



خلاصه روانشناسی شخصیت فیست

مؤلف:
مریم صدیق پور

خلاصه نظریه‌های شخصیت

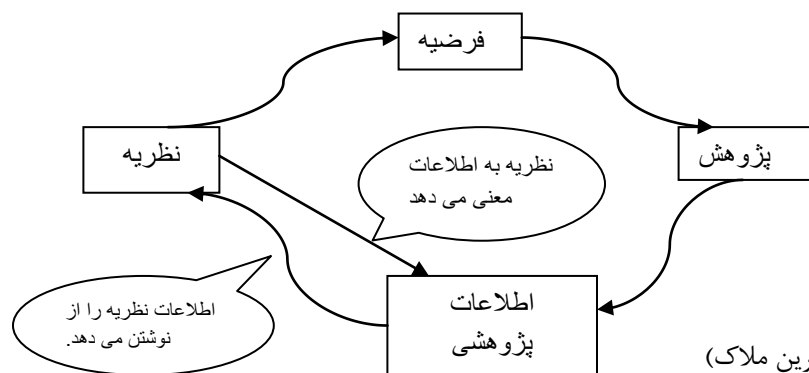
جس فیست و گریگوری جی فیست

گردآورنده: مریم صدیق پور

به نام خدا

فصل اول : در آمدی بر نظریه ی شخصیت

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



- ویژگی های نظریه مفید :

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

دو نوع پژوهش : توصیفی و فرضیه آزمایی

پژوهش توصیفی به اندازه گیری ، نام گذاری و طبقه بندی واحدهایی مربوط می شود که در ساختن نظریه به کار گرفته شده اند .
(۲) ابطال پذیر است . برای اینکه نظریه ای ابطال پذیر باشد باید به قدر کافی دقیق باشد که پژوهشی را توصیه کند که از اصول اساسی آن حمایت یا آن ها را رد کند . اگر نتایج پژوهش مثبت و منفی را بتوان به حمایت از نظریه تعبیر کرد ، نظریه ابطال پذیر نیست.

(۳) نظریه ی مفید اطلاعات را سازمان می دهد.

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

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

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

۶) از قانون ایجاز تبعیت می کند.

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

۱) جبرگرایی در برابر انتخاب آزاد

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

۳) علیت در برابر غایتمندی

۴) عوامل تعیین کننده ی هشیار در برابر ناهشیار

۵) عوامل تاثیر گذاری زیستی در برابر اجتماعی بر شخصیت

۶) بی همتایی در برابر شباهت ها

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

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

دو نوع پایایی مهم ← باز آزمون ← زمانی که نمره افراد در دو اجرای مختلف پرسشنامه تقریبا یکسان باشد.
همسانی درونی ← زمانی که همه ی مواد آن یک چیز را ارزیابی کند.

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

۲ نوع اعتبار مهم ← اعتبار سازه ← درجه ای که یک ابزار سنجش چند سازه ی فرضی را ارزیابی می کند .
اعتبار پیش بین ← درجه ای است که یک آزمون رفتار آینده را پیش بینی می کند.

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

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

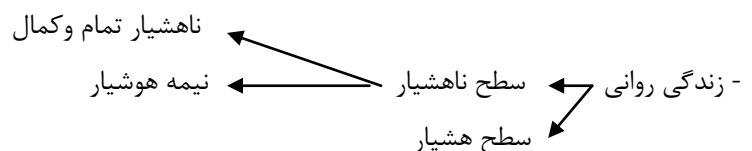
- یک ابزار سنجش در صورتی اعتبار سازه ی همگرا دارد که نمره های به دست آمده از آن ابزار با نمره های ابزار سنجش معتبری که ساختار یکسانی دارد ، همبستگی عالی داشته باشد .

