

# نظریه‌های شخصیت و روان‌درمانی

---

جلد اول

مؤلفین: علیرضا باغبان، دانشجو ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

نازنین سعیدی، دانشجو ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه تهران

ویراستار: علیرضا باغبان

Theories of personality and psychotherapy

---

Volume one



شابک: 978-622-91010-0-1

[www.yekbalingar.org](http://www.yekbalingar.org)

جهت تهیه این کتاب، به سایت یک بالینگر مراجعه کنید.

## مقدمه

داوطلب عزیز، کتاب حاضر در دستان شما خلاصه‌ای از کتاب نظریه‌های شخصیت شولتز و نظریه‌های روان‌درمانی کری می‌باشد. امید است با مطالعه این کتاب به موفقیت در آزمون پیش‌رو شما کمک چشم‌گیری شود.

در نظر داشته باشید کتاب حاضر، حاصل چندین ماه تلاش، پیگیری، و وسواس برای تهیه هرچه بهتر می‌باشد. خواهشمند است از انتشار غیرقانونی این کتاب خودداری فرمایید، و اگر این کتاب را از هر طریقی به غیر از سایت یک بالینگر به آدرس [www.yekbalingar.org](http://www.yekbalingar.org) تهیه کرده‌اید، این کار غیراخلاقی و غیرقانونی است و با تهیه و انتشار این کتاب موجب انتشار ناامیدی و دلسردی برای انجام فعالیت‌های بعدی می‌شود.

درس نظریه‌های شخصیت و روان‌درمانی از مباحث مهم کنکور ارشد روان‌شناسی می‌باشد. در کنکور ارشد وزارت بهداشت به طور اختصاصی ۲۰ سؤال از این مبحث با ضریب ۲ سؤال طرح می‌شود و در کنکور وزارت علوم نیز سؤالاتی در درس بالینی با ضریب ۳، از این منابع طرح می‌شود که نشان‌دهنده اهمیت این درس می‌باشد.

کتاب تهیه شده علاوه بر خلاصه‌تر کردن مباحث هر دو کتاب که شما را از تهیه جزوه جداگانه برای هر درس بی‌نیاز می‌کند، مباحث را در قالب جداول و نمودارهای مختلف عرضه می‌کند تا مفاهیم به شکل بهتری در ذهن طبقه‌بندی شوند و با توجه به اینکه مباحث این دو کتاب در بعضی فصول مشترک هستند، این فصول با یکدیگر ادغام شده‌اند تا مطالعه شما را راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر کند.

کتاب در ۲۰ فصل اصلی تدوین شده است و بعضی فصول که از لحاظ طرح سؤال در سال‌های اخیر اولویت نداشته، در آخر کتاب تحت عنوان فصول ضمیمه، آورده شده.

برای استفاده بهتر از این جزوه تست‌های هر درس به‌صورت مجزا آورده شده. پیشنهاد می‌شود برای بهره‌وری مناسب از کتاب، بعد از اتمام هر درس تست‌های هر درس را بزنیید و یادگیری خود را تثبیت کنید و در صورت پاسخ ندادن یا پاسخ‌دهی اشتباه به تست، علاوه بر خواندن پاسخ تشریحی می‌توانید از کتاب قسمت مربوط به تست را مرور کنید. نکات کلیدی داخل فصل به‌صورت بولد نوشته شده. برای مرور سریع علاوه بر تمرکز روی قسمت‌های بولد شده می‌توانید جداول را مرور کنید.

با تهیه این کتاب شما می‌توانید در گروه تلگرامی پرسش و پاسخ عضو شده و علاوه بر پرسیدن سؤالات و مطرح کردن انتقادات و پیشنهادات با گردآورنده این کتاب، از مطالب بعدی مرتبط با خبر شوید. همچنین با وجود دقت و بررسی انجام شده، کتاب خالی از مشکلات نخواهد بود، پس با گزارش ایرادات و پیشنهادات خود، به بهبود کتاب کمک کنید.

