مبانی نظری ساختارمکانیزمهای دفاعی

فصل دوم: مباحث نظری

زيگموند فروید 7

تعريف روانکاوی 15

ساختار شخصیت 18

 دیدگاه روان پویشی 34

 دیدگاه انسان گرایی 44

 دیدگاه صفت 47

 نظریه اجتماعی شناختی 49

مکانیزمهای دفاعی 54

تاريخچه مکانیزم دفاعی 58

 عملکرد مکانیزم دفاعی 60

 ویژگی مکانیزم دفاعی 62

مکانیسم دفاعی و سبکهای مقابله 71

 سبکها و مکانیسم های دفاعی- روانی 72

نظریه فروید در مورد مکانیسم دفاعی 79

طبقه بندی مکانیسم دفاعی 81

حمايتهاي تجربي 143

سنجش مکانیزمهای دفاعی 154

انواع آزمونها 156

 آزمون علاقه 157

آزمون شخصيت 158

آزمون سازگاري بل 161

آزمون شخصيت مينسوتا 162

روشهاي فرافكني 163

آزمون رورشاخ 165

آزمون دريافت ذهني 166

بحث و نتيجه گيري

برايند بحث 169

فهرست منابع

منابع فارسی 170

منابع انگلیسی

فصل دوم

مباحث نظري

**زیگموند فروید (1939-1856)**

زیگموند فروید در ششم ماه مه 1856 در فری برگ، مراوی (که اکنون پریبر، چکسلواکی است) به دنیا آمد. در 1990، نام میدان استالین این شهر به میدان فروید تبدیل شد. پدرش تاجر پشم بود که چون در مراوی ورشکست شد، با خانواده اش ابتدا به لایپزیک و مدتی بعد، یعنی هنگامی که فروید 4 ساله بود، به وین نقل مکان کرد. فروید تقریباً مدت 80 سال در وین باقی ماند.

پدر فروید 20 سال از مادرش مسن تر و مردی سختگیر و قدرت طلب بود. فروید هنگامی که پسر خردسالی بود، ضمن احساس ترس از پدر، او را دوست می داشت. مادرش حمایت کننده و با محبت بود، و فروید نسبت به او احساس دلبستگی هوس آلودی داشت. البته این ترس از پدر و کشش جنسی نسبت به مادر چیزی است که بعدها فروید آن را عقده ادیپ نامید، و چنین به نظر می رسد که این مفهوم از تجارب دوره کودکی وی و یاد آوری آنها گرفته شده باشد. چنانکه خواهیم دید بیشتر نظریه او از ماهیت شرح حال خودش گرفته شده است.

از هشت فرزند خانواده، فروید توانایی ذهنی بیشتری از خود نشان داد، وخانواده اش

برای تشویق او تلاش می کردند. اتاق وی تنها اتاق خانه بود که یک چراغ نفتی داشت، که برای مطالعه روشنایی بهتری ایجاد می کرد، سایر اعضای خانواده از شمع استفاده می کردند. کودکان دیگر، که او در برابر آنها رقابت و آزردگی خاطر بیشتری نشان می داد، اجازه نداشتند به تمرین موسیقی بپردازند، از بیم آنکه مبادا سر و صدا برای دانشمند جوان مزاحمت ایجاد کند.

فروید یک سال بیش از سن معمول وارد دبیرستان شد که در آنجا شاگردی درخشان بود، و در سن 17 سالگی به عنوان فردی ممتاز از آنجا فارغ التحصیل شد. نظریه تکامل داروین علاقه او را در مورد رویکرد عملی نسبت به دانش بیدار کرد، و فروید تصمیم به تحصیل در پزشکی گرفت. به اشتغال در طبابت تمایل زیادی نداشت، اما رشته پزشکی را به این امید انتخاب کرد که او را به حرفه ای در زمینه پژوهشهای علمی هدایت کند.

او در سال 1873 تحصیلات خود را در دانشگاه وین آغاز کرد. به سبب علاقه به سایر رشته هایی که رابطه مستقیم با تحصیل در رشته پزشکی نداشت، فلسفه، اتمام تحصیلات او هشت سال به طول انجامید. در ابتدا توجه او به زیست شناسی متمرکز شده و بیش از 400 مار ماهی نر را برای بررسی دقیق بیضه ها کالبد شکافی کرد. او از این بررسیها نتیجه ای به دست نیاورد، اما این نکته قابل توجه است که نخستین تلاش وی در راه تحقیق به امور جنسی معطوف شد. سپس به فیزیولوژی و مطالعه درباره نخاع شوکی ماهی روی آورد و شش سال در انستیتوی فیزیولوژی روی یک میکروسکوپ کار کرد.

فروید در دوره تحصیل پزشکی خود آزمایش درباره داروی کوکائین را آغاز کرد. او شخصاً آن را مصرف می کرد، و آن را در اختیار نامزد، خواهران و دوستان نیز قرار می داد. از این رو فروید مسئول معرفی کوکائین برای استفاده در معالجات پزشکی شناخته شده است. او نسبت به این ماده اشتیاق داشت و می گفت که ماده افسردگی او را بهبود می بخشد و به بهبودی سوء هاضمه مزمن او کمک می کند. تصور می کرد داروی عجیبی را کشف کرده است که همه بیماریها از سیاتیک تا
دریا زدگی را درمان می کند و شهرت و معروفیتی را که مشتاقانه طالبش بود برایش فراهم می سازد. اما این طور نشد. یک از پزشکان همکار فروید، هنگامی که مکالمه اتفاقی فروید درباره کوکائین را شنید، با انجام آزمایشهایی کشف کرد که این دارو می تواند برای بی حس کردن چشم انسان به کار بسته شود، و بدین ترتیب عمل جراحی چشم را برای نخستین بار ممکن ساخت. فروید در 1884 مقاله ای درباره استفاده های سودمند کوکائین منتشر کرد، و این مقاله تا اندازه ای به عنوان عاملی برای مصرف همه گیر کوکائین در اروپا و ایالات متحد تلقی شد که تا سالهای دهه 1920 ادامه داشت. فروید به خاطر جانبداری از مصرف کوکائین برای مقاصدی غیر از جراحی چشم و ترویج این آفت در جهان به شدت مورد انتقاد قرار گرفت. او در بقیه عمر خود کوشید تا صحه ای را که به مصرف کوکائین گذاشته بود ازخاطره اش محو کند، وقتی در شرح حال خود از اشاره به کارهایش در این مورد خودداری نماید.

سالهای متمادی چنین باور می شد که فروید پس از به پایان رساندن تحصیلات پزشکی مصرف کوکائین را کنار گذاشت، اما اراده های جدید تاریخی- نامه های خود فروید- نشان می دهند که او این دارو را دست کم تا ده سال بعد از آن، یعنی تا دوره میانسالی، مصرف می کرده است (ماسون، 1985).

فروید می خواست پژوهشهای علمی خود را در موقعیت دانشگاهی ادامه دهد، اما ارلینت بروک، استاد دانشکده پزشکی و مدیر مدرسه فیزیولوژیک که فروید در آنجا کار می کرد، این تمایل را به سبب شرایط مالی فروید به یأس مبدل کرد. او به
اندازه ای تهیدست بود که نمی توانست سالها صبر کند تا بتواند یکی از معدود کرسیهای استادی را به دست آورد. فروید با بی میلی پذیرفت که حق با بروک است، بنابراین تصمیم گرفت در امتحانات پزشکی شرکت کند و به عنوان یک پزشک به شغل آزاد پزشکی اشتغال یابد.

وی در سال 1881 به دریافت درجه دکتری نایل شد و به عنوان متخصص بالینی اعصاب به کار پرداخت. او کار طبابت را پر جازبه تر از آنچه پیش بینی کرده بود نیافت، اما واقعیتهای اقتصادی در این میان پیروز شد. فروید با مارتابرنیز که او نیز مانند خودش فقیر بود نامزد شده بود و آنها ازدواجشان را چند بار به دلیل مشکلات مالی به تعویق انداخته بودند. فروید در سالهای روابط عاشقانه اش با مارتا نسبت به هرکسی که می خواست توجه و محبت او را به خود جلب کند و حتی اعضای خانواده خود مارتا به لذت حسادت می ورزید. فرويد در نامه ای به وی نوشت:« از این به بعد تو در خانواده ات چیزی جز یک مهمان نیستی، من تو را به هیچ کس نخواهم داد.... اگر نمی توانی به اندازه کافی به من علاقه مند باشی و از خانواده ات چشم پوشی کنی، در این صورت ناگزیر من را از دست می دهی، زندگیت را تباه می کنی و دست آخر از خانواده ات چیزی به دست نمی آوری...... در طبیعت من تمایل ظالمانه ای وجود دارد.» (نقل از اپیگ نالنی و فاوستر، 1992).

سرانجام پس از یک دوره نامزدی چهار ساله که با ناکامی همراه بود این ازدواج صورت گرفت، اما فروید ناگزیر بود که پول قرض کند و حتی ساعتهایش را گرو بگذارد. سرانجام وضعیت آنا بهتر شد، اما فروید آن سالهای اولیه فقر را هرگز فراموش نکرد. (دوان پی سولتز، سیدنی امن سولتز ترجمه دکتر سیف و پاشا شریفی).

امروزه توافق عمومی در این باره وجود دارد که یک علم از طریق تراکم مداوم حقایق، مفاهیم، قوانین و فرضیه های نمی تواند تکامل یابد. به جای این دیدگاه خطی، اکنون تناوب اانقلابهای فکری که مفاهیم لبناینی یک علم را به صورت جدی تغییر
می دهند، تاریخ آن علم محسوب می شوند. در این باره کافی است که به تأثیر کپرنیک، نیوتون، داروین، مندل واینشتن بیندیشیم. روان شناسی هم انقلابهای خاص خود را داشته است: رفتار گرایی، که توسط پاولف و واتسون آغاز گردید، روان شناسی گشتالت که از آسمان برخاست و تحلیل روانی که روانپزشک وینی، زیگموند فروید آغاز گر آن بود. درست است که تحلیل روانی در آغاز روشی برای معالجه بیماران روانی بود، لیکن به سرعت به مفهومی کاملاً جدید از بشر تبدیل گردید.

فرضیه اصلی مکتب تحلیل روانی این است که رفتار انسان به طور عمده توسط انگیزه های ناخود آگاه تعیین می شود. فروید کاشف و طراح ناخود آگاه به شمار
می رود.

فروید همانطور که گفته شد در سال 1856 متولد و در سوم سپتامبر 1939 در اندن وفات یافت. تقریباً مدت 1 سال در وین اقامت داشت و تنها زمانی آن شهر را ترک کرد که نازیها به اتریش هجوم آوردند. پدرش تاجر پشم بود. فروید فرزند اول از هشت فرزندی بود که پدرش از همسر دوم خود داشت او از همسر اول پدرش دو برادر داشت که بیست سال و اندی از او بزرگتر بودند هنگامی که فروید چهار ساله بود خانواده اش به وین کوچ کردند.

فروید به قصد کسب تخصص در علوم و رسیدن به مقام استادی دانشگاه و نه به منظور اشتغال در پزشکی، در سال 1873 وارد دانشکده پزشکی دانشگاه وین که شهرت جهانی داشت شد.

اشتیاق او برای تحصیل علوم توسط استادش، ارلنت بروک شدت یافت. بروک یکی از رهبران بسیار مؤثر مکتب هلمهولتس در طب بود که عقیده داشت فرایندهای فیزیولوژیکی، ماهیتی فیزیکی- شیمایی دارند. اما برای فروید که یهودی بود محدودیتهایی از نظر پیشرفتهای علمی وجود داشت. از این گذشته، او شش فرزند داشت و رفع نیازهای این خانواده پرجمعیت او را تحت فشار قرار می داد. به همین سبب مجبور کسب مهارت بیشتر، مدت یک سال با روانپزشک بزرگ فرانسوی، ژان شارکو، که خواب مصنوعی را برای درمان بیماران مبتلا به اختلالات عصبی به ویژه هیستری به کار گرفته بود، به مطالعه و تحقیق پرداخت. فروید خواب مصنوعی را در مورد بیمارانش آزمود، لیکن آن را چندان سودمند نیافت. روش بسیار مؤثرتری که او کشف کرد روش گفتگو یا «تداعی آزاد» بود که توسط همکار اتریشی او، ژوزف بروئر برای یافتن ریشه های «نشانه های روان آزردگی» به کار رفته بود. فروید چندین سال با بروئر همکاری داشت و به اتفاق هم کتاب «مطالعاتی در هیستری» (1895) را نوشتند، لیکن هنگامی که بروئر از پذیرفتن تأکید فروید بر تعارضهای جنسی به عنوان علت هیستری امتناع ورزید، ارتباط آنها قطع شد.

پس از آن، فروید بیشتر به تنهایی برای پروراندن نظراتش کار می کرد، نظراتی که مبانی نظریه تحلیل روانی را پی افکند و با انتشار نخستین اثر بزرگ وی «تغییر رویاها[[1]](#footnote-1)» (1900) به اوج خود رسید. فروید سرانجام موفق شد که استاد دانشگاه شود. کتابها و مقاله هایی نوشت و نیز سخنرانی هایی که در دانشگاه اجرا کرد موجب شدند که نظریه ها و روشهایش مورد توجه پزشکان و دانشمندان سراسر دنیا قرار گیرد و طولی نکشید که افرادی از جمله کارل یونگ و آلفرد آدلر هواخواه او شدند. لازم است یادآوری شود که دیدگاههای فروید به شدت مورد حمله واقع شده است. اولین شناسایی رسمی که توسط محافل روان شناسی امریکایی، جی. استانلی هال دعوت شد تا سخنرانیهایی در دانشگاه کلارک در شهر و وستر ماک چوست برگزار کند. با وجود این، تا سال 1930 تأثیر فروید روی روان شناسی احساس
نمی شد. انجمن بین المللی تحلیل روانی در سال 1910 تأسیس یافت و مؤسسات آموزشی تحلیل روانی در کشورهای متعددی دایر گردید. مکتب تحلیل روانی نهضتی جهانی و نام فروید کلمه ای مأنوس شد.

به رغم فشارهای کار سازمانی و نویسندگی- مجموعه آثار وی به بیست و سه جلد می رسد- فروید همچنان در طول حیاتش، روزها به طور تمام وقت به معاینه بیماران می پرداخت. این بیماران اطلاعات و داده هایی را برای فرمول بندی نظری او که پیوسته مورد تجدید نظر و دستکاری واقع می شد، فراهم کردند. یک منبع اطلاعاتی مهم دیگر برای فروید مطالبی بود که او از ناخودآگاه خویش استخراج می نمود. او در سال 1897 شروع به تجزیه و تحلیل خود کرد و این عمل را تا پایان حیاتش ادامه داد. او نیم ساعت آخر هر روز را به این کار اختصاص داده بود. آثار جامع فروید موضوعات متنوع بسیاری را در بردارد: فنون تحلیل روانی، مطالعات موردی تمثیلی، کاربردهای تحلیل روانی در علوم اجتماعی، تاریخ، زندگینامه، مذهب و ادبیات به علاوه مسائل نظری محض و بررسیهای گسترده درباره تحلیل روانی. سبک فروید در هر موضوعی ظریف، مهیج و سریع است. او با ادبیات کلاسیک به خوبی آشنایی یافت فروید مرد بسیار با جرأتی بود در مواجهه با حملات تندی که به او می شد و اغلب جنبه شخصی داشت آرامش خود را حفظ می کرد. زمانی که نازیها به قدرت رسیدند، از ترک وین امتناع با تحمل اعمال جراحی مکرر روی آرواره و دهانش به علت سرطان، شجاعتش مورد آزمایش سختی قرار گرفت. این بیماری که فروید در شانزده سال آخر حیاتش از آن در رنج بود، سرانجام در سن هشتاد و سه سالگی موجب مرگش شد.

**تعریف روان کاوی**

واژه انگلیسی سایکوانالیس[[2]](#footnote-2) از دو لفظ سایلو[[3]](#footnote-3) به معنی روان و آنالیس[[4]](#footnote-4) به معنی تجزیه و تحلیل ترکیب شده است که رویهم رفته به معنی تجزیه و تحلیل روانی و یا در اصطلاح امروزی به معنی روانکاوی است. منظور از روانکاوی، شناخت سطح روانی نیست بلکه هدف آن است که انگیزه های درونی و عمقی رفتار و اختلالات روانی را شناسایی کنیم و پس از تجزیه و تحلیل، مراجع را در غلبه بر آنها یاری دهیم و یا اینکه رفتار انسان را به نحو شایسته ای تبیین کنیم. یک تعریف کلی این است که روان درمانی شکلی از درمان مسائل و مشکلاتی است که ماهیت عاطفی دارند و در آن، یک فرد متخصص عمداً یک رابطه تخصصی و حرفه ای با مراجع برقرار می کند و هدفش آن است که علایم و نشانه های موجود را بر طرف کند، یا تغییر دهد و یا از پیشرفت باز دارد و موجبات رشد و تکامل مثبت شخصیت را فراهم آورد. (شافیلد، ؟) روانکاوی از نظر تاریخی سد معنی متفاوت داشته است. اولاً، روانکاوی آن نظام روان شناسی است که از افکار فروید نشأت گرفته است و بالاخص بر نقش ناخودآگاهی و نیروهای پویای عملکرد روانی تأکید می ورزد. در نظام روان شناسی فروید، سعی بر آن است که اولاً، تمامی تجلیات فرهنگی، روانی و اجتماعی فرد مورد بررسی و تبین قرار گیرد. ثانیاً، روانکاوی شکلی از درمان است که در درجه اول از تداعی آزاد استفاده می کند و بر تجزیه و تجلی انتقالها و مقاومتها تأکید می ورزد. از این رو، روانکاوی از شعبه های اصلی روان پزشکی است. ثالثاً، روان کاوی، بعضی اوقات، برای آن مورد استفاده قرار گرفته است تا شیوه[[5]](#footnote-5) فرویدی را از شیوه فرویدی های جدید در حیطه خاص روانکاوی متمایز کند (کرسینی، 1973).

همزمان با رشد رفتار گرایی در آمریکا، زیگموند فروید مفهوم روانکاوی را درباره ی رفتار آدمی در اروپا پایه گذاری می کرد. فروید در رشته ی پزشکی تحصیل کرده بود، ولی به تحولاتی نیز که در آن زمان در مبحث شناخت جریان داشت، علاقه نشان می داد. از برخی جهات، روانکاوی فروید آمیزه ایی از شناخت و فیزیولوژی قرن نوزدهم بود. کار خاص فروید این بود که مفاهیم شناختی رایج زمان خود را در زمینه ی هوشیاری، ادراک، و حافظه با مفاهیم زیست شناختی غریزه ها درهم آمیخت تا از این راه نظریه یی نوین و متهورانه در باب رفتار آدمی بنا نهد. فرض بنیادی در نظریه ی فروید این است که بخش عمده ی رفتار، ریشه در فرایندهای ناهشیار دارد. مقصود فروید از فرایندهای ناهشیار عبارت بود از باورها، ترسها، و خواستهایی که شخص از وجود آنها آگاه نیست، اما در هر حال بر رفتار او اثر می گذارند. فروید معتقد بود بسیاری از تکانه هایی که در دوره ی کودکی با منع یا تنبیه والدین یا جامعه روبرو شده اند، برخاسته از غریزه های فطری هستند. این تکانه ها از آنجا که از بدو تولد در همه ی ما وجود دارند از قدرت اثر گذاری فراگیری برخوردارند که باید به نحوی آن را حل و فصل کرد. منع آنها فقط سبب می شود از حیطه ی آگاهی به حیطه ی ناهشیار رانده شده، همانی ماندگار شوند و بر رویاها، لغزشهای لفظی و اطوار قالبی[[6]](#footnote-6) اثر بگذارند و به صورت مشکلات هیجانی و نشانه های بیماری روانی، یا برعکس به شکل رفتارهای مورد پذیرش جامعه مانند فعالیت هنری و ادبی جلوه گر شوند. برای مثال، اگر از دست کسی که جدایی از او برایتان مقدور نیست خشمگین باشید، خشم شما به صورت ناهشیار در می آید و احتمالاً به طور غیر مستقیم به صورت رویایی درباره ی آن شخص ظاهر می شود.

فروید معتقد بود هر یک از اعمال آدمی علتی دارد که ریشه ی آن را باید در یک انگیزه ی ناهشیار جست و نه در دلیل معقولی که خود شخص ارائه می دهد. او به طور کلی دیدگاهی منفی درباره طبیعت انسان داشت و معتقد بود آدمی را نیز همانند حیوانها سایقهای اساسی (عمدتاً جنسی و پرخاشگری)، هدایت می کنند و آدمی مدام با جامعه ی که بر مهار کردن این تکانه ها تأکید دارد، در ستیز است. هر چند بسیاری از روانشناسان نظرگاه فروید را درباره ناهشیار به طور کامل نمی پذیرند، اما احتمالاً این را می پذیرند که آدمیان به برخی از جنبه های شخصیت خود، آگاهی کامل ندارند همان جنبه هایی که احتمالاً طی تعاملهای فرد با خانواده اش در دوران کودکی به وجود آمده اند.