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

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

فصل دوم : فروید : روانکاوی

- فروید منحصر از روش مورد پژوهی استفاده کرد.
- فروید فن هیپنوتیزم را برای درمان هیستری از مارتین شارکو آموخت و از طریق هیپنوتیزم متقاعد شد که نشانه های هیستری علت روان زاد و جنسی دارد.
- فروید پالایش روانی را از بروئر آموخت.
- علت روانرنجوریهها اغفال شدن کودک توسط والد است ← کولی آن را به ۴ دلیل کنار گذاشت .
 - (۱) نظریه ی اغفال نتوانست به او کمک کند که حتی یک بیمار را درمان کند .
 - (۲) تعداد زیادی از پدرها از جمله پدر خودش به انحراف جنسی متهم می شدند.
 - (۳) ذهن ناهشیار احتمالا نمی تواند واقعیت را از خیال تشخیص دهد.
 - (۴) خاطرات ناهشیار بیماران روانپزش حاد هیچ گاه تجربیات جنسی اوایل کودکی خود را آشکار نمی سازند.
- بعد از جنگ جهانی اول ← تغییراتی در نظریه فروید ← (۱) بالا بردن غریزه ی مرگ و رساندن آن به سطح غریزه ی زندگی (۲) منظور کردن سرکوبی به عنوان یکی از دفاع های خود ، روشن کردن عقده ی ادیپ زنانه.



- این سه سطح برای مشخص کردن فرایند و مکان به کار رفته اند.
- ناهشیار در برگرفته ی تمام سابق ها ، امیال یا غرایزی است که خارج از آگاهی ما هستند ، ولی اغلب کلمات ، احساس ها و اعمال ما را بر می انگیزند.
- ناهشیار توجیهی است برای معنی نهفته در رویاها ، لغزش های زبان ، نشانه های روانرنجوری و برخی فراموشی ها که سرکوبی نامیده می شوند.
- فرایندهای ناهشیار فقط زمانی می توانند وارد هشیاری شوند که به قدر کافی تغییر شکل یافته باشند.
- تا از چنگ سانسورچی بگریزند ← سانسورچی اولیه ← بین ناهشیار و نیمه هوشیار
سانسورچی ثانویه (نهایی) ← بین نیمه هشیار و هشیار
- مواد ناهشیار اغلب درون مایه های جنسی یا پرخاشگری قدرتمندی دارند ، زیرا رفتارهای جنسی و پرخاشگرانه ی کودکی اغلب تنبیه یا بازداری شده اند . تنبیه و بازداری معمولا احساس های اضطراب به وجود می آورد و اضطراب موجب سرکوبی می شود یعنی راندن تجربیات ناخوشایند و اضطراب آور به ناهشیار به عنوان دفاعی در برابر عذاب آن اضطراب.
- بخشی از ناهشیارها از تجربیات نیاکانمان سرچشمه می گیرد که از طریق صدها نسل پی در پی به ما منتقل شده ← موهبت نوع پیدایشی ← شبیه مفهوم ناهشیار جمعی یونگ ← استفاده فروید از موهبت نوع پیدایشی در توضیح عقده ی ادیپ و اضطراب اختگی.
- ذهن ناهشیار یک نفر می تواند با ناهشیار دیگری ارتباط برقرار کند ، بدون اینکه آن ها از این فرایند آگاه باشند.

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

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

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

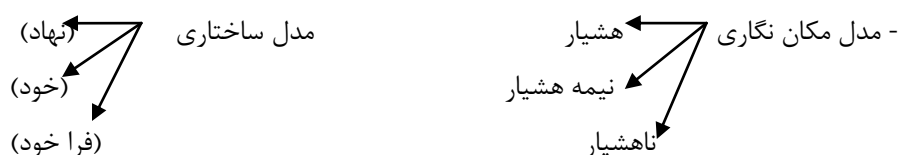
- تصورات از دو مسیر به هشیاری می رسند . یکی از طریق سیستم هشیار ادراکی است که به سمت دنیای بیرونی گرایش دارد و