با آرزوی موفقیت

۵	فصل ۱: زیگموند فروید، روان کاوی
۲۷	فصل ۲: کارل یونگ، روان شناسی تحلیلی
۳۴	فصل ۳: آلفرد آدلر، روان شناسی فردنگر
۴۶	فصل ۴: کارن هورنای، نیازها و گرایش‌های روان رنجور
۵۲	فصل ۵: اریک اریکسون، نظریه هویت
۵۸	فصل ۶: درمان وجودی
۶۷	فصل ۷: گوردون آلپورت
۷۳	فصل ۸: ریموند کتل، هانس آیزنک و نظریه پردازان دیگر صفت
۷۸	فصل ۹: آبراهام مزلو، نظریه سلسله مراتب نیازها
۸۴	فصل ۱۰: کارل راجرز، نظریه خودشکوفایی و درمان فردمدار
۹۷	فصل ۱۱: درمان گشتالتی
۱۱۰	فصل ۱۲: اسکینر، نظریه تقویت و رفتارگرایی
۱۳۲	فصل ۱۳: درمان شناختی-رفتاری
۱۴۹	فصل ۱۴: جورج کلی، نظریه سازه شخصی
۱۵۲	فصل ۱۵: آلبرت بندورا، نظریه سرمشق‌گیری
۱۵۹	فصل ۱۶: واقعیت‌درمانی
۱۶۷	فصل ۱۷: درمان سیستم خانواده
۱۷۵	فصل ۱۸: نظریه‌های کوچک
۱۷۹	فصل ۱۹: اریک فروم
۱۸۴	فصل ۲۰: هنری موری
	فصول ضمیمه
۱۹۰	مشاور، انسان و متخصص بالینی
۱۹۷	مسائل اخلاقی در کاربست مشاوره
۲۰۰	درمان فمینیستی
۲۰۵	رویکردهای پست‌مدرن و یکپارچه‌نگر

# رویکرد وراثت

**صفت، ویژگی یا کیفیت شخصی متمایزکننده است.** ما در زندگی روزمره خود غالباً برای توصیف شخصیت کسانی که می‌شناسیم از رویکرد صفت استفاده می‌کنیم. برای اینکه به طور خلاصه بگوییم یک نفر چگونه است، ویژگی‌های بارز را انتخاب می‌کنیم. امکان دارد بگوییم: کایلا خیلی متکی به نفس است. یا جان واقعاً باهوش است. دسته‌بندی افراد به وسیله صفات، راحت و برای عموم مردم جالب است که دلیل محبوبیت این رویکرد را توضیح می‌دهد. رویکرد صفت به شخصیت فعال می‌ماند. این رشته که آلپورت و کتل چند دهه قبل آن را آغاز کردند این روزها اهمیت زیادی دارد. تفاوت عمده این نظریه‌پردازان با نظریه‌پردازان قبلی این است که بر اساس مصاحبه با بیماران دچار مشکلات هیجانی استوار نیست؛ بلکه بر اساس مشاهده افراد سالم استوار است. **آلپورت و کتل در مورد اهمیت عوامل ژنتیکی در شکل‌گیری صفات، هم عقیده بودند.** شواهد روزافزونی از این عقیده حمایت می‌کنند که صفات شخصیت تحت تأثیر عوامل زیستی ارثی قرار دارند.

## فصل ۲: گوردون آلپورت

شخصیت سازمانی پویا درون فرد متشکل از سیستم‌های روانی - جسمانی است که رفتار و افکار مشخصه او را تعیین می‌کنند. منظور آلپورت از سازمان پویا این بود که گرچه شخصیت همه موارد تغییر و رشد می‌کند؛ ولی این روش سازمان‌یافته است نه تصادفی. روانی - جسمانی به معنی آن است که شخصیت از ذهن و بدن تشکیل شده که با هم به صورت یک واحد کار می‌کنند، شخصیت نه کاملاً ذهن نه کاملاً زیستی است. منظور آلپورت از تعیین می‌کند این است که تمام جنبه‌های شخصیت، رفتارها و افکار خاصی را فعال یا هدایت می‌کنند. عبارت رفتار و افکار مشخصه بدان معنی است که هر فکری که می‌کنیم و هر کاری که انجام می‌دهیم خاص خودمان است، بنابراین هر کسی بی‌همتا است.

### ۱. وراثت و محیط

**آلپورت اظهار داشت ما هم وراثت و هم محیط خویش را منعکس می‌کنیم.** وراثت مواد خام را برای شخصیت فراهم می‌کند (مانند هیكل، هوش و خلق‌وخو) که امکان دارد شرایط محیط ما آنها را شکل داده، گسترش دهد یا محدود کند. استعداد ژنتیکی ما با محیط اجتماعی ما تعامل می‌کند و نمی‌توان دو نفر را یافت که محیط دقیقاً یکسانی داشته باشند، حتی دوقلوهایی که باهم در یک خانه بزرگ شده‌اند. نتیجه قطعی، بی‌همتایی شخصیت است.

