویی که بر شکست‌های پیاپی خود را به تدریس ضعیف منتسب می‌کند.

پرسش‌نامه سبک‌های اسنادی (ASQ) استفاده از رویکرد آزمایشی در الگوی جدید درماندگی آموخته شده مستلزم دستکاری در اسناد کلی و بررسی اثرات انگیزشی و عاطفی حاصل از آن است. در این پرسش‌نامه از آزمودنی‌ها خواسته شد که برای هر یک از دوازده رویداد فرضی، علتی ذکر کنند و سپس آن علل را در مقیاس‌هایی که با ابعاد درونی-بیرونی، پایدار-ناپایدار، ویژه-عام متناسب است درجه‌بندی نمایند براساس الگوی جدید درماندگی آموخته شده، نسبت دادن رویدادهای بد و غیرقابل کنترل به عوامل درونی، پایدار و عام به افسردگی منجر می‌شود. از این رو، افرادی که در این ۳ اسناد نمرات بالایی از پرسش‌نامه (ASQ) می‌گیرند، افسردگی بیشتری را نشان می‌دهند تا افرادی که در این اسناد نمرات کمتری می‌گیرند.

سبک‌های تبیینی

حدود ۱۰ سال از طرح مفهوم سبک‌های اسنادی، که اکنون سبک‌های تبیینی خوانده می‌شود و ساختن ابزارهایی برای اندازه‌گیری آن می‌گذارند. تحقیقات قابل توجهی در این زمینه در درجه اول به شیوه همبستگی انجام شده است که در یک مرور جدید پیشینه‌ی این مفهوم و اندازه‌گیری سبک‌های تبیینی، نکات زیر استخراج گردید:

۱- شواهد قابل توجهی در مورد تأثیر گسترده‌ی درماندگی آمیخته شده در زندگی انسان و حیوان وجود دارد.

۲- شواهد بسیاری وجود دارد که افراد سبک‌های تبیینی معینی را به طور پایدار، در طولانی مدت و شاید در تمام عمر حفظ کنند.

۳- سبک تبیینی، پی‌آمدهایی برای انگیزش، هیجان و رفتار دارد به خصوص سبک تبیینی بدبینانه (تبیین‌های درونی پایدار، عام برای رویدادهای منفی) در مقایسه با سبک‌های تبیینی خوش‌بینانه با انگیزش سطح پایین، عملکرد ضعیف و هیجان‌های منفی همبسته است.

۴- نشانه‌های درماندگی آموخته شده با نشانه‌های افسردگی همخوانی دارد.

۵- شناخت درمانی می‌تواند سبک‌های تبیینی را بهبود بخشد و به طور معنی‌داری رهایی از افسردگی را موجب شود.

۶- درماندگی آموخته شده و سبک‌های تبیینی بدبینانه با نارسایی‌هایی در سلامت فرد در ارتباط است. محدودیت‌های بالقوه تحقیقات همبستگی و استفاده از پرسش‌نامه:

- (۱) جواب‌های افراد به پرسش‌نامه ASQ ممکن است با سبک‌های کلی واقعی منطبق نباشد.
- (۲) افراد ممکن است برای هر رویداد: تبیین‌های خاص آن را داشته باشند تا تبیین‌های تعمیم یافته را.
- (۳) اهمیت مؤلفه‌های سبک تبیینی (درونی-بیرونی-پایدار-ناپایدار-عام-ویژه) و نیز اهمیت اسناد مربوط به رویدادهای مثبت هنوز معلوم نیست.
- (۴) هنوز روشن نیست که آیا سبک‌های تبیینی تقدم دارد و علت افسردگی است یا یکی از عوامل سهیم یا نتیجه‌ی افسردگی است.
- (۵) نمرات بدبینانه حاصل از ASQ (سبک‌های تبیینی درونی-پایدار و عام برای رویدادهای منفی) با نمرات بدبینانه حاصل از پرسش‌نامه‌های دیگر هم خوانی ندارد.



۶) میزان استفاده از فرهنگ‌های مختلف از همین اسناد کلی و نیز شباهت بین روابط بدست آمده در جوامع غربی با سایر فرهنگ‌ها، مسأله‌ای است که بعداً مشخص خواهد شد.

مطالعه موردی و تحقیق بالینی: مزایا و محدودیت‌ها

تحقیقات بالینی نیز بسته به موضوع تحقیق و چگونگی آن، نقاط قوت و ضعف بالقوه‌ای دارند، به طور کلی، در تحقیقات بالینی، فرد به طور مستقیم به بررسی رفتار مورد نظر می‌پردازد و مجبور نیست از محیط تقریباً مصنوعی به استنباط درباره موقعیت واقعی بپردازد. تحقیقات بالینی ممکن است تنها راه ممکن در مطالعه یک پدیده باشند (مثلاً، مطالعه فشار روانی به هنگام جنگ) فرد با استفاده از مطالعه موردی می‌تواند پیچیدگی کامل فرآیندهای شخصیتی و رابطه فرد-محیط را بررسی کند. قبلاً گفته شد که بخشی از متفاوت بودن حوزه شخصیت به دلیل تأکید آن بر سازماندهی ساختار و فرآیند در درون فرد است. تحقیقات ژرفانگری بالینی و مطالعات موردی، فرصتی فراهم می‌کند تا این سازماندهی مورد مطالعه قرار گیرد. در عین حال، تحقیقاتی از این نوع ممکن است تحقیقاتی از این نوع ممکن است تحت تأثیر ذهنیات پژوهشگران قرار گیرد و به نتایج متفاوتی توسط هر محقق منجر گردد.

به همان میزان که مطالعه پژوهشگر به صورت ذهنی انجام گیرد، داده‌های جمع‌آوری شده از نظر روایی و پایایی نقصان پیدا می‌کند.