به عنوان واسطه ای برای ادراک محرک های بیرونی عمل می کند و دومین منبع از درون ساختار ذهن حاصل می شود و تصورات

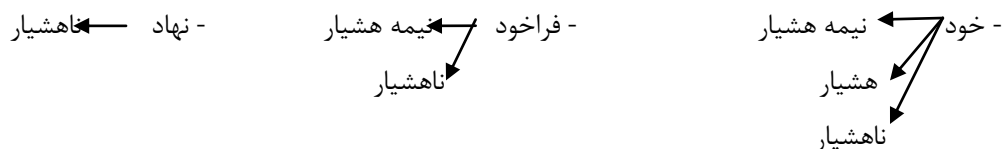
تهدید کننده اما تغییر یافته ی ناشی از ناهشیار و تصورات ناشی از نیمه هشیار را که تهدید کننده نیستند ، شامل می شود.

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

عناصر رویا در می آیند .



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



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

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

- نوزاد را می توان مظهر نهاد در نظر گرفت.

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

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

- نهاد بدوی ، بی نظم ، دست نیافتی برای هشیاری ، تغییر ناپذیر ، غیر اخلاقی ، غیر منطقی ، سازمان نیافته و سرشار از انرژی که

آن را از گرایش دریافتی می کند و برای ارضای اصل لذت به مصرف می رساند.

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

- چون نهاد کورکورانه به دنبال ارضای اصل لذت است ، بقای آن به رشد فرایند ثانوی بستگی دارد تا آن را با دنیای بیرونی مرتبط

کند ، این فرایند از طریق « خود » عمل می کند.

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

- خود (ego) ← تحت سلطه ی اصل واقعیت .

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

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

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

- خود برخلاف نهاد به رشد ادامه می دهد و معقول است و هر چند انرژی خود را از نهاد می گیرد.
باید بر آن کنترل داشته باشد ← کنترل تقریباً کامل بر نهاد زمانی است که فرد از لحاظ روانی کاملاً پخته است .
- هنگامی که کودکان ۵ یا ۶ ساله می شوند با والدینشان همانند سازی می کنند و یاد می گیرند چه کاری باید و چه کاری نباید انجام دهند ، این آغاز فراخود (superego) است.

- فراخود از خود به وجود می آید و مانند خود، از خودش انرژی ندارد.
- فراخود با ندای بیرون هیچ تماسی ندارد و به صورت نامعقول تقاضای کمال دارد.
- فراخود ۲ زیر سیستم دارد ← وجدان ← از تنبیه شدن به وجود می آید ← چه نباید بکنیم ← موجب احساس گناه

← خود آرمانی ← از تقویت شدن به وجود می آید ← چه باید بکنیم ← موجب احساس حقارت :

- وجدان ابتدایی زمانی به وجود می آید که کودک به خاطر ترس از دست دادن محبت از معیارهای والدین پیروی کند و بعدها در مرحله ادیپی این معیارها از طریق همانند سازی با والدین درونی می شوند.
- فراخود از این نظر که به عملی بودن خواسته هایش توجهی ندارد ، شبیه نهاد است .
- تسلط فراخود بر شخصیت ← احساس گناه و حقارت .

- کنترل متناوب شخصیت توسط خود و فراخود ← نوسانات خلقی شدید و چرخه های متناوب اعتماد به نفس و خود خوار شماری

- اصل پویایی یا انگیزشی : توضیح نیروهای سوق دهنده در پس اعمال اشخاص
- به عقیده ی فروید افراد برای کسب لذت و کاهش تنش برانگیخته می شوند و این انگیزش از انرژی روانی و جسمانی ناشی از غریز به دست می آید.

- واژه ی آلمانی (trieb) ← سایق یا تکانه
- غریزه نوعی سایق یا تکانه درونی است که به صورت نیروی انگیزشی مداوم عمل می کند و نمی توان با گریختن از آن اجتناب کرد .

- غریزه مرگ ← ویرانگری یا پرخاشگری
- هر غریزه با نیروی محرک (مقدار نیروی که غریزه به کار می برد) ، منبع (ناحیه ی بدن در حالت تنش یا برانگیختگی) ، هدف (جست و جوی لذت یا برطرف کردن برانگیختگی یا کاهش تنش) و شیء (شخص یا چیزی که به وسیله ی آن هدف برآورده می شود) مشخص می شود.

- شکل های گوناگون غریزه جنسی ← خود شیفتگی ، عشق ، سادیسم و مازوخیسم (سادیسم و مازوخیسم از مولفه های غریزه مرگ هم برخوردارند).

- خود شیفتگی ← نخستین (در نوباوگان ، همگانی) ← در خود شیفتگی لیبید و به طور انحصاری
← صرف خود (ایگو) می شود.
← ثانویه (در نوجوانان ، همگانی نیست)

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

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

- زمانی که تکانه های همجنس گرایی خیلی قدرتمند می شود ، افراد مبتلا به پارانوئای گزند و آسیب با وارونه کردن این احساس ها و بعد فرافکنی آن ها به موضوع اصلی شان از خود دفاع می کنند.

- درون فکنی نوعی مکانیسم دفاعی است که افراد از طریق آن ویژگی های مثبت دیگران را در خودشان ادغام می کنند.

- فروید حل شدن عقده ی ادیپ را نمونه ی نخستین درون فکنی می دانست.

- بعد از اینکه کودکان دوره ی نهفتگی را پشت سر گذاشتند ، فراخود آن ها خصوصی تر می شود یعنی از همانند سازی خشک با والدین فراتر می رود.

- والایش عبارت است از سرکوبی هدف تناسلی اروس به وسیله ی جایگزین کردن هدف اجتماعی یا فرهنگی .

- کودکان از زندگی جنسی برخوردارند و در ۴ یا ۵ سال اول بعد از تولد ، دوره ی پیش تناسلی را می گذارند.

- میل جنسی کودک از این نظر که قادر به تولید مثل نیست و منحصرا خود انگیز است ، با میل جنسی بزرگ سالی تفاوت دارد.

- سه مرحله ی کودکی (دهانی ، مقعدی ، آلتی) همپوش هستند ، به طوری که مراحل پیشین بعد از شروع مراحل بعدی ادامه می یابند.

- مرحله دهانی : هدف جنسی فعالیت دهانی نخستین جذب یا دریافت شیء عزیزی یعنی پستان است. یا پیدایی دندان های کودک وارد دومین مرحله دهانی می شود ← سادیسم دهانی

اولین تجربه خود انگیز کودکان شست مکیدن است که نوعی دفاع علیه اضطراب بوده و نیاز جنسی اما نه نیاز غذایی آن ها را ارضا می کند.

مرحله ی مقعدی ← مقعدی نخستین
مقعدی پایانی

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

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

توالت)

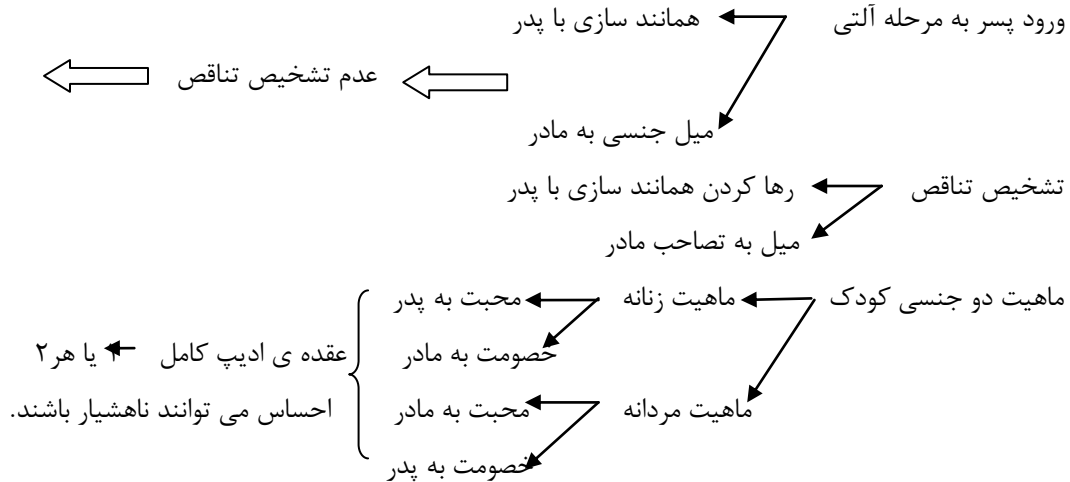
در دوره ی مقعدی پایانی کودکان به مدفوعشان علاقه پیدا می کنند ، علاقه ای که لذت شهوانی عمل دفع حاصل می شود . کودکان مدفوع را به عنوان جایزه به والدین عرضه می کنند ، اگر والدین بپذیرند ، کودکان بزرگسالان سخاوتمندی خواهند شد . اگر این هدیه به صورت تنبیهی رد شود ← نگهداشتن مدفوع تا زمانی که فشار آزاردهنده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

- مثلث مقعدی : نظم و ترتیب ، خست ، لجبازی

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

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

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

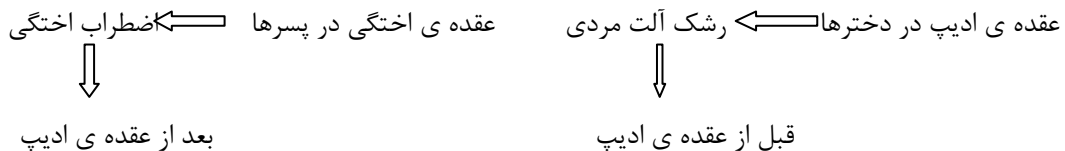


- این احساس های دو وجهی در پسر در ایجاد عقده ی اختگی که در پسرها به شکل اضطراب اختگی است نقش دارند .
- بعد از اینکه پسر از فقدان آلت مردی در دخترها آگاهی می یابد ، عقده ی اختگی شروع می شود.
- اضطراب اختگی فقط زمانی شروع می شود که خود پسر به اندازه ی کافی رشد کرده باشد که ارتباط بین امیال جنسی و قطع آلت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

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

همانند سازی پیش ادیپی

<< عقده ی ادیپ زنانه >>



- میل به آمیزش جنسی با پدر و احساس خصومت نسبت به مادر ← عقده ی ادیپ زنانه یا الکترا

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

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

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

۳) عقده ی ادیپ ساده

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

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

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

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

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

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

- ویژگی افراد پخته از لحاظ روانکاوی :

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

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

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

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

(۵) نیاز کمتر به سرکوبی امیال جنسی و پرخاشگری

(۶) نقش مهم تر هشیاری

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

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

درمان ::

- روش فشار قبل از تداعی آزاد

- تداعی آزاد ← روش درمانی نسبتاً منفعل

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- تحلیل رویا ← تبدیل محتوای آشکار رویاها به محتوای نهفته

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

- محتوای نهفته ← مواد ناهشیار

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

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

- تلخیص و جا به جایی از طریق نمادها صورت می گیرد.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- تفاوت های فروید با آدلر

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

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

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

- اصول مهم نظریه آدلر :

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

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

۳- شخصیت یکپارچه و منسجم است .

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

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

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

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

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

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

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

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

- تعیین هدف نهایی در ۴ یا ۵ سالگی

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

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

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

- نشانه‌ها وظیفه‌ی گرایش‌های محافظ را بر عهده دارند.
- گرایش‌های محافظ شبیه مکانیزم‌های دفاعی ← در هر دو نشانه‌ها برای محافظت از خود شکل می‌گیرند.
- تفاوت‌های مکانیزم‌های دفاعی و گرایش‌های محافظ :
- (۱) مکانیزم‌های دفاعی ← دفاع از خود در برابر اضطراب ناشی از منابع غریزی
- گرایش‌های محافظ ← دفاع از عزت نفس متزلزل فرد در برابر رسوایی
- (۲) مکانیزم‌های دفاعی ← نزد همه شایع هستند.
- گرایش‌های محافظ ← فقط در ارتباط با شکل‌گیری نشانه‌های روان‌رنجور به آنها اشاره شده (با این حال هر کسی بهنجار یا ناهنجار گاهی به آنها متوسل می‌شود).
- (۳) مکانیزم‌های دفاعی ← ناهشیار ← گرایش‌های محافظ ← هشیار یا ناهشیار
- گرایش‌های محافظ رایج ← (۱) بهانه‌تراشی ، (۲) پرخاشگری ، (۳) کناره‌گیری.
- (۱) بهانه‌تراشی ← رایج‌ترین گرایش محافظ ، معمولاً در قالب «بله ، اما» یا «فقط ، اگر» بیان می‌شود.
- (۲) پرخاشگری می‌تواند شکل تحقیر ، اتهام یا متهم کردن خود بگیرد.
- تحقیر : گرایش به دست‌کم گرفتن موفقیت‌های دیگران و مبالغه درباره موفقیت‌های خود (سادیسیم ، غیبت ، حسادت ، ناشکیبایی).
- اتهام : سرزنش دیگران و انتقام‌جویی از آن‌ها به خاطر شکست‌های خود فرد.
- در همه‌ی روان‌رنجوری‌ها یک عنصر اتهام پرخاشگرانه وجود دارد.
- متهم کردن خود : زجر دادن به خود و احساس گناه ← برعکس تحقیر ← هدف هر ۲ برتری شخصی
- زجر دادن به خود از جمله مازوخیسیم ، افسردگی و خودکشی ، تدبیر محافظت از خود افراد روان‌رنجور برای آزار دادن کسانی است که به آنها نزدیک هستند.
- (۳) کناره‌گیری یا محافظت از طریق فاصله‌گیری ← افراد روان‌رنجور با ایجاد فاصله بین خودشان و مشکلات زندگی به صورت ناهشیار از این مشکلات می‌گریزند ← توقف رشد.
- ۴ روش کناره‌گیری ← واپس‌روی ، بی‌حرکی ، تردید ، مانع‌تراشی.
- واپس‌روی ← برگشت روانی به دوره‌ی امن‌تر زندگی ، می‌تواند هشیارانه باشد ، برای فراخواندن همدلی.
- بی‌حرکی ← به اندازه‌ی واپس‌روی شدید نیست ، از تمام مسئولیت‌ها اجتناب می‌کنند تا مطمئن شوند با هیچ شکستی مواجه نخواهد شد.
- تردید ← رابطه‌ی نزدیک با بی‌حرکی ، تردید به هنگام مواجهه با مسائل دشوار و سرانجام «حالا دیگر خیلی دیر است».
- اغلب وسواس‌ها تلاش‌هایی برای اتمام وقت هستند.
- مانع‌تراشی ← ملایم‌ترین روش کناره‌گیری ← ساختن خانه‌ی پوشالی تا نشان دهند که می‌توانند آن را ویران کنند. اگر نتوانند از مانع بگذرند ← بهانه‌تراشی.

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

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

-ترینه نمایی ← تاکید بر اهمیت مرد بودن.

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

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

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

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

سبک زندگی خود محور ← خصومت و رنجش نسبت به نوزاد

سبک زندگی یاریگرانه ← نگرش یاری گرانه نسبت به نوزاد

فرزند اول کمتر از ۳ سال : خصومت و رنجش ناهشیار

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

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

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

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

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

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

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

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

- سبک زندگی در رویاها نیز منعکس می شود.

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

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

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

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