

با توجه به اهمیت روانشناسی در زندگی در این نوشتار به بررسی اصول اولیه روانشناسی میپردازیم
اصولا روانشناسی علم مطالعه رفتار است. بنابراین میکوشیم خلاصه ای از آنچه در آشنایی همگان با این علم
مورد نیاز است بیان کنیم

۱- شرطی شدن و یادگیری

دو عامل اصلی تعیین کننده رفتار عبارتند از: یادگیری و توارث. آنها کاملاً به یکدیگر وابسته اند.

اگر بازتابهای غیرشرطی یا بازتابهای طبیعی مثل ترشح بزاق در مقابل غذا و انقباض مردمک چشم در مقابل نور
را کنار بگذاریم کلیه رفتارهای انسان و سایر پستانداران تحت تاثیر یادگیری است اما هر رفتاری شرطی یا غیرشرطی
از اساس تحت تاثیر توارث است، یعنی میتوان رفتاری پیدا کرد که تحت تاثیر یادگیری نباشد (مثل عرق کردن
در گرما یا لرزیدن در سرما) امانی توان رفتاری پیدا کرد که تحت تاثیر توارث نباشد.

بعضی مردم اثر یادگیری را دست کم می گیرند و به توارث اهمیت بیشتری می دهند بعضی دیگر اثر توارث را
دست کم می گیرند و بیشترین سهم را برای یادگیری قائل میشوند. هر دو عامل کنش متقابل دارند.

تا سال ۱۸۸۵ تصور می کردند که هرگز نمی توان یادگیری را به طور آزمایشی مطالعه کرد.

به نظرمی رسید که امکان مطالعه ی یادگیری در آزمایشگاه غیرممکن است. تمام این تصورات را ابینگهوس، به طور ناگهانی، دگرگون کرد. او، با خلق هجاهای بی معنا و یاد دادن آنها به افراد، توانست این مشکل را حل کند و نشان دهد که آزمایش این پدیده چقدر راحت بوده است. به دنبال اومورگان اولین قدمها را در جهت مطالعه ی یادگیری برداشت. ثراندیک درست راه مورگان را ادامه داد.

چهار سال بعد، یعنی به سال ۱۹۰۲، کارهای پاولف، که از اهمیت ویژه ای برخوردار بود، در کشور روسیه شروع شد.

اختراع ابینگهوس، همانطور که در بالا اشاره شد، عبارت بود از هجاهای بی معنا، یعنی ترکیبهایی از دو حرف بی صدا که در وسط آنها یک حرف صدادار وجود دارد. مثل DAP FUD, ZIL TOZ و... او فهرستهایی از این هجاها را، به منظور حفظ کردن آنها، تهیه کرد. استفاده از این فهرستها، مطالعه ی سرعت یادگیری را امکان پذیر ساخت. یعنی معلوم شد که یک فهرست را چند بار باید خواند تا توانست آنرا بدون غلط تکرار کرد. همچنین معلوم شد که در صد فراموشی با گذشت زمان و تعداد تمرین ها چه ارتباطی دارد.

اولین کارهای ثراندیک روی حیوانات انجام گرفته است. کار او بسیار ساده بود، بدین ترتیب که گربه های گرسنه را در جعبه هایی زندانی میکرد و مقداری غذا در بیرون جعبه می گذاشت. جعبه ها طوری ساخته شده بود که با یک عمل مکانیکی بازمی شد. در یکی از جعبه ها گربه می بایست اهرمی را فشار میداد، در جعبه ی دیگری بایست حلقه ی یک طناب را می کشید و همین طور جعبه های دیگر که هر یک به نحوی باز می شد. در هر جعبه، سرعت یادگیری عبارت بود از زمان صرف شده برای خروج گربه از آن.

ثراندیک، با در نظر گرفتن گربه های مورد آزمایش خود، به این نتیجه رسید که یادگیری آنها بسیار مکانیکی است و کمتر نشانه های هوش و استدلال در بردارد. به نظر او مغز گربه، به نحوی، بین محرک و پاسخ ارتباط برقرار می کند، به این ترتیب که وقتی حیوان حلقه ی طناب را می بیند و یاد می گیرد که آن را بکشد یا زمانی که دکمه ی چوبی را می بیند و یاد می گیرد که آن را بچرخاند تنها یک پیام، به طور مستقیم، از چشم او به پای او می رود و هیچ فکر و اندیشه ای تولید نمی کند.

فعالیت های ثراندیک به روانشناسان اجازه داد که متوجه امکان مهم یادگیری نیز بشوند :

ارتباط محرک-پاسخ (S-R) .،

بعدا خواهیم دید که در روانشناسی، ارتباط محرک-پاسخ مفهوم بنیادی دارد. البته می توانیم بگوییم که گربه ها می توانند از تفکر نیز بهره بگیرند، زیرا می توانند واکنش تاخیری نشان دهند.

واکنش تاخیری رفتاری است که نیاز به استدلال دارد و یکی از شیوه های مطالعه ی کودکان و حیوانات است.

ثراندیک از نقش عامل دیگری نیز کمک گرفت و آن اثر پاداش است. او می گفت : وقتی ارتباط A-B برقرار می شود و گربه به غذا دست می یابد، اثر غذا (پاداش) این است که ارتباط A-B را تقویت می کند.

قانون اثر ثراندیک می گوید: رابطه ی محرک-پاسخ زمانی تقویت می شود که وارد عمل شود و حالت خوشایند به دنبال آورد. اگر این رابطه حالت خوشایند به دنبال نیارد، تضعیف خواهد شد. روان شناسی جدید، به جای کلمه اثر، کلمه ی تقویت را به کار می برد.

شرطی کردن از نوع محرک پاولف :

کمی پس از آنکه ثراندیک به آزمایشهای خود پرداخت، پاولف مطالعه ی بازتابهای شرطی را آغاز کرد.

او تقریباً در تمام کارهای خود ترشح بزاق سگ را به عنوان پاسخ در نظر می گرفت و آن را مطالعه می کرد. محرکی که برای شرطی کردن سگ به کار میرفت ، اغلب محرک شنوایی بود، مثلاً صدای زنگ.

پاولف برای جمع آوری بزاق دهان ، در گونه ی سگ جراحی کوچکی انجام میداد و بدین طریق ترشحات یکی از غدد بزاقی ر بیرون می آورد و آن را در ظرف کوچکی جمع آوری می کرد.

آنگاه پاولف به طریق زیر عمل می کرد: یک محرک کم و بیش خنثی، مثلاً صدای زنگ را پیش از آنکه به حیوان غذا بدهد، ارائه می کرد (صدای زنگ، برای ترشح بزاق، محرک خنثی به حساب می آمد، زیرا هیچ نوع واکنش قابل ارزیابی از طرف حیوان ایجاد نمی کرد و اگر به تنهایی ارائه می شد بی معنا بود).

صدای زنگ ۱۵ ثانیه طول می کشید و بعد پودر گوشت روی زبان سگ ریخته می شد. این کار، ی عنی ابتدا صدای زنگ و به دنبال آن غذا در هر ساعت ۱۰ بار و با فواصل زمانی نامنظم تکرار می شد. گاهی اتفاق می افتاد که پس از ۱۵ تا ۲۰ بار تمرین بدون آنکه غذا دریافت شود، بزاق سگ به همراه صدای زنگ، به مقدار کم ترشح می شد، اما پس از ۴۰ بار تکرار بزاق سگ به طور یقین و با فراوانی زیاد ترشح میشد. در واقع اینجاست که از ایجاد بازتاب شرطی صحبت میشود. در این روش محرک خنثی (صدای زنگ) محرک شرطی، غذای داخل دهان محرک غیر شرطی یا طبیعی نامیده میشود. ترشح بزاق در پاسخ به محرک خنثی (پیش از ظاهر شدن غذا) پاسخ شرطی و ترشح بزاق، زمانیکه غذا در دهان قرار دارد، پاسخ غیر شرطی یا طبیعی خوانده میشود. در مورد دیگر، محرک غیر شرطی میتواند شوک الکتریکی باشد که به پای سگ وارد میشود. در این صورت، پاسخ غیر

شرطی عبارت خواهد بود از بلند شدن پای حیوان. روش شرطی کردن به این صورت خواهد بود که ابتدا صدای زنگ را به گوش حیوان می‌رسانند و بلافاصله به پای اوشوک الکتریکی وارد میکنند. پس از مدتی، حیوان با شنیدن صدای زنگ نیز پای خود را بلند میکند.