تحقیق ژرفانگر در مورد تعدادی کم، از مزایایی برخوردار است که آن را در مقابل تحقیق در گروه‌ها قرار می‌دهد. اولاً ممکن است روابطی که در یک گروه به عنوان یک کل برقرار می‌شود، نشان دهنده رفتار هر فرد یا نحوه رفتار بعضی از گروه‌ها نباشد. برای مثال، شاید میانگین منحنی یادگیری، نحوه یادگیری یک فرد را نشان ندهد. ثانیاً شاید بر داده‌های حاصل از گروه به نادیده گرفتن بعضی از فرآیندهای موثر در رفتار گروه بیانجامد. چندی پیش هنری مورای، در مزیت مطالعات فردی و مطالعه اجتماعی چنین اظهار نظر کرد: به زبان ساده، آزمودنی‌هایی که بیشترین پاسخ‌ها را دادند، احتمالاً دلایل متفاوتی برای این کار داشتند. علاوه بر این، جواب آماری پاسخ‌های غیرمتعارف (که اقلیتی آن را ابراز می‌کنند) بدون توضیح باقی می‌ماند. محقق تنها می‌تواند از آن به عنوان استثنایی ناخوشایند بر قانون، صرف نظر کند. گرایش به مقادیر مرکزی، ویژگی‌های فردی افراد را از بین می‌برد؛ بنابراین تعامل پیچیده نیروهای مولد رویدادها را آشکار نمی‌کند.

استفاده از گزارش‌های شفاهی

در تحقیقات بالینی شخصیت، نیازی به استفاده از گزارش شفاهی آزمودنی‌ها نیست، هرچند اغلب چنین می‌شود. فرد در استفاده از گزارش‌های شفاهی با مشکلات خاصی روبه‌رو است که از این نوع داده‌ها ناشی می‌شود. روان‌شناسان معتقد به دو مکتب کاملاً متفاوت، پذیرفتن گزارش‌های شفاهی را به عنوان بازتابی از آنچه که واقعاً روی داده یا روی می‌دهد، مورد انتقاد قرار داده‌اند. از یک سو، روان‌کاوان و روان‌شناسان روان‌پویشی معتقدند که نه تنها افراد، هشیارانه دروغ می‌گویند، بلکه اغلب ناآگاهانه امور را تحریف می‌کنند: «کودکان امور را اشتباه درک می‌کنند، نسبت به حالت درونی خود هشیاری چندانی ندارند و از رویدادها خاطره نادرستی دارند. بسیاری از بزرگسالان نیز بهتر از این عمل نمی‌کنند. از سوی دیگر، بسیاری از روان‌شناسان تجربی معتقدند که افراد به فرآیندهای درونی خود دسترسی ندارند و با توجه به استنباط خود از رویدادها به سؤالات پاسخ می‌دهند. تا براساس آن چه که واقعاً اتفاق افتاده است. برای مثال به رغم استدلال پژوهشگر مبنی بر این که آزمودنی‌ها مطابق با دستکاری‌های طرح آزمایشی مورد نظر تصمیم می‌گیرند، ممکن است آزمودنی‌ها برای رفتار خود دلایل متفاوتی را گزارش کند. یا به عنوان مثالی دیگر، وقتی از مشتریان درباره دلایل خرید کالاهای خاصی از یک فروشگاه سؤال می‌شود ممکن است دلایلی ارائه کنند که از آن چه در جریان آزمایش به دست خواهد آمد، کاملاً متفاوت باشد، به بیانی دیگر افراد، دلایل ذهنی رفتارشان را به جای دلایل اصلی مطرح می‌کنند. به طور خلاصه، بحث این است که افراد خواه به دلیل مکانیسم‌های دفاعی، خواه به علت مشکلات طبیعی ناشی از آن، تحت تأثیر فرآیندهای درونی خود قرار می‌گیرند. و از این رو، گزارش‌های شفاهی، منابع سؤال‌انگیزی برای داده‌های پایا و رواست.

بعضی از روان‌شناسان معتقدند که گزارش‌های شفاهی باید در حد خود، یعنی به صورت داده‌های خام مورد قبول واقع شود. اعتقاد بر این است که هیچ دلیل قانع‌کننده‌ای وجود ندارد که به گزارش‌های شفاهی، بهایی کم‌تر از پاسخ‌های مشهود حرکتی مانند فشار دادن اهرم داده شود. در واقع می‌توان پاسخ‌های کلامی افراد را به نحوی عینی، منظم و کمی نمود و مانند سایر پاسخ‌های رفتاری تحلیل کرد. اگر پاسخ‌های کلامی به طور خودکار بی‌اهمیت تلقی نشوند، آن‌گاه می‌توان این سؤال را مطرح کرد که: کدام پاسخ‌های شفاهی مفید و با ارزشمند است؟ بحثی که در این‌جا مطرح می‌شود این است که آزمودنی‌ها فقط می‌توانند مواردی را گزارش کنند که به آن توجه و دقت دارند.

اگر آزمایشگر از آزمودنی بخواهد مواردی را به خاطر بیاورد یا توضیح دهد که توجه چندانی به آنها نداشته است، آزمودنی درباره آنچه اتفاق افتاده یا به حدس و گمان متوسل می‌شود و یا فرضیه‌پردازی می‌کند. بنابراین، اگر از افراد پرسیده شود که چرا یک کالا را به کالای دیگر فروشگاه ترجیح دادند، آن‌هم در حالی که به این تصمیم توجه نداشته‌اند، به جای تشریح آن چه روی داده، حدس یا فرضیه‌ای به شما تحویل خواهند داد.