روانکاوی، شیوه های نوینی برای نگریستن به مسائل نمونه واری که قبلاً ذکر
کرده ایم در اختیار ما می گذارد. فروید (1905) بر آن است که یادزدودگی کودکی ناشی از این است که برخی تجربه های هیجانی نخستین سالهای زندگی، چنان تکان دهنده اند که راه دادن آنها به حیطه ی هشیاری در سالهای بعد (یعنی به خاطر آوردن آنها)، شخص را گرفتار اضطراب می کند (ورنون و همکارانش، ترجمه دکتر رمضان دولتی).

**ساختار شخصیت**

فروید معتقد بود که شخصیت از سه بخش به هم پیوسته تشکیل شده است. هر کدام از این ساختارها- نهاد، من و فرامن- به گونه ای طرح ریزی شده اند که دارای کارکردهای روانشناختی مشخصی هستند و به شیوه های خاصی عمل می کنند و همین امر باعث شده که آنها را به عنوان سر آدم کوچک فرض کنند که در درون مغز قرار دارند و در حال انجام مأموریت هستند و مسئولیتی عهده دارند و به شیوه های خاصی عمل می کنند و همین امر باعث شده که آنها را به عنوان سر آدم کوچک فرض کنند که در درون مغز قرار دارند و در حال انجام مأموریت هستند و مسئولیتی به عهده دارند و به یکدیگر پیام می فرستند. (پاشا شریفی، 1378) نهاد: همه اعمال نهاد ناهشیارانه است. فروید اعتقاد داشت که نهاد بخشی از شخصیت انسان است که با خود انسان زاده می شود. اساس ذاتی ساختار نهاد غرایزی است که منشأ زیستی دارد. دو بخش دیگر شخصیت – من و فرامن- از نهاد ناشی می شوند. نهاد در بردارنده همه انرژی های زیست مایه ای و روانشناختی است. بنابراین، نهاد سنج و منشأ تمام انگیزه ها هم محسوب می شوند و کاملاً ناهشیارانه است (پاشا شریفی، 1378).

نهاد معرف بخش عمیق و غیر قابل دسترسی است که بررسی آن از طریق تحلیل رویا ها و رفتارهای نوروتیک صورت می گیرد. بین نهاد و دنیای بیرونی هیچگونه داد و ستدی وجود ندارد- در واقع نهاد واقعیت روانی است. در درون نهاد تمایلات غریزی جای دارند که می خواهند بلافاصله ارضاء شوند. در نهاد اثری از ارزش ها، اخلاقیات یا منطق نیست. هدف و منظور اصلی نهاد، ارضای فوری تمایلاتی است که علل و ریشه آنها فرآیندهای بدنی است. پس هدف نهاد عبارت است از رفع تنش یا در غیر این صورت، کاهش تنش. نهاد از اصل لذت[[7]](#footnote-7) و فرایند اولیه تفکر[[8]](#footnote-8) پیروی می کند (فیرس، ترجمه فیروز بخت 1377). نهاد ابتدایی غیر قابل کنترل و بدون باز داری عمل می کند و در هر فرصتی به دنبال لذت آنی و رهایی فوری از هرگونه تنش است. فروید عملکرد فوق را اصل لذت می نامد و از فرایند تفکر اولیه استفاده می کند تا هدف این اصل را مشخص کند. فرآیند تفکر اولیه در خیالبافی ها، تصورهای ذهنی خام، رویاها و توهم های غیر منطقی و سازمان نایافته مطرح می شوند که همواره برای ارضای تکانشهای ابتدایی به کار برده و در رویاها ظاهر می شوند (پاشا شریفی، 1378). البته فرایند اولیه نمی تواند واقعاً ما را ارضا کند (مثلاً به ما غذا بدهد) به همین دلیل فرآیند ثانویه[[9]](#footnote-9) پدید می آید که پای دومین، مؤلفه شخصیت یعنی من را به میان می کشد.

من: در دوران اولیه زندگی، نهاد با مشکلاتی مواجه است. رویاها و توهمها نمی توانند یک نیاز زیستی همچون گرسنگی را ارضا کنند. کاهش این گونه نیازها به وسیله محیط بیرونی صورت می گیرد. غذا هرگز بصورت آنی همچنان که نهاد دوست دارد، دست یافتنی نیست. در انطباق با این تجارب واقعی دنیای خارجی است که ساختار دوم شخصیت، یعنی من، رشد پیدا می کند. من از نهاد جدا می شود و بخشی از فضای تصوری نهاد را پر می کند. من همچنین انرژی لازم را برای انجام بسیاری از اعمال و ارضای نیازها از نهاد به دست می آورد. من از اصل واقعیت[[10]](#footnote-10) پیروی
می کند. این اصل به میانجی گری بین تکانشها و خواسته های نهاد با واقعیت های دنیای خارجی که وظیفه اساسی من است، اشاره دارد. عملکرد آن با واقعیت سر و کار دارد. تکانش ها باید مهار شود و ارضای آنها به تعویق افتد و خیالبافی ها کنترل شود. در سازمان بندی و کنترل فوق از فرایندهای ثانویه استفاده می شود. این اعمال شناختی از قبیل ادارک[[11]](#footnote-11)، حافظه، واقعیت آزمایی، جهت گیری زمانی[[12]](#footnote-12)، توجه[[13]](#footnote-13)، یادگیری[[14]](#footnote-14)، کنترل فعالیت حرکتی[[15]](#footnote-15)، کسب تصویر ذهنی از خویشتن[[16]](#footnote-16) و تشخیص و تمایز مابین واقعیت و خیال را دربرمی گیرد. بخشی از خود هشیارانه است. برای مقابله با واقعیت لازم است که حداقل بخشی از من در سطح هشیارانه عمل کند و مسئله واقعی اینجا است که برخلاف نهاد که تماماً در سطح ناهشیار عمل می کند، من در سطح هشیار، نیمه هشیار و ناهشیار عمل می کند. در سطح هشیار، تمام اعمال شناختی که ما از آنها آگاهی داریم جای می گیرند. من درک می کند چه می تواند بکند و آن را انجام می دهد. من شخص می داند که عملکرد نهاد به حداکثر رساندن لذت و خوشی و به حداقل رساندن درد و ناراحتی است. من ارزش گذاری نمی کند، بلکه فقط نقشهای اجتماعی را ایفا می کن تا از تنبیه در امان باشد و در این موقع است که سومین ساختار شخصیتی، یعنی فرامن، در صحنه ظاهر می شود(پاشا شریفی، 1378).

فرامن: فروید فرامن را به عنوان مخزن و انبار ارزشها، اخلاقیات و ایده آلها درونی شده مطرح می کند. فرامن در حقیقت داور و قاضی رفتارهایتان است. فرامن همانند من قسمتی هشیار، قسمتی نیمه هشیار و قمستی نیز ناهشیار است. ارزشها و عقایدی که به سهولت قابل دسترسی هستند، در سطح هشیار جای دارند و آنهایی که با اندک تلاشی قابل دسترسی هستند، در سطح نیمه هشیار و آنهایی که ما از آنها آگاهی و اطلاعی نداریم، در سطح ناهشیار قرار دارند. بر خلاف من، فرامن هیچگونه دسترسی به دنیای خارجی ندارد. فرامن عقاید درست و غلط خود را از کشفیات من در مورد قوانین و ارزشهای جامعه کسب می کند، و قضاوت های خود را با اعمال مؤثر من تقویت می کند. برای انجام چنین کاری، فرامن دارای یک نیروی تنبیه و پاداش، احساس گناه و غرور است. یا به عبارت دیگر فرامن منبع اساسی تقویت کننده است که می تواند احساس گناه، پاداش و تنبیه و غرور را ایجاد کند و به عنوان مرکزی برای قضاوت فرامن، در درون خود، من ایده آل را به وجود می آورد که اساساً تصور فرد از آنچه باید باشد، است. بایدها و نبایدها و اجبارها از گنجینه لغات فرامن هستند (پاشا شریفی، 1378).

مفاهیم نظریه شخصیت فروید را می توان تحت سه عنوان مورد بحث قرار داد:

ساختاری[[17]](#footnote-17)، پویایی[[18]](#footnote-18) و رشدی[[19]](#footnote-19)

مفاهیم ساختاری اصلی عبارتنداز: نهاد[[20]](#footnote-20)، خود[[21]](#footnote-21) و فراخود[[22]](#footnote-22).

مفاهیم پویایی اصلی عبارتنداز: غریزه، لیبدو، کانکزیس، آنتی کانکزیس و اضطراب مفاهیم تکاملی اصلی عبارتنداز: همانند سازی، جا به جایی، ساز و کارهای دفاعی و مراحل روانی- جنبی.

**نهاد**

نهاد (در لاتین معادل «آن»[[23]](#footnote-23)) شامل هر امر روانی است که به ارث برده می شود و هنگام تولد فرد با اوست، از جمله غرایز: نهاد محل ذخیرة انرژی روانی ای است که توان لازم برای تمام کنشهای روانی را فراهم می سازد. محتوا و فرایندهای نهاد کاملاً ناخودآگاه است. عملیات نهاد تحت فرمان اصل لذت[[24]](#footnote-24) و فرایند ابتدایی[[25]](#footnote-25) است.

**اصل لذت:** وقتی که انرژی تخلیه نشده (تنش)[[26]](#footnote-26) به سطح نامساعدی می رسد، نهاد خود به خود در پی تخلیه و آزاد کردن تنش می افتد و می خواهد به سطح پایین و مساعد انرژی باز گردد. این اصل کاهش تنش که نهاد از طریق آن عمل می کند اصل لذت خوانده می شود. نهاد برای تحقق هدفش که گریز از تنش رنج آور و کسب لذت است، فرایند ابتدایی را به کار می گیرد.

**فرایند ابتدایی:** فرایند ابتدایی می کوشد با تشکیل تصویری از یک شیء که تنش را آزاد خواهد ساخت به تخلیة آن بپردازد. برای نمونه، یک شخص گرسنه، تصویری ذهنی از غذا دارد. در رویا، تصاویر چیزهایی که می خواهیم در برابر ما ظاهر
می شوند. این امر را «تحقق آرزو»[[27]](#footnote-27) هم نامیده اند. بدیهی است که فرایند ابتدایی قادر نیست تنش زیادی را کاهش دهد. یک شخص گرسنه نمی تواند تصاویر ذهنی غذا را بخورد. در نتیجه، ساختار جدیدی از نهاد نشأت می گیرد. این ساختار به خود موسوم است.

**خود**

دلیل پدید آمدن خود این است که نیازهای سازواره مبادلات مناسبی را با جهان خارج اقتضا می کند. یک فرد گرسنه قبل از اینکه تنش گرسنگی اش بتواند محو شود، باید در جستجوی غذا برآید، بیابد و بخورد.

خود مسوولیت اجرایی شخصیت را به عهده دارد، زیرا بر دروازه هایی که به سوی عمل باز می شوند نظارت می کند و جنبه هایی از محیط را که بدان پاسخ خواهد داد بر می گزیند و تصمیم می گیرد که کدام نیازها و به چه ترتیب ارضا شوند. خود باید تلاش کند تا خواسته های متعارض نهاد، فراخود، و جهان را به صورتی منسجم تلفیق کند.

خود تابع اصل واقعیت[[28]](#footnote-28) است، و از راه فرایند ثانوی[[29]](#footnote-29) و سنجش واقعیت[[30]](#footnote-30) عمل می کند.

**اصل واقعیت:** هدف از اصل واقعیت، بر خلاف اصل لذت، این است که وقتی مورد مناسبی برای ارضای نیاز پیدا نشده است از تخلیة تنش جلوگیری کند.

**فرایند ثانوی:** در حالی که فرایند ابتدایی ایجاد خیالات[[31]](#footnote-31) و توهمات[[32]](#footnote-32) می کند. فرایند ثانوی عبارت از تفکری واقع گرایانه است. کنشهای هوشمندانة سطح بالاتر در خدمت فرایند ثانوی است.

**سنجش واقعیت:** خود، از طریق فرایند ثانوی، طرحی برای ارضا نیاز تنظیم می کند. سپس آن را با نوعی می آزماید تا ببیند آیا این طرح کارگر است یا نه. این ارم سنجش واقعیت نامیده می شود.

**فراخود**

فراخود نمایندة درونی شدة ارزشهای سنتی، کمال مطلوبها و معیارهای اخلاقی جامعه است، به صورتی که توسط والدین برای فرد (کودک) تفسیر شده و از طریق نظام تشویق و تنبیهی که نسبت به کودک اعمال شده، تقویت گردیده است. فراخود برای کمال تلاش می کند. فراخود شامل دو زیر ساخت است: وجدان[[33]](#footnote-33) و خودآرمانی[[34]](#footnote-34).

**وجدان:** وقتی از ارزشهای اخلاقی خود تخلف می کنیم، ندای وجدان ما را متنبه
می سازد و وادارمان می کند که احساس گناه کنیم.

**خود آرمانی:** وقتی ما مطابق کمال مطلوبهایمان رفتار می کنیم، به خود می بالیم و احساس غرور می کنیم. این احساسهای غرور آمیز از خود آرمانی نشأت می گیرد.

**غریزه :**

نمود غیر اکتسابی روانی یک وضعیت بدنی، غریزه نامیده می شود. نمود روانی را «میل»[[35]](#footnote-35) می نامند و برانگیختگی بدنی که منشاء آن است به «نیاز» موسوم است. به این ترتیب، حالت گرسنگی را می توان در قالب اصطلاحات فیزیولوژیکی یک وضعیت کمبود غذایی توصیف کرد، حال آنکه در روان شناسی از آن به عنوان میل به غذا یاد می شود. میل در نقش یک محرک رفتار عمل می کند.

فروید دو گروه برای غرایز تشخیص داده است: غرایز حیات[[36]](#footnote-36) و غرایز مرگ[[37]](#footnote-37). هر غریزه ای یک منبع[[38]](#footnote-38)، یک هدف[[39]](#footnote-39)، یک نیروی رانش[[40]](#footnote-40) و یک موضوع[[41]](#footnote-41) دارد.

**غرایز حیات:** غرایز حیات در خدمت هدفهای مربوط به بقای فرد و تکثیر نوع قرار دارند. گرسنگی، تشنگی و میل جنسی در این مقوله جای می گیرد.

**لیبیدو:** لیبیدو نامی است که فروید اختصاصاً در مورد انرژی ای به کار می برد که غرایز حیات را قادر می سازد تا کار خود را انجام دهند. از آنجا که فروید در ابتدا به غریزة جنسی زیاد توجه داشت، لذا اغلب لیبیدو به جای انرژی جنسی به کار می رود.

**غرایز مرگ:** این دسته از غرایز را غرایز «مخرب»[[42]](#footnote-42) هم نامیده اند. فروید می پنداشت که در آدمی آرزوی مرگ نیز وجود دارد. شاخة مهمی از غرایز مرگ سائقه «پرخاشگری»[[43]](#footnote-43) است.

**منبع غریزه:** عبارت است از یک برانگیختگی بدنی یا یک نیاز.

**هدف غریزه:** برطرف کردن برانگیختگی بدنی است.

**نیروی رانش غریزه:** قدرت غریزه است که میزان آن از روی شدت «نیاز» مربوط به غریزه معلوم می شود.

**موضوع غریزه:** کلیة تعاملهای فرد با موضوعهای پیرامونش، که در فاصله میان ظاهر شدن یک میل و تحقق آن روی می دهند، تحت عنوان موضوع غریزه قرار
می گیرند. منبع و هدف غریزه ثابت باقی می مانند، ولی موضوع غریزه می تواند به طور قابل ملاحظه ای تغییر کند و تغییر هم می کند. این بدان معنی است که شخص می تواند یک نیاز را از راههای متعدد رفع کند.

**کاتکزیس**

منظور فروید از طرح این اصطلاح، به کار انداختن انرژی یا لیبیدو در موضوعی است که موجب ارضای یک نیاز می شود. به بیان دیگر، شخص بابت چیزی که می خواهد باید انرژی هیجانی صرف کند.

**آنتی کاتکزیس**

این اصطلاح به معنی نیروی بازدارنده ای است که از جانب خود روی نهاد اعمال
می شود. برای نمونه، ممکن است شخصی به شدت مجذوب شخص دیگری شده باشد (انرژی هیجانی مصرف شده باشد)، ولی امکان دارد خود، تحت راهنمایی اصل واقعیت و یا با توصیة فراخود، مجبور باشد از تظاهر این تحریک جلوگیری کند.

فروید در تحلیل نهایی معتقد شد که جنبه های پویایی شخصیت از تعامل میان کاتکزیسها (نیروهای پیش برنده) و آنتی کاتکزیسها (نیروهای بازدارنده) تشکیل شده است.

**اضطراب**

در اصطلاح فروید، اضطراب ناشی از تحریک زیاده از حدی است که خود قادر به کنترل آن نیست. سه نوع اضطراب وجود دارد: اضطراب واقعی[[44]](#footnote-44)، اضطراب روان آزردگی[[45]](#footnote-45) و اضطراب اخلاقی[[46]](#footnote-46).

**اضطراب واقعی:** ناشی از تهدیدها و خطرهای واقعی از جانب محیط است.

**اضطراب روان آزردگی:** ترس از این است که مبادا غرایز موجود در نهاد دچار افسار گسیختگی شود (بر آنتی کاتکزیسها غلبه کند) و باعث گردد که شخص به کاری دست بزند که به خاطر آن تنبیه شود.

**اضطراب اخلاقی:** همان ترس از وجدان است. شخصی که از یک فراخود رشد یافته برخوردار است، وقتی مرتکب عملی می شود که مغایر موازین اخلاقی اوست و یا حتی به ارتکاب آن می اندیشد، احساس گناه می کند.

**همانند سازی**

این مفهوم و مفاهیم بعدی با یادگیری و رشد ارتباط دارند. ما تمایل داریم که با مردم همانند شویم، یعنی از برخی خصلتهای آنها که دوست داریم داشته باشیم، تقلید کنیم. دختری ممکن است یک ستارة سینما را الگوی خود قرار دهد، زیرا آن ستارة سینما در به دست آوردن اموری مانند شهرت، ثروت، و ماجراهای جالب توجه، که دختر خواهان داشتن آنهاست، موفق بوده است.

**جا به جایی**

احتمالاً مهمترین مفهوم فروید در ارتباط با رشد، همین مفهوم جا به جایی است. وقتی یک غریزه با مانع روبرو می شود، یعنی زمانی که نمی تواند نیروی خود را روی موضوع برگزیدة اصلی متمرکز کند، انرژی غریزی به موضوعات جانشین معطوف می گردد (جا به جا می شود). برای مثال، وقتی یک کارگر به خاطر اینکه از عصبانی شدن رئیس می ترسد، نتواند خشم خود را نسبت به او ابراز دارد، تمایل پیدا می کند که خشم خو را نسبت به اشخاص یا اشیای دیگر نشان دهد. جا به جایی توجیه کننده این حکم اساسی فروید است که رفتار همه ما توسط تعداد اندکی از غرایز اساسی برانگیخته می شود. غریزه جنسی در نظر فروید مسوول بسیاری از اموری است که ما انجام می دهیم، حتی اگر به نظر رسد که بسیاری از این فعالیتها و گزینش موضوعها به هیچ وجه جنسی نیستند.

فروید خاطرنشان ساخته که پیشرفت تمدن از طریق جا به جایی انرژی غریزی به مجراهایی که از نظر فرهنگی خلاق و از نظر اجتماعی مقبول بوده، مقدور شده است. نوعی از جا به جایی که دستاورد فرهنگی عالی تری به بار می آورد- مانند وقتی که یک هنرمند {به جای رفتار جنسی نامشروع} به نقاشی زنان برهنه می پردازد- «تصعید»[[47]](#footnote-47) خوانده می شود.

**ساز و کارهای دفاعی**

خود، تحت فشار اضطراب بیش از حد، مجبور است برای تعدیل آن فشار به اقدامات افراطی دست بزند. این اقدامات، ساز و کارهای دفاعی نامیده می شوند، زیرا آنها از «خود» در مقابل اضطراب، دفاع می کنند. دفاعهای اصلی عبارتنداز: واپس زنی[[48]](#footnote-48)، فرافکنی[[49]](#footnote-49) و واکنش سازی[[50]](#footnote-50).