### ۲. دو شخصیت مجزا

آلپورت شخصیت را مجزا و ناپیوسته در نظر داشت. نه تنها هر فردی از دیگران مجزا و متمایز است، بلکه هر فرد بزرگسالی از گذشته خود جداست. او بین کودکی و بزرگسالی پیوستار شخصیت پیدا نکرد. امیال و بازتاب‌های زیستی ابتدایی، رفتار کودک را سوق می‌دهند درحالی‌که عملکرد فرد بزرگسال از نظر ماهیت، بیشتر روان‌شناختی است. به عبارتی شخصیت

بزرگسالی به وسیله تجربیات کودکی محدود نمی‌شود. آلپورت دیدگاه منحصر به فردی به شخصیت داشت و به جای ناهشیار بر هشیار و به جای گذشته بر حال و آینده تأکید داشت.

### ۳. صفات شخصیت

آلپورت صفات شخصیت را آمادگی‌هایی برای پاسخ‌دادن به شیوه یکسان یا مشابه به محرک‌های مختلف در نظر داشت. به عبارت دیگر شیوه‌های باثبات و بادوام واکنش نشان‌دادن به محیط‌مان است. آلپورت در آغاز دو نوع صفت را مطرح کرد: **صفات فردی** که منحصر به فرد هستند و منش او را توصیف می‌کنند و **صفات مشترک** که تعدادی

از افراد مانند اعضای یک فرهنگ، در آن سهیم‌اند و با تغییر ارزش‌ها و معیارهای اجتماعی تغییر می‌کنند.

### ۴. آمادگی‌های شخصی

چون آلپورت به این نتیجه رسید که امکان دارد صفات نامیدن این پدیده‌ها موجب سردرگمی شود، بعداً واژگان خود را اصلاح کرد. او **صفات مشترک** را صفات، و صفات فردی را آمادگی‌های شخصی<sup>۱</sup> نامید.

همه آنها شدت و اهمیت برابری ندارند، ممکن است آنها صفات بنیادی<sup>۲</sup>، صفات اصلی<sup>۳</sup> یا صفات ثانوی<sup>۴</sup> باشند. **صفات بنیادی** به قدری فراگیر و بانفوذ هستند که تقریباً با



هر جنبه از زندگی فرد ارتباط دارد. آلپورت آن را تمایل حاکم نامید، مثل سادیسم و میهن‌پرستی کورکورانه (شوینیسیم). هرکسی چند صفت اصلی دارد، ۵ تا ۱۰ موضوعی که رفتار ما را خیلی خوب توصیف می‌کند مثل پرخاش‌جویی، ترحم به حال خود.

ویژگی‌هایی که وقتی درباره شخصیت یک دوست صحبت می‌کنیم یا توصیه‌نامه‌ای برای کسی می‌نویسیم به آنها اشاره می‌کنیم.

**صفات فردی** که کمترین نفوذ را دارند، صفات ثانوی هستند که ممکن است به قدری ضعیف و ناپیدا باشند که فقط یک دوست صمیمی متوجه آن باشد، مثل ترجیح نوعی غذای خاص.

<sup>۱</sup> Personal dispositions

<sup>۲</sup> Cardinal traits

<sup>۳</sup> Central traits

<sup>۴</sup> Secondary traits

## ۵. انگیزش: خودمختاری کارکردی انگیزه‌ها

آپورت در دیدگاه انگیزش خود نیز بر تأثیر موقعیت کنونی فرد تأکید کرد. این حالت کنونی فرد است که اهمیت دارد، نه آنچه در گذشته به هنگام آموزش استفاده از توالی روی داده است. گذشته دیگر اتفاق فعالی نیست و تا زمانی که به‌عنوان نیروی برانگیزنده در زمان حال وجود نداشته باشد، رفتار فرد بزرگسال را توجیه نمی‌کند. فرایندهای شناختی (برنامه‌ها و مقاصد هشیار ما) جنبه حیاتی شخصیت ماست؛ بنابراین آپورت سعی کرد حال را بر اساس آینده توجیه کند، نه گذشته. مفهوم خودمختاری کارکردی<sup>۵</sup> آپورت اعلام می‌دارد که انگیزه‌های افراد پخته و از لحاظ هیجانی سالم، با تجربیات قبلی که این انگیزه‌ها ابتدا از آنها پدیدار شدند، ارتباط کارکردی ندارند. برای مثال بدیهی است رشد درخت را می‌توان تا دانه آن ردیابی کرد. اما وقتی درخت کاملاً رشد کرد، دیگر به این دانه به‌عنوان منبع مواد غذایی نیازی نیست. این درخت اکنون خودمختار است و به لحاظ کارکردی با دانه خود ارتباط ندارد. یا فردی که در جوانی به‌تازگی شغلی پیدا می‌کند و سخت‌کار می‌کند تا به موفقیت مالی برسد. اما در ۵۰ سالگی که به موفقیت مالی رسیده و پول کافی دارد باز با همان جدیت جوانی کار می‌کند. چنین رفتاری (کارکردن) دیگر نمی‌تواند برای همان هدف (موفقیت مالی) باشد. انگیزش کارکردن جدی، زمانی وسیله‌ای برای هدف خاصی (مالی) بود؛ اما اکنون خودش هدف شده و مستقل از هدف ابتدایی است. پس تنها راه شناخت آنها این است که بررسی کنیم چرا افراد امروز بدین‌گونه رفتار می‌کنند.

## ۶. خودمختاری کارکردی مستمر

خودمختاری کارکردی مستمر<sup>۶</sup> که سطح ابتدایی‌تر است، به رفتارهایی مانند اعتیادها و اعمال جسمانی تکراری، نظیر شیوه‌های عادی انجام دادن برخی تکالیف روزمره مربوط می‌شود. این رفتارها بدون هرگونه پاداش بیرونی، ادامه و استمرار می‌یابند. اعمالی که یک زمانی در خدمت هدفی بودند؛ ولی دیگر نیستند. آن‌قدر سطح پایین قرار می‌گیرند که جزو جدانشدنی شخصیت هستند.

## ۷. خودمختاری کارکردی شخصی

خودمختاری کارکردی شخصی<sup>۷</sup> برای آگاهی‌یافتن از انگیزش فرد بزرگسال، از خودمختاری کارکردی مستمر مهم‌تر و ضروری‌تر است. انگیزه‌های شخصی منحصر به فردند. خود تعیین می‌کند کدام انگیزه‌ها نگه داشته یا رد شوند، ما انگیزه‌هایی را نگه می‌داریم که عزت‌نفس یا خودانگاره ما را تقویت کند. عملکرد شخصی ما فرایندی سازمان‌دهنده است که خودپنداره ما را حفظ می‌کند. این فرایند سازمان‌دهنده، از بین انبوه محرک‌های موجود در محیطمان فقط آنهایی را انتخاب می‌کند که با تمایلات و ارزش‌های ما ارتباط دارند. این فرایند سازمان‌دهنده تحت‌تأثیر سه اصل قرار دارد:

<sup>۵</sup> Functional autonomy

<sup>۶</sup> Perseverative functional autonomy

<sup>۷</sup> Propriate functional autonomy

**اصل اول، سازمان دادن سطح انرژی<sup>۸</sup>** توضیح می‌دهد که چگونه انگیزه‌های تازه را کسب می‌کنیم. این انگیزه‌ها از ضروریات ناشی می‌شوند. برای مثال افراد بازنشسته وقت و انرژی اضافه خود را باید به سمت تمایلات و فعالیت‌های تازه هدایت کنند.

**اصل دوم، مهارت و شایستگی<sup>۹</sup>** به سطحی اشاره دارد که تصمیم می‌گیریم انگیزه‌ها را ارضا کنیم. برای ما رسیدن به سطح مناسب کافی نیست. بزرگسال پخته و سالم، برای انجام دادن بهتر و کارآمدتر کارها برانگیخته می‌شود، برای افزایش میزان شایستگی.

**اصل سوم، الگوپذیری شخصی<sup>۱۰</sup>**، تلاش برای ثبات و یکپارچگی شخصیت را توصیف می‌کند. آپورت خاطرنشان کرد که تمام رفتارها و انگیزه‌ها را نمی‌توان با اصول خودمختاری کارکردی توجیه کرد. برخی رفتارها مانند بازتاب‌ها، تثبیت‌ها، روان‌رنجوری‌ها و رفتارهای ناشی از سابق‌ها زیستی، تحت کنترل انگیزه‌های خودمختار قرار ندارند.

## **۸. رشد شخصیت در کودکی: خود بی‌همتا**

**آپورت اصطلاح *proprium* یا *self* یا *ego* انتخاب کرد.** نفس آن دسته از ویژگی‌های شخصیت را شامل می‌شود که برجسته بوده و بنابراین، برای زندگی هیجانی ما مناسب هستند. این جنبه‌ها برای هریک از ما منحصربه‌فرد هستند و نگرش‌ها، ادراک‌ها و قصدهای ما را یکپارچه می‌کند.