یادگیری مورد مطالعه ی ثراندیک که تقریباً در همان زمان در آمریکا انجام گرفته است تفاوت دارد. تفاوت ظاهری آنها این است که پاولوف یادگیری سگ‌ها و ثراندیک یادگیری گربه‌ها را مطالعه میکرد اما تفاوت اساسی آنها بر روش‌هایی استوار است که هر یک به کار میبرد.

رفتارهای شرطی شده دوام زیادی دارند، مثلاً اگر سگی که به ترشح بزاق برای صدای زنگ شرطی شده است به مدت چندین ماه به حال خود رها شود وقتی به آزمایشگاه آورده می‌شود و دوباره در معرض همان زنگ قرار می‌گیرد، فوراً بزاق ترشح می‌کند (رفتارهای شرطی شده در انسان نیز دوام زیادی دارند). اما پاسخهای شرطی شده می‌توانند از بین بروند. روش کار به این صورت است که اگر بارها مدارک شرطی (CS) بدون محرک غیر شرطی (US) ارائه شود، حیوان یاد می‌گیرد که دیگر بزاق ترشح نکند (پاسخ ندهد). این پدیده را پاولف خاموشی (Extinction) نامید.

بازگشت خود به خود:

اگر پس از خاموشی رفتار مورد نظر (مثلاً ترشح بزاق در سگ) دوباره به آزمایشگاه آورده شود و محرک شرطی (CS) ارائه شود سگ دوباره (هر چند با شدت کمتر) پاسخ خواهد داد. این پدیده‌ای است که پاولف آن را بازگشت خود به خود (S pontaneous Recovery) نامید. حال اگر بخواهیم خاموشی رفتار شرطی شده کامل باشد، باید دوباره CS بدون US ارائه شود و شاید لازم باشد این کار چندین بار و در زمانهای متفاوت تکرار شود، تا سرانجام اثری از بازگشت خود به خود نباشد.

۲- رشد و عوامل موثر در آن:

۱- دوره نطفه ای:

دوره بین باروری و چسبیدن به دیواره رحم را دوره نطفه ای یا دوره اوول می‌نامند.

۲-دوره شبه جنینی:

دوره شبه جنینی پس از چسبیدن نطفه به دیواره رحم شروع می شود و تقریباً تا هشتمین هفته ادامه می یابد.

در چهارمین هفته ضربان قلب شروع می شود. رشد اعضای جنسی نامتماز شروع می شود. تقریباً در هفتمین هفته پس از بارداری کد ژنتیک (XY یا XX) به تدریج مستقر می شود و در اعضای جنسی داخلی و خارجی دگرگونی هایی به همراه می آورد.

۳-دوره جنینی:

دوره جنینی از سومین ماه شروع می شود و با تولد پایان می یابد. تقریباً در نهمین یا دهمین هفته جنین حرکت می کند و در مقابل تحریکات بیرونی واکنش نشان می دهد در پایان سومین ماه همه ی دستگاه ها و اعضای اصلی تشکیل می شوند.

در وسط چهارمین ماه ، مادر معمولاً حرکات های جنین را تشخیص می دهد

جنین چشم های خود را باز و بسته می کند شصت خود را می مکد بیدار می شود می خوابد و نور را دریافت می کند.

از ماه هفتم تا نهم ؛ نوزاد با حرکت و تغییر آهنگ ضربان قلب در مقابل فرکانس های مختلف اصوات واکنش نشان می دهد .

بازتاب ها:

یکی از جنبه های جالب دستگاه عصبی عبارت است از توانایی نوزادان در نشان دادن تعداد زیادی رفتارهایی که برای بقا ضرورت دارند یعنی بازتاب ها.

بازتاب ها عبارتند از پاسخ های ساده ناآموخته و غالبی که با محرک های معینی راه می افتند. آن ها عملکرد های مغزی پیچیده را وارد عمل نمی کنند ؛ بلکه به طور اتوماتیک یعنی بدون تفکر به وجود می آیند.

ارزش تعداد زیادی از بازتاب ها در این است که موجب بقا می شوند . بازتابی که در بقای نوزاد اولین ارزش را دارد تنفس است.

چون نوزادان نمی دانند که باید برای زنده ماندن یا برای کاهش گرسنگی غذا بخورند جای خوشبختی است که بازتاب های جستجوی سینه و مکیدن را دارند

آنها به طور بازتابی از محرک های درد آور عقب می کشند (بازتاب بازگشت) در مقابل صداهای ناگهانی پاهای خود را دراز و پشت خود را خم می کنند .

نوزادان بازتاب های متعدد دیگری دارند از جمله چنگ زدن ، عطسه ، سرفه ، خمیازه ، پلک زدن و...

رشد حرکتی

پختگی یا رسش مغز اساس رشد حرکتی است . رشد حرکتی با توالی معین پیش می رود که غلتیدن ، سینه خیز رفتن، چهار دسته پا رفتن، راه رفتن و دویدن را در بر می گیرد.

دلبستگی:

مفهوم دلبستگی مستقیماً به رفتار مربوط می شود . دلبستگی یعنی رابطه عاطفی یک شخص یا یک حیوان با یک شخص یا یک حیوان دیگر . رابطه ای که آنها را به تدریج به یکدیگر پیوند می دهد و دوام می یابد.

دلبستگی می تواند نشانه ی مراقبت هایی باشد که کودکان در طول دوران کودکی دریافت کرده اند . نوزادانی که دلبستگی ایمن دارند؛ نسبت به کودکانی که دلبستگی نایمن دارند کمتر گریه می کنند . آن ها بیشتر تمایل نشان می دهند که با مادران خود مهربان باشند و از آنها به عنوان نقطه شروع کنجکاوی استفاده کنند .

دوره های دلبستگی:

۱- دوره پیش - دلبستگی اولیه: که از تولد تا تقریباً سه ماهگی ادامه می یابد و با دلبستگی غیر ترجیحی مشخص می شود .

۲- دوره ظهور دلبستگی: که تقریباً بین سه تا چهار ماهگی به وجود می آید .

۳- دوره دلبستگی واقعی: که تقریباً بین شش تا هفت ماهگی به وجود می آید و با دلبستگی به چهره های اصلی مادرانه و معمولاً مادر مشخص می شود.

۳- ناکامی و تعارض

هرکس ، در هر محیطی که زندگی می کند ، باید بتواند با آن سازگار شود . ناسازگاری فرد با محیط زندگی در نهایت به نابودی او منجر می شود. وجود نظم در طبیعت و اجتماع از عوامل اصلی تعیین کننده ایمنی است .

ناکامی عبارت است از حالت فردی که از ارضای یکی از نیاز های منطقی خود محروم شده یا حتی در برآوردن امیدهای خود شکست خورده است . موانع موجود در راه برآوردن نیازها را می توان به دو گروه تقسیم نمود: بیرونی و درونی .

موانع بیرونی آنهایی هستند که در خارج از خود فرد وجود دارند در واقع از محیط نشات می گیرند. موانع درونی آنهایی هستند که در درون خود فرد وجود دارند . موانع بیرونی نیز بر دو نوع است: اجتماعی و طبیعی .

موانع اجتماعی آنهایی هستند که مقررات و قوانین اجتماعی را بر سر راه فرد می گذارند . موانع طبیعی را طبیعت به وجود می آورد.

موانع اجتماعی : این موانع نه درونی و نه طبیعی هستند بلکه موانعی هستند که اجتماع به وجود می آورد و بدین وسیله ناکامی انسان ها در راه رسیدن به اهداف خود را موجب می شود.

موانع غیر اجتماعی یا طبیعی آنهایی است که انسان ها در به وجود آوردن آن ها نقشی ندارند مثل : طوفان ، سیل، زلزله ، بهمن، تخریب جاده و ...