**واپس زنی:** این مفهوم یکی از مفاهیم اولیه فروید است. واپس زنی یعنی بیرون راندن هر آنچه باعث اضطراب شدید می شود از دایره خود آگاهی[[51]](#footnote-51) {و هدایت کردن آن} به ناخودآگاه[[52]](#footnote-52). از این رو، احساسات جنسی اولیه یک پسر نسبت به مادرش ممکن است ترساننده باشد، زیرا از آنچه پدرش ممکن است با او بکند، بیمناک است و در نتیجه خواسته های جنسیش را واپس می زند. همین جا باید مفهوم ناخودآگاه فروید را توضیح داد.

**ناخود آگاه:** مکتب تحلیل روانی غالباً به عنوان روان شناسی ناخود آگاه شناخته شده است و فروید هم نخستین کاشف ناخود آگاه لقب گرفته است. ناخود آگاه همه عناصر روانی را که پس زده شده اند، یا هرگز اجازه نیافته اند تا به صورت خودآگاه درآیند، دربر می گیرد. این مفهوم را با مفهوم دیگر فروید، یعنی نیمه آگاه[[53]](#footnote-53) نباید اشتباه کرد.

**نیمه آگاه:** نیمه آگاه به آن دسته از عناصر روانی اطلاق می شود که به هنگام نیاز، به صورت خودآگاه درمی آید. این قسمت مانند بخش ناخود آگاه در حالت واپس زدگی نیست، بلکه تنها در عقب ذهن فرد قرار دارد.

**فرافکنی:** فرافکنی عبارت است از نسبت دادن امری که در واقع در درون شخص است به جهان خارج. برای مثال، ممکن است برای شخصی پذیرفتن اینکه از پدرش متنفر است بسیار دردناک باشد. به جای آن او تنفرش را به درون پدر می افکند، و
می گوید:« پدرم مرا دوست ندارد».

**واکنش سازی:** این مفهوم دلالت دارد به تعویض یک احساس یا محرک اضطراب آور به متضاد آن. برای مثال «من از او متنفرم» جای خود را به «من او را دوست دارم» می دهد.

**مراحل روانی- جنسی**

فروید بر این باور بود که هر کودکی در طی جریان نیل به بزرگسالی، از یک رشته مراحل متمایز می گذرد. این مراحل برای تشکیل خصلتهای منشی نسبتاً پایدار اهمیت دارد. فروید می گفت که منش یک فرد تقریباً در سن پنج یا شش سالگی استقرار می یابد. این مراحل به ترتیب پدیدار شدن عبارتنداز: دهانی[[54]](#footnote-54)، مقعدی[[55]](#footnote-55)، ذکری[[56]](#footnote-56)، نهفتگی[[57]](#footnote-57)، تناسلی[[58]](#footnote-58).

**مرحله دهانی:** در طی اولین سال زندگی، لذتها و ناکامیهای نوزاد حول و حوش دهان او متمرکز است. می توان گفت، دهان یک «منطقة تحریک جنسی» است، زیرا لذت از طریق مکیدن، خوردن و به دندان گرفتن کسب می شود. اجتناب از رنجش نیز با از دهان بیرون انداختن آنچه نامطبوع است، حاصل می شود. رفتارهای دوره بزرگسالی، مانند سیگار کشیدن و میگساری، خصلتهای منشی از قبیل ساده لوحی، اتکا و لودگی از دوره دهانی ریشه می گیرد.

**مرحلة مقعدی:** در سال دوم، کودک عمل دفع را یاد گرفته است. معمولاً این نخستین بار است که او با مقررات یک تحریک طبیعی و لزوم به تأخیر انداختن ارضای آن مواجه می شود. شیوه ای که والدین عمل دفع را به کودک یاد می دهند و واکنشهای کودک نسبت به آن، اساس تشکیل شماری از خصلتها، از قبیل لجاجت، خساست، انضباط، و ویرانگری را فراهم می کند. مقعد هم مانند دهان یک منطقه مهم تحریک جنسی به شمار می رود.

**مرحلة ذکری:** از سه تا شش سالگی، احساسها، خیالات جنسی و پرخاشگرانه با اهمیت یافتن آلت تناسلی قرین می شود. دو عقده مهم، یعنی عقده ادیپ[[59]](#footnote-59) و عقده اختگی[[60]](#footnote-60) در این دوره شکل می گیرند.

**عقده ادیپ:** این عقده به اسم یکی از شاهان یونان باستان که پدر خود را کشت و با مادرش ازدواج کرد، نامیده شده است و در مورد مذکر و مؤنث تفاوت می کند. پسر نسبت به مادر تمایلات جنسی و نسبت به پدر احساسات پرخاشگرانه دارد. دختر به مادر خصومت نشان می دهد و از نظر جنسی مجذوب پدر می شود. گاهی این عقده را در مورد دختران «عقده الکترا»[[61]](#footnote-61) می نامند. عقده ادیپ نگرشهای شخص را نسبت به اشخاص همجنس و جنس مخالف پی ریزی می کند.

**عقده اختگی:** در نتیجه عقده ادیپ، پسر نگران است که پدر او را به دلیل عشق به مادر اخته کند. عقده اختگی دختر هم بدین شکل است که به جنس مذکر حسادت
می ورزد، زیرا پسر آلت تناسلی برجسته ای دارد که او ندارد. حسادت او را
وا می دارد که بخواهد فرد مذکر را از آلت برجسته اش محروم سازد. گمان می رود که بچه دار شدن زن بتواند در حکم جبرانی برای فقدان آلت مردی او باشد.

**نهفتگی:** این دوره از آخر دورة ذکری تا اوان بلوغ ادامه دارد و این زمانی است که برانگیختگیهای جنسی و پرخاشگری نسبتاً آرام است.

**مرحله تناسلی:** مرحله های دهانی، مقعدی، و ذکری با «خود شیفتگی»[[62]](#footnote-62) همراه است، زیرا کودک با تحریک نواحی ارضای جنسیش یعنی دهان، مقعد و آلت، لذت کسب
می کند. در خلال نوجوانی، روابط طبیعی با دیگران شکل می گیرد. فرد جوان از یک کودک خود شیفته طالب لذت و گریزان از رنج، به یک بزرگسال اجتماعی شده
واقع گرا تغییر وضع می دهد.

اصطلاح شخصیت[[63]](#footnote-63) از واژه لاتین پرسونا به معنی «ماسک» به دست آمده است. در نمایشهای یونان و روم باستان، هنر پیشه ها ماسکهایی را بر چهره می زدند تا نشان دهند که شخصیت های کمدی یا غم انگیز هستند. با این حال، برخلاف ماسک که فرد می تواند آن را بر چهره بزند یا بردارد، اصطلاح شخصیت به چیز با ثباتی اشاره دارد. شخصیت از تمام شیوه های با ثباتی تشکیل می شود که به موجب آنها رفتار یک نفر با رفتار دیگران (مخصوصاً در موقعیت های اجتماعی) تفاوت دارد.

**دیدگاه روان پویشی**

نظریه پردازان روان پویشی[[64]](#footnote-64) به دنبال علت های رفتار در تعامل پویای نیروهای درونی هستند که اغلب با یکدیگر تعارض دارند. آنها همچنین روی عوامل تعیین کنندة ناهشیار رفتار تمرکز دارند. نظریة روان کاوی فروید اولین و با نفوذترین نظریه در این رابطه بود و عقاید او کماکان بر تفکر غربی امروزی تأثیر دارند.

**نظریة روان کاوی فروید**

فروید (1939-1856) بیشتر عمر خود را در وین گذراند، جایی که وارد دانشکده پزشکی شد با این قصد که پژوهشگر پزشکی شود. او به عملکرد مغز خیلی علاقه مند بود. تجربیات فروید در درمان کردن بیماران، وی را متقاعد شساختند که نشانه های آنها با خاطرات و احساسهای عذاب آوری ارتباط دارند که به نظر می رسید سرکوب شده یا از آگاهی بیرون رانده شده بودند. هنگامی که بیماران او توانستند این خاطرات آسیب زا و احساسهای غیر قابل قبول را دوباره تجربه کنند، که اغلب ماهیت جنسی و پرخاشگرانه داشتند، نشانه های جسمانی آنها اغلب ناپدید شده یا به نحو چشمگیری بهبود می یافتند.

این مشاهدات فروید را متقاعد ساختند که بخش ناهشیار ذهن کنترل زیادی بر رفتار اعمال می کند. او برای برملا کردن مدفون شدة ذهن ناهشیار، آزمایش کردن فنون گوناگون، از جمله هیپنوتیزم، تداعی آزاد (بیان کردن هر چیزی که وارد ذهن می شود صرف نظر از اینکه چقدر پیش پا افتاده یا خجالت آور باشد)، و تحلیل رویا را آغاز کرد.

**انرژی روانی و رویدادهای ذهنی**

فروید شخصیت را به صورت یک سیستم انرژی در نظر گرفت، چیزی شبیه لوکوموتیوهای بخار زمان وی. به عقیده فروید، سایقهای غریزی انرژی روانی را تولید می کنند که ذهن را به کار می اندازد و مرتباً برای آزاد شدن مستقیم یا غیر مستقیم فشار می آورد. برای مثال، تراکم انرژی سایقهای جنسی ممکن است مستقیماً به شکل فعالیت جنسی یا به طور غیر مستقیم از طریق رفتارهای مختلفی چون خیالپردازیهای جنسی، کشاورزی، یا نقاشی تخلیه شود.

رویدادهای ذهنی می توانند هشیار، نیمه هشیار، یا ناهشیار باشند. ذهن هشیار از رویدادهای ذهنی تشکیل می شود که در حال حاضر از آنها آگاهیم. نیمه هشیار از خاطرات، افکار، احساسات، و تصورات ذهنی تشکیل می شود که ما در زمان حال از آنها آگاه نیستیم ولی می توانیم آنها را به یاد آوریم.

ناهشیار مخزن خاطرات، هیجانات، و افکاری است که بسیاری از آنها غیر منطقی هستند و با اینکه نمی توانیم درباره آنها صحبت کنیم بر رفتار ما تأثیر می گذارند. فقط در صورتی که تکانه های ناهشیار به صورتهای مختلف، مانند رویاها، لغزشهای زبان، یا رفتارهای تغییر شکل یافته تخلیه شده باشند، ناهشیار خود را آشکار
می سازد.

**ساختار شخصیت**

فروید شخصیت را به سه ساختار مجزا که بر یکدیگر تأثیر می گذارند تقسیم کرد: نهاد، خود، و فراخود. نهاد کلاً درون ذهن ناهشیار وجود دارد. نهاد عمیق ترین هستة شخصیت است، تنها ساختاری که هنگام تولد وجود دارد و منبع کل انرژی روانی است. نهاد با واقعیت ارتباط مستقیم ندارد و کاملاً به صورت غیر منطقی عمل می کند. نهاد طبق اصل لذت عمل می کند، و صرف نظر از ملاحظات منطقی و واقعیت های محیطی به دنبال ارضای فوری یا تخلیه است.

نهاد نمی تواند با به دست آوردن چیزهایی که از محیط نیاز دارد، مستقیماً خود را ارضا کند، زیرا با دنیای بیرونی تماس ندارد. بنابراین در جریان رشد، ساختار جدیدی از نهاد به وجود می آید که با واقعیت ارتباط مستقیم دارد. خود عمدتاً در سطح هشیار و طبق اصل واقعیت عمل می کند. خود برای اینکه تصمیم بگیرد چه موقعی و تحت چه شرایطی نهاد می تواند تکانه های خود را به صورت امن تخلیه کرده و نیازهای خود را ارضا کند، واقعیت را آزمایش می کند.

آخرین ساختار شخصیت که رشد می کند، فراخود است: بازوی اخلاقی شخصیت، فراخود که در 4 یا 5 سالگی رشد می کند ارزشهای سنتی و آرمانهای جامعه را دربردارد. این آرمانها به وسیله کودک از طریق همانند سازی با والدین (که برای اینکه به او یاد بدهند چه چیزی «درست» و چه چیزی «غلط» است. و او چگونه «باید» باشد از تقویت و تنبیه نیز استفاده می کنند)، درون سازی می شوند. با شکل گیری فراخود، کنترل شخصی جایگزین کنترل بیرونی می شود.

**تعارض، اضطراب، و دفاع**

پویشهای شخصیت، کشمکش بی پایان بین غرایز و سایقهای نهاد که برای آزاد شدن تلاش می کنند و نیروهای مخالفی را که خود و فراخود برای جلوگیری کردن از آنها ایجاد می کنند، شامل می شود. هنگامی که خود با تکانه هایی مواجه می شود که آن را به از دست دادن کنترل تهدید می کنند یا با مخاطرات محیط روبرو می شود، اضطراب به وجود می آید. اضطراب در خیلی از موارد می تواند از طریق رفتارهای کنار آمدن واقع بینانه کاهش یابد، مثلاً وقتی یک نفر از دست کسی به شدت عصبانی است از طریق بحث منطقی این مشکل را حل می کند. با این حال، در صورتی که راهبردهای واقع بینانه نتوانند اضطراب را کاهش دهند، خود ممکن است به مکانیزمهای دفاعی متوسل شود که واقعیت را انکار یا تحریف می کنند. برخی از مکانیزمهای دفاعی، امکان تخلیه تکانه های نهاد را به شکلهای تغییر یافته ای که با نیروهای دنیای بیرونی یا ممنوعیت های فراخود در تضاد نخواهند بود، فراهم
می کنند.

روان کاوان معتقدند که سرکوبی مهم ترین وسیله است که خود به کمک آن «روی نهاد سرپوش می گذارد». در حالت سرکوبی، خود از مقداری انرژی اش برای جلوگیری از وارد شدن خاطرات، احساسات، و تکانه های اضطراب آور به هشیاری استفاده می کند. افکار و امیال سرکوب شده در ناهشیار می مانند و برای آزاد شدن تلاش می کنند، ولی امکان دارد که به طور غیر مستقیم، مثلاً در لغزشهای زبان یا در رویاها ابراز شوند.

خودداری از باور کردن اطلاعاتی که موجب اضطراب می شوند انکار نامیده
می شود. در حالی که سرکوبی فراموش کردن با انگیزة برخی اطلاعات، انکار این اظهار است که اطلاعات نادرست است. برای مثال، کسی که به طور جدی مشکل الکل دارد ممکن است اصرار ورزد که «من الکلی نیستم. من می توانم آن را مصرف یا ترک کنم».

هنگامی که افراد سعی می کنند ثابت کنند که اعمال آنها منطقی و موجه هستند و بنابراین ارزش تأیید را دارند، از دلیل تراشی استفاده می کنند. برای مثال، دانشجویی که می خواهد به سینما برود می گوید «مطالعه کردن بیشتر در هر صورت فایده ای برای من ندارد».

جابجایی با منحرف کردن رفتار یا فکر از هدف طبیعی آن به سمت هدفی که کمتر تهدید کننده است، به افراد امکان می دهد تا رفتاری را ایمن تر یا با اضطراب کمتر انجام دهند. برای مثال، کسی که از دست رئیس یا استاد خود عصبانی است امکان دارد به جای آن سر دوست خود فریاد بکشد.

واپس روی که برگشت به سطح عملکرد ناپخته تر است تلاشی برای اجتناب کردن از اضطراب روبرو شدن با نقش فعلی فرد در زندگی است. چنین فردی با اختیار کردن نقش بچگانه می تواند از مسئولیت گریخته و به شیوه زندگی پیشین که شاید امن تر بوده است برگشت کند.

نسبت دادن ویژگی های نامطلوب خود به دیگران فرافکنی نامیده می شود. برای مثال، کسی که مخفیانه از هرزه نگاری لذت می برد ممکن است دیگران را به لذت بردن از آن متهم کند.

افراد با سرکوب نگهداشتن ویژگی های ناخوشایند ممکن است از واکنش وارنه استفاده کنند تا خود را برخلاف آنچه که واقعاً هستند نشان دهند و این واقعیت ناخوشایند را از خود یا دیگران پنهان نگه دارند. برای مثال، مادری که احساسهای نفرت از فرزند خود را در سر دارد آنها را سرکوب کرده و بیش از حد از فرزند خود محافظت می کند.

تغییر شکل دادن انرژی های جنسی یا پرخاشگری به رفتارهای جامعه پسند و حتی تحسین برانگیز، والایش نامیده می شود. برای مثال، نقاشی و مجسمه سازی ممکن است بیانگر والایش تکانه جنسی باشند.

**رشد روانی- جنسی**

تجربیات بالینی فروید او را متقاعد ساختند که شخصیت به صورت قدرتمندی توسط تجربیات سالهای اول زندگی شکل می گیرد، او اظهار داشت که کودکان یک سری مراحل روانی- جنسی را می گذرانند که در طول آنها گرایشهای لذت جویانة نهاد روی مناطق بدن حساس نسبت به لذت که مناطق شهوت زا نامیده می شوند تمرکز دارند. محرومیت ها یا آسان گیریی های افراطی می توانند در طول هر یک از این مراحل وجود داشته باشند که به تثبیت منجر می شود، حالت رشد روانی- جنسی متوقف شده ای که در آن غرایز روی موضوع روانی خاصی متمرکز هستند.

**مرحله دهانی.** در مرحلة دهانی، از تولد تا حدود 2 سالگی، کودک لذت روانی- جنسی شدید را از تحریک دهان، مخصوصاً هنگام مکیدن پستان مادر کسب می کند. به عقیده فروید کسی که در این مرحله تثبیت می شود کماکان از خوردن، نوشیدن، و سیگار کشیدن لذت کسب می کند و امکان دارد در مورد وابستگی و استقلال نیز نگرانی دایمی داشته باشد.

**مرحله مقعدی.** کودکان در حدود 2 سالگی وارد مرحله مقعدی می شوند. این زمانی است که آنها لذت روانی- جنسی را از تحریک احساس ناشی از تخلیه روده کسب
می کنند. کسی که در این مرحله تثبیت شده «چیزها را احتکار می کند»- منظم، خسیس، و لجباز است- یا امکان دارد به صورتی که کمتر شایع است، به جانب افراد مخالفت رفته و آدم شلخته و اسراف کاری شود.

**مرحلة آلتی.** در آغاز تقریباً 3 سالگی، در مرحلة آلتی، کودکان بازی کردن با اندامهای تناسلی خود را شروع می کنند و به عقیدة فروید مجذوب والد جنس مخالف می شوند. این موقعیت تعارضی عقده ادیپ است. مدل زنانه عقدة ادیپ، عقدة الکترا نامیده می شد.

**دورة نهفتگی.** فروید گفت که از حدود 5 یا 6 سالگی تا نوجوانی، اغلب کودکان وارد دورة نهفتگی می شوند که در آن، تمایل روانی- جنسی خود را متوقف می کنند. آنها در این زمان عمدتاً با همسالان هم جنس خود بازی می کنند.

**مرحلة تناسلی.** در آغاز بلوغ، جوانان تمایل جنسی نیرومندی به دیگران کسب
می کنند. این به مرحلة آلتی معروف است. به عقیدة فروید هرکسی که در مرحلة پیشین مقدار زیادی از لیبیدو را تثبیت کرده باشد، لیبیدوی کمی برای مرحلة تناسلی باقی می گذارد.

**میراث فروید: رویکردهای نو تحلیل گرا و روابط شیء**

عقاید فروید به قدری انقلابی بودند که مخالفت های زیادی را حتی درون محفل پیروان او برانگیختند. نو تحلیل گراها روان کاوانی بودند که با برخی از جنبه های تفکر فروید مخالف بودند و نظریة خودشان را به وجود آوردند. آلفرد آدلر، کارن هورنای، اریک اریکسون، و کارل یونگ از جمله آنها بودند. این نو تحلیل گرایان معتقد بودند که فروید در رشد و پویشهای شخصیت برای نیروهای اجتماعی و فرهنگی به قدر کافی نقش مهمی قایل نشده است. آنها بخصوص معتقد بودند که او بر میل جنسی کودکی خیلی زیاد تأکید کرده است. انتقاد دوم و مهم این بود که فروید بر رویدادهای کودکی به عنوان عوامل تعیین کنندة رفتار تأکید خیلی زیادی کرده است.

برخلاف اظهار فروید که رفتار توسط غرایز و سایق های جنسی و پرخاشگرانة فطری باانگیزه می شود، آلفرد آدلر[[65]](#footnote-65) تأکید کرد که انسانها ذاتاً موجوداتی اجتماعی هستند که به وسیلة علاقة اجتماعی، میل بهبود بخشیدن به رفاه دیگران با انگیزه
می شوند. آنها به دیگران اهمیت می دهند، با آنها همکاری می کنند، و برای رفاه اجتماعی عمومی بیشتر از تمایلات شخصی خودخواهانه خویش اهمیت قایل هستند. در مقابل، به نظر می رسید که فروید انسانها را به صورت حیوانات وحشی در نظر داشت که پشت میله های تمدن محبوس شده اند. آدلر شاید به خاطر اینکه تحت تأثیر کشمکش خودش برای غلبه کردن بر بیماریهای کودکی و تصادفات قرار داشت، انگیزة کلی تلاش برای برتری را نیز فرض کرد که افراد را برای جبران کردن نقص واقعی یا خیالی در آنها (عقدة حقارت) و تلاش برای با کفایت بودن بیشتر در زندگی، با انگیزه می کند.