## **۹. تعامل‌های والد فرزند**

تعامل اجتماعی ما با والدینمان در طول مراحل رشد نفس اهمیت بسزایی دارد. آنچه اهمیت زیادی دارد، رابطه والد-فرزند به‌عنوان منبع محبت و امنیت است. اگر مادر یا مراقب اصلی محبت و امنیت کافی تأمین کند، نفس به‌تدریج و به‌طور منظم رشد خواهد کرد و کودک به رشد روان‌شناختی مثبت دست خواهد یافت. بزرگسالان با برآورده کردن این شش ملاک می‌توانند به‌صورت آدم‌های سالم و از لحاظ کارکردی خودمختار و مستقل از انگیزه‌های کودکی توصیف شوند.

---

<sup>۸</sup> Organizing the energy level

<sup>۹</sup> Mastery and competence

<sup>۱۰</sup> Propriate patterning





## ۱۰. مراحل رشد

آپورت ماهیت و رشد نفس را طبق هفت مرحله از کودکی تا نوجوانی توصیف کرد. **قبل از پدیدار شدن نفس کودک خودآگاهی را تجربه نمی‌کند و هیچ آگاهی از خود ندارد.** کودکان تأثیرات حسی را از محیط‌های بیرونی دریافت می‌کنند و به صورت بازتابی به آنها واکنش نشان می‌دهند. آپورت کودکان را به صورت لذت‌جو، مخرب، خودخواه و ناشکیبا توصیف کرد. او **کودکان را بچه‌تخس‌های غیراجتماعی**<sup>۱۱</sup> نامید. چیزی که بتوانیم اسم آن را شخصیت بنامیم در کودکی وجود ندارد. کودک برای کاهش دادن تنش و به حداکثر رساندن لذت، توسط بازتاب‌ها برانگیخته می‌شود. مراحل ۱ تا ۳ در طول سه سال اول، مراحل ۴ و ۵ در طول ۴ تا ۶ سالگی، مرحله ۶ در طول ۶ تا ۱۲ سالگی و مرحله ۷ در نوجوانی نمایان می‌شوند.

## ۱۱. رفتار بیانگر

**رفتار بیانگر**<sup>۱۲</sup> رفتاری است که صفات شخصیت ما را نشان می‌دهد. رفتار بیانگر خودانگیخته است و جنبه‌های اساسی شخصیت را منعکس می‌کند. همچنین **رفتار کنارآمدن**<sup>۱۳</sup> رفتاری است که به سمت هدف خاصی گرایش دارد و آگاهانه برنامه‌ریزی و اجرا می‌شود. رفتار کنارآمدن به وسیله نیازهایی تعیین می‌شود که موقعیت آنها را ایجاد می‌کند و

<sup>۱۱</sup> Unsocialized horrors

<sup>۱۲</sup> Expressive behavior

<sup>۱۳</sup> Coping behavior

معمولاً تغییراتی را در محیطمان به بار می‌آورد. رفتار بیانگر برخلاف رفتار کنارآمدن، به‌سختی تغییر می‌کند، هدف مشخصی ندارد و معمولاً بدون آگاهی ما آشکار می‌شود. آلپورت مثال سخنران را مطرح می‌کرد. سخنران در دو سطح با شنوندگان ارتباط برقرار می‌کند. سطح رسمی و برنامه‌ریزی شده (رفتار کنارآمدن) که محتوای سخنرانی را شامل می‌شود. سطح غیررسمی و برنامه‌ریزی نشده (رفتار بیانگر) که از حرکات، ژست‌ها و آهنگ کلام سخنران تشکیل می‌شود.

## سایر نکات

- آلپورت دیدگاهی خوش‌بینانه از بزرگسال ارائه می‌دهد که بر زندگی خود کنترل هشیار دارد.
- درباره موضوع اراده آزاد در برابر جبرگرایی، موضع معتدلی داشت.
- از نظر آلپورت هدف اصلی و ضروری در زندگی برخلاف نظر فروید کاهش تنش نیست، بلکه افزایش تنش است.
- روش او روش **مدرک شخصی**<sup>۱۴</sup> بود، یعنی بررسی خاطرات، زندگی‌نامه‌ها، آثار ادبی و نمونه‌های دیگر سوابق مکتوب و شفاهی.

---

<sup>۱۴</sup> Personal document technique