موانع داخلی: آنهایی هستند که در خود ارگانسیم وجود دارند و می توانند جسمی ، روانی و یا هر دو باشند . مثلاً کوتاهی قد برای نوجوانی که علاقه شدید به ورزش دارد، کم هوشی برای نوجوانی که می خواهد وارد دانشگاه بشود و ناتوانی در بچه دار شدن برای کسی که دوست دارد بچه دار بشود ؛ از موانع داخلی هستند . البته کوتاهی

قد، کم هوشی، کم استعدادی و برخی نقص های دیگر وقتی بصورت مانع در می آید که اولاً فرد از وجود آنها بی اطلاع باشد، ثانیاً بداند که مانع رسیدن او به هدف هستند. اگر کودکی آنقدر کودن باشد که متوجه کودکی خود نباشد کودکی برای او مانع نخواهد بود.

تعریف ناکامی و تعارض.

ناکامی را به این صورت تعریف کردیم: حالت فردی که در راه ارضای نیازهای منطقی خود با مانع روبرو می شود یا در راه دست یابی به امید هایش فریب می خورد. بهترین و عاقلانه ترین واکنش در مقابل ناکامی این است که یا مانع را از بین برد یا از کنار آن گذشت. اما گاهی فرد، نه می تواند مانع را از میان بردارد و نه می تواند از کنار آن عبور کند، در این گونه موارد راه حل دوم این است که هدف را عوض کند. برای مثال اینکه پسری می خواهد با دختر عمومی خود ازدواج کند که با مخالفت شدید مادر خود روبرو می شود راه حل واقع بینانه این است که یا مادر را راضی کند یا از ازدواج با دختر عمومی خود منصرف بشود. اگر پسر در انجام یکی از این دو کار موفق نشود حالتی پیدا خواهد کرد که اصطلاحاً آن را تعارض می نامیم. بنابراین تعارض یعنی موقعیتی که فرد را در معرض نیروهای متضاد و با قدرت های تقریباً برابر قرار می دهد.

موقعیت های تعارضی

تعارض حالتی است که به هنگام ناتوانی در تصمیم گیری به ارگانسیم دست می دهد. به سخن دیگر، تعارض زمانی به وجود می آید که ارگانسیم نتواند از دو شیء یا دو کار یکی را انتخاب نماید. اشیاء یا موقعیت هایی که موجود زنده را به طرف خود جذب می کنند اصطلاحاً می گویند والانس مثبت دارند. اشیاء یا موقعیت هایی که موجود زنده را دفع می کنند دارای والانس منفی هستند. موقعیت هایی که فرد را بر سر دو راهی قرار می دهند عبارت اند از:

الف: موقعیتی که طور همزمان دارای دو ارزش مثبت و یکسان است (جاذب-جاذب)

در این حالت تصمیم گیری دشوار است اما اگر یکی از ارزش ها تقویت شود با انتخاب آن، تعارض رفع خواهد شد به عنوان مثال اگر برای یک شخص در دو کارخانه پیشنهاد کار شود که مزایا و ارزش یکسانی دارند و هر دو برای شخص جاذب است اگر نتواند یکی را انتخاب کند به تعارض دچار می شود که در این موارد باید با افراد صالح و صاحب نظر مشورت کند و به دنبال امتیازهایی باشد که بر دیگری ارجحیت دارد. در این نوع موقعیت ها، انتخاب هر یک از این دو مورد، به راحتی حالت تعارض را برطرف می کند، چون نتیجه خوشایند است.

ب. موقعیتی که دارای یک ارزش مثبت و یک ارزش منفی است (جاذب-دافع)

بیشترین نوسان های روانی و درماندگی های رفتاری در این حالت دیده می شود ، زیرا فرد نمی داند کدام را انتخاب نماید . فرض کنیم از شما می خواهند که مدیریت یک دبیرستان یا یک کارخانه را بر عهده بگیرید (والانس مثبت یا جاذب) و شما نیز به این کار علاقه مند هستید اما می دانید که باید تمام هفته را به سر کار بروید و محل کار را ترک نکنید (والانس منفی یا دافع). در این حالت ناتوانی در تصمیم گیری دیده می شود. در این جا برای رفع تعارض باید یکی از دو موقعیت را تقویت کرد. مثلا در ابتدای کار شرط گذاشت که روز های پنج شنبه اداره مدرسه یا اداره کارخانه بر عهده معاون شما باشد یا پیشنهاد دهندگان را قانع کرد که امتیاز های بیشتری بدهند.

ج : موقعیت هایی که دارای دو ارزش منفی است (دافع.دافع)

فرض کنید که شما در هنگام رانندگی مرتکب خطا میشوید. افسر راهنمایی رانندگی از شما می خواهد که یا جریمه بشوید یا اتومبیل خود را بخوابانید ، که هر دو موقعیت دارای والانس منفی است و شما حاضر به قبول هیچ کدام از آن ها نیستید. در این صورت تعارض معمولا به صورت فرار یا درماندگی تجلی می کند.

د: موقعیتی که دارای چند ارزش مثبت و منفی است (جاذب.دافع.جاذب.دافع).

در این موقعیت خوشی ها و ناخوشی های زیادی وجود دارد . مثلا دانشجویی که در شب امتحان مهمانی دعوت می شود در موقعیتی قرار می گیرد که چند ارزش مثبت و منفی وجود دارد زیرا هر انتخاب او جنبه های مثبت و منفی دارد: مطالعه کردن زحمت دارد اما در عوض نگرانی از مردود شدن را کاهش می دهد. رفتن به مهمانی لذت بخش است اما نگرانی از نمره را افزایش می دهد.

آیا باید ناکامی را چشید؟

وقتی ارگانسیم می تواند خود را با نظم محیط سازگار کند، احساس ایمنی و راحتی می کند در غیر این صورت تعادل او مختل می شود .

نظم طبیعت و اجتماع دائما در حال تغییر است . بنابراین ما در طول زندگی خود بارها با این تغییرات روبرو خواهیم شد اگر بخواهیم به زندگی خود ادامه بدهیم باید رفتار موفقیت آمیزی پیش بگیریم که بقای ما را

ضمین می کند . یکی از راه هایی که به ما کمک می کند تا رفتاری متناسب با موقعیت انتخاب کنیم کسب تجربه است .

برخی والدین مخصوصا مادران جوان ،خیال می کنند که باید تا حدالامکان از ناکامی فرزند خود جلوگیری کنند .آنها تصور می کنند که اگر فرزندشان چیزی بخواهد اما نتواند به دست آورد ، عقده ای خواهد شد.

باید بدانیم که کودک و بزرگسال چاره ای جز این ندارند که با ناکامی روبرو شوند . مهم این نیست که با باناکامی روبرو نشویم ، بلکه مهم این است که راه حل آن را پیدا کنیم ، راه حلی که منطقی است و اختلال های رفتاری به دنبال نداشته باشد . هیچ فردی نیست که در موقعیت های تعارضی قرار نگیرد و با ناکامی روبرو نشود . تنها راه چاره ، تحلیل علل ایجاد تعارض و رفع آن به شکل منطقی است.

بیماری های روان تنی به آن دسته از بیماری های جسمی گفته می شود که در اثر عوامل روانی ، مخصوصا اضطراب و دلنگرانی به وجود می آیند. برای اجتناب از بیماری های روان تنی و برای جلوگیری از اختلال های رفتاری ، نباید انسان ها را در حالت های تعارضی ، دلنگرانی و فشار روانی نگه داشت . فشار روانی یا استرس عبارت است از هر وضع یا پیشامدی که بدن را به استفاده از منابع خود و تولید انرژی بیشتر از معمول وادار می کند . آزمایش ها نشان می دهد که وقتی افراد در حالت تعارض قرار نمی گیرند ، حتی اگر در معرض خطر باشند سلامت روانی خود را حفظ می کنند.

ناکامی و پرخاش :

واکنش های افراد در مقابل ناکامی بسیار متفاوت است ، زیرا عوامل ناکام کننده و شخصیت ناکام شونده دامنه بسیار گسترده ای دارند. در مجموع می توان گفت که پاسخ ناکامی پرخاش است .یعنی رفتار دشمنانه وتند به هنگام عدم سازگاری با موقعیت .