کارل یونگ[[66]](#footnote-66) نیز مانند آدلر قبل از اینکه رابطة خود را با فروید قطع کند و نظریة روان شناسی تحلیلی خودش را به وجود آورد، دوست و همکار فروید بود. یونگ مفهوم ناهشیار فروید را در مسیر منحصر به فردی گسترش داد. برای مثال، او معتقد بود که انسانها نه تنها براساس تجربیات شخصی خودشان از ناهشیار شخصی برخوردارند بلکه از ناهشیار جمعی که از خاطرات انباشته شده در طول کل تاریخ نژاد انسان تشکیل می شود و نیز برخوردار هستند. این خاطرات توسط کهن الگوها نشان داده می شوند، یعنی گرایشهای فطری به تعبیر کردن تجربیات به شیوه های خاص. کهن الگوها در نمادها، اسطوره ها، و عقایدی جلوه گر می شوند که در خیلی از فرهنگها ظاهر می شوند، مانند تصویر ذهنی خدا، نیروی شیطانی، قهرمان، مادر خوب، آنیما و آنیموس، و جستجو برای وحدت خویشتن و کمال.

بعد از مرگ فروید در سال 1939، تأکید روان پویشی تازه ای معروف به روابط شیء بسیار با نفوذ شد. نظریه پردازان روابط شیء از جمله ملانی کلین، اوتو کرنبرگ، مارگارت ماهلر، و هینز کوهات روی تصاویر ذهنی یا بازنمایی های ذهنی تأکید دارند که افراد در نتیجة تجربیات اولیه با والدین از خود و دیگران تشکیل می دهند. این بازنمایی های درونی از بزرگسالان مهم، خواه واقعی باشند یا تحریف شده،
دریچه هایی می شوند که تعالمهای اجتماعی بعدی از طریق آنها در نظر گرفته
می شوند و این موضوعات ارتباطی در سرتاسر زندگی بر روابط فرد تأثیر ناهشیار می گذارند.

**دیدگاه انسان گرایی**

دیدگاه کلی دیگر دربارة شخصیت، روان شناسی انسان گرا[[67]](#footnote-67)، به هشیاری، ارزشها، و عقاید انتزاعی، از جمله تجربیات و عقاید معنوی که افراد با آنها زندگی می کنند و به خاطر آنها می میرند، می پردازد. به عقیدة روان شناسان انسان گرا، شخصیت به آنچه که افراد اعتقاد دارند و نحوه ای که دنیا را درک می کنند بستگی دارد. اگر شما معتقد باشید که تجربه خاصی بسیار معنی دار است، در این صورت این تجربه بسیار معنی دار است.

روان شناسی انسان گرا در دهه 1950 و 1960 به عنوان اعتراضی علیه رفتار گرایی و روان کاوی که دیدگاههای غالب در روان شناسی آن زمان بودند، پدیدار شد.

کارل راجزر[[68]](#footnote-68) روان شناس آمریکایی، ماهیت انسان را اصولاً خوب می دانست. او گفت که انسان ها انگیزه ای طبیعی به سمت خود شکوفایی دارند: دستیابی به استعداد کامل خویشتن. به عقیدة راجرز، این طبیعی است که انسان ها برای برتری تلاش کنند کما اینکه گیاه نیز برای رشد کردن تلاش می کند. انگیزه برای خودشکوفایی
انگیزه ای اساسی در پس رشد شخصیت است.

کودکان از همان سنین اولیه، خود و اعمال خویش را ارزیابی می کنند. آنها یاد
می گیرند کاری که انجام می دهند گاهی خوب و گاهی بد است. آنها خودپنداره، تصوری از آنچه که واقعاً هستند، و خود آرمانی، تصوری از آنچه که دوست دارند باشند را تشکیل می دهند.

راجرز معتقد بود برای کمک کردن به رفاه انسان، افراد باید با توجه مثبت نامشروط با هم ارتباط برقرار کنند- پذیرش کامل و بی قید و شرط دیگری به همان صورتی که هست، خیلی شبیه عشق مادر به فرزندش. گزینة دیگر، توجه مثبت مشروط است، این نگرش که «من فقط در صورتی ترا دوست خواهم داشت که...». افرادی که به این صورت با آنها رفتار شده است احساس می کنند در گشودن خودشان به روی عقاید یا فعالیت های جدید مقید هستند یا می ترسند حمایت دیگران را از دست بدهند. فقدان توجه مثبت نامشروط از جانب والدین و دیگر افراد مهم در گذشته، به افراد می آموزد که فقط در صورتی که معیارهای خاصی را برآورده کنند ارزش تأیید و محبت را دارند. این شکل گیری شرایط ارزش را تقویت می کند که حکم می کند چه موقعی خود را تأیید یا رد کنیم.

آبراهام مزلو، بنیان گذار دیگر روان شناسی انسان گرا، شکایت داشت که اغلب
روان شناسان روی شخصیت هایی که دچار اختلال روانی هستند تمرکز دارند و فرض می کنند کل شخصیت یا «بهنجار» است یا بدتر از بهنجار. مزلو تأکید داشت که شخصیت می تواند از حالت بهنجار به شیوه های مثبت و مطلوب تغییر کند. او اظهار داشت که عالی ترین نیاز افراد خود شکوفایی است، یعنی تحقق بخشیدن به استعداد فرد. به عقیدة مزلو، افراد دارای شخصیت خود شکوفا ویژگی های زیر را نشان
می دهند:

\* درک دقیقی از واقعیت: آنها دنیا را به همان صورتی که هست، نه به صورتی که دوست دارند باشد درک می کنند. آنها مایلند عدم اطمینان و ابهام را قبول کنند.

\* استقلال، خلاقیت، و خود انگیختگی. آنها خودشان تصمیم گیری می کنند. حتی اگر دیگران با آنها مخالف باشند.

\* پذیرش خود و دیگران. آنها با توجه مثبت نامشروط با دیگران برخورد می کنند.

\* نگرش مسئله مدار به جای نگرش خود محور: آنها به این فکر می کنند که چگونه مسئله ای را حل کنند، نه اینکه چه کاری انجام دهند که خوب به نظر برسند.

\* لذت بردن از زندگی: آنها نسبت به تجربیات مثبت گشوده هستند، از جمله «تجربیات اوج»، و این زمانی است که احساس می کنند واقعاً ارضا و خشنود هستند.

\* احساس شوخ طبعی خوب.

**دیدگاه صفت**

افراد از نظر شخصیت چه تفاوتی دارند؟ اهداف نظریه پردازان صفت، توصیف کردن طبقه های بنیادی رفتار که شخصیت را توصیف می کنند، ابداع کردن روشهایی برای ارزیابی تفاوتهای فردی در صفات شخصیت، و درک کردن رفتار فرد و پیش بینی کردن، هستند.

**شانزده عامل شخصیت کتل**

ریموند بی. کتل[[69]](#footnote-69) نظریه پرداز صفت پیشگام، از هزاران نفر درخواست کرد که خود را طبق چند خصوصیت رفتاری ارزیابی کنند و ارزیابی هایی را نیز از افرادی به دست آورد که شرکت کنندگان را خوب می شناختند. هنگامی که او این داده ها را در معرض تحلیل عاملی قرار داد، 16 دسته یا عامل رفتاری بنیادی را مشخص کرد. کتل با استفاده از این اطلاعات یک آزمون شخصیت پرمصرف را به نام پرسشنامه شخصیت 16 عاملی به وجود آورد تا به وسیلة آن تفاوتهای فردی را در هر یک از ابعاد ارزیابی کند و شخصیت را به صورت جامع توصیف نماید. او توانست نیمرخ شخصیت را نه تنها برای افراد، بلکه برای گروههای افراد به وجود آورد.

**مدل پنج عاملی**

پژوهشگران دیگر صفت معتقدند که 16 بعد کتل ممکن است بیشتر از آنچه که نیاز داریم باشند. تحقیقات تحلیل عاملی آنها حکایت دارد که پنج عامل «رده بالاتر» که هر یک چند عامل اختصاصی کتل را شامل می شوند کل آن چیزی است که برای پی بردن به ساختار اساسی شخصیت مورد نیاز هستند. این نظریه پردازان همچنین معتقدند که این «پنج عامل اصلی» ممکن است در گونه انسان همگانی باشند، زیرا همین پنج عامل همواره در ارزیابی های صفت فرهنگهای آمریکای شمالی، آسیا، آمریکای لاتینی، و اروپایی یافت شده اند.

این پنج عامل اصلی عبارتنداز: از گشودگی، وظیفه شناسی، برون گرایی، خوشایندی، و روان رنجور خوبی. طرفدارن مدل پنج عاملی معتقدند که وقتی کسی به وسیلة آزمون روان شناختی، ارزیابی های رفتاری، یا مشاهدة مستقیم رفتار در نقطة خاصی در هر یک از پنج بعد قرار گیرد، ماهیت شخصیت او معلوم شده است.

**مدل برون گرایی- استواری آیزنک**

هانس. جی. آیزنک[[70]](#footnote-70) یکی از روان شناسان برجستة بریتانیا، معتقد بود که شخصیت بهنجار را می توان برحسب فقط دو بعد اساسی شناخت. این ابعاد درون گرایی- برون گرایی و استواری- نااستواری (که گاهی روان رنجور خویی نامیده می شود) با هم ترکیب می شوند تا تمام صفات اختصاصی تر را تشکیل دهند.

بعد برون گرایی بیانگر گرایش به اجتماعی بودن، فعال بودن، و میل به دست زدن به مخاطرات در برابر گرایش به سمت بازداری اجتماعی، نافعالی، و احتیاط است. بعد استواری بیانگر پیوستاری از ثبات هیجانی زیاد تا الگوی رفتار بی ثبات و از لحاظ هیجانی واکنش پذیر است که دمدمی بودن، اضطراب، و افسردگی را شامل می شود. آیزنک معتقد بود که شخصیت بهنجار را به خوبی می توان در قالب این مدل دو بعدی شناخت.

**نظریه های اجتماعی – شناختی**

روان شناسی یادگیری ارتباط زیادی با شناختن شخصیت دارد. خیلی از رفتارهایی که به شخصیت نسبت داده می شوند از طریق شرطی سازی کلاسیک، شرطی سازی کنشگر، و سرمشق گیری فراگیری شده اند. با این حال، یاد گیرنده صرفاً واکنش کننده منفعل به نیروهای محیطی نیست. به جای آن، به طوری که دیدگاه شناختی به ما می گوید، انسان موجودی درک کننده، متفکر، و برنامه ریز است که رویدادها را به صورت ذهنی تعبیر می کند، دربارة گذشته فکر می کند، آینده را پیش بینی می کند، و تصمیم می گیرد که چگونه رفتار کند. تأثیرات محیط هر چه ه باشند از طریق این فرانیدهای شناختی فیلتر شده و به وسیله آنها تحت تأثیر قرار گرفته- حتی تغییر
می کنند. نظریه پردازان اجتماعی- شناختی مانند جولین راتر[[71]](#footnote-71)، آلبرت بندورا، و والتر میشل[[72]](#footnote-72) دیدگاههای رفتاری و شناختی را در رویکردی به شخصیت ترکیب کرده اند که بر تعامل انسان متفکر با محیط اجتماعی که تجربیات یادگیری را تأمین می کند تأکید می ورزد.

نظریه پردازان روان پویشی، انسان گرا، و صفت برای شناختن رفتار روی علت های شخصی درونی رفتار، مانند تعارضهای ناهشیار، خود شکوفایی، گرایشها، و صفات شخصیت تأکید می کنند. در واقع آنها رفتار را از «درون به بیرون» توجیه می کنند. در مقابل، رفتار گرایان رادیکال بر علت های محیطی تأکید می کنند و انسانها را به صورت واکنش کننده ها به رویدادهای محیطی در نظر می گیرند. از نظر آنها، رفتار را باید از «بیرون به درون» توجیه کرد. نظریه پردازان اجتماعی- شناختی موضع میانه ای دارند و روی عوامل درونی و بیرونی تمرکز می کنند. آنها معتقدند که مجادله بر سر اینکه آیا رفتار بیشتر تحت تأثیر عوامل شخصی قرار دارد یا محیط شخص، مجادله اصولاً بی معنایی است. در عوض، طبق اصل جبرگرایی دو سویه، رفتار فرد و محیط به صورت ارتباط های علیتی دو طرفه بر یکدیگر تأثیر می گذارند.

**جولین راتر: انتظار، ارزش تقویت، و منبع کنترل**

در سال 1954، جولین راتر شالوده رویکردهای اجتماعی- شناختی امروزه را ریخت. به عقیده راتر، احتمال اینکه در موقعیت خاصی به رفتار بخصوصی بپردازیم تحت تأثیر دو عامل قرار دارد: انتظار و ارزش تقویت. انتظار عبارت است از برداشت ما از اینکه چقدر احتمال دارد که اگر رفتار خاصی را در موقعیت خاصی انجام دهیم پیامدهای بخصوصی روی بدهند. ارزش تقویت اصولاً این است که چقدر به پیامدی که انتظار داریم رفتار به وجود آورد علاقه داریم یا از آن می ترسیم. بنابراین دانشجویی که عمیقاً برای موفقیت تحصیلی ارزش قایل است و انتظار دارد که مطالعه کردن نمرات بالایی را به باور آورد به احتمال زیاد مطالعه می کند. توجه کنید که این رویکرد از تقویت استفاده می کند که مفهوم رفتارگرای اساسی است، ولی تأثیرات آن را در چارچوب شناختی در نظر می گیرد که تأکید دارد چگونه دربارة رفتار خود و پیامدهای مورد انتظار آن فکر می کنیم.

**منبع کنترل**

یکی از بانفوذ ترین مفاهیم راتر منبع کنترل درونی- بیرونی و انتظار مربوط به میزان کنترل شخصی است که در زندگی خود داریم. افراد دارای منبع کنترل درونی معتقدند که پیامدهای زندگی عمدتاً تحت کنترل شخصی است و به رفتار خود آنها بستگی دارند. در مقابل، افراد دارای منبع کنترل بیرونی معتقدند که سرنوشت آنها با تلاشهای خود آنها کمتر ارتباط دارد و بیشتر تحت تأثیر عوامل بیرونی، مانند شانس، بخت و اقبال، و افراد قدرتمند قرار دارد.

منبع کنترل درونی با عزت نقس و احساس اثر بخشی شخصی رابطة مثبت دارد و افرادی که منبع کنترل درونی دارند در مقایسه با کسانی که از منبع کنترل بیرونی برخوردارند به صورت فعال تر و به شیوة مشکل مدار با استرس کنار می آیند. آنها همچنین به احتمال کمتری دچار ناسازگاری روان شناختی به شکل افسردگی یا اضطراب می شوند.

**آلبرت بندورا: یادگیری اجتماعی و احساس کارآیی**

آلبرت بندورا به شکل گیری رویکرد اجتماعی- شناختی کمک شایانی کرد. تحقیقات اولیة او دربارة سرمشق گیری، به در هم آمیختن روان شناسی یادگیری با دیدگاه شناختی کمک کرد. تحلیل یادگیری اجتماعی بندورا در مورد پرخاشگری، رفتار اخلاقی، و کنترل شخصی رفتار، قابلیت کاربرد گستردة رویکرد اجتماعی- شناختی را نشان داد. شاید با نفوذترین خدمت وی نظریه پردازی و تحقیق دربارة احساس کارآیی باشد.

**احساس کارآیی**

به عقیده بندورا، عامل اصلی در نحوه ای که افراد زندگی خود را تنظیم می کنند احساس کارآیی است، یعنی عقاید آنها دربارة توانایی شان در انجام دادن رفتارهایی که برای رسیدن به نتایج مطلوب ضروری هستند. افرادی که احساس کارآیی بالایی دارند در انجام دادن هرکار لازم برای غلبه کردن بر موانع و رسیدن به هدفشان اطمینان دارند.

دربارة عواملی که تفاوتهایی را در احساس کارآیی ایجاد می کنند پژوهشهای زیادی اجرا شده اند. چهار عامل تعیین کننده مهم شناسایی شده اند. مهمترین آنها دستاورد عملکرد قبلی ما در موقعیت های مشابه است. این گونه تجربیات عقاید ما را دربارة توانایی های خود شکل می دهند. بندورا تأکید دارد که عقاید احساس کارآیی همیشه مخصوص موقعیت های خاصی هستند. بنابراین امکان دارد که در برخی موقعیت ها احساس کارآیی بالا و در موقعیت های دیگر احساس کارآیی پایین داشته باشیم.

منبع دوم اطلاعات از یادگیری مشاهده ای حاصل می شود- یعنی، مشاهده کردن رفتارهای دیگران و پیامدهای آنها. اگر ببینید فردی که مشابه شماست به هدف خاصی رسیده است، در این صورت احتمالاً باور خواهید کرد که اگر همان رفتارها را انجام دهید، شما نیز موفق خواهید شد.

سوم اینکه احساس کارآیی می تواند با قانع سازی کلامی افزایش یا کاهش یابد. پیامهایی که از دیگران دریافت می کنیم که توانایی ها یا ضعف ما را تأیید می کنند، بر عقاید کارآیی ما تأثیر می گذارند. بنابراین آموزگاران الهام بخش که معیارهای عالی و اعتقاد «شما می توانید این کار را انجام دهید» را انتقال می دهند می توانند دانش آموزان خود ا ترغیب کنند که به دستاوردهای بزرگی نایل شوند.

سرانجام اینکه، برانگیختگی هیجانی زیاد که به صورت اضطراب یا خستگی تعبیر
می شود، احساس کارآیی را کاهش می دهد. از سوی دیگر، اگر به این نتیجه برسیم که می توانیم برانگیختگی منفی را کنترل کنیم، این کار عقاید کارآیی و عملکرد بعدی را بهبود می بخشد.

**مکانیزمهای دفاعی**

مکانیزمهای دفاعی به دلیل اهمیت ویژه ای که در مفهوم پردازی و نیز درمان
اختلال های روانی از دیدگاه روان پویشی دارند مورد توجه بالینی و پژوهشی خاصی قرار گرفته اند (وایلانت، 1986، 1992، 2000، 2001، کفون، 2002، کرامر و کالیج، 2002). به طور کلی دفاع اصطاحی است که تقلای فعال «من» برای حفاظت خود در برابر خطرهایی که به طور معمول فقدان موضوع عشق، اختگی و ناخشنودی «فرامن» هستند و با عواطف نامطبوع همراه می شوند را در بر می گیرد؛ و در طی تحول و گستره زندگی به وجود می آید (مورو فاین، 1990). انجمن روانشناسی آمریکا (1994، به نقل از وایلانت، 2001) در تعریفی گسترده تر که نسبت به تعریف پیشین کمتر روان کاوانه است مکانیسم های دفاعی را الگوهایی از احساس ها، افکار یا رفتارهایی می داند که به نسبت غیر ارادی اند و در پاسخ به ادراک خطر یا تعرض روانی و یا در قبال تغییر غیر منتظره در محیط درونی یا بیرونی و یا در پاسخ به ناهماهنگی شناختی شکل می گیرند. شواهد زیادی در دست است که انتخاب سبک دفاعی، تفاوت های فردی در پاسخ به موقعیت های اضطراب زا را توجیه می کند (وایلانت، 1992). همانند تعادل حیاتی[[73]](#footnote-73) و برعکس راهبردهای مقابله ای[[74]](#footnote-74) مکانیسم های دفاعی به طور معمول خارج از آگاهی استقرار می یابند. استفاده از مکانیسم های دفاعی به طور معمول همراه با تغییر شکل دادن واقعیت بیرونی و درونی است (وایلانت، 2001). وایلانت (2001 و 1992) انطباق با فشار روانی را در قالب سه طبقه وسیع مکانیسم های مقابله مطرح می کند: طبقه نخست، شامل راهبردهای شناختی یا مقابله ارادی است که می توان در مورد آنها فکرد کرد و به طور ذهنی آنها را مرور نمود. این قبیل راهبردها به صورت منطقی و هشیارانه برای متوقف کردن، رنج بردن و اذیت شدن به کار برده می شوند. طبقه دوم، مکانیزمهای مقابله ای را دربرمی گیرد که جستجو برای حمایت اجتماعی یا کمک طلبیدن از دیگران را شامل می شوند. و در نهایت طبقه سوم، مکانیسم های مقابله ای که در اصل مکانیسم های دفاعی غیر ارادی هستند، را دربر می گیرد.