حامیان استفاده از گزارش‌های شفاهی معتقدند که اگر این اطلاعات با دقت و با توجه به شرایط مربوط به آنها جمع‌آوری شود، می‌توانند منبع اطلاعاتی مفیدی به حساب آیند. اگرچه مدت مدیدی است که حامیان روش آزمایشی، درون‌نگری (توصیف شفاهی آن‌چه که در درون فرد می‌گذرد) را بی‌اعتبار شمرده‌اند. مزیت بالقوه این داده‌ها به طور فزاینده مورد توجه واقع شده است. با قبول فواید بالقوه گزارش‌های شفاهی، می‌توان این امکان را به مطالعات غنی و معنی‌داری تبدیل کرد. در عین حال، باید هدف‌ها و شرایط پایایی را در نظر گرفت.

بنابراین باید بر شواهدی تکیه کنیم که نشان دهد همان مشاهدات و تفسیرها را سایر محققان نیز می‌توانند انجام دهند و نیز این‌که این داده‌ها باید تجسم مفاهیمی باشند که تناسب اندازه‌گیری شوند. در ارزیابی قابلیت گزارش‌های شفاهی، باید از توان بالقوه این ابزار در سوء کاربرد و تفسیر خام آن نیز مطلع بود. به طور خلاصه داده‌های مبتنی بر گزارش‌های شفاهی باید مانند سایر مطالعات تحقیقی در معرض موشکافی قرار گیرد.

روان‌شناسانی که از روش آزمایشگاهی استفاده می‌کنند، بسیاری از این انتقادات را نپذیرفته‌اند و در دفاع از تجارب آزمایشگاهی، مواردی را به شرح زیر مطرح کرده‌اند:

۱- این تحقیقات برای آزمون روابط علی زمینه مناسبی فراهم می‌کند. تعمیم روابط به دست آمده نیز می‌تواند موضوعی برای تحقیقات بعدی باشد.

۲- بعضی از پدیده‌ها را هرگز نمی‌توان خارج از آزمایشگاه شناسایی کرد.

۳- بعضی از پدیده‌ها را در آزمایشگاه می‌توان مطالعه کرد ولی مطالعه آنها در جاهای دیگر دشوار است (برای مثال آزمایش در زمینه پرخاشگری معمولاً در شرایط اجتماعی طبیعی با موانع عمده‌ای روبرو است).

۴- شواهد تجربی چندانی در اثبات مجادله مربوط به تمایل آزمودنی‌ها به تأیید فرضیه محقق یا به طور کلی‌تر، معنی‌دار بودن دستاوردهای آزمایشی وجود ندارد. در واقع بسیاری از آزمودنی‌ها بیشتر در جهت نفی فرضیه‌اند تا تأیید آن.

تحقیق همبستگی و پرسش‌نامه‌ها: مزایا و محدودیت‌ها

همان‌طور که قبلاً گفته شد. بسیاری از نقاط قوت و ضعف رویکرد همبستگی نقطه مقابل آنهایی است که در تحقیق آزمایشی وجود دارد. از یک سو، این فرصت وجود دارد که متغیرهای دامن‌دارتری مطالعه کرد.

از سوی دیگر این متغیرها کمتر کنترل می‌شوند: استفاده از پرسش‌نامه‌های شخصیت در تحقیق همبستگی را در نظر بگیرید. نخست، بسیاری از روان‌شناسان سؤال خواهند کرد که آیا می‌توان پاسخ آزمودنی‌ها به پرسش‌نامه‌ها را به عنوان اظهاراتی دقیق از آنچه احساس می‌کنند و انجام می‌دهند، به حساب آورد یا نه. دوم، پاسخ‌هایی که به پرسش‌نامه‌های غیرحضوری داده می‌شود، مستعد بعضی از جهت‌گیری‌هاست. تحقیقات نشان داده است که آزمودنی‌ها اغلب با توجه به خصوصیات سؤالات به پرسش‌نامه جواب می‌دهند، تا محتوای آنها و یا این‌که معمولاً تمایل دارند که به یک آزمون به طرق مشخصی پاسخ گویند یعنی سبک پاسخ‌گویی شخصی دارند.



دو نمونه از مسایل مزبور به سبک‌های پاسخ‌گویی را می‌توان مورد توجه قرار داد. مورد اول، توافق نامیده می‌شود و عبارت است از موافقت یا مخالفت با سؤالات آزمون، بدون آن‌که به محتوای آن توجه شود. برای مثال، چه بسا آزمودنی‌ها، پاسخ‌هایی چون دوست داشتن و موافق بودن (موافق‌ها) یا پاسخ‌هایی مانند دوست نداشتن و عدم توافق را (مخالفا) ترجیح می‌دهند. مثال دوم، جهت‌گیری بالقوه در پاسخ‌گویی به پرسش‌نامه‌ها عبارتست از پاسخ‌گویی در جهت مطلوبیت اجتماعی، یعنی امکان دارد به جای پاسخ‌گویی در جهت معانی روان‌شناختی مورد نظر در یک آزمون آزمودنی پاسخ‌هایی بدهد که از لحاظ اجتماعی قابل قبول باشد و یا بخواهد ویژگی شخصیتی مطلوبی را ارائه دهد.

انتقاد دیگری که بر تحقیقات مبتنی بر پرسش‌نامه وارد شده است این است که بر گزارش فردی افراد از خود متکی است و به طور بالقوه مسایلی را که قبلاً در مورد گزارش‌های شفاهی گفته شد، در افراد از خود متکی است و به طور بالقوه مسایلی را که قبلاً در مورد گزارش‌های شفاهی گفته شد، در بردارد. اخیراً در یک گزارش تحقیق، به این مسأله اشاره شده است که فرد به دلایل ناهشیار، پاسخ‌ها را تحریف می‌کند. این تحقیق در مقایسه، بر ارزش بالقوه تحقیقات بالینی تأکید دارد.

این تحقیق به وسیله روان‌شناسانی انجام شده است که جهت‌گیری بالینی دارند و در قبول داده‌های مبتنی بر گزارش‌های شخصی از لحاظ کارکردی تردید می‌کنند. افرادی را که در پرسش‌نامه سلامت روانی خوب به نظر می‌رسیدند به روش بالینی به وسیله روان‌کاوان مورد بررسی قرار دادند.