پرخاش ممکن است مستقیما خود مانع را هدف قرار دهد ،مثلا کودکی که از بازی کردن منع شده است ،مستقیما به مادر خود خشم کند و به سر و کله او سیلی بزند یا موهای او را بکشد .پرخاش ممکن است تغییر مسیر بدهد و چیز دیگری را هدف قرار بدهد یا حتی به طرف خود فرد برگردد ، مثلا کودک اسباب بازی های خود را به اطراف پرتاب کند یا خود را کتک بزند . بعضی از خود کشی های جوانان ، به هنگام مواجهه شدن با ناکامی ، مو کردن بعضی از مادران پیر به هنگام روبه رو شدن با مرگ عزیزان ، بیانگر تغییر مسیر

پرخاش است. تغییر مسیر پرخاش به صورت ناآگاه انجام می گیرد و آن موقعی است که ناکام شونده از برانگیختن خشم طرف مقابل بیم دارد.

نوع دیگر تغییر مسیر پرخاش ، نوشتن داستان به زبان حیوانات است. در حالت دیگری از این تغییر مسیر فرد نسبت به همه چیز و همه کس بی اعتنا می شود . مثلا کارمندی که از دست رئیس اداره عصبانی است. در جلسات حضور نمی یابد ، سعی می کند با او روبرو نشود ، به اتاقش نرود و اگر هم مجبور شود در جلسه ای حضور یابد هیچ حرفی نمی زند و با سکوت خشم خود را نشان می دهد. البته می توان پرخاش را طوری تغییر مسیر داد که به نفع خود فرد و اجتماع باشد . مثلا می توان فرد را به طرف ورزش های مختلف ، بازی شطرنج ، ورزش های رزمی، آفرینندگی ، نقاشی ، جراحی و ... سوق داد.

ناکامی و مکانیسم های دفاعی :

تعارض و دلنگرانی های طولانی نه تنها از نظر روانی هیچ فایده ای ندارند بلکه خطرناک نیز هستند ، از جمله بیماری های روان-تنی ، که زخم معده و زخم اثنی عشر شایع ترین آن هاست ، به وجود می آورند . وقتی انسان نمی تواند تعارض های روانی خود را به طور مستقیم رفع کند ، در واقع کل وجود او در معرض خطر قرار می گیرد. برای رفع این خطر انسان به طور نا آگاه به مکانیسم های دفاعی متوسل می شود تا به کمک آن ها بتواند موجودیت خود را حفظ کند . برخی ناکامی ها و دلنگرانی ها عمق زیادی ندارند و در نتیجه شخصیت او را به طور جدی تهدید نمی کنند ، اما برخی دیگر ریشه های عمیق دارند و توجه به مکانیسم های دفاعی کمتر موثر واقع می شود . این جاست که رفتار فرد تغییر می کند و به انواع بیماری های روان-تنی مبتلا می شود. مکانیسم های دفاعی انواع مختلف دارند و همان طور که گفتیم برای حفظ تمامیت شخصیت، ارضای نیازمندی ها ، ایجاد سازش بین تمایلات ناسازگار و مخالف ، کاهش فشار و اضطراب حاصل از محرک های ناپسند و غیر قابل قبول ، به کار می روند

واپس رانی :

واپس رانی یعنی احساسات ، خاطرات و انگیزه های ناراحت کننده و ناسازگار را در خارج از حوزه ی آگاهی نگهداشتن .

سرکوب :

سرکوب یعنی یک فرایند خودکار و ارادی که ، طی آن ، فرد امیال و خواسته های خود را کنترل می کند یا به طور موقت خاطرات ناراحت کننده را کنار می گذارد و به آن ها فکر نمی کند .

بازگشت:

در برخورد با ناکامی ها و دشواری ها ، گاهی انسان به مکانیسم دفاعی بازگشت متوسل می شود . در این مکانیسم ، رفتار فرد به مرحله پایین تری ، که دارای صفات خام و ناپخته است ، تنزل می کند و سیر پسروی پیش می گیرد . علت پسروی رفتار این است که قبلا مورد استفاده قرار گرفته و مفید واقع شده است .

جابجایی:

به هنگام صحبت از پرخاش گفتیم که گاهی فشار ها و اضطراب های ناشی از ناکامی ها ، به جای اینکه موضوع اصلی را هدف قرار دهند به چیز های دیگری منتقل می شوند . مردی که از دست زن خود عصبانی می شود و نمی داند که چه خاکی بر سرش بریزد ، ظروف خانه را می شکند یا به در و دیوار لگد می کوبد . مکانیسم دفاعی جابجایی موجب میشود که اضطراب ها و دلنگرانی ها از علت تولید کننده آن ها جدا شوند و به چیز دیگری که در اصل هیچ رابطه ای با آن ندارند منتقل شوند .

فرافکنی یا نسبت دادن:

فرافکنی یعنی تعارض های درونی و انگیزه های خود را بیرون ریختن و آن ها را به طور ناآگاه به دیگران نسبت دادن . با مکانیسم های فرافکنی ، انسان می تواند خود را از آثار غیر قابل تحمل و آزار دهنده تعارض های درونی خلاص کند . واقعیت این است که در همه ما صفات ناخوشایندی وجود دارد که آن ها را حتی از خودمان پنهان می کنیم . به کمک مکانیسم فرافکنی ، این صفات ناخوشایند را به دیگران نسبت می دهیم تا وجود آن ها در خود را انکار کنیم .

افرادی که دایما از دیگران عیب جویی می کنند ، در واقع تمایلات درونی خود را به آن ها نسبت می دهند . یعنی خود آن ها همان صفات را دارند . مثلا کسانی که دیگران را دزد به حساب می آورند ، در برخی موارد خودشان چنین تمایلاتی دارند . ت نیس بازی که توپ را از دست می دهد و به راکت خود نگاه می کند ، دوچرخه سواری که در اثر اشتباه خود به زمین می خورد و بعد دوچرخه را ورنانداز می کند و فردی که در

اثر تنبلی خود شکست می خورد اما سعی می کند دیگران را مسبب شکست خود بداند ، در واقع همه به مکانیسم نسبت دادن یا فرافکنی متوسل می شوند.

دلیل تراشی:

دلیل تراشی یعنی توجیه رفتاری که نشان داده ایم اما دلیل یا دلایل اصلی آن را نمی دانیم . به این صورت که ما اغلب در اثر محرک های نامعلومی کاری انجام می دهیم اما بعدا دلایلی برای انجام دادن آن ذکر میکنیم که از واقعیت به دور است . زیرا می خواهیم نشان دهیم که طرز رفتار ما نتیجه تفکر و آگاهی بوده است در واقع این دلایل ، توجیه عمل پس از انجام دادن آن است که برای فریب دادن خود به کار میبریم . گاهی دلیل تراشی برای این است تا رفتاری را که انجام نداده ایم توجیه کنیم.

خیالبافی:

برخی از افراد که نمی توانند با واقعیت سازگاری مناسب داشته باشند ، عنان اختیار را به دست خواب و خیال می سپارند . بدین ترتیب که وقتی نیازهای آن ها به شیوه مستقیم و به موقع ارضا نمیشود ، برای حل تنش های حاصل از این ناکامی ها ، به خیال بافی روی می آورند تا با خلق تصاویر ذهنی ، آن ها را به طور سمبلیک جبران کنند. آنها خود را به صورت خیالی ثروتمند و کامیاب تصور می کنند.

خواب یا رویا:

خواب یا رویا یعنی تسلسل تصاویر و پدیده های ذهنی که هنگام خواب پیش می آید. رویاهایی که بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می کشد اغلب در اول یا آخر شب ، یعنی به هنگام خواب سبک ظاهر می شود . همه مردم ، حتی آن هایی که خواب دیدن خود را به کلی انکار می کنند خواب می بینند . تفکرات رویایی با تحریکات حسی همراه خواب (مثلا صدای زنگ، صدای تلفن، صدای خرخر کردن پهلو دستی) و با خاطرات و حالات روحی ما ارتباط دارد.

جبران:

جبران یعنی تلافی کردن یک نقص . این مکانیسم ، که اغلب به طور ناآگاه انجام می گیرد . مبتنی است بر جبران یک فقدان یا ی ک ناتوانی واقعی یا خیالی ، به کمک رفتار دیگری که با واقعیت سازگار شده است .

تحقیر دیگران :

گاهی برای جبران شکست و پوشاندن عیب های خود، سعی می کنیم گناه را به گردن دیگران بیندازیم و بدین طریق حرمت نفس خود را حفظ کنیم .

این مکانیسم دفاعی در برخی بیماران روانی دیده می شود. آن ها همه ناکامی ها و ناراحتی های خود را از جانب دیگران می دانند و حتی معتقد اند که دیگران در پی آزار آن ها هستند.

همانندساز:

همانند سازی تقریبا عکس فرافکنی است. در این مکانیسم، فرد سعی می کند صفات یا اعمال دیگران را به خود نسبت دهد و خود را با آنها همانند کند. همانند سازی مخصوصا در دوره کودکی و نوجوانی، از نظر رشد شخصیت، بسیار مهم است. با فراگرفتن صفات پدر و مادر و اطرافیان و همانند کردن خود با آنها، رفته رفته در ساختن شخصیت خود گام برمی دارند.

تصعید:

تصعید یعنی جابه جایی یک نیروی درونی به سوی یک هدف اجتماعی سطح بالا . بدین صورت که گاهی برآوردن امیال و آرزوها با موانع اجتماعی برخورد می کند و در نتیجه فرد طوری آن ها را تغییر مسیر می دهد که مورد پسند جامعه باشد . این مکانیسم یکی از بهترین و ارزنده ترین راه های مقابله با ناکامی است . بسیاری از نویسندگان، شعرا و هنرمندان، که در ارضای انگیزه جنسی یا جاه طلبی خود شکست خورده اند، به آفرینش هنری دست زده اند و گاهی شاهکارهای جاویدان خلق کرده اند. تصعید، در سازگاری فرد با محیط اجتماعی خود، نقش بسیار مهمی دارد.

واکنش وارونه:

در مکانیسم دفاعی واکنش وارونه، فرد میل یا آرزویی را که از ابراز آن شرم دارد سرکوب می کند و رفتاری در خلاف جهت آن انجام می دهد . مثلا، فردی که احساس می کند به خاطر شرارت و بی ادبی، مطرود شده است، بسیار مودب می شود و به حق شناسی تظاهر می کند، یا فرد دیگری که در اثر دشمنی با همکاران خود احساس گناه می کند؛ ممکن است بیش از اندازه در صدد احترام گذاشتن به آنها برآید . یا کسی که نیاز فراوان به محبت دارد ممکن است اعلام کند که اصلا کمبودی ندارد و یک فرد کاملا متکی به خود است. البته نباید تصور شود، هر فردی که بخواهد علیه فساد مبارزه کند، کارهای خیر انجام دهد و به این فکر باشد که جامعه را اصلاح کند حتما از واکنش وارونه استفاده می کند . افرادی که به واکنش وارونه متوسل می شوند

معمولاً راه افراط پیش می‌گیرند و گاهی چنان گرفتار لغزش می‌شوند که انگیزه‌های حقیقی خود را به راحتی آشکار می‌سازند .

فلسفه بافی:

فلسفه بافی یعنی تلاش برای گسستگی عاطفی از یک موقعیت ناراحت‌کننده، یا رودررویی انتزاعی و فکری با آن . نمونه بارز این مکانیسم در پزشکان دیده می‌شود. چون پزشکان به طور دایم با بیماران و افراد دردمند سر و کار دارند ، اگر بخواهند کار خود را درست انجام بدهند چاره‌ای جز این ندارند که ارتباط عاطفی با آن‌ها نداشته باشند . به طور کلی ، مکانیسم فلسفه بافی زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که فرد بخواهد پریشانی خود را از یک صحنه ناخوشایند کاهش دهد.

باطل ساز:

در این مکانیسم فرد برای از بین بردن اثر کار خود ، به کار دیگری می‌پردازد ، مثلاً معلمی که سوالات سختی طرح می‌کند ، برای جبران آن ، نمره ارفاقی به دانش‌آموزان می‌دهد یا ربا خواری که نزول دریافت میکند ، مراسم مذهبی به راه می‌اندازد.

۴- شخصیت:

تعریف کردن مفهوم شخصیت ،مانند اکثر مفاهیمی که به ویژگی‌های انسان مربوط می‌شود کار آسانی نیست زیرا مفهومی که این کلمه در زبان عامیانه پیدا کرده است با مفهومی که در زبان روانشناسی برای آن قائل شده اند تفاوت زیادی دارد .در زبان عامیانه ، کلمه شخصیت معانی مختلفی دارد مثلاً: شرافت ، رفعت، نجابت، بزرگواری و...

وقتی می‌گوییم فلانی آدم باشخصیتی است منظور این است که مقام ومنزلتی دارد که مورد احترام دیگران است ؛ کار ناشایست انجام نمی‌دهد و...

در روانشناسی اصطلاح " شخصیت " هیچ یک از معانی بالا را ندارد بلکه معنای آن عبارت از سبک یک فرد است ، بدون آن که درباره ی آن کوچکترین قضاوت ارزشی داشته باشیم و از زشتی ، زیبایی ، بدی ، خوبی، درستی یا نادرستی ، آن صحبت به میان آوریم.

بنابراین هر فرد سبک خود یعنی شخصیت خاص خود را دارد که از او انسانی واحد و منحصر به فرد می سازد. همان طور که انسان ها از نظر چهره، تن صدا، شیوه راه رفتن ، حرف زدن و بایکدیگر تفاوت دارند از نظر سبک یعنی شخصیت هم میتوان گفت این گونه اند . پس می توان گفت که شخصیت یعنی شیوه خاص بودن. برای روشن تر شدن مفهوم شخصیت بهتر است ریشه این کلمه را در نظر بگیریم . کلمه شخصیت ، ترجمه کلمه پرسونالیتی انگلیسی یا پرسونالیتیه فرانسه است که هر دو از کلمه پرسونا مشتق شده اند . پرسونا ماسکی بود که بازیگر تئاتر به چهره خود می گذاشت و تا پایان نمایش آنرا نگه می داشت به این ترتیب می توان گفت که شخصیت یعنی عنصر ثابت رفتار فرد ، شیوه بودن او و به طور کلی آنچه همراه با او هست و موجب تمایز او از دیگران می شود .

در تکوین شخصیت دو عامل کلی نقش دارند: زیستی و اجتماعی

عوامل زیستی معمولا به ارث می رسند و از همان ابتدا در فرد وجود دارد . عوامل اجتماعی محصول محیط اجتماعی است یعنی خانواده، مدرسه ، اشخاصی که با او ارتباط داشته اند ، موفقیت ها و شکست های اولین دوران کودکی.

عوامل زیستی شخصیت:

الف:جنس

یکی از عناصر که آشکارا در تعیین شخصیت نقش دارد جنس است . تفاوت های زیستی زن و مرد بسیار متعدد و متفاوت است . این تفاوت ها در شکل ظاهری بدن ، فیزیولوژی و مخصوصا غدد درون ریز به چشم می خورد . تفاوت های مربوط به جنس را می توان از جنبه های مختلف مورد بررسی قرار داد . برخی از آنها عبارت اند از:

۱- اعمال حسی-حرکتی : می توان گفت که زن ها نسبت به مرد ها ، در تشخیص رنگ ها و ادراک سریع اندازه ها برتری قابل ملاحظه ای دارند . امروزه مشخص شده است که کوررنگی جنبه ارثی دارد و از صفات

وابسته به جنس است. شنوایی زن ها قوی تر از شنوایی مرد هاست و در عوض ؛ بینایی مرد ها قوی تر از بینایی زن هاست.

۲- اعمال ذهنی : در زمینه توانایی های ذهنی که با آزمون ها اندازه گیری می شود. باز هم تفاوت هایی بین زن و مرد وجود دارد. به نظر می رسد که زن ها نسبت به مرد ها در آزمون های کلامی و حافظه بصری امتیاز های بیشتری کسب می کنند ؛ حال آنکه مرد ها در آزمون های غیر کلامی ، مخصوصا در آزمون هایی که استعداد های تجسم فضایی را می سنجند برتری نشان می دهند.

۳- عواطف ، نگرش ها و رغبت ها : در این زمینه هم بین زن و مرد تفاوت وجود دارد. مردها بیشتر از زن ها رفتار سلطه جویانه و پرخاشگرانه نشان می دهند. مردها بیشتر پرخاشگری فیزیکی دارند اما زن ها هستند که مثل نقل و نبات فحش می دهند.

زمینه دیگری که در آن بین زن و مرد تفاوت های مهمی می بینیم عبارتند از تمایل به نوروتیک بودن ، هیجانی بودن، یا بی ثباتی هیجانی. تعداد رفتار های نوروتیک مثلا : جویدن ناخن و کیدن انگشت ، در بین دختر بچه ها بیشتر از پسر بچه هاست.

۴- تفسیر اعمال مردان و زنان: اینکه در یک فرهنگ معین ، مردان و زنان از نظر شخصیت تفاوت های آشکاری دارند با قاطعیت به تایید رسیده و با دقت تحلیل شده است. از نظر توانایی جسمی ، ذهنی و ویژگی های شخصیتی زن و مرد متفاوت اند که این تفاوت ها تا اندازه زیادی معلول عوامل محیطی است که اثر عوامل محیطی و دامنه تفاوت های دو جنس تحت کنترل عوامل زیستی است. محیط می تواند تفاوت ها را افزایش یا کاهش دهد اما نمی تواند به طور کامل مرد را به زن و زن را به مرد تبدیل کند یا تفاوت های آنها را به طور کلی از بین ببرد.

ب. سن

بحران های زیستی و بحران های روانی به طور هم زمان به وجود می آیند. بلوغ جنسی، یعنی عبور از مرحله کودکی به مرحله بزرگسالی، در فرهنگ های پیشرفته با دشواری طی می شود

ج. عوامل عصبی-غددی

در تعیین شخصیت هر فرد ، نقش غدد درون ریز ، که عملکرد آن ها را دستگاه عصبی مرکزی هماهنگ می کند از اهمیت خاصی برخوردار است . یکی از علل اصلی تفاوت های جنسی ، تفاوت در ترشح غدد درون ریز است و حتی رشد عمومی فرد را تا اندازه زیادی همین غدد کنترل می کنند .

عوامل اجتماعی شخصیت

عوامل اجتماعی موثر در شکل گیری شخصیت ، ساخت هایی را در بر می گیرند که از عناصر زیر تشکیل می شوند :

محیط خانواده ، گروهی که خانواده به آن تعلق دارد و فرهنگی که گروه به آن وابسته است .

عوامل اجتماعی معمولا تحت عنوان عوامل نهادی به کار می روند و منظور از نهادی بودن آنها این است که به طور ارادی وارد عمل می شوند و استمرار دارند . و عبارتند از :

الف.تعلیم و تربیت

ب.نقش اولین سال های زندگی

دو عامل تعیین کننده اصلی آن عبارت است از:

۱-مراحل رشد جنسی و ۲-همانند سازی

همانند سازی یعنی تمایل پسر به قبول صفات پدر و تمایل دختر به قبول صفات مادر یا احتمالا شخص دیگری از جنس خود . همانند سازی در واقع نوعی تقلید نا آگاهانه از نمونه های رفتاری والدین است که به کمک مکانیسم درون فکنی انجام می گیرد.

ساخت شخصیت:

به نظر فروید شخصیت از سه قسمت یا از سه سطح تشکیل می شود: نهاد ، من (خود) و من برتر(فراخود)

نهاد: نیرویی است که از مجموعه ی غرایز اولیه تشکیل می شود و از اصل کسب لذت پیروی می کند . نهاد نماینده کلیه ی حالات غیر ارادی ، طبیعی، نا آگاه و غریزی است. نهاد مایه اصلی زندگی و اساس شخصیت را پی ریزی می کند . وجود نهاد برای حفظ موجودیت و سلامت لازم است ، نهاد است که انسان را برای رفع احتیاج های اولیه زندگی از قبیل گرسنگی ، تشنگی ، نیاز جنسی و جلوگیری از خطر های گرما و سرما به فعالیت وادار می کند.

من یا اصل واقعیت: در اثر بر خورد نهاد با واقعیت و دنیای خارج به وجود می آید منظور از اصل واقعیت این است که تفکر منطقی اساس من را تشکیل می دهد . من در واقع قسمتی از نهاد است که در اثر مقتضیات دنیای خارج شکل یافته است. من ، برای کاهش تنش و رسیدن به لذت ، از عقل کمک می گیرد و براساس راهنمایی آن به انتخاب خواهش های نهاد می پردازد و درباره زمان ، مکان و چگونگی برآوردن آن تصمیم می گیرد بنابراین وظیفه من این است که با در نظر گرفتن امکانات و مقتضیات دنیای خارج و مصلحت شخص خواسته های نهاد را عملی سازد تا سعادت فرد و بقای نوع او امکان پذیر شود.

من برتر: قسمتی از من است که در برخورد با محدودیت ها و ممانعت های اجتماعی تغییر شکل یافته است . من توجهی به اصول و موازین اخلاقی ندارد به محض اینکه این توجه به وجود آمد سومین و عالی ترین سطح شخصیت که من برتر است تشکیل می شود.

در میان سه سطح شخصیت ، وظیفه من از همه دشوار تر است ، زیرا باید هم خواسته های نهاد و هم خواسته های من برتر را بر آورده کند و بین این دو تعادل و هماهنگی ایجاد کند. اگر خواسته های نهاد را برآورده نکند موجودیت فرد به خطر می افتد و اگر خواسته های من برتر را در نظر نگیرد حیثیت اجتماعی فرد لطمه خواهد دید . در هر صورت وظیفه من حل تعارض ها و در نتیجه حفظ سلامت شخصیت است.

تیپ های شخصیتی :

تا به حال طبقه بندی های متعددی از شخصیت به عمل آمده است که به دو مورد آن اشاره می کنیم:

الف. طبقه بندی کرچمر:

که اساس طبقه بندی خود را بر مشاهده موارد بیماری بنا نهاده است او انسان ها را در مجموع به سه طبقه بندی اصلی و به ترتیب زیر تقسیم می کند:

۱- طبقه پیک نیک : افرادی که در این گروه قرار می گیرند از نظر جسمی چاق اند ، قد کوتاه ، سینه و شکمشان نسبت به سایر قسمت های بدن رشد بیشتری دارد. از نظر منش ادواری هستند یعنی خلق آن ها به طور متناوب تغییر می کند و از نظر بیماری آمادگی ابتلا به سایکوز مانیک-دپرسیو را دارند.

۲- طبقه لپتوزوم یا آستنیک : این گروه دارای اندامی باریک و دراز هستند از نظر خلق دیر جوش و خیال بافند ، بیشتر در خود فرو می روند و به درون گرایی تمایل دارند. از نظر فعالیت های علمی نیرویی قوی و ادراکی عمیق دارند.

۳- طبقه آلتیک : این گروه از نظر جسمی استخوان بندی بسیار محکم و عضلات بسیار نیرومند دارند . سینه آنها پهن و قد آن ها نسبتا بلند است و از نظر خلق به ورزش، کوهنوردی و... علاقه زیادی دارند. در مقابل مسائل مختلف حساسیت نشان نمی دهند و سعی می کنند جدی باشند. آمادگی مبتلا شدن به بیماری صرع را دارند .

ب. طبقه بندی شلدن

طبقه بندی شلدن از مشاهده افراد طبیعی به وجود آمده و بر فرضیه جنین شناسی استوار است . این طبقه بندی در شکل ظاهری بدن سه بعد تشخیص می دهد که از رشد سه لایه جنین یعنی آندودرم ، مزودرم و اکتودرم پدید می آیند . اولین اقدام شلدن این بود که از صد ها جوان برهنه در سه حالت مختلف (جلو، عقب، پهلو) عکس گرفت و عکس ها را طبقه بندی کرد

افرادی ناحیه شکم، اعضای درونی (قلب و شش ها) آن ها بزرگ و در بعضی دیگر کوچک است. بقیه افراد در بین این دو حد افراط و تفریط قرار دارند. چون این ناحیه از بدن از رشد لایه آندودرم جنین به وجود می آید این تیپ افراد را آندومورف نامید.

از لحاظ عضلانی بودن و استحکام استخوان ها افراد متفاوت اند بدین ترتیب افرادی کاملا عضلانی هستند و در طرف دیگر کسانی که عضلات بسیار ضعیفی دارند و گروهی هم بین این دو قرار داشتند و چون عضلات از رشد ناحیه مزودرم جنین به وجود می آیند شلدن این تیپ افراد را مزومورف نامید.

از لحاظ ساختمان اعصاب نیز بین آزمودنی ها تفاوت های فاحشی دیده شد. افراد این گروه نیز می توانستند روی یک مقیاس قرار گیرند. چون اعصاب از رشد لایه ی اکتودرم جنین به وجود می آید ، شلدن این گروه افراد را اکتومورف نامید.

اقدام دوم شلدن این بود که در مورد ویژگی های روانی و صفات شخصیتی افرادی که آن ها را از نظر شکل ظاهری بدن طبقه بندی کرده بود به تحقیق پرداخت.

روش های ارزشیابی شخصیت

تحت عنوان روش های ارزشیابی شخصیت معمولا از فنونی نام برده می شود که با آن ها جنبه های عاطفی غیر شناختی شخصیت، ساخت، پویایی و احتمالا تاریخچه ی رشد آن ها در شخص مورد مطالعه قرار می گیرد.

الف. روش های روان سنجی:

۱- پرسش نامه ها

۲- آزمون های عینی شخصیت

ب. روش های فرافکن

۱- آزمون رور شاخ

۲- آزمون اندریافت موضوع (تی.ا.تی)

۳- آزمون تداعی کلمات یونگ

ج. روش های بالینی

روش های روان سنجی و روش های عینی ارزشیابی شخصیت در کنار روش های بالینی مورد استفاده قرار می گیرند و در واقع آن را تکمیل می کنند. روش های بالینی شامل مصاحبه، یعنی مکالمه چهره به چهره با آزمودنی، روش های روان کاوی و روش های دارو درمانی است.

روش بالینی برخلاف آنچه ممکن است کلمه بالین در ذهن مجسم کند، تنها مطالعه آزمودنی در بستر بیماری یا مطالعه بیماران روانی نیست. روش بالینی در واقع شیوه ای خاص برای درک رفتار های انسانی است. هدف روش بالینی این است که فرد را به شیوه ای خاص مورد مشاهده قرار دهد، انگیزه ها، آرزو ها، ناکامی ها و سایر جنبه های شخصیتی او را در بر بگیرد تا معنای رفتار های او را بداند و به علل آن ها پی ببرد. روان شناس بالینی می تواند، با کمک اطرافیان، آزمون ها و مصاحبه هایی که به عمل می آورد و با بهره گیری از سایر

منابع اطلاعاتی، درباره کل شخصیت آزمودنی اظهار نظر کند. روش های بالینی را می توان با کمک مطالعه ی تاریخچه زندگی و دفترچه خاطرات مراجعه کنندگان تکمیل کرد.

اختلالهای رفتاری

سلامت:

به طور کلی سلامت حالتی است که در آن ، فرد خود را خوب ، قوی و مطمئن احساس می کند. بنابراین سلامت یک مفهوم فردی است که بر مفهوم سازگاری استوار است. وقتی از سلامت صحبت می شود در واقع منظور تعادلی است که بین ارگانیسم و محیط او وجود دارد . کسی که می تواند تعارض های خود را حل کند و در مقابل ناکامی های اجتناب ناپذیر زندگی استقامت داشته باشد ، از سلامت کامل برخوردار است کسی که به این موفقیت دست نمی یابد بیمار تلقی می شود. در روانشناسی افرادی که نتوانند تعارض های خود را به شیوه مناسب حل کنند جزء کسانی به حساب می آیند که اختلال های رفتاری یا بیماری های روانی دارند

..

بیماری:

بیماری یعنی به هم خوردن سلامت ، که به دنبال ضعف مقاومت بدن در مقابل مسمومیت ها ، عفونت ها یا حل تعارض های روانی پیش می آید. بیمار کسی است که رنج می کشد و تصور می کند کارایی خود را از دست داده است . انسان بیمار ، از اینکه مبدا بیماری او شدت یابد نگران است و وقتی بیماری خود را می پذیرد از نظر روانی پسروی می کند بدین منظور علاقه او به خارج قطع و توجهش به درون افزایش می یابد . کسی که بیماری خود را می پذیرد گاهی هیچ مقاومتی از خود نشان نمی دهد . ممکن است بیماری برای برخی از افراد رضایت بخش باشد زیرا از زیر بار مسئولیت شانه خالی می کنند .

از نظر معیار آماری ، سلامت یا بهنجاری یعنی میانگین فردی که از هر جهت در حد وسط قرار دارد عیب دیگر معیار آماری این است که تنها در موارد قابل اندازه گیری کاربرد دارد.

در هر صورت تعیین مرز سلامت و بیماری یا بهنجاری و نابهنجاری بسیار دشوار است . روانشناسان ، فردی را از نظر روانی سالم یا بهنجار می دانند که:

۱- فعالیت های او آشکارا جزء فعالیت هایی باشد که در اجتماع مورد قبول است

۲- به فعالیت های خود علاقه نشان می دهد و در مجموع از زندگی خود راضی باشد.

بنابراین هر فردی می تواند کم و بیش سالم (کم و بیش بیمار) یا کم و بیش بهنجار (کم و بیش نابهنجار) باشد . فردی که اختلال های شدید رفتاری دارد ، نظم عمومی زندگی خود و دیگران را به هم می زند یا مبادرت به خودکشی می کند ، فرد کاملاً بیمار و نابهنجار است . انسان بهنجار ، انسانی که نابهنجاری کمی دارد کسی است که به شغل شرافتمندانه ای اشتغال دارد به فکر خانواده است و به حقوق دیگران احترام می گذارد .

همان طور که قبلاً اشاره کردیم تعیین مرز بهنجاری و نابهنجاری یا سلامت و بیماری کار ساده ای نیست، اما نمونه هایی از شخصیت ها یا رفتار های نابهنجار وجود دارد که ، به علت انحراف شدید از حد متوسط به آسانی تشخیص داده می شود. نابهنجاری های شخصیت را بر حسب اینکه علت کنشی یا عضوی داشته باشند، به دو گروه **کنشی و عضوی** تقسیم میکنند .

بیماریهای کنشی یا عملکردی انتهایی هستند که علت عضوی ندارند. یعنی اندام های بدن کاملاً سالم است اما وظیفه خود را خوب انجام نمی دهند . منظور این است که بیماران کنشی در سازگاری با محیط مشکل دارند نه اینکه اندام های بدن آنها معیوب باشد . بیماری های عضوی انتهایی است که در اثر معیوب شدن قسمتی از مغز یا سلسله اعصاب به وجود می آید . بیماری های روانی یا نابهنجاری های شخصیت را از نظر شدت و ضعف نیز به دو گروه نوروز ها و سایکوز ها تقسیم می کنند اما امروزه رایج ترین طبقه بندی رفتار های نابهنجار راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی _ چاپ پنجم یا ۵ (DSM۵) است.

نوروز چیست ؟

نوروز عبارت است از یک اختلال روانی که عملکردهای اصلی شخصیت را در بر نمی گیرد و فرد به آن آگاهی دارد از انواع بسیار رایج نوروز می توان اضطراب ، وسواس، ترس های مرضی و هیستری را نام برد . افراد

نوروتیک در مجموع تعدادی ویژگی مشترک دارند: مثلا خود را ناراحت احساس می کنند، نقش اجتماعی خود را از یاد می برند، درمقابل دیگران حالت پرخاش دارند یا برعکس پرخاش آنها متوجه خود آنهاست. خواب هایشان اختلال دارد، روابط جنسی آنها مختل است و بسیار خسته به نظر می رسند. نوروز جزء اختلال های رفتاری کنشی به حساب می آید یعنی برای آن علت زیستی شناخته شده ای وجود ندارد و هیچ ضایعه ای در مغز یا اعصاب دیده نمی شود مثلا کسی که به نوروز قلبی گرفتار است پس از مراجعات مکرر به پزشک این جمله را از او می شنود: ((قلب شما کاملا سالم است ناراحتی شما عصبی است))

جنبه های مشترک نوروزها:

۱- زندگی انسان نوروتیک را نیروهای مرموز و تاریک، نیروهایی که فرد هیچ کنترلی بر آن ها ندارد اداره می کند

۲. شخص نوروتیک ناآگاه سعی می کند رنج های خود را با راه حل های سازشکارانه حل کند زیرا این راه حل ها نمی گذارند تا او در پرتگاهی که قرار دارد خود را ببیند، او با مشکلات مبارزه نمی کند.