انتخاب مکانیسم های دفاعی نقش مهمی در فهم پاسخ های مختلف به فشار روانی محیطی دارد. دفاع ها رابطه بین «خود» و «ابژه» فکر و عاطفه را دگرگون می کنند. به عنوان مثال دفاع فرافکنی[[75]](#footnote-75) فرد را قادر می سازد تا از مواجه شدن با خشم و نفرت خود در قبال دیگری بگریزد و عبارت «من از او متنفرم» را به صورت «او از من متنفر است» تغییر دهد بنابراین فرایندهای دفاعی از نقطه نظر دیدگاه روان پویشی اشاره به ماهیت خود- فریب نوع بشر دارد (وستن و گابارد، 1997).

و هر عمل شناختی به صورت ارتجالی[[76]](#footnote-76) تقلایی برای تنظیم عاطفی است (همان منبع).

**تعریف مکانیسم های دفاعی**

طبق تعریف کمپل (1988)، مکانیسم های دفاعی مجموعه عملیاتی هستند که ارگانیسم برای محافظت از خود در مقابل تکانه ها و عواطف انجام می دهد. مکانیسم های دفاعی به عنوان دسته ای از عملیات ذهنی و تعریف شده است که افکار، تکانه ها و آرزوهای غیر قابل قبول را به منظور حفاظت افراد از اضطراب فزاینده، برای افزایش عزت نفس یا برای حفاظت از یکپارچگی خود، بیرون از حوزة هشیاری فرد نگه
می دارند. مکانیسم های دفاعی به عنوان قسمتی از عملکرد شخصیت بهنجار محسوب می شوند. اما استفاده فزاینده و نا مناسب از دفاع های ویژه می تواند به آسیب روانی منجر گردد (مک آدافر، 1998).

به عبارت دیگر مکانیسم های دفاعی فرآیندهای تنظیمی غیر ارادی هستند که به افراد اجازه می دهند تا ناسازگاری شناختی و تغییر ناگهانی در محیط های درونی و بیرونی را با تغییر در نحوه ادراک وقایع، کاهش دهند. مکانیسم های دفاعی می توانند ادراکمان را از خود، دیگران، عقاید یا احساسات تغییر دهند (ویلنت، 1994).

دفاع ها دست کم به سه روش مفهوم پردازی می شوند. در نوشته های اولیه فروید، دفاع ها به عنوان روشی برای جلوگیری از ورود حافظه وقایع آسیب زای واقعی (مثل سؤ استفاده جنسی) به هشیاری مطرح می شوند به گونه ای که از تجربة دوباره آسیب جلوگیری می کند. در مدل ساختاری بعدی فروید، دفاع ها به عنوان روشهای روانی استفاده شده برای کنار آمدن با اضطراب ایجاد شده توسط تعارض بین
تکانه های غیر قابل پذیرش (تمایلات پرخاشگرانه یا جنسی نهاد) و تحریم های فرامن، مفهوم پردازی شده است.

بنابراین اگر شخصی یک تکانه پرخاشگرانه یا جنسی غیر قابل قبول را تجزیه کند، اضطراب در مورد پیامدهای عمل کردن به این تکانه تجربه خواهد شد چون چنین اعمالی از تحریم های فرامن تخطی می کنند. تخطی کردن از این تحریم ها منجر به استرس مرتبط با فرآیندهای درونی مثل، احساس گناه و فرآیندهای بیرونی مثل، خشم می شود. مکانیسم های دفاعی برای تنظیم یا کاهش اضطراب و حالتهای هیجانی منفی دیگر که همراه با تعارض است، مورد استفاده قرار می گیرند. یک دیدگاه متفاوت در مورد دفاع ها توسط نظریه روابط موضوعی، روانشناسی خود و تحلیل روانی بین شخصی مطرح می شود در این دیدگاه دفاع ها، به عنوان روشی برای کنار آمدن با اضطراب که از تعارض بین میل به بیان بعضی از جنبه های خود که برای مراقبان یا اعضای مهم خانواده یا شبکه اجتماعی غیر قابل پذیرش است و میل به از دست ندادن حمایت این افراد ایجاد می شود، دیده می شود. به عنوان مثال، جوانی که از مادرش عصبانی است میل به بیان خشم خود بطور مستقیم دارد اما از تلافی مادر یا تجربة شخصی گناه می ترسد. اگر او از مکانیسم های اولیه پرخاشگری فعل پذیر استفاده کند، ممکن است که هیجانهای منفی مرتبط با این تعارض را توسط موافقت کردن با انجام کارهای سخت اهل خانه بطور نامناسب و یا به آهنگی آهسته، تنظیم کند. اگر او از یک مکانیسم دفاعی نوروتیک استفاده کند، ممکن است که با این تعارض توسط جابجا کردن خشم خود روی خواهر و برادرها، رابطه برقرار کند و اگر از یک مکانیسم دفاعی رشد نیافته مثل، والایش استفاده کند ممکن است برای اینکه از تنش مرتبط با حالت هیجانی رهایی یابد، بعد از انجام کارهای سخت به بازی فوتبال بپردازد. این مثال نشان می دهد که بعضی از
مکانیسم های دفاعی از بعضی دیگر تطابقی تر هستند. (کار، 2004).

اندروز و دیگران ( 1993) معتقدند افراد اغلب از فرآیندهای ناهشیار خود هنگام باز اندیشی رفتار خود، آگاه می شوند. همچنین استفاده مداوم از دفاع های ویژه باعث می شود که آنها قسمتی از عقیده و سیستم نگرشی خرد شوند (بوند، 1995؛ به نقل از بووی و هد، 2001).

**تاریخچه مکانیسم های دفاعی**

مفهوم مکانیسم های دفاعی یکی از مهمترین استنادهای تحلیل روانی برای مطالعه شخصیت است. فروید اولین فردی بود ک به وجود مکانیسم های دفاعی پی برد و معتقد بود که مکانیسم های دفاعی ابزارهای ناهشیار هستند و می توانند تطابقی و یا آسیب زا و ناسازگار باشند (اوفر، لاوی، گوتلف و آپتر، 2000).

فروید (1964 و 1894) مشاهده کرد که عاطفه می تواند توسط مکانیسم های ناهشیاری که او بعدها جداسازی، سرکوبی و انزوا نامید از عقاید جدا شود و دوباره توسط مکانیسم جابجایی به عقاید دیگری بپیوندد. او همچنین اشاره کرد که مثلاً از یک دوره 40 سال، فروید و دخترش آنا فروید- بیشتر مکانیسم های دفاعی را که ما امروزه می شناسیم را مختصراً شرح دادند (ویلنت، 1994). آنا فروید (1936) ليست مکانیسم های دفاعی پدرش را تنظیم کرد و گسترش داد و آنها را در کتاب من و مکانیسم های دفاعی شرح داد، (کار، 2004).

اولین مطالعه جامع در مورد مکانیسم های دفاعی نیز توسط آنا فروید انجام شد. وی معتقد بود که هرکس از مجموعه مشخص از مکانیسم های دفاعی استفاده می کند که توسط اضطراب ناشی شده از تعارض بین نهاد و فرامن فرا خوانده می شوند. تحقیق تجربی در مورد مکانیسم های دفاعی تا سالهای اخیر زیاد مورد توجه نبود چون
نمی توانستند مفاهیم آن را به اندازه گیری کمی تبدیل کنند (اوفر، لاوی، گوتلف و آپتر، 2000).

آنا فروید (1937)، جرج انگل (1962)، ریچارد لازاروس (1983) و کارل فینگر (1963) و دیگران دریافتند که یک تعریف سلسله مراتبی از مکانیسم های دفاعی ضروری است، اما هیچ کدام از این محققان شواهد تجربی برای تعاریفشان ارائه نکردند (وایلانت، 1994).

در 15 سال اخیر چندین مطالعه تجربی توسط کریمر (1991)، اسکودول وقدی (1993) مورد بررسی قرار گرفتند که از این محدودیت ها اجتناب کردند. مطالعات اخیر نشان دادند که دفاع ها می توانند در سلسله مراتبی از آسیب شناسی روانی مرتبط سازمان دهی شوند که در آن دفاع ها به چهار دسته تقسیم می شوند:
دفاع های پسیکوتیک، دفاع های رشد نایافته، دفاع های نوروتیک و دفاع های رشد یافته (وایلانت، 1994). در بخش بعدی در مورد انواع طبقه بندی های موجود برای مکانیسم های دفاعی بیشتر صحبت خواهد شد.

**عملکرد مکانیسم های دفاعی**

تعریف مکانیسم های دفاعی به عنوان فرآیندهای ناهشیار، امکان مشاهده مستقیم آنها را منتفی می سازد. از آنجایی که کارکردهای مکانیسم های دفاعی، خارج از حوزه هشیاری هستند، این که از افراد بخواهیم تا فرآیندهایی را که به آنها آگاهی ندارند گزارش کنند، خنده دار به نظر می رسد. دیدگاههای مختلف در مورد مکانیسم های دفاعی، با تکیه کردن بر قضاوت مشاهده گران یا با استفاده از روش هایی که متکی بر تکنیکهای فرافکن هستند، با این مشکل مقابله می کنند (کریمر و دیوید سون، 1998؛ به نقل از کریمر، 2003).

مکانیسم های دفاعی، به عنوان فرآیندهای نظم دهنده خودکار، که کارکرد آنها کاهش ناهماهنگی شناختی و کاهش تغییرات ناگهانی در واقعیت های درونی و بیرونی است، شناخته می شوند. مکانیسم های دفاعی کار خود را از طریق تغییر دادن نحوه ادراک حوادث تهدید کننده انجام می دهند (ویلنت، 1994؛ به نقل از دیود سون و همکاران، 2000).

دفاع ها به افراد اجازه می دهند تا یک دوره استراحت برای مسلط شدن بر تغییرات خود انگاره داشته باشند. همچنین دفاع ها می توانند افزایش ناگهانی در سائق های زیستی را تخریب یا انکار کنند و افراد را قادر می سازند تا تعارضات حل نشده با افراد مهم را کم کنند. در پایان مکانیسم های دفاعی می توانند اضطراب، شرم و احساس گناه را در محدوده قابل تحمل در طول تعارضات ناگهانی با وجدان و فرهنگ نگه دارند (ویلنت، 1994).

در سطح دفاع های رشد یافته تادفاع هاي رشد نيافته اثرات منفی راتوسط توازنی که بین تکانه های غیر قابل قبول و امیال موافق اجتماع یا بین تقاضاها و نیروهای تطابقی به دست
می آید، تنظیم می کنند. این توازن احتمال رضایت را افزایش می دهد. همچنین در حالیکه توازن به دست می آید تکانه های تعارضی، امیال، تقاضاها و نیروهای شخصی و هیجانهای مرتبط نیز در هشیاری نگه داری می شوند.

در سطح دفاع های نوروتیک، دفاع ها اثرات منفی را توسط نگه داشتن آروزهای غیر قابل قبول بیرون از هشیاری تنظیم می کنند.

در سطح دفاع های رشد نایافته، تخریب تصور واقعی که فرد از خود دارد، اثر منفی مرتبط با تعارض واقع شده را تنظیم می کند. در اینجا اثر منفی توسط نگاه کردن به برخی از مردم به عنوان «همه بد» و معطوف کردن همه تکانه های پرخاشگرانه غیر قابل قبول نسبت به آنها تنظیم می شود. بطور همزمان یک زیر مجموعه ای از مردم نیز به عنوان «همه خوب» نگریسته و تقدیس می شوند. در سطح عمل نیز، اثر منفی مرتبط با تعارض توسط بیان کردن از طریق رفتار تنظیم می شود. همچنین تنظیم این اثر منفی می تواند توسط شکستن رابطه با واقعیت و درگیر شدن در انکار سایکوتیک، تخریب یا فرافکنی هذیانی انجام گیرد.

در سطح دفاع های نارسیتیک نیز دفاع ها، عزت نفس را با اغراق در جنبه های مثبت تصور از خود و متفقین خود و اغراق در جنبه های منفی دیگران تنظیم می کنند.
دفاع ها در این سطح با خود ارزیابی خویش بیانیه مرتبط هستند (کار، 2004).

**ویژگی های مکانیسم های دفاعی**

مکانیسم های دفاع چند ویژگی مشخص دراند که عبارتنداز:

1- تمام این مکانیسم ها جنبه ناهشیار را دارند و فرد از فعالیت آنها در رفع اضطراب آگاه نیست، حتی کسانی که از مکتب فروید تبعیت نمی کنند معترفند که انگیزش رفتار، هنگام به کار گیری مکانیسم های دفاعی، ناهشیارانه است.

2- مکانیسم های دفاعی قدرت سازگاری دارند زیرا سبب کاهش اضطراب و اثرات سؤ آن می گردند و به خود فرصت سازگاری و تطابق بهتر با عوامل نامساعد محیطی را می دهند.

3- استفاده شدید و مکرر از مکانیسم های دفاعی سبب دوری و جدایی از واقعیت ها می گردد و به ویژه در ناهنجاری روانی، به شدت بکار برده می شود (احمدوند، 1368).

از نظر فروید نیز مکانیسم های دفاعی دارای ویژگی های زیر هستند:

1- دفاع ها یک ابزار مهم برای اداره غریزه و عاطفه هستند.

2- ناهشیارند

3- از فردی به خود دیگر متفاوتند

4- اگر چه اغلب مشخصه سندرم های روانپزشکی بزرگ هستند، پویا نیز هستند

5- آنها می تواند هم تطابقی و هم آسیب زا باشند (ویلنت، 1992).

**تحول مکانیسم های دفاعی**

از یک دیدگاه تکاملی دفاع ها نقش حفاظت از خود را بر عهده دارند و مانع صدماتی می شوند که ناشی از بیان تکانه ها هستند. در طول عمر، دفاع ها یک مسیر تحولی را از کم رشد یافته تا زیاد رشد یافته طی می کنند. دفاع های ساده مثل انکار، در طول سالهای اولیه زندگی آشکار می شوند. کودکان قادر به فرار از موقعیت های برانگيزاننده اضطراب و یا وقفه در تجربه جسمی زیان آور نیستند. در طول دوره پیش نوجوانی، همانطور که تفکر عقلی گسترش می یابد با آنها مهارت های کافی برای دفاع های پیچیده مثل فرافکنی و دلیل تراشی را نیز گسترش می دهند. در نوجوانی با رشد مهارت های انتزاعی به دفاع های پیچیده مثل عقلانی سازی گسترش می یابند. شواهد خوبی وجود دارد که روابط سؤ استفاده کننده والد کودک منجر به رشددفاع های تخریب کننده تصور که با اختلال شخصیت فردی مرتبط هستند، می شوند (ویلنت، 2000).

**بررسی تحول مفهوم دفاع ها در نظریه تحلیل روانی**

به منظور پی گیری برخی تغییرات اساسی در نظریه تحلیل روانی در مورد دفاع ها از سال 1894، مهم است که بر دو گانگی اساسی در نظریه تمثیل روانی تأکید کنیم. نظریه تحلیل روانی با تمرکز بر مکانیسم های درون روانی[[77]](#footnote-77)، به ویژه مدیریت و کاهش تعارض شروع شد: اینکه چگونه تجربیات مشخص، نیازها و امیال منجر به تعارض و لزوم تطابق با هنجارهای اجتماعی می شود و روان شناسان را به این موضوع علاقه مند کرد که چگونه تعارض ها تحول می یابند و چگونه هیجانهایی مثل خشم به واسطه انتظارات دیگران سرکوب می شوند و یا فراموش می شوند. همچنین نظریه تحلیل به مسایل و وقایع آسیب زا نیز علاقه مند است و اینکه چگونه وقایع ویژه منجر به روشهای ویژه ای می شود که افراد، احساسات مربوط به آن واقعه آسیب زا را بروز می دهند. نظریات جلوتر از فروید در مورد تحول شخصیت روان رنجوری را به عنوان پیامدی از انواع مختلف سؤ استفاده جنسی واقعی در نظر
می گیرند. اما او این سبب شناسی را به عنوان یک دلیل اساسی رد کرد و بر ماهیت نمادین تعارض مرتبط با آرزوها و امیال جنسی و پرخاشگرانه تمرکز می کند.

تحلیل گران روانی از دیرباز هم به ماهیت درون روانی از دفاع ها و هم کاربرد بین شخصی دفاع ها علاقه مند بودند. هری استیک سالیوان[[78]](#footnote-78) (1953) با پیشگام نظریه تحلیل روانی بین شخصی چند دهه بعد از تولد نظریه تحلیل روانی به واقعیت قابل مشاهده آنچه مردم با هم انجام می دهند، علاقه مند بود. در مقابل، فروید معتقد بود که خیال پردازی و تعارض در مرکز قرار دارند و بنابراین او بر سرکوبی به عنوان یک مکانیسم مرکزی دفاع و خود محافظتی تمرکز کرد.

فروید در اولین مقاله در مورد موضوع دفاع ها (1894)، مطالعه دفاع های روانی یا مکانیسم های دفاعی را به عنوان سنگ زیر بنای ساختار کلی باقی ماندة نظریه تحلیل روانی خواند. از زمان اولین توصیف فروید، علاقه زیادی در شرح مبسوط و فهم دفاع ها، هم با زمینه های درون روانی و هم بین شخصی به وجود آمد. این شرح مبسوط در مورد دفاع ها به ترسیم نقشی که دفاع ها در تطابق فردی با تعارض، نگهداری آسیب روانی و عملکرد من آزمون واقعیت، قضاوت و جنبه هایی از شناخت بازی می کند، کمک می کند. تحلیل روانی درک کرده اند که چگونه خود رابطه هدف استفاده از عملیات دفاعی است. اصل عملکرد چند گانه در نظریه تحلیل روانی اظهار می کند که یک تجربه با یک رابطه می تواند بطور خودکار به چند روش عمل کند. برای مثال یک روش برای رابطه برقرار کردن با شخص دیگر می تواند ارزیابی خودکار یک هیجان، احساس، آرزو یا نیاز باشد و در همان زمان نیز به عنوان یک عملکرد دفاعی عمل کند تا تجربه یا شناختی مشخص را پنهان کند یا مبدل کند.

بیشترین تغییر در نظریاتی که در مورد دفاع ها، بیان شده اند، این است که دیگر،
دفاع ها به عنوان یک نیرو بر علیه یک تعارض یا تکانه ویژه نگریسته نمی شوند، آنچنان که فروید و یا روان تحلیل گران فرویدی بیان کرده اند. در عوض دفاع ها به عنوان قسمتی از یک مجموعه الگوهای ارتباطی و شناختی نگریسته می شود که در بافت ارتباطات نزدیک با اشخاص مهم گسترش می یابد. در این رویکرد، تعداد زیادی از دفاع ها به عنوان حمایت کنندة عزت نفس فرد نگریسته می شود تا به عنوان حمایت کنندة فرد از هشیار شدن از افکار و یا عقایدی که موجب اضطراب می شود.

توصیف اولیه فروید از دفاع ها شامل دفاع ها به عنوان نیرو گذاری بازداشتی[[79]](#footnote-79) است (یک نیروی مبارزه کننده بر علیه یک نیروی متقابل که معمولاً مفهوم ناخوشایندی دارد) است: هدف دفاع تقلیل یک سائق و یا آنچه از سائق اشتقاق شده است یا عاطفه سرکوب شده، است.

فروید دفاع ها را به عنوان یک فرایند کلی کاربردی در من در نظر می گیرد که
تکانه های ممنوع شده از هشیاری نگه می دارد و بدین صورت کوشش می کند تا اضطراب را کاهش دهد. فروید بعدها به جای استفاده از کلمه دفاع به عنوان کلمه مترادف با سرکوبی به بیان یک سری از دفاع ها پرداخت شامل فرافکنی، انزوا، برگشت، واکنش متضاد، ابطال و جداسازی.

آنا فروید (1936) مفهوم بزرگ دفاع را با بیان نمونه های دیگر از دفاع ها که توسط پدرش بیان نشده بود. تقسیم بندی کرد. او دفاع ها را بر طبق منبع اضطرابی که آنها را بر می انگیزاند مثل فرامن، جهان بیرونی و فشار درونی طبقه بندی کرد.

از نظر فروید فرآیند تحلیل روانی به تفسیر دفاع ها اختصاص یافته بود. تفسیر دفاع به وسیله تحلیل گر روانی، به بیمار این امکان را می دهد که بطور واقعی ماهیت علامتهایش را بفهمد و از کوشش های متعدد برای نگهداری تطابق علاقی دست بکشد. در ابتدا، تحلیل گران روانی سعی می کردند تا سایق های زیرین را تفسیر کنند یعنی درمانگر سعی می کرد معلوم کند که دفاع بر علیه چیست و سپس آن را به هشیاری بیاورد.

در نظریه فرویدینهایی کلاسیک که توسط برونر[[80]](#footnote-80) (1982) مطرح شد، بر یک رویکرد کارکردی برای تفسیر دفاع تأکید شده است. در نظریه برونر، هر چیزی که برای کاهش اضطراب و یا دور شدن از تنش سائق ها مفید باشد به عنوان دفاع در نظر گرفته می شود. برونر بر گستردگی من در کاهش اضطراب یا اثر سرکوب کننده تأکید می کند. به نظر برونر دفاع ها برای کنار آمدن با وضعیت های اضطراری جهان بیرونی و تقاضاهای سائق، کارکردی تطابقی و تطبیقی دارند.