براساس قضاوت‌های بالینی، دو زیر مجموعه تشخیص داده شد: یکی از گروه‌ها به عنوان گروهی که افراد آن از سلامت روانی برخوردارند، معرفی شد و نتایج بالینی با نتایج حاصل از پرسش‌نامه، تطابق داشت. گروه دیگر به عنوان افرادی پریشان از بعد روانی، تعریف شدند، در حالی‌که با استفاده از مکانیسم انکار، این توهم را حفظ می‌کردند که از لحاظ روانی، سالم هستند. افراد طبقه‌بندی شده در این دو گروه به طور معنی‌داری در مقابله با فشار روانی واکنش‌های متفاوتی داشتند. آزمودنی‌هایی که در گروه افراد دچار توهم طبقه‌بندی شدند در مقایسه با افراد سالم، واکنش‌های بسیار مشخصی در مقابله با فشار روانی از خود نشان می‌دادند. در واقع آزمودنی‌های اخیر (گروه دارای توهم) حتی در مقایسه با کسانی که در پرسش‌نامه سلامت روانی، خود را از نظر روانی پریشان معرفی کرده بودند. واکنش‌های قبلی شدیدتری در مقابله با استرس از خود نشان می‌دادند.

تفاوت واکنش‌های قلبی به فشار روانی بین دو گروه از آزمودنی‌های سالم و آزمودنی‌های دچار توهم ولی سالم (از نظر پرسش‌نامه سلامت روانی) نه تنها از نظر آماری، بلکه از نظر طبی نیز معنی‌دار بود. بنابراین این نتیجه حاصل شد که برای بعضی افراد مقیاس‌های سلامت روانی، مقیاس مناسبی برای ارزیابی سلامت روانی است، در حالی‌که به نظر می‌رسد برای بعضی دیگر، این مقیاس‌ها، مقیاس سنجش مکانیسم انکار است. بنابراین می‌توان گفت که به هیچ‌وجه از طریق نمرات آزمون‌ها به تنهایی نمی‌توان نتیجه‌گیری کرد که چه متغیرهایی در آزمودنی‌ها مورد سنجش قرار گرفته است.

مدافعین استفاده از پرسش‌نامه معتقدند که این مسائل و منابع سوگیری را می‌توان با تنظیم و تفسیر دقیق آزمون‌ها برطرف کرد. برای مثال، ضرورتی ندارد که پاسخ‌ها را انعکاس واقعی و صحیح احساسات و رفتار آزمودنی بدانیم. بلکه تنها کافی است تصویر کنیم که نمرات به دست آمده با پدیده مورد نظر در ارتباط است. آنها همچنین معتقدند که با دقیق نوشتن سؤالات، تأثیرات بالقوه جهت‌گیری‌هایی مانند موافقت و مطلوبیت اجتماعی برطرف می‌شود. سرانجام آنها پیشنهاد می‌کنند که سؤالات آزمون یا مقیاس‌ها می‌تواند شامل مواردی باشد که نشان دهد، آزمودنی‌ها تظاهر می‌کنند یا سعی دارند خود را به نحوی مطلوب یا از لحاظ اجتماعی پسندیده معرفی می‌کنند.

اگرچه اتخاذ چنین تدابیری امکان‌پذیر است، تعداد معدودی از آنها در پرسش‌نامه‌های شخصیت دیده می‌شود. علاوه بر این، حتی وقتی یک آزمون شخصیت از پایایی و روایی معقولی برخوردار است، کراراً نتایجی به دست می‌دهد که با نتایج حاصل از آزمون سازمان‌یافته‌ای که قرار است همان مفهوم از شخصیت را اندازه بگیرد، توافق ندارد. به طور خلاصه اگرچه پرسش‌نامه‌های شخصیت به دلیل سهولت استفاده و قابلیت کاربرد در بسیاری از جنبه‌های شخصیت، که مطالعه آنها به طرق دیگر دشوار است جذاب است، دستیابی به پایایی و روایی در آنها کار آسانی نیست.

فروید: نظریه روانکاوی در شخصیت

شمای کلی:

اولین رویکرد به مطالعه رسمی شخصیت، روانکاوی فروید بود. دیدگاه فروید نه تنها بر روان‌شناسی بلکه بر حوزه‌های دیگر نظیر فرهنگ‌ها و اجتماعات و... نیز تاثیر گذاشته است. نظام روانکاوی او اولین نظریه‌ی رسمی شخصیت و در حال حاضر مشهورترین آن است. فروید را پدر روانکاوی خوانده‌اند، می‌توان او را به حق پدر نظریه‌های مربوط به شخصیت نیز دانست زیرا این نظریه‌ها بر اصولی قرار دارند که او بیان داشته است. نظریه‌ی فروید در آغاز بر پایه شهودی تدوین شد و از تجربیات و خاطرات او بیرون کشیده شد. سپس وی از طریق کار با بیماران و بررسی تجربیات و خاطرات کودکی آنها را از طریق مورد پژوهی و تحلیل رویا، نظریه خود را به صورت منطقی‌تر و تجربی‌تر تدوین کرد.

فروید در یک نگاه:

- زیگموند فروید در سال ۱۸۵۶ در اتریش دیده به جهان گشود و در سال ۱۹۳۹ در سن ۸۳ سالگی درگذشت.
- فرویداز طریق ژان شارکو، استفاده از هیپنوتیزم را برای درمان بیماران روانی آشنا شد.
- فروید با ژوزف بروئر برای شیوه‌ی تخلیله هیجانی همکاری کرد.
- فروید بعد از مطالعه‌ی پدیده هیپنوتیزم به اهمیت ناهشیار پی برد.
- نظریه روان‌کاوی فروید درباره فرد در جامعه، از زندگی مردم و دانشمندان اواخر قرن ۱۹ و اوایل قرن ۲۰ اروپا ناشی می‌شود.
- نظریه فروید بر مشاهده استوار بود.
- محور نظریه روان‌کاوی فروید ← انسان، نظامی از انرژی است.
- ماهیت هر نظام این است که انرژی جریان پیدا می‌کند، از مسیر اصلی منحرف می‌شود و یا لبریز می‌گردد ← اما مقدار انرژی ثابت است.
- به نظر فروید هدف همه‌ی رفتارها کسب لذت است و مبنای آن کاهش تنش یا رهاسازی انرژی است.
- هلم هلموتز (فیزیكدان) معتقد بود ماده و انرژی را می‌توان به یکدیگر تبدیل کرد ولی نمی‌توان آن‌ها را از بین برد.
- انسان نظامی از انرژی است و مانند سایر حیوانات تحت تاثیر غریزه یا سائق جنسی و پرخاشگری نیز قرار دارد.
- فروید معتقد است، آدمی مجهز با دسته‌ای از غرایز به دنیا می‌آید. فروید این غرایز و انگیزه‌ها اهمیت خاصی قائل است و آنها را به اضافه تجاربی که در سال‌های اول زندگی به دست می‌آیند، پایه و تشکیل دهنده شخصیت می‌داند.

انرژی روانی و غرایز:

- فروید که تحصیلاتش را در رشته پزشکی به اتمام رسانده بود در نظریه خود از اصطلاح‌های فیزیولوژیکی استفاده می‌کرد. او چنین مطرح کرد که همانند کارکردهای جسمانی که به انرژی نیازمند هستند؛ ذهن و روان نیز برای انجام کارکردهایش (مانند: ادراک دنیای خارج، تفکر، تصور، یادآوری و...) به انرژی نیازمند است و آن را **انرژی روانی** نام نهاد که از لحاظ شکل و نوع با انرژی جسمی تفاوت دارد. علاوه بر این او بر پایه اصل بقای انرژی این موضوع را مطرح کرد که انرژی جسمی می‌تواند به انرژی روانی تبدیل شود و بر عکس و پیوند این دو شکل انرژی توسط غریزه (Instinct) انجام می‌شود. هدف غریزه، جستجوی لذت، کاهش تنش، رفع برانگیختگی و ارضای نیاز است. بعلاوه کاهش تنش به تعادل حیاتی منجر می‌شود.

- **غریزه**: در تعریفی کوتاه می‌توان گفت غریزه عبارت است از محرک‌های ذهنی که از درون بدن موجود زنده سرچشمه می‌گیرند. فروید غریزه را واحد بنیادی نظریه خود به حساب آورد.

- از نظر او غریزه برانگیزاننده و پیش‌راننده شخصیت بوده، رفتار را تحریک نموده و به آن جهت می‌دهد. محرک غرایز نیز عوامل درونی مانند کمبود غذا، آب و... هستند که به صورت یک نیاز (Need) تبلور یافته، در ذهن تبدیل به یک **سایق (میل)** می‌شود و غریزه را در جهت برآورده ساختن آن سایق تحریک می‌کند.

انواع غرایز

- فروید غرایز را از صرف نظر از تعدادشان به دو نوع تقسیم کرد:

- غرایز زندگی که میل جنسی یا اروس (Eros) نیز نامیده می‌شود.

۱) غرایز زندگی^۲ ۲) غرایز مرگ^۳

از نظر فروید غرایز زندگی در جهت ارضای نیازهای جسمی عمل می‌کنند و در خدمت بقای فرد و نوع هستند. جهت غرایز زندگی به سمت رشد و نمو است. مهمترین غریزه زندگی از نظر فروید، غریزه جنسی است که آن را در معنای گسترده‌اش یعنی دربرگیرنده تمام رفتار و اندیشه‌های لذت بخش تعریف کرد و نه در معنای محدود شهوت. فروید نیرویی که غریزه جنسی براساس آن عمل می‌کند زیست مایه (لیبیدو) نامید. لیبیدو آن قسمت از انرژی روانی است که ارضایش را صرفاً در فعالیتهای جنسی جستجو می‌کند و از نظر فروید مهمترین نوع غریزه زندگی است. فروید در مقابل غرایزه زندگی، غرایز مرگ یا ویرانگری را قرار داد، و گفت: انسان‌ها تمایلی ناهوشیار (Unconscious) به مردن دارند. مهم‌ترین غریزه مرگ از نظر فروید، غریزه پرخاشگری است که انسان را به تخریب، تسخیر و کشتن واک می‌دارد. او پرخاشگری را به عنوان بخشی از سرشت انسان که اهمیتی هم طراز با غریزه جنسی دارد، در نظر گرفت.

سطوح زندگی روانی از نظر فروید:

فروید ۳ سطح روان را مشخص کرد: ۱- ناهشیار ۲- نیمه هوشیار ۳- هشیار

۱- **ناهشیار**: بخش ناهشیار کانون نظریه روان‌کاوی و مهم‌ترین بخش شخصیت است. این بخش نامرئی بوده و از وسعت بیشتری برخوردار است.

ناهوشیار در برگیرنده‌ی تمام سایق‌ها، امیال یا غرایزی است که خارج از آگاهی ما هستند، ولی اغلب کلمات، احساسات، و اعمال ما را بر می‌انگیزند. فروید معتقد است که وجود ناهوشیار را فقط می‌توان به طور غیرمستقیم ثابت کرد و قسمت ناهوشیار توجیهی است برای معنی نهفته در رؤیاها، لغزش‌های زبان، نشانه‌های روان‌رنجوری و برخی از فراموشی‌ها که سرکوبی نامیده می‌شود. فروید سطوح فعالیت روانی را به کوه یخ تشبیه کرد و بخش اعظمی که در زیر آب قرار دارد ناهشیار است.

- رؤیاها منبع غنی برای مواد ناهوشیار هستند.

² . Life Instinct

³ . Death Instinct

فروید از قیاس نگهبان یا سانسورچی استفاده می‌کند که راهروی بین ناهوشیار و نیمه‌هوشیار را می‌بندد و اجازه نمی‌دهد که خاطرات اضطراب‌آور وارد آگاهی شوند.

فرآیندهای ناهوشیار علاوه بر رفتارهای جنسی و پرخاشگرانه‌ی کودکی، شامل تجربیات نیاکانمان هم می‌باشد.

فروید این تصورات ناهوشیار موروثی را «موهبت نوع پیدایش» ما نامید.

- مفهوم موهبت نوع پیدایشی فروید، کاملاً شبیه مفهوم ناهوشیار جمعی یونگ است اما این دو مفهوم تفاوت مهمی با هم داشتند که عبارتند از:

یونگ تأکید زیادی بر ناهوشیار جمعی داشت، اما فروید به عنوان چاره‌ی آخر به این آمادگی‌های موروثی متوسل می‌شد.

- فروید برای توضیح مفاهیمی مانند عقده و ادیپ و اضطراب اختگی از مفهوم موهبت نوع پیدایشی استفاده کرد.

۲- نیمه هشیار:

سطح نیمه هوشیار ذهن شامل تمام عناصری مانند: افکار، خاطرات، ادراک‌ها و اندیشه‌هایی است که هوشیار نیستند، اما می‌توانند به راحتی هوشیار شوند.

- محتوای نیمه هوشیار شامل ادراک هوشیار و تصورات ناهوشیار است.

۳- هشیار:

سطح هوشیاری تنها سطح دنیای روانی است که مستقیماً در دسترس ما قرار دارد و نقش کم‌اهمیتی در نظریه‌ی روان‌کاوی دارد. سطح هشیار کوچکترین و محدودترین بخش سطوح روانی است و حدود یک دهم شخصیت را در برمی‌گیرد.

تصورات از دو مسیر به سطح هوشیاری می‌رسند:

۱- از طریق سیستم هوشیار ادراکی که به سمت دنیای بیرونی گرایش دارد.

۲- از طریق تصورات تهدید کننده تغییر یافته‌ی قسمت ناهوشیار و تصورات ناشی از نیمه‌هوشیار که تهدید کننده نیستند، شامل می‌شود.

- فروید قسمت ناهوشیار را به یک سالن بزرگ و قسمت نیمه‌هوشیار را به یک اتاق پذیرایی و قسمت هوشیار را به یک مهمان مهم تشبیه کرده است. به هر حال هشیاری در نظریه روان‌کاوی کمترین اهمیت را دارد.

حوزه‌های عمل ذهن:

فروید سه حوزه را مشخص کرد: ۱. نهاد ۲. فراخود ۳. خود

۱- **نهاد:** ناهوشیار، بی‌نظم، تغییرناپذیر، غیراخلاقی، دست‌نیافتنی برای هوشیاری، غیرمنطقی، سازمان‌نیافته، و سرشار از انرژی است که آن را از گرایز دریافت می‌کند و مبتنی بر اصل لذت است. نهاد برای ارضای نیازهایش از طریق اندیشه فرایند نخستین عمل می‌کند.

۲- **خود:** عناصر هوشیار، نیمه‌هوشیار و ناهوشیار را در برمی‌گیرد. مبتنی بر اصل واقعیت است، به عنوان مجری شخصیت است، خود، در برابر اضطراب از مکانیزم‌های دفاعی به خصوص سرکوبی استفاده می‌کند. خود تنها ارتباط فرد با دنیای بیرون است و توان ادراک و دستکاری آن را دارد.

- خود، اصل لذت و اصل اخلاقیات را کنترل می‌کند. به طور خلاصه خود از نظر فروید، منطقی، عقلایی، در مقابل تنش مقاوم و قوه‌ی اجرایی شخصیت است ولی اسب‌سوار ضعیفی است که بر اسب چابک‌نهاد سوار است و تحت کنترل سه ارباب عمل می‌کند. فراخود مجموعه‌ای از نیروهای کاملاً ناهشیار شامل دستورها، باورها، باید و نبایدهای والدین و ...

۳- **فراخود:** عناصر نیمه‌هوشیار و ناهوشیار را در برمی‌گیرد. همچنین نماینده درونی ارزش‌های فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی است که در طول رشد درون فکنی شده‌اند.

فراخود به دو دسته تقسیم می‌شود:

۱. خودآرمانی: چیزی که کودک به خاطر آن تشویق می‌شود و می‌گوید چه باید بکنیم.

۲. وجدان اخلاقی: چیزی که کودک به خاطر آن تنبیه می‌شود و می‌گوید چه نباید بکنیم.

- زمانی که فراخود به خوبی رشد کرده باشد از طریق فرآیند سرکوبی، تکانه‌های جنسی و پرخاشگری را کنترل می‌کند.

- در صورتی که خود، برخلاف معیارهای اخلاقی فراخود عمل می کند احساس گناه بوجود می آید.
- از نظر فروید انسان سالم کسی است که "نهاد و فراخود"، در "خود" ادغام شوند و هماهنگ و باکمترین تعارض عمل می کنند.

پویش های شخصیت:

غرایز: غریزه یک محرک درونی است که به صورت نیروی انگیزشی مداوم عمل می کند.
هر غریزه با نیروی محرک، منبع، هدف و شیء مشخص می شود.
به نظر فروید همان طور که بدن از طریق ایجاد و صرف نوعی انرژی جسمانی عمل می کند، ذهن نیز کارکردهایش را با استفاده از انرژی روانی به انجام می رساند. که این انرژی در شکل با انرژی جسمانی متفاوت است ولی نوعاً با آن یکی است. او به اصل بقای انرژی باور داشت و از نظر فروید نقطه اتصال انرژی روانی و بدنی، غریزه است.

غرایز به دو دسته تقسیم می شوند:

- ۱- غریزه زندگی (اروس) یا جنسی
- ۲- غریزه مرگ یا ویرانگری (تانانوس) یا پرخاشگری
- ۱- غریزه زندگی: شامل کل لیبیدو و قسمت هایی از "خود" است و هدف نهایی آن کاهش تنش جنسی است. غرایز جنسی مانند خودشیفتگی، عشق، سادیسم و مازوخیسم.

انواع خودشیفتگی:

۱. خودشیفتگی نخستین. ۲. خودشیفتگی ثانویه
- خودشیفتگی نخستین یک حالت همگانی است و لیبیدو صرف خود یا ایگو می شود.
بعد از این که قسمت خود رشد می کند کودکان خودشیفتگی نخستین را رها می کنند و بیشتر به دیگران علاقه مند می شوند و در این هنگام لیبیدوی خود شیفته به لیبیدوی شیء تبدیل می شود.
در هنگام بلوغ، نوجوانان معمولاً لیبیدوی خویش را به ایگو برمی گردانند و ظاهراً به خود و سایر تمایلات شخصی شان مشغول می شوند و این خودشیفتگی ثانویه همگانی نیست و یک حالت علاقه به خود است.
- ۲- عشق. زمانی پرورش می یابد که افراد لیبیدوی خود را در شیء یا فرد دیگری غیر از خودشان صرف می کنند.

انواع عشق:

- ۱- عشق جنسی ۲- عشق هدف منع شده
- کودکان در هنگام نوباوگی نسبت به مادر احساس عشق جنسی می کنند ولی کم کم این عشق جنسی نسبت به اعضای خانواده سرکوب می شود و نوع دوم عشق را بوجود می آورد.
- عشقی که افراد نسبت به خواهر- برادرها یا والدین خود احساس می کنند از نوع عشق هدف منع شده است.
۳. سادیسم: عبارت از نیاز به لذت جنسی از طریق زجر دادن یا تحقیر کردن دیگری است.
۴. مازوخیسم: مازوخیسم ها از زجر کشیدن یا تحقیر شدن توسط خودشان یا دیگران لذت جنسی کسب می کنند.
- سادیسم و مازوخیسم نه تنها از یکدیگر جدا نیستند بلکه با غرایز خودشیفتگی و عشق آمیخته اند و از انرژی روانی غریزه مرگ و زندگی برخوردارند.

۲- غریزه ویرانگری:

فروید معتقد است که هدف غریزه مرگ، برگرداندن ارگانیزم به حالت غیرارگانیک است.
- هدف نهایی غریزه مرگ خود ویرانگری است و این خود ویرانگری به سمت دیگران تبدیل می شود و نام پرخاشگری را به خود می گیرد. این غرایز ما را به تخریب، تسخیر، فنل، خصومت، جنایت، ظلم و جنگ وا می دارند.

اضطراب:

فروید معتقد است که اضطراب یک حالت عاطفی و ناخوشایندی که با احساس جسمانی همراه است و به فرد در مورد خطری که نزدیک است هشدار می‌دهد.

فروید دو نظریه درباره اضطراب دارد در نظریه اول، اضطراب، در نتیجه‌ی عدم تخلیه‌ی تکانه‌های جنسی بوجود می‌آید. یعنی وقتی نیروی زندگی سد می‌شود. در نظریه دوم، اضطراب نشان‌دهنده‌ی هیجانی دردناک است، که به صورت علامتی از خطر قریب‌الوقوع برای خود عمل می‌کند. در این‌جا، اضطراب به صورت کنش خود، خطر را به خود گوشزد می‌کند تا بتواند دست به عمل بزند.

تفسیر نظریه‌ی روانکاوی از اضطراب این است که بعضی اوقات ارگانیزم، رویدادی را تجربه می‌کند که آسیب‌زا و زیان‌بار است. اضطراب نشانگر تکرار تجربه‌ی آسیب‌زای قبلی به شکل کوچک شده است. بنابراین اضطراب فعلی، به خطری در گذشته مربوط می‌شود. برای مثال کودکی ممکن است به خاطر انجام عمل جنسی یا پرخاشگرانه به شدت تنبیه شود او بعداً در زندگی به هنگام تمایل به انجام همین کارها، دچار اضطراب خواهد شد. به عبارتی وقتی شخصی در مواجهه با اضطراب توان سازگاری با آن را ندارد، دچار حالتی از درماندگی می‌شود که شبیه تجربه درماندگی دوران کودکی است فروید این نوع اضطراب را اضطراب آسیب‌زا نامیده است.

فروید سه نوع اضطراب را مطرح می‌کند:

- ۱- اضطراب روان‌رنجور ۲- اضطراب اخلاقی ۳- اضطراب واقعی یا عینی
- بخش "خود" شخصیت می‌تواند اضطراب را بوجود آورد اما نهاد و فراخود و دنیای بیرونی هم در یکی از سه نوع اضطراب درگیر هستند. احساس گناه، شرم و عذاب وجدان نمونه‌هایی از اضطراب اخلاقی می‌باشد به این اضطراب «اضطراب اجتماعی» نیز گفته می‌شود.
- تعارض بین خود و نهاد موجب ایجاد اضطراب روان‌رنجوری می‌شود. علت اصلی آن عدم کنترل فرد بر غرایز نهاد است. این اضطراب در ابتدا هشدار و بعد به شکل ناهشیار درمی‌آید مانند اضطراب در حضور معلم، کارفرما و منابع قدرت.
 - تعارض بین خود و فراخود موجب ایجاد اضطراب اخلاقی می‌شود.
 - تعارض بین خود و دنیای بیرونی موجب ایجاد اضطراب واقعی یا عینی است. این اضطراب در خدمت هدفی مثبت است و وجود آن برای صیانت نقش مهم است و ما را از خطر آگاه می‌کند.
- هرگاه ارگانیزم با خطر مواجه شود «خود» با ایجاد و احساس نگرانی شخص را آگاه می‌کند، این زنگ خطر اضطراب نام دارد.

مکانیزم‌های دفاعی:

اضطراب خبر می‌دهد که خطر قریب‌الوقوع، تهدیدی برای "خود" است، باید آن را خنثی کرد و یا اجتناب نمود. افراد با استفاده از مکانیزم‌های دفاعی علیه اضطراب اقدام می‌کنند. فروید معتقد بود که افراد به ندرت یک مکانیزم را به کار می‌برند و مکانیزم‌های دفاعی در دو ویژگی مشترکند: (۱) آنها انکار یا تحریف واقعیت می‌کنند (۲) آنها بصورت ناهشیار فعالیت می‌کنند. ما از آنها آگاه نیستیم، بدین معنی که ما در سطح هشدار از خود و محیط خویش تصورات تحریف شده یا غیرواقعی داریم. "خود" برای محافظت از خودش در برابر اضطراب از مکانیزم‌های دفاعی استفاده می‌کند.

سرکوبی:

اصلی‌ترین و رایج‌ترین مکانیزم دفاعی است. در این مکانیزم، اندیشه، مفهوم یا آرزویی از هشیاری رانده می‌شود و مانند این است که بگوییم "آنچه که ما نمی‌دانیم یا به خاطر نمی‌آوریم، ما را آزار نمی‌دهد" عقیده بر این است که سرکوبی در همه‌ی مکانیزم‌های دفاعی دیگر نقش دارد. در مورد مکانیزم سرکوبی، بیشتر از سایر مکانیزم‌های دفاعی. در روانکاوی، تحقیق آزمایشی صورت گرفته است.

عمل‌زدایی و جداسازی:

عمل‌زدایی (خنثی سازی یا باطل سازی): نوعی سرکوبی است که به موجب آن، خود تلاش می‌کند تا 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.

بیماران وسواسی اجباری خیلی زیاد از مکانیسم خنثی‌سازی (باطل‌سازی) استفاده می‌کنند.

جداسازی:

راه دیگر برخورد با اضطراب و تهدید، مجزا کردن رویدادها و حافظه یا جدا کردن هیجان از محتوای حافظه یا تکانه دردناک است. در مکانیسم جداسازی، تکانه، فکر یا عمل، در حوزه هشیاری انکار نمی‌شود، بلکه هیجان طبیعی همراه آن است که انکار می‌شود. برای مثال ممکن است زنی فکر یا رؤیای خفه کردن کودک خود را بدون این‌که خشمی به همراه آن داشته باشد، تجربه کند. نتیجه استفاده از مکانیسم جداسازی، توجیه عقلانی است که به معنی تأکید بر تفکر و رشد ابعاد منطقی به جای احساس و هیجان است.

افرادی که از مکانیسم جداسازی استفاده می‌کنند، معمولاً مکانیسم خنثی‌سازی را نیز مورد استفاده قرار می‌دهند. در این‌جا، فرد، به نحوی جادویی، یک عمل یا آرزو را با عمل دیگر خنثی می‌کند، این نوعی جادوی منفی است که در آن عمل دوم فرد، اولی را باطل یا بی‌اعتبار می‌سازد به نحوی که گویی هیچ کدام اتفاق نیفتاده است.

- عمل‌زدایی اعمال وسواسی و رفتارهای تشریفاتی را بوجود می‌آورد.

- جداسازی افکار وسواسی و مکرر را بوجود می‌آورد.

واکنش وارونه (واکنش سازی):

اگر فردی یک حالت غریزی خودش را سرکوب کند و در عین حال یک غریزه متضاد با آن را بروز دهد، از واکنش وارونه استفاده کرده است. در این مکانیسم تحریکات ناهشیار به صورت کاملاً متضاد، در قالبی اجتماع پسند ارضا می‌شوند.

- رفتار واکنشی را می‌توان از خصلت اغراق‌آمیز و حالت وسواس‌گونه‌ی آن تشخیص داد.

- در رفتار مطلوب اجتماعی که خشک، اغراق‌آمیز و نامناسب است، دیده می‌شود. برای مثال دختری که از مادرش متنفر است ولی به او محبت زیادی می‌کند.

جابه‌جایی:

در این حالت افراد می‌توانند امیال نامعقول خود را به سمت اشخاص یا اشیای گوناگون هدایت کنند، به طوری که تکانه‌ی اصلی تغییر شکل یافته یا پنهان شده باشد. در واقع تمایلات غریزی از یک موضوع پرخطر به موضوع کم‌خطر منتقل می‌شوند مثلاً کارمندی که از دست رئیس خود عصبانی است، به همسرش پرخاش می‌کند.

- فرق جابجایی با واکنش وارونه آن است که واکنش‌های وارونه محدود به یک موضوع هستند. اما در جابجایی این میل معطوف به اشیاء و اشخاص گوناگون است. جابه‌جایی در تشکیل رؤیا دخالت دارد.

تثبیت: هنگامی که طی کردن مرحله‌ی بعدی برای فرد اضطراب‌آور باشد، خود ترجیح می‌دهد که به مرحله‌ی موجود که از لحاظ روانی آرام‌بخش‌تر است متوسل شود. تثبیت از جمله مفاهیم فروید و نشان دهنده‌ی توقف رشد روانی - جنسی فرد در یک مرحله از رشد است. به عبارتی لیبیدو به مرحله قبلی رشد که ابتدای‌تر است دلبستگی پیدا می‌کند. مانند لذت بردن از خوردن که نشانگر تثبیت در مرحله دهانی است.

برگشت: مفهومی از فروید و نشان دهنده‌ی بازگشت فرد به راه‌های برقراری ارتباط و با جهان خود است که بخشی از مرحله قبلی رشد بوده است.