۳. انسان نوروتیک همیشه قربانی تعارض های درونی خود است.

۴. فرد نوروتیک در اضطراب دائمی به سر می برد

۵. این فرد اغلب حرکات کودکانه دارد

۶. او نمی تواند با واقعیت و اجتماع خود سازگار شود.

نوروزهای کودکی:

بررسی علل عدم تعادل های دوران کودکی از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا همین عدم تعادل هاست که نوروز های شدید دوران بزرگسالی را پایه ریزی می کند. عدم تعادل های کودکی نشانه های روانی و جسمی دارند:

الف. از نظر روانی، کودک مبتلا به نوروز، به جای اینکه تحرک و بی ثباتی سن خود را نشان دهد بسیار خشک و انعطاف ناپذیر رفتار می کند، او لجباز و پرتوقع است. به شیوه غیر طبیعی با محیط خود به مخالفت برمی خیزد، او رفتار خصمانه دارد، قهر می کند و دروغ می گوید.

ب. نشانه های جسمی نورو ز های کودی بصورت شب ادراری ، لکن ت زبان و... تجلی می کند .

علت های رایج نورو ز های کودکی :

مکتب روانکاری ، نقش عقده ادیپ و عقده اختگی را از علت های نورو ز های کودکی می داند .عقده ادیپ تمایل جنسی کودک به والد مخالف جنس خود.است فروید ، با تحلیل نورو ز ها ، به این نتیجه رسید که عقده ادیپ می تواند به دو صورت تجلی کند : علاقه پسر به مادر و تنفر او از پدر ،علاقه دختر به پدر و تنفر او از مادر.او این تمایل دختر به پدر و تنفر از مادر را عقده الکترا نامید.

به این ترتیب ،می توان گفت که احساس خود کم بینی ،گناهکاری و دشمنی می توانند علت های نورو زهای کودکی باشند. عدم تعادل دوران کودکی اغلب ریشه عاطفی دارد .

درمان نورو ز های کودکی :

ریشه نورو ز های کودکی معمولا عمق زیادی ندارد. بنابراین ، اگر خود والدین نیز توانایی درمان اینگونه نورو ز ها را نداشته باشند چند نشست با روانشناس کافی خواهد بود تا این ریشه ها قطع شود.

نورو ز های بزرگسالی:

در بزرگسالان نیز نورو ز ها معمولا واقعیت عاطفی دارند .حالت یک بزرگسال نورو تیک مثل این است که قسمتی از شخصیت او می گوید، بلی وقسمتی دیگر می گوید خیر . صفات مشترک نورو ز های بزرگسالی عبارت اند از: نارضایتی عاطفی ، نارضایتی جنسی ، تمایلات جنسی متضاد با اعتقادات خود و...

اضطراب ، رایج ترین و آشکارترین نشانه ی نورو ز هاست .اضطراب یعنی واکنش در مقابل خطری که وجود خارجی ندارد ، این اضطراب در برخی مواقع بسیار شدید و غیر قابل تحمل اما در اکثر مواقع مبهم و ناآگاهانه است.

علت های نورو زهای بزرگسالی:

۱.آمادگی های جسمی

۲.علت های کاملا جسمی

۳.تعارض های درونی

۴. اختلال های دوران کودکی

نوروز های مهم:

الف. آستنی و نوراستنی

آستنی یعنی ضعف عصبی یا کمبود نیرو. علت های رایج آستنی عبارت اند از: کار زیاد ، محیط اجتماعی یا خانوادگی خسته کننده ، بهبود بعد از بیماری گریپ ، مسمومیت ها ، کمبود ویتامین ها.

نوراستنی یعنی ضعف عصبی دائم. در این بیماری دستگاه عصبی _نباتی نظم خود را از دست داده است. مثلا بیمار دارای واکنش های غیر منتظره ، متغیر ، ناگهانی، غیر منطقی و متضاد است. بیمار با کوچک ترین بهانه و به شدت و با سرعت عصبانی می شود از شادی به غم عمیقی روی می آورد بدون آنکه کسی بتواند آن را پیش بینی کند.

از نشانه های کلی نوراستنی می توان خستگی زیاد ، احساس ناتوانی جسمی ، خستگی عصبی ، ماهیچه ای و مغز را نام برد .

ب. اضطراب:

اضطراب زمانی مسئله ساز می شود که از تحمل انسان فراتر می رود .

اضطراب مرضی یک بیماری مخرب است .

ترس عبارت است از واکنش در مقابل یک خطر واقعی ، اضطراب عبارت است از واکنش در مقابل خطری که وجود خارجی ندارد.

ج. وسواس:

وسواس یعنی دودلی در کارها و تردیدی که در ضمیر انسان به وجود می آید. وسواس عبارت از یک احساس یا اندیشه ای است که به طور دائم در ذهن به وجود می آید و اغلب رنج آور است.

د. ترس های مرضی

ترس مرضی یا فوبیا نوعی وسواس است ،علامت مشخصه آن عبارت است از ترس از یک اندیشه ، یک شیء یا یک موقعیت معین . نمونه هایی از آن : ترس از مکان های عمومی و باز ، ترس از مکان های بسته ، ترس از سگته کردن ، ترس از سرخ شدن و خجالت کشیدن، ترس از سرایت بیماری ، ترس از بیمار شدن

ه. هیستری:

هیستری نوعی بیماری روانی است که به صورت بیماری جسمی تجلی می کند از نشانه های آن می توان دردهای مختلف ، اضطراب ، اختلال گوارشی ، اختلال در روابط جنسی ، عصبانیت و ... را نام برد.

و. پارانویا :

بیماری پارانویا بیماری تغییر شکل شخصیت است .شخص پارانویایی غرور نامحدود دارد که گاهی آن را در زیر تواضع ظاهری یا ریاکاری پنهان می کند. او خود را کاملا باهوش تصور می کند ، شایسته همه چیز می داند، همه روشن بینی ها ، دور اندیشی ها ، زهد ، تقواها را از آن خود می داند . او همیشه ، طلبکار است و برای خود احترامی انتظار دارد .درون او انباشته از خود رایی و خود محوری است حال آنکه آن ها را در زیر نقاب های نوع دوستی ،خوبی ،مهربانی و گذشت پنهان کرده است درون او پر از کینه و دشمنی است و در عین حال از احساس خود کم بینی بسیار شدید رنج می برد .

سایکوز چیست؟

تفاوت نورو و سایکوز بر درجه آگاهی شخص از حالت خود مبتنی است ،مثال زیر تفاوت های آن دو را نشان می دهد
مثال :شخص را در نظر بگیرید که توهم دارد وشیطان را در مقابل خود می بیند .اگر او قبول کند که این توهم پوچ و بی اساس است نورو تیک خواهد بود.اما اگر خیال کند که واقعا شیطان را می بیند سایکوتیک به حساب می آید.

سایکوزهای مهم

الف. اسکیزوفرنی

اسکیزوفرنی بیماری روانی بسیار شدیدی است که به نظر می رسد بیمار از خود بیگانه است. اسکیزوفرنی یعنی با واقعیت قطع رابطه کردن.

ب. مانیک-دپرسیو

این سایکوز از نوع بیماری های ادواری به شمار می آید و ویژگی های زیر را داراست:

دوره های مانی: دوره های سرخوشی، شور و شوق

دوره های دپرسیو: دوره های افسردگی ، غم، ع دم فعالیت ، بی علاقه گی و دلسردی