برونر بر این موضوع تأکید می کند که چگونه انواع مشخصی از پدیده های روانی می توانند عملکردهای چندگانه داشته باشند یعنی که یک رفتار، عاطفه یا عقیده
می تواند هم به عنوان یک دفاع عمل کند و هم به عنوان ابراز چیزی در زندگی فردی.

شافر[[81]](#footnote-81) (1968) نیز تلاش کرد تا ویژگی های پویایی من را با تاکید بر این عقیده که دفاع ها هرگز به طور ساده نیرو گذاری بازداشتی و نیروهایی مقابله کننده بر علیه نیروهای تسلط سایق های دیگر نیستند، توصیف کند. شافر اظهار می کند که در حالیکه دفاع ها همیشه کوشش می کنند تا در ابراز مفاهیم نامطلوب وقفه ایجاد کنند، اما در همان زمان تکانه های نامطلوب را ابراز می کنند و بدین صورت باعث ارضا می شوند.بنابراین شافر دفاع ها را به عنوان عاملان دوگانه و توجیح کننده حالت های ناهشیار دفاع توصیف می کند. دفاع ها باید ناهشیار باقی بمانند به خاطر اینکه آنها ارضاء کننده هستند. برای مثال وقتی که ما یک آرزوی ناهشیار برای صدمه زدن به کسی که او را دوست داریم را در سر می پروروانیم، احتمالاً تلاش خواهیم کرد تا او را با مهربانی بکشیم یعنی ابراز حمایت از او در حالیکه در سر آرزوی صدمه زدن به او را داریم. برای مثال مردی را در نظر بگیرد که از خشم خود نسبت به همسرش آگاه نیست، هوا بارانی است و او کلاه یا چترش را به او تعارف می کند اما همسرش نمی پذیرد ولی مرد علی رغم عدم پذیرش مکرر او اصرار می کند. یک روش برای فهم این الگو این است که آن را به عنوان کوششی برای دفاع در برابر احساسات خشم از طریق واکنش متضاد در نظر بگیریم. در اینجا مهربانی او جایگزین خشونتش شده است.

در نظریه تحلیل روانی دو شخصی[[82]](#footnote-82) فهم جنبه های عملکرد درون روانی بدون فهم بافت بین شخصی غیر ممکن است. نظریه وینی کات[[83]](#footnote-83) شکلی انتقالی در نظریه تحلیل روانی بین نظریه پردازانی که دفاع ها را به عنوان عملکرد (من (تعادل درونی)) در نظر می گیرند و نظریه پردازانی که سعی می کنند فرآیندهای دفاعی را دریافت ارتباطات بین شخصی بدانند، است. وینی کات (1965) بین دفاع هایی که برعلیه
تکانه ها سازماندهی می شوند و دفاع هایی که بر علیه شکستها و نقص های محیطی آسیب زا که منجر به تلاش های دفاعی گسترده مثل تطابق با خود دروغین[[84]](#footnote-84)
می شود، تمایز قایل می شود. وینی کات بر این عقیده تاکید می کند که ابراز نیاز نوزاد باید با پاسخ های پذیرفته شده دیگر همراه باشد، به عنوان پیش نیاز برای نوزاد به منظور گسترش گنجایش استفاده از من برای سازماندهی بر علیه تنش های غریزی. او اظهار کرد که تجربه و ابراز تکانه ها وقتی که رابطه مراقبت کننده با کودک خطرناک و مضر است به ویژه اگر کودک از دست دادن توجه مراقبت کننده بترسد، می تواند آسیب زا باشد. برای مثال، وقتی که کودک یاد می گیرد که نیازهایش مثل میل یا خشم به وسیله دیگران به عنوان چیزی مضرارزیابی می شوند، پس کودک یاد می گیرد که احساسات و نیازهایش را مخفی کند که استعاره ای برای دفاع است. وینی کات اظهار کرد ما همه نیاز به دفاع در برابر خود راستین[[85]](#footnote-85) داریم.

نظریه پردازان روابط شیء به ویژه فایر بایرن[[86]](#footnote-86) (1952)، وینی کات (1965) و گان تریپ[[87]](#footnote-87) (1969) و مادل[[88]](#footnote-88) (1984) تاکید می کنند که خود، نیاز به محافظت شدن در برابر آسیب پذیری دارند. در تحول بعدی نظریه روابط شیء، ساندلر[[89]](#footnote-89) (1976) بحث کردند که چگونه انواع شخصی از فرآیندهای دفاعی به طور بین شخصی در موقعیت تحلیلی آشکار می شوند. بنابراین یک پل نظری و بالینی بین فهم بین شخصی و درون شخصی از فرآیندهای دفاعی ایجاد می کند. ساندلر اشاره می کند که در مواقعی بیماران بطور ناهشیار درمانگر را برای همکاری با بیمار برای عمل به طریقی که دیگران قبلاً با او رفتار می کردند به خدمت می گیرند. ساندلر فرآیند را پاسخگویی نقش[[90]](#footnote-90) می نامد.

کربزگ[[91]](#footnote-91) (1975) برای فهم مکانیسم های دفاعی استنادهای زیادی را انجام داد. او مفهوم مکانیسم های دفاعی را به دو زمینه درونی و روابط شی، (ارتباط با دیگران) کشاند. مفهوم مکانیسم های دفاعی را به عنوان یک پدیده دورن روانی می نگریست اما مولفه های تعارض های روانی گسترش داد هم شامل خود و هم مفهوم بازنمایی شیء کربزگ اظهار کرد که همه دفاع ها فرد یک مجموعه دفاعی از خود و
بازنمایی هایی شی دیگر هستند که به طور مستقیم بر علیه خود سرکوب شده، مولد اضطراب و بازنمایی شی است.

در نظریه تحلیل روانی معاصر که تحت تأثیر عقیده بین شخصی است، دیگر دفاع ها به عنوان پدیده ای درون شخصی مفهوم بندی نمی شوند. دفاع ها به عنوان یک شکل بسته سیستم و خلاصه شده از کارکرد شخصیت در نظر گرفته نمی شوند. در عوض دفاع ها به عنوان چیزی که توسط بافت بین شخصی سریع تر تحت تأثیر قرار
می گیرند و شکل می گیرند، مفهوم پردازی می شوند. دفاع ها مثل هر قسمت دیگری از عملکرد شخصیت به عنوان قسمتی از تأثیر و تنظیم متقابل در نظر گرفته می شوند. بسیاری از نظریه پردازان معاصر دفاع ها را به عنوان اصطلاحی که نشانگر فعالیتهای درون روانی ناهشیار است، در نظر می گیرند (کوبر، 1998).

**مکانیسم های دفاعی و سبکهای مقابله**

مکانیسم های دفاعی و سبکهای مقابله هر دو ساختارهایی هستند که توضیح
می دهند چگونه ما از خودمان در برابر احساسات منفی قوی ناشی از اضطراب و ناکامی محافظت می کنیم. اما تفاوتهای مهمی بین این دو ساختار و فرآیندهای روانی وجود دارد. مفهوم سبکهای مقابله در رویکردهای رفتاری- شناختی برای توضیح اینکه چگونه ما به طور هشایر موقعیت را اداره می کنیم مطرح شد. مکانیسم های دفاعی در رویکردهای روان پویشی برای تبین اینکه چگونه فرایندهای ناهشیار اثرات منفی مرتبط با عوامل درون روانی (مثل حافظه های آسیب زا یا تکانه های جنسی یا پرخاشگرانه غیر قابل قبول)را تنظیم می کنند، به کار بسته مي شوند ( دیوید سون و همکاران، 2004).

سبکهای مقابله ای بر خلاف مکانیسم های دفاعی بیشتر بر مشکل تمرکز می کنند تا بر هیجان (آلدوین و یانکروا، 2004).

**سبکها و مکانیسم های دفاعی روانی: تجلی عمده فقدان خود شناسی در دفاعهای مخرب**

بطور کلی، انسانها در مواجهه با مسایل و مشکلات از سه نوع مکانیسم مقابله ای عمده بهره می گیرند؛ نخست شیوه هایی که مبتنی بر حمایت و کمک خواهی از افراد مناسب است (جستجوی حمایت اجتماغی)؛ دوم، استفاده از راهبردهای شناختی است که در آن افراد بطور ارادی درصدد تغییر شرایط نامطلوب به شرایط بهینه برآیند؛ روش سوم، استفاده از مکانیسم های دفاعی روانی غیر ارادی است که جهت کاهش رنجهای روانی و مقابله با اضطراب به راه می افتند و با تحریف ادراک واقعیت همراهند (وایلانت، 2000).

راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (IV، DSM، 1994) مکانیسم های دفاعی روانی را بصورت سلسله مراتب انطباقی بودن نامگذاری و طبقه بندی کرده است. در بالاترین سطح این دفاعها، مکانیسم های انطباقی پیشاپیش نگری، ايثار و نوع دوستی، شوخی و طنز، والاگرایی و فرونشانی گنجانده شده است.

دفاعهای انطباقی (بالغ) احساس رضامندی را افزایش داده و امکان می دهند احساسات، افکار و تبعات آنها بصورت هشیار تجربه شوند. آنها نه تنها تعارضات و ناهماهنگی شناختی ار کاهش می دهند، بلکه بین انگیزه های متعارض تعادل ایجاد کرده و نوعی تلفیق و هماهنگی به وجود می آورند، و از این طریق بهزیستی روانی را ارتقاء می بخشند. در مقابل، در مکانیسم های دفاعی کمتر انطباقی منابع متعارض رفتار انسان از جمله وجدان، واقعیت، روابط بین فردی و هیجانها تحریف یا انکار
می شوند (وایلانت، 2000).

مکانیسم های جستجوی حمایت های اجتماعی و راهبردهای شناختی به دلایل زیادی بویژه از آن جهت که تحت کنترل اراده اند و دنیای واقعی را متأثر می سازند، به مکانیسم های دفاعی روانی ارجحیت دارند. با این حال، به کار گیری مکانیسم های دفاعی روانی مزیتهایی چندی در بر دارد؛ نخست اینکه مستقل از آموزش و طبقه اجتماعی هستند (وایلانت، 2000)، ثانیاً در مواجهه با حقیقت تغییر ناپذیر می توانند ادراکات فرد را تغییر داده و وضعیت نامطلوب را به بهینه تبدیل نمایند. مکانیسم های دفاعی روانی فرصتی فراهم می آورند تا در مواجهه با تغییرات ناگهانی زندگی نوعی سازش یافتگی و مصونیت ایجاد شود (وایلانت، 2000).

فروید نخستین بار (1894) کارکردهای دفاعی مکانیسم های روانی را توصیف کرد و بیان داشت سرکوبی یا دفاع اساس دیدگاه روان پویشی است. اما هیچگاه بصورت نظام دار این مکانیسم ها را تخریب نکرد. پس از فروید، آنا فروید یکی از پیشگامان مطالعه دفاعها بود که آنها را از دیدگاه تحولی بررسی نمود. با گسترش تحقیقات در زمینه زوان درمانگری ضرورت ایجاد ارتباط بین نظریه های زیر بنایی حرفه بالینی و داده های پژوهشی موجل سد این دفاعها بصورت تجربی مورد بررسی قرار گیرند (اسپلند و همکاران، 1997).

بر اساس مطالعات تجربی پری (1989) وایلانت (1986)، بونر (1983) و دیگر پژوهشگران، DSM-IV (1994) سی و یک مکانیسم دفاعی را بصورت سلسله مراتب انطباقی بودن در هفت مقوله بندی کرده است. در DSM-IV مکانیسم های دفاعی به عنوان فرآیندهای روانشناختی خود کاری تعریف شده اند که فرد را در برابر اضطراب و آگاهی از خطر یا عوامل استرس زای بیرونی و درونی حفاظت می کنند و فرد غالباً از این فرآیندها آگاه نیست. شواهد پژوهشی نشان می دهد دفاعهای غیر انطباقی بصورت معنا داری با آسیبهای روانی و نشانه های بیماری جسمی مرتبطند، و دفاعهای انطباقی تر با سالمتی همبستگی دارند. با این، شواهدی وجود دارد که نشان می دهد برخی از مکانیسم ها و سبکهای دفاعی خاص بصورت معنا داری با انواع ویژه ای از اختلالات و بیماری ها همبسته اند. به عنوان مثال، دفاع های مرزی[[92]](#footnote-92) از قبیل دو پاره سازی[[93]](#footnote-93)، همه توانی/ ناارزنده سازی[[94]](#footnote-94)، همانند سازی فرافکن[[95]](#footnote-95)، و واکنش سازی[[96]](#footnote-96) با اختلال شخصیت مرزی منطبقند. در عین حال کاربرد دفاع های انطباقی در بین شخصیتهای مرزی کمتر به چشم می خورد. در مورد سایر اختلالات روانی الگوی دفاعی واضحی مشاهده نشده است. این مطالعات نشان می دهد با رفع علائم بیماری، سبکهای دفاعی انطباقی تر می شوند، ولی دفاعهای سطح متوسط در طی زمان کمتر دستخوش تغییر می گردند. در برخی موارد سبکهای دفاعی پیش بینی کننده کیفیت پیمان درمانی است (بوند، 2004).

برخی مطالعات نشان داده اند بطور کلی اختلالات شخصیت، با استفاده بیشتر دفاعهای غیر انطباقی و تحریف بیشتر واقعیت مرتبطند، اما شواهد محکمی وجود ندارد. در مطالعه پوولک و اندروز (1989)، مشاهده شده بیماران مبتلا به اختلال وسواسی اجباری به احتمال کمتری از مکانیسم شوخ طبعی بهره می گیرند و به احتمال بیشتر از مکانیسم ابطال سازی، فرافکنی، و واکنش سازی استفاده می کنند. این یافته صحت مفروضه دیدگاه روان پویشی را در خصوص وسواس مورد تأیید قرار می دهد. مطالعات همچنین نشان می دهد بیماران اضطرابی، بیشتر از مکانیسم ابطال سازی، و کمتر از طنز و شوخ طبعی استفاده می کنند. در اختلال وحشتزدگی[[97]](#footnote-97)، مکانیسم های جابجایی و بدنی سازی بیشتر مورد استفاده قرار می گیرند که نشان می دهد افراد مبتلا منبع اضطراب را به سمت بدن و یا دیگران با وجود شواهد ارائه شده، در استنباط چنین یافته هایی باید جانب احتیاط را رعایت نمود. در برخی مطالعات نتایج متناقضی نیز به چشم می خورند. به عنوان مثال، در یک مطالعه طولی و پیش بین (وارن، 2002)، نتایج دور از انتظاری به دست آمد. بدین معنا که سبکهای دفاعی رشد نایافته سازگاری بیشتر تا سؤ رفتار را پیش بینی می کرد و برعکس (بوند، 2004).

از آنجا که رشد سلامت روان همیشه متضمن شناخت عواطف است، دفاعهای روانی انطباقی در سلامت روان نقش اساسی دارند، زیرا به جای تحریف یا انکار واقعیت، بین تعارضات موجود نوعی تلفیق و موازنه ایجاد کرده و آنها را تخفیف می دهند. به نظر می رسد در شرایط بدون تعارض، مکانیسم های دفاعی پیشاپیش نگری، نوع دوستی و فرونشانی، آگاهانه و ارادی باشند. با این وجود، در شرایط برانگیختگی هیجانی، این مکانیسم ها در تبدیل و بهینه سازی شرایط کارایی دارند. این دفاعها در بین افراد واجد سلامت و روان متداول ترند و در طی بلوغ، از نوجوانی تا میانسالی بصورت برجسته تری بروز می نمایند. دفاعهای انطباقی سطح عالی، در برابر تحریف غیر ارادی واقعیت متعادل ترین پاسخ را فراهم می آورند. با اینکه در این گزینه موارد این مکانیسم ها نسبت به مکانیسم های دیگر آگاهانه ترند، با این حال غیر ارادی اند (وایلانت، 2000).

در مطالعات ولی وایلانت (1992) دفاعهای انطباقی، عدم ناتوانی جسمی (پس از گذشت 30 سال) را پیش بینی می کرد، اما این دفاعها کاهش سلامت جسمی را پیش بینی نمی کرد. در مطالعه ای دیگر نشان داده شد، به میزانی که افراد در سنین 20 تا 47 از دفاع های انطباقی بیشتری استفاده کرده بودند، به همان نسبت در 65سالگی سلامت جسمی بالاتری را گزارش کردند؛ از جمله توانایی بالا رفتن از پله ها، پیاده روی در مسافتهای طولانی، و درگیری در فعالیت های فیزیکی شدید لذت بخش، با این حال، سلامت جسمی عینی (معاینه پزشک) آنها با سطح دفاعی بی ارتبا بود. در مطالعات پیش بینی دیگری (کوی و وایلانت، 1996)، تعداد و شدت رویدادهای استرس زا. میزان افسردگی اساسی را پیش بینی می کرد- افسردگی اساسی تنها در بین- افرادی مشاهده شد که وقایع استرس زای بالایی را تجربه کرده بودند. با این حال، افرادی که از دفاعهای انطباقی استفاده کرده بودند- با وجود تجربه رویدادهای استرس زای مشابه- دچارافسردگی نشده بودند،همچنین دفاعهای انطباقی نشانه های اختلال استرس پس از حادثه (PTSD) را در افراد بازمانده جنگی تخفیف داده بود (وایلانت، 2000).

در باب ماهیت مکانیسم های انطباقی چند پرسش مطرح می شود؛ نخست اینکه آیا این دفاعها منعکس کننده صفات مادرزادی اند و یا بیانگر صفاتی هستند که از طریق آموزش و بلوغ کسب می شوند؟ دوم، آیا چنین مکانیسم هایی باید همانند خلاقیت و هموردی [[98]](#footnote-98) یک مزیت به شمار روند؟ یا باید آنها را نوعی خود فریبی انطباقی جهت حل تعارضات در نظر گرفت به نظر می رسد، دفاع های انطباقی همه موارد فوق را در بر می گیرند، اما نیازمند تحقیقات بیشتر است (وایلانت، 2000).

شواهد پژوهشی حاکی از، تعامل امیدواری، با مکانیسم های دفاعی تبیین کننده علائم افسردگی، آمادگی برای افسردگی و سازگاری است (کوان، 2002، 2000؛ به نقل از ریف و همکاران، 2005). در این پژوهشها امیدواری کم، و مکانیسم های دفاعی نابالغ، هر یک بطور مستقل با پیامدهای منفی مرتبط بود. افزون بر این، امیدواری ارتباط بین دفاع هی نابالغ و عملکرد ضعیف را از بین می برد (ریف و همکاران، 2005). یافته های پژوهشی ریف و همکاران (2005) نیز نشان داد افراد واجد ناامیدی دفاعی[[99]](#footnote-99)، پس از دریافت پسخوراند[[100]](#footnote-100) عملکرد ضعیف دچار غمگینی نشدند. همچنین، ترکیب امیدواری کم، با دفاع نابالغ، واسترس زیاد، بیشترین افزایش غمگینی را پیش بینی می کرد. ضمن اینکه امیدواری زیاد تحت هر شرایطی با غمگینی مرتبط نبود (ریف و همکاران، 2005).

براساس مفروضات دیدگاه روان پویشی، شناختها و رفتارها تحت تأثیر فرآیندهای ناهشیار قرار دارند. مکانیسم های دفاعی، فرآیندهای ناهشیاری هستند که فرد را در برابر مضرات یا تهدید و دیدارهای استرس زا محافظت می کنند. از بعد نظری، آسیبهای رواني ارتباط تنگاتنگی با استفاده مکرر دفاعهای نابالغ دارند.این مکانیسم ها با تحریف بیشتر واقعیت همراهند که منجر به کنش نامناسب شده، و ممکن است فرد را نسبت به اختلالات روانی آسیب پذیر سازند. مکانیسم های دفاعی انطباقی با سطوح کمتر تحریف واقعیت همراهند و در مواجهه با عوامل استرس زا منجر به پاسخ های سازش یافته می شوند. شواهد پژوهشی گسترده ای در تأیید این مفروضه روان پویشی ارائه شده است. مطالعات طولی وایلانت (1976) نشان داده است کنش دفاع های نابالغ و نوروزی منجر به سطوح بیشتر آسیب های روانشناختی می شود. در یک مطالعه مشهور سی ساله (وایلانت و اسکنور، 1988) سطوح اولیه دفاعهای نابالغ، سطوح آسیب های روانی بعدی، ناسازگاری، مشکلات زناشویی، و سلامت جسمانی ضعیف را پیش بینی می کرد (ریف و همکاران، 2005).

**نظریه فروید در مورد مکانیسم های دفاعی:**

هرچند اصطلاح دفاع ریشه در تاریخ دنیای باستان دارد اما دانش امروزی ما در مورد مکانیسم های دفاعی به آثار زیگموند فروید[[101]](#footnote-101) باز می گردد (وایلانت، 2001؛ فروید، 1966/1995؛ کلارک[[102]](#footnote-102)، 1998). نخستین بار فروید (1894) اصطلاح دفاع را در اثری تحت عنوان «روان پویشی های دفاع[[103]](#footnote-103)» بکار برد. او در این اثر هیستری دفاعی را در تمایز با هیستری هیپنوئید[[104]](#footnote-104) و نگهداشت[[105]](#footnote-105) مطرح کرد.

فروید در مقاله ای تحت عنوان «درآمدی بر تاریخ جنبش روانکاوی» نظریه سرکوبی[[106]](#footnote-106) را اساس روانکاوی معرفی کرد (صنعتی، 1380). اما، تا سالها مفهوم دفاع و سرکوبی را بصورت متداخل بکار می برد (کلارک، 1998؛ صنعتی، 1380؛ مور وفاین، 1990). سرانجام در ضمیمة مقاله بازداری ها، نشانه ها و اضطراب (1926) میان سرکوبی و اصطلاح دفاع تمایز قایل شد و سرکوبی را روش خاصی از دفاع دانست.

فروید در یک دورة زمانی چهل ساله اکثر مکانیسم های دفاعی که امروزه از آنها سخن گفته می شود را بیان کرده است او پنج خصیصه مهم در مورد مکانیسم های دفاعی را در آثار خود برشمرد (وایلانت، 2001):

1- کاربرد اصلی دفاع ها مهار و سر و سامان دادن به تکانه ها و عواطف است.

2- دفاع ها ناهشیارند.

3- دفاع ها متمایز از یکدیگرند.

4- اگرچه نشانگان های[[107]](#footnote-107) روان پزشکی با دفاع های خاصش مشخص می شوند اما دفاع پویا و قابل بازگشت و جایگشتند بنابراین حالت هستند تا خصیصه.

5- دفاع ها می توانند به شکل مرضی درآیند یا خاستگاه آسیب شناسی روانی باشند.

فروید در آثار مختلف خود 9 دفاع را مطرح کرد: درون فکنی، همانند سازی، فرافکنی، بازگشت علیه خود[[108]](#footnote-108)، وارونه سازی[[109]](#footnote-109)، واپس روی، واکنش سازی، جداسازی و ابطال (فروید، 1966/1995). آنا فروید مکانیسم دفاعی دهمی را به این فهرست افزود. او می نویسد:« به این نه مکانیسم دفاعی ما روش دهمی را اضافه می کنیم که به جای اینکه با مطالعه روان آزردگی درارتباط باشد با مطالعه بهنجاری سر و کار دارد که به آن والاش گری[[110]](#footnote-110) یا جابجایی هدف های غریزی[[111]](#footnote-111) می گوییم» (همان جا، ص: 44). بدین ترتیب آنا فروید برای اولین بار در سال 1936 در اثر کلاسیک خود «من و مکانیسم های دفاعی» اصطلاح مکانیسم های دفاعی را بکار برد (موروفاین، 1990). اولین مکانیسم ها را اینگونه تعریف کرد:«راهها و شیوه هایی که «من» با کمک آنها اضطراب و رنجش را پس زده و کنترل را روی رفتار تکانشی و غریزی اعمال
می کند.»

**طبقه بندی مکانیسم های دفاعی**

مکانیسم های دفاعی سازه های پیچیده و دشواری برای مفهوم پردازی و ارزیابی هستند و به همین دلیل فهرست و طبقه بندی استانداردی از دفاع ها وجود ندارد با این وجود، لازم است که به چند نوع طبقه بندی اشاره شود.

**1- طبقه بندی ویلنت**

ویلنت (1976، 2000) دفاع ها را به چهار مقوله نارسیستیک[[112]](#footnote-112)، رشد نایافته، نوروتیک و رشد یافته تقسیم می کند. به نظر وی دفاع های نارسیستیک از فرافکنی، همانند سازی فرافکن[[113]](#footnote-113)، انکار[[114]](#footnote-114)، آرمانی سازی اولیه[[115]](#footnote-115)، دوباره سازی[[116]](#footnote-116) و تحریف تشکیل شده است.

دفاع های رشد نایافته از پرخاشگری فعل پذیر[[117]](#footnote-117)، عملی سازی[[118]](#footnote-118)، وقفه[[119]](#footnote-119)، درون فکنی[[120]](#footnote-120)، فرافکنی (در سطحی بالاتر از فرافکنی نارسیستیک)، خود بیمار انگاری[[121]](#footnote-121)، واپس روی[[122]](#footnote-122)، خیالبافی[[123]](#footnote-123) و بدنی سازی[[124]](#footnote-124) تشکیل شده اند. دفاع های نوروتیک از دلیل تراشی[[125]](#footnote-125)، عقلانی سازی[[126]](#footnote-126)، تفرق[[127]](#footnote-127)، مجزا سازی[[128]](#footnote-128)، فرونشانی[[129]](#footnote-129)، جابجایی[[130]](#footnote-130)، واکنش متضاد، برونی سازی[[131]](#footnote-131)، باز داری[[132]](#footnote-132)، کمیته سازی[[133]](#footnote-133)، جنسی سازی[[134]](#footnote-134) و مهار سازی[[135]](#footnote-135) تشکیل شده اند.

دفاع های رشد یافته از والایش[[136]](#footnote-136)، نوعدوستی[[137]](#footnote-137)، فرونشانی، شوخ طبعی[[138]](#footnote-138)، پیش بینی[[139]](#footnote-139) و ریاضت طلبی[[140]](#footnote-140) تشکیل شده اند.

**2- طبقه بندی اندروز، سینگ وبوند**

اندروز، سینگ و بوند (1993) براساس طبقه بندی سلسله مراتبی ویلنت (1971 و 1976) مکانیسم های دفاعی را بر حسب کنش انطباقی آنها به سه دسته رشد یافته، نوروتیک و رشد نایافته تقسیم کردند.

سبک دفاعی رشد یافته شامل مکانیسم های والایش، شوخ طبعی، پیش بینی و فرونشانی می باشد. مکانیسم های مربوط به سبک دفاعی نوروتیک عباتنداز: ابطال[[141]](#footnote-141)،

نوعدوستی کاذب[[142]](#footnote-142)، آرمانی سازی[[143]](#footnote-143) و واکنش متضاد.

سبک دفاعی رشد نایافته شامل دوازده مکانیسم دفاعی می باشد. فرافکنی، پرخاشگری، فعل پذیر، عملی سازی، مجزا سازی، ناارزنده سازی[[144]](#footnote-144)، خیال پردازی اوتیستیک[[145]](#footnote-145)، انکار جابجایی، تفرق، دوپاره سازی، دلیل تراشی و بدنی سازی، در بخش بعدی به توضیح این مکانیسم ها می پردازیم.

**3- طبقه بندی راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی**

چهارمین ویرایش راهنمای تشخیص و آماری اختلالات روانی (APA ، 2000، به نقل از آلدوین و یا نکورا، 2004) اخیراً هفت نوع اصلی از مکانیسم های دفاعی را معرفی کرده و آنها را به طور سلسله مراتبی، از شدت بیشتر به کمتر مرتب کرده است. برای مطالعه راحت تر، در شکل این طبقه بندی به تصویر کشیده شده است.

**شـديـد**

**نظـم جويي**

**كـنش**

**مكانيسـم‌هاي تعـريف كننده تـصاوير**

عملي سازي

رفتار پرخاشگرانه فعل پذير

گوشه‌گيري بي‌احساس

خيال پردازي اوتستيك

همانند سازي فرافكن

دوپاره سازي

فرافكني

انكار

هذيان

**خفيف** ـــــــــــ نوع دوستي ، والايش ، فرونشاني و شوخ طبعي

**متوسط**

 **تـكـذيـب**

جابجايي

تجزيه

عقلاني‌سازي

سركوبي

**بازداري‌هاي ذهني**

**مكانيسـم‌هاي تعـريف كننده تـصاوير جزئي**

ناارزنده سازي

آرماني سازي

همه تواني

انكار

فرافكني

دليل تراشي

شكل طبقه‌بندي راهنماي تشخيصي وآماري اختلالات رواني (2000,APA) مكانيسم‌هاي دفاعي

یکی از شاهکارهای فروید که ما را در شناخت رفتار انسان و بالنتیجه شخصیت او راهنمایی می‌کند مکانیسم‌های روانی یا دفاعی است. این مکانیسم‌ها که
مکانیسم‌های سازشی نیز گفته می‌شوند باعث سازگاری و تطبیق شخص با مشکلات محیطی و اجتماعی می‌شوند. همان طور که می‌دانید همیشه برای ارضا تمایلات، امیال و غرایز جنسی بین «نهاد» و «فرامن» درگیری و کشمکش وجود دارد و برای اینکه تعادل روانی و شخصیتی در اثر این درگیری محفوظ بماند من نقش میانجی داشته و از وسایلی استفاده می کند که از اضطراب که کیفیت نامطلوبی است و تقریباً سرمنشأ تمام بیماریهای روانی و واکنشهای عصبی را تشکیل می دهد نجات یابد.

این وسایل همان مکانیسم های دفاعی هستند و روی این اصل آنها را به نام
مکانیسم های دفاعی «من»[[146]](#footnote-146) نیز می گویند.

مکانیسم های دفاعی چند خاصیت مخصوص دارند:

1- غیر ارادی و ناخودآگاهند و شخص در حین استفاده از آنها آگاهی ندارد.

2- باعث کاهش یا رفع اضطراب شده و تعادل روانی را حفظ می کند و در نتیجه در شخص قدرت سازگاری و تطابق با عواملی که پیش آمده ایجاد می کند.

3- اگر چه از نظر سلامت فکر منطقی نیستند و جنبه فریب و گول زدن را دارند ولی چون به بیمار فرصت می دهند که بتواند به طور منطقی با مشکلاتش مواجه شود لذا مفیدند.

4- همة ما از این مکانیسم ها بنحوی و تقریباً همیشه استفاده می کنیم ولی موقعی استفاده از مکانیسم های فوق جنبه مرضی به خود می گیرند که مکرراً و دائماً مورد استفاده قرار گیرند و سبب جدایی دائمی از واقعیت بشوند. در این حال ما با یک بیمار روانی سرو کار خواهیم داشت.

5- نقش یادگیری در استفاده از مکانیسم های دفاعی غیر قابل تردید است و شخص پس از استفاده از مکانیسم روانی و احساس آرامش ممکن است در مواجه شدن با وضع نامطلوب و هیجان انگیز مجدداً از آنها استفاده کند.

تعداد این مکانیسم ها زیاد و طبقه بندی متعددی برای شرح آنها بیان شده که هیچ کدام و رضایتبخش نیست بخصوص اینکه شخص ممکن است از مکانیسم های دفاعی مختلف در یک آن استفاده نماید لذا ما بدون اینکه به تقسیم بندی مخصوص اتکا کنیم به شرح بعضی از آنها می پردازیم.

**واپس زدن یا سرکوب کردن یا ممانعت از ظاهر شدن تمایلات[[147]](#footnote-147)**

 سرکوبی از بزرگترین مفاهیم مکتب سایکو آنالیز (روانکاوی یا روان تحلیلی)[[148]](#footnote-148) است. فروید اولین بار متوجه شده که بیمارانش اکثراً از گفتن حقایق و احساسات درونی و خواسته های یشان طفره می روند و یا هر چه می گویند با نوع ناراحتی آنها توافقی ندارد. به عبارت دیگر آنها مطالب را عوض می کنند. پس از مدتی فروید متوجه شد که وقایع زندگی و اتفاقات بسیار اضطراب انگیز و هیجان آور است که گفتنش برای بیمار ناراحت کننده است لذا نتیجه گرفت که بعضی ناکامیها و خاطرات به عللی ممکن است به طور ناخودآگاه سرکوب شوند و بیمار به اصطلاح مایل نباشد آنها را بیاد بیاورد. بعضیها سرکوب کردن یا واپس زدن امیال را «فراموشی انتخابی» اسم گذارده اند زیرا بیمار به طور انتخابی بعضی از شکستها، حوادث و آرزوهای شکست خوردة خود را فراموش می کند.

به نظر می رسد که بهتر است به جای فراموشی انتخابی «یادآوری انتخابی» را به کار برد زیرا بیمار مسلماً شکستها یا آرزوهای ناکام شده را فراموش نکرده است بلکه آنها را به ناخودآگاه خود پس رانده است و مایل نیست آنها را به یاد آورد فروید توانست با روش تداعی آزاد یا درددل یا ارتباط آزاد[[149]](#footnote-149) به زندگی ناخودآگاه بیمار راه یابد. یکی از علل پیشرفت سریع روانکاوی نیز ارزش اثر تسکینی آن در اثر همین درددل کردن است و انسان همیشه به علت انباشته شدن و زنده بگور شدن امیال به ثمر نرسیده اش نیاز شدید به درددل کردن دارد.

بایستی بین مکانیسم دفاعی سرکوب کردن و مقاومت[[150]](#footnote-150) فرق گذاشت زیرا دراولی به طور ناخود آگاه و بدون توجه و آگاهی افکار و تمایلات غیر قابل تحمل و ناکام شده به منطقه شعور تاریک فرستاده می شود مثلاً شخص عوض اینکه پس از مواجه شدن با شکست داد و فریاد راه بیندازد، دنیا را به هم بریزید، دندان روی جگر گذاشته تحمل می کند، ولی در دومی یعنی مکانیسم دفاعی مقاومت، از آشکار شدن غرایز و افکار واپس زده و یادآوری خاطرات ناراحت کننده به طور ناخودآگاه جلوگیری شود. مثلاً نزد پزشک می رود ولی دردها و ناراحتیهایش را بازگو نمی کند.

سرکوبی فرایندی است که بدان وسیله یک کشش نامطلوب به طور فعال و کامل، از صحنه هشیاری فرد بیرون رانده می شود. خصوصیت آن در حل تعارض این است که دائماً در تلاش است تا از بروز تمایل اولیه ممانعت به عمل آورده طبق نظء روانکاوی، سرکوبی در افراد سالم نیز ممکن است اتفاق افتد. ولی بر خلاف تصعید نیروی زیادی را به خود اختصاص می دهد. در نوشته های اولیه فروید، سرکوبی به مشابه یک واژه عمومی به کار رفته است. بنابراین، اکثر مکانیسمهای دفاعی دیگر در خدمت مکانیسم سرکوبی قرار دارند.

سرکوبی وسیله اساسی دفاع خود است. همواره سرکوبی زمانی اتفاق می افتد که یک خواست، کنش و یا فکر، به علت هشیار شدن، تعارض غیر قابل تحملی پیش می آورد و به اضطراب منتهی می شود. سرکوبی یک میل عبارت از معنی است که در سطح عمیقتری در شخصیت متعادل ضرورت دارد و افراد کم و بیش از آن استفاده
می کنند، ولی افراط در ان موجب قطع ارتباط واقعی فرد با محیط و کناره گیری او از وقعیات می شود. هرچه نفوذ فراخود در ساختمان شخصیت بیشتر باشد، واپس زنی یا سرکوبی بیشتر خواهد بود.

سرکوبی بیش از حد یکی از مهمترین علل نوروز به شمار می رود و برای استقلال خود زیان آور است و آن را ناتوان می کند. واپس زدن دوروند جداگانه دارد؛ یکی، بیرون راندن مواد شرم آور از خودآگاهی و دیگری، جلوگیر از تجلی مجدد آنها در سطح خودآگاهی.

فکر یا احساس از قلمرو هشیاری رانده یا دور نگه داشته می شود. در سرکوبی اولیه افکار و احساس ها قبل از ورود به هشیاری رانده می شود و در سرکوبی ثانویه فکر و احساسی که بیشتر در هشیاری تجربه شده بود سرکوب می شود. در سطح ناهشیاری فرد از افکار و احساس های سرکوب شده باجزعيات و در سطح هشیاری تظاهر نمادین محتوای سرکوب شده باقی می ماند. بنابراین تنها راه هشیار شدن غرایز و احساس ها بسته می شود. سركوبي مكانيزمي است كه در آن افكار و تجاربي كه سبب ايجاد تعارض مي‌گردد به اعماق ناخودآگاه فرستاده مي‌شود . شخصي سعي مي‌كند كه تجارب و اتفاقات نامطلوب را فراموش نمايد و در واقع به خود مي قبولاند كه چنين وقايعي وجود نداشته است گاهي اين كار به اندازه‌اي با مهارت انجام مي‌شود كه امر به خود او نيز مشتبه مي‌گردد .

 سركوبي ، مكانيزم نامطلوبي است ،‌ زيرا در واقع به جاي كاستن اضطراب ، ايجاد تشويش نيز مي‌نمايد ، زيرا ما با منكوب كردن عواطف و افكار فقط آنها را موقتاً سركوب مي‌نمائيم ، ولي هر هنگام كه مهلت يابند دوباره توليد اضطراب خواهند كرد . در تربيت كودكان معمول بر اين است كه به آنها آموخته شود تا بر عواطف و افكار خود مسلط بوده از ابراز آنان برحذر باشند . البته هر فردي به طور كامل نمي‌تواند به خصوصيات رواني خود مسلط باشد ، زيرا در غير اين صورت امكان سازگاري در اجتماع را نخواهد داشت ولي در افرادي كه سركوب كردن تمايلات بيش از حد لازم وجود دارد ، عوارض نامطلوبي حاصل مي‌گردد . اين گونه افراد انعطا‌ف‌پذيري ندارند و به جاي كوشش براي يافتن راه‌هاي ارضاء تمايلات خود ، سعي مي‌كنند طرفي را بيابند تا بدان وسيله آرزوهاي خود را تحت كنترل درآورده ، به آنها اجازه ارضاء شدن ندهند ، و يا تظاهر مي‌كنند كه اصلاً مشكلي ندارند . اين اشخاص هنگامي كه غمناك هستند تظاهر به خوشحالي مي‌كنند و اگر شخصي را دوست دارند تظاهر به بي‌اعتنائي به او مي‌نمايند و اگر از مطلبي مي‌ترسند تظاهر به شجاعت مي‌كنند .

 خطر اصلي در سلامت فكر اين اشخاص را مي‌توان تفاوت و حتي تضاد بين احساس و رفتارشان دانست سركوبي مستقيم دليل عمده ، از دست دادن خاطره[[151]](#footnote-151) است ، دراين ناراحتي فرد موفق مي‌شود كه موقتاً تمام خاطرات گذشته خود را ، كه قسمت اعظمي از آن ناراحت كننده است ، سركوب نموده ، به اعماق ضمير ناخودآگاه بفرستد بدين وسيله از چنگ خاطره‌‌هاي آزار دهنده‌ رهايي يابد . سركوبي همچنين يكي از دلايل اصلي به وجود آمدن بيماري‌هاي شيزوفرني و مائيك دپرسيو[[152]](#footnote-152) است .

اين گونه افراد ،‌عواطف و احساسات شديد را در درون خود انبار مي‌نمايند تا اينكه ناگمان سد مقاومت آنها در هم شكسته و سيل عواطف نابهنجار به خارج سرازير مي‌گردد .

 موضوعي را كه بايد در اينجا متذكر شد اينست كه نبايد تصور كرد كه سركوبي و تسلط بر نفس ، مترادف با يكديگر است بايد به كودك آموخت كه نه تنها از ابزار تمايلات ، ترسها،آرزوها و تجارب خود جلوگيري ننمايد ،‌بلكه احتياجات واقعي خود را درك نموده ، در حدود امكانات شخصي و رسومات اجتماعي،آنها را ارضاء نمايد .

 سركوبي مستقيم يكي از خطرناكترين مكانيزمهاي رواني مي‌باشد .

**پرخاشگري**

محروميت اغلب منجر به پرخاشگري[[153]](#footnote-153) مي‌شود پرخاشگري كه در نتيجه محروميت ايجاد شده ، ممكن است متوجه فرد يا افرادي كه آن را به وجود آورده‌اند بشود ، و يا اينك به سوي جانشينان آنها سوق داده شود .

 پرخاشگري ممكن است به جانب خود فرد نيز هدايت گردد . جان دالر روانشناس آمريكائي و همكارانش در كتاب خود به نام « محروميت و پرخاشگري » همچنين مي نويسند :

« رفتار پرخاشگري هميشه بعد از محروميت ايجاد مي شود يعني وجود محروميت هميشه منجر به يك نوع رفتار پرخاشگري خواهد شد . ممكن است بر اساس تجارب روزانه تصور شود كه به آساني مي‌توان رفتار پرخاشگري را به محروميت بخصوصي كه سبب ايجاد آن شده است مرتبط كرد ، ولي عملاً چنين نيست .زيرا گاهي اشخاص محروم به سرعت و با مهارت ، خود را با محيط تطبيق مي‌دهند بنابراين نمي‌توان متوجه شد كه رفتار آنها حالت پرخاشگري دارد .

 افراد بشر آموخته‌اند كه در زندگي اجتماعي بايد رفتار پرخاشگري خود را سركوب و از بروز آشكار آن خودداري نمايند ، ولي اين امر به خودي خود موجب از بين رفتن اين احساس نمي‌شود . شخص قادر است بطور موقت آن را سركوب نموده ، يا به تاخير بياندازد و يا اينكه آن را به صورت اجتماع پسندانه‌اي ظاهر نمايد ، اما در هر صورت از بين نخواهد رفت و به نحوي خود را نشان خواهد داد .»

 پرخاشگري مستقيم يك روش معمولي ، براي جلوگيري از جريحه‌دار شدن غرور به علت محروميت است .

 مثلاً اگر كودكي را همكلاسان او تمسخر و تحقير نمايند ، رفتار معمول و طبيعي او اينست كه به كودك ضعيف‌تر از خود ،‌تجاوز كند تا از جريحه‌دار شدن احساس غرور خويش جلوگيري نمايد .

 در صورتي كه اين كودك از بروز عكس‌العمل‌ مستقيم نسبت به همكلاسان خود بيم داشته باشد سعي مي‌كند تا احساس پرخاشگري خود را در منزل نشان دهد .

 او نسبت به برادر يا خواهر كوچك خود بي‌رحمي نموده ؛‌آنان را به باد كتك يا تمسخر مي‌گيرد و يا اينكه اولياء خود را آزاد مي‌دهد .

اين كودك احساس مي‌كند كه بايد به هر صورت شده از شدت هيجاني كه به واسطه‌ي محروميت در موقعيت ديگري ، برايش ايجاد شده است ، بكاهد .

 روان پزشكان براي تشخيص و درمان احساس پرخاشگري در كودكان ، روش جالب و مفيدي را اتخاذ كرده‌اند . دراين روش به كودك يك خانواده ، تعدادي عروسك مي‌دهند ، بدين معني كه تعداد عروسكها درست مساوي تعداد افرادخانواده اوست در اين خانواده پدر و مادر و خواهر و برادر وجود دارد .

 اگر كودك ، پدر را مسئول محروميت خود بداند نسبت به عروسكي كه جانشين پدر است پرخاشگرانه برخورد مي‌كند .

مثلاً در مورد كودكي مشاهده شد كه عروسك مرد را كه علامت پدر است با عصبانيت برداشت و با شدت بر روي بخاري گداخته كوبيد . اين نوع رفتار نشان مي‌دهد كه برخورد كودك با پدرش يكي از علل مهم پرخاشگري و عصبانيت و ستيزه‌جوئي اوست .

رفتار پرخاشگري اغلب در نزد پيشوايان عقايد و افكار جديد و مصلحين اجتماع ديده مي‌شود . اگر احتياج شخص براي رسيدن به مقام اجتماعي سركوب شود ،‌در او تنفر شديدي نسبت به تبعيض طبقاتي پيدا مي‌شود و در نتيجه زندگي خود را وقف به دست آوردن حقوق مساوي براي افراد بشر خواهد نمود .

 همچنين اگر از ميل شديد به نوشيدن مشروبات الكلي در شخص جلوگيري شود ، ممكن است در او بعد از مدتي مخالفت شديد و متعصبانه نسبت به نوشيدن الكل پايداري گردد .

 به همين نحو شخصي كه از ارضاء تمايلات نسي او به شدت ممانعت شده است ، سعي خواهد كرد كه با حمله‌هاي زباني نسبت به طرز پوشيدن لباس و رفتار دختران ، احساس پرخاشجوئي خود را نشان دهد .

 هنگامي كه مي‌خواهيم رفتارديگري را بفهميم ، بايد به دقت و صحت بدانيم كه او براي چه منظوري تلاش مي كند و با چه عواملي در جنگ است ، زيرا كه افراد اغلب بر عليه آن رفتارهائي مي‌جنگند كه خود ميل دارند انجام دهند اگر پرخاشگري در عوض متوجه ديگران شدن ، به جانب خود شخص هدايت گردد ، از لحاظ سلامت فكر خطر بيشتري ايجاد خواهد كرد .

 در اين مرحله شخص، به جاي ديگران ، خود را مقصر مي‌پندارد البته انتقاد از خود در يك حد محدود ضرري ندارد ، ولي پرخاشگري زياد نسبت به خود ممكن است به تدريج سبب تخريب شخص شود ، و به شيزوفرني يا انتحار منجر گردد . هيچ فردي قادر به تحمل پرخاشگري نسبت به خود ، براي مدت طولاني نيست و به تدريج مجبور مي‌شود تا راه فراري پيدا نمايد ، اين راه فرار ممكن است راه سالم و قابل قبولي باشد و يا يك طريق غير عادي و ناسالمي اتخاذ شود . پرخاشگري به ديگران از رهگذر انفعال ، خود آزاري و خوتنبيهي به شكل غير مستقيم ابراز مي‌شود تظاهرهاي اين دفاع به شكل شكست خوردن ، طفره رفتن ، بيمار شدن و اعمالي كه به طور كلي ، به خود آسيب مي‌رساند تا ديگري ديده شود .

 پرخاشگري فعل پذير نيز ، ابراز غير مستقيم پرخاشگري به ديگران از طريق انفعال ، وآسيب به خود است ، اين نوع دفاع اعمالي را در بر مي‌گيرد كه هدف آن بيشتر آسيب رساندن به ديگران است تا به خود .

**جبران [[154]](#footnote-154)**

جبران به عنوان يك مكانيزم سازگاري عبارت است از اغراق در يكي از مشخصات يا رفتارهاي شخص ، به منظور كاستن احساس حقارتي كه براثر رفتارها يا مشخصات نامطلوب به وجود آمده است .

 حالتي است كه در آن براي جبران ضعف و عدم كفايت خودمان كوشش فراوان مي‌كنيم كه گاهي در نوع اغراق آميز و خارج از حد كوشش و تلاش براي پيروزي ، به قدري است كه شخص حتي با داشتن ضعف و عدم كفايت شهرت جهاني پيدا مي‌كند و به مدارج عالي مي‌رسد . مانند ناپلئون ؛‌روزولت ،‌كندي و ...

 شباهت زيادي بين مكانيسم دفاعي جا به جايي و جبران وجود دارد زيرا در جابه جايي نيز شخص با انتقال افكار و احساس خود به كسي يا شيئي به نحوي ناراحتي خود را از بين مي‌برد . در مكانيسم جبران اولاً جنبه انتقال وجود ندارد و در ثاني تلاش براي از بين بردن ضعف در جابه جايي ديده نمي‌شود . آرايش بيش از حد بعضي از خانمها براي از بين بردن زشتيهاي صورت يك نوع جبران محسوب مي‌شود .

پس جبران بهترين وسيله براي مقابله با كمبودها و ضعف فردي است كه به طور ناخودآگاه انجام مي‌گيرد . دانشجويي كه از درسي ضعيف است جبرانش را با درس ديگري مي‌كند ،‌والدين بچه‌هاي خود را به تحصيل وا مي دارند و يا آنها را به خارج مي‌فرستند كه كمبودها و ناكاميهاي تحصيلي – فرهنگي واجتماعي خود را جبران كرده و به طور ناخودآگاه ارضا شوند .

 در فرضه آدلو احساس حقارت سرمنشاء تمام ناكاميهاست و برتري طلبي يك حالت جبران براي از بين بردن اين عقده‌ها مي‌باشد .

 واكنشهاي جبراني براحساس حقارت و بيكفايتي مبتني هستند و كوششي براي سرپوش گذاشتن بر نكات ضعف و عدم كفايت به شمار مي روند و اين واكنشها از نقايص حقيقي يا خيالي و يا شكستهاي شخصي ناشي مي‌شوند واكنشهاي جبراني وجه اشتراكي با مكانيسم والايش دارند . از نمونه‌هاي بارز اين مكانيسم يكي اين است كه شكست دانش آموزي در امتحان ممكن است اورا به كوشش افراطي براي نيل به موفقيت بكشاند ديگر ، عمل دختر زشتي است كه سعي مي‌كند با كسب صفاتي پسنديده‌تر و به رخ كشيدن مكرر آنها در رفتارش ، نقص ظاهري خود را از نظرها پنهان دارد.

 بعضي از روانشناسان اين اصطلاح را براي كساني كه با كوشش زياد سعي دارند نقائص خود را پوشانده ، يا برطرف كنند ، به كار مي‌برند .

 نوع ديگر از رفتار جبراني ، تمايل زيادي به تسلط بر ديگري است ، كه خود از طريقي براي پوشاندن احساس حقارت است .

 رفتار پرخاشگري نوعي رفتار جبراني است كه متوجه محيط خارجي موجود شده است و نماينده مقاومت مثبت و فعالي بر ضد محروميت است ، و گاهي نيز يك محرك بسيار قوي در رفتار بشر به شمار مي‌رود و به عقيده آدلر محرك اصلي ايجاد مردان بزرگ مي‌باشد . مثلاً احساس جاه طلبي ناپلئون تا اندازه‌ي زيادي به احساس حقارت وي از كوچكي جثه و كوتاهي اندامش مربوط مي شد .

 در جنگ جهاني دوم هيتلر و همكارش گوبلز كه از يك پا ناقص بود ، براي جبران كمبودهاي خود ، دست به قدرت طلبي‌هاي خطرناكي زدند كه نزديك بودن نسل را معدوم سازد و البته اين يكي ازعوامل روحي بروز جنگ جهاني دوم بود .رفتار جبراني هميشه بستگي دارد به احساس خود كم‌بيني و تصور عدم لياقت و كفايت . اين احساس كم ارزشي و بي‌لياقتي ، برخلاف آنچه كه آدلر مي‌گفت هميشه سرچشمه‌اش نواقص جسمي نيست ، بلكه اغلب در اثر ارضاء نشدن احتياجات صورت مي‌گيرد .

 مثلاً دانشجوئي ممكن است در دانشگاه موفق نشود ولي براي جبران اين شكست به دروغهاي بزرگ و تعريف زياده از حد ، در مورد موفقيت‌هاي خيالي خود بپردازيد .

**تعويض[[155]](#footnote-155)**

اغلب هنگامي كه فرد احساس حقارت بسيار شديدي در مورد بخصوصي دارد ، سعي مي‌كند اين كمبود را با تشديد فعاليت در مورد ديگر جبران نمايد اين عمل را تعويض مي‌نامند .

 اگرتعويض كوركورانه و فقط براساس آزمايش و خطا صورت گيرد ، نتيجه سودمندي حاصل نخواهد شد .

 بالعكس اگر فرد مذكور خود را بشناسد و به عمق استعدادها و خصوصيات رواني خود پي ببرد ، مي‌تواند قواي خود را در فعاليت مفيدي تمركز نموده ، طبعاً در آن موفق گردد .

گاهي فردي كه در واقع از چند لحاظ حقيرتر از ديگران است ، سعي مي‌كند بدون نقشه‌ي معيني ، از يك فعاليت دست كشيده به فعاليت ديگر بپردازد ، تنها به اين اميد كه بالاخره كاري را كه در آن اميد موفقيتش هست ، پيدا نمايد ولي چو استعدادهاي اين فرد محدود است ، در اغلب موارد مواجه با شكست مي‌شود ، در نتيجه احساس حقارت او عميق‌تر ميگردد .

بتدريج اين فرد چنين تصور مي‌كند كه اجتماع براي او در هر گوشه مانعي قرار داده ،‌تا از پيشرفت او جلوگيري نمايد . ماحصل اين احساس و احساسات شديد ديگر ، ابتلاء به امراض عصبي و رواني خواهد بود .

**جبران از طريق كودكان**

اولياء خيلي اوقات سعي دارند شكست‌هاي خود را به وسيله موفقيتهاي كودكان خود جبران نمايند .

 مثلاً مادر جاه طلبي كه نتوانسته اين احساس خود را درحرفه‌اي ارضاء كند ،ممكن است به دختر جوان خود فشار آورد تا از ازدواج امتناع نموده ، به شغل و حرفه‌اي بپردازد. يا اينكه معلمي كه مي‌خواست پزشك شود ولي نتوانسته است ، كوشش مي‌كند تا پسر خود را وادار به رفتن به دانشكده‌ي پزشكي نمايد . اين گونه رفتار جبراني اغلب مشكلات زيادي براي كودكان به وجود مي آورد گاهي نيز كودك استعدادها و علائقي دارد كه با نظريات و خواسته‌هاي او تطبيق مي‌كند .

 جنايت : جنايات افراد خيلي اوقات در واقع رفتارهاي جبراني است . مثلاً پسري كه همسالانش او را آد ضعيف و ناتواني مي‌شمارند ، ممكن است براي جبران اين تحقير و به دست آوردن موقعيتي نزد آنان ، دست به دزدي زند واگر در اين راه موفقيت حاصل كند ،‌اين كار را ادامه خواهد داد .

خيلي از كودكان افراد روحاني ، اعمال ضد اجتماعي مي‌كنند بدين منظور كه همسالان آنها آنان را افراد خشك و مذهبي تصور نكند .

 جنايت و رفتار شرارت بار كودكان و جوانان ، نماينده‌ي كشمكشي است كه اين افراد بر عليه محروميت و ناكامي دارند ، اين رفتارهاي تجاز كارانه عكس‌العملي است كه فرد بر ضد كمبودهاي شخصي و اجتماعي از خود بروز مي‌دهد و بنابراين هر فرد جنايتكار را بايد از نظر رواني مورد مطالعه قرار داد . اگر چه تنبيه گاهي موثر است ولي اغلب نتايج مطلوب در درمان اين نوع افراد نمي‌دهد و شواهد و دلايل بسيار ، نماينده اينست كه تنبيه شديد در كم كردن مقدار جنايت ، زياد موثر واقع نمي‌شود . توجه ما بايد فقط معطوف به جنايت وقاع شده نباشد ، بلكه بايد شخص جاني و موقعيتهائي را كه سبب ايجاد رفتار جنايتكارانه در او شده است به دقت مورد توجه قرار داد .

**والايش ، تصعيد**

تصعيد [[156]](#footnote-156)يك اصطلاح روانكاوي است ،‌كه در اصل عبارت بوده از تبديل انرژي جنسي به انرژي و علائق غير جنسي ، از قبيل ورزش ، علاقه به تحقيقات علمي و هنري و امثال آن .

 در سالهاي اخير تصعيد مفهونم وسيعتري پيدا كرده است . بدين معني كه آن را فعاليتهائي مي‌دانند ناشي از انواع مختلف محروميت‌ها . هر فردي ممكن است به منظور جبران محروميت شديد ، زندگي خود را وقف اعمال اجتماع پسندانه نمايد . گاهي اين شخص ممكن است قسمت اعظم زندي خود را صرف پيشرفت در شغل كند ، و بدين وسيله از فشار محروميت‌ها فرار نمايد فردي كه تمام وقت خود را منحصر به كار كردن مي‌كند و شب و روز او به منظور پيشرفت ، در آن مصروف مي‌شود ، و ساليان دراز نيز اين رفتار را تكرار مي‌كند حتماً مبتلا به ناراحتي رواني است و در اصل با شخصي كه معتاد به استعمال مواد الكلي است فرق زيادي ندارد . زيرا هر يك به حدافراط از مكانيزم فرار استفاده مي‌نمايند .

 البته فرق عمده اين دو اينست كه فرد مذكور چون قادر است هيجان و تنش رواني خود را به وسيله كار بكاهد ، از راه مثبتي دست به سازگاري و جبران محروميت‌ها زده است . عده‌ي زيادي از علما و دانشمندان بزرگ به منظور جبران كمبودهاي جسمي و رواني با پشتكار و به كار انداختن هوش سرشار خد ، توانسته‌اند بشريت را از بالاي عظيمي نجات بخشند .

والايش يا تصعيد تغير كششهاي غريزي با سمت رفتاراجتماعي قابل قبول و قابل ستايش و تمجيد است . درعمل تصفيه ، از بروز كششهاي غريزي به صورت اصلي خود ممانعت مي‌شود و بدانها جهت مقبولي داده مي‌شود به نظر روانكاوان اكثر فعاليتهاي معمولي انسان ، كه به صورت بسيار شديدي تجلي ميكند ، منعكس كننده كششهاي نهاد به صورت تصعيد شده است ؛ مثلاً جراحي و سربازي ، هر دو به منزله تجلي اجتماع پسند كششهاي ديگر آزادي به حساب مي‌آيند . تصعيد تنها مكانيسم دفاعي موفقيت آميز واقعي است ، زيرا در تغيير جهت دادن مداوم به كششهاي نامطلوب موفق است . بقيه مكانيسمهاي دفاعي تا حدودي ناموفق هستند ،‌زيرا بايد دائماً جهت كششهاي نامطلوب را تغيير دهند . تصعيد شكل خاصي از جا به جا سازي است كه جنبه سازندگي و خلاقيت دارد . گرايش به ادبيات و هنر ممكن است تصعيد حالت كمرويي باشد ، كه در آن افراد حالات دروني خويش را در قالب آثارشان بيان مي‌كنند . ورزش كم وپيش تجليات حالات پرخاشگرانه است . بعضي از روانكاوان براي تصعيد از يكي از دو اصطلاح كاناليزاسيون [[157]](#footnote-157)به معني رهنموني آرزو ، و يا پلاتونيزاسيون[[158]](#footnote-158) ، به معني افلاطوني كردن نيز استفاده كرده‌اند كه كمتر مصطلح است .

 در والايش هدف يا موضوع اصلي از نظر اجتماعي نامقبول است . بنابراين در قالب هدف يا موضوعي كه وجهه اجتماعي دارد بيان مي‌شود . در والايش تكانه منحرف ، سدود و يا سركوب نمي‌شود بلكه هدايت مي‌گردد . بنابراين بيان والايشي تكانه‌ ارضاء كننده است .

والايش تكانهاي كه هدف آن حفظ شده اما موضوع آن از صورت قابل اعتراض از نظر اجتماعي به موضوعي با ارزش از نظر اجتماعي تبديل مي‌شود والايش ليبدوئي مستلزم رفع جنسيت از تكانه‌هاي سائق و پذيرش چيزي است كه فرامن و اجتماع آن را ارج مي‌نهند . والايش تكانه‌هاي پرخاشگرانه از طريق بازي‌ها و ورزش‌هاي لذت بخش صورت مي‌گيرد و برخلاف دفاع‌هاي نوروتيك ، والايش به فرد اين امكان را مي‌دهد كه غرايض را در مجرايي خاص تخليه كند تا محكوم شده يا بازگردانده شوند بنابراين در والايش ، شخص به احساسات خود تحرف است و آن را تعديل نموده و متوجه هدف يا شخص مهمي مي‌سازد كه ارضاء غريزي معتدل را امكان پذير مي‌سازد ( كاپلن و سادوك ، 1994 ، ترجمه پور افكاري ، 1376) .

در واقع والايش تغيير هدف يا موضوع از چيزي كه به لحاظ اجتماعي غير قابل پذيرش است ، به هدف قابل پذيرش مي‌باشد .والايش تكانه‌ها را به جاي انحراف و يا مسدود ساختن ، هدايت مي‌كند .( ويلنت ، 2000) .

 **همانند سازي[[159]](#footnote-159)**

همانند سازي يكي از مكانيزمهاي سازگاري است كه به وسيله فرد رابطه عاطفي شديدي با گروه و يا موسسه‌اي ، با منظور بالا بردن مقام خود برقرار مي‌كند به عبارت ديگر به وسيله قدرت او از قدرت ديگران سرچشمه مي گيرد . همه افراد بشر مكانيزم همانند سازي را تا اندازه‌اي به كار مي برند مثلاً طفل خود را با مادرش همانند مي‌نمايد و يا اينكه پسر كوچكي قدرت پدرش را به رخ ديگران ميكشد و به همين منوال افراد بشر خود را با شخصيت‌هاي معروف و موسسات معتبر و تيمهاي ورزش و كلوبهاي سرشناس همانند و بدين وسيله احساس برتري و بزرگ‌منشي مي‌نمايند . گاهي افرادي كه به خود اطمينان ندارند گرد شخص مقتدري جمع شده ، از قدرت او احساس قدرت و اعتماد به نفس مي‌كنند و به اين دليل شده است كه گاهي اطرافيان شخص ديكتاتور از خود او نيز قدرت‌ نمائي بيشتري به خرج داده ، در تحميل عقايد خود بسيار سخت‌گير مي‌شوند .

همانند سازي كيفيتي است كه تا آخر عمر ادامه دارد ونقش مهمي را در رشد و تكامل شخصيت‌ بازي مي‌كند . در اين مكانيسم شخص به طور ناخودآگاه از رفتار ، گفتار ، كردار ، حركات شخص و يا اشخاص ديگر تقليد و پيروي مي‌كند و حتي خود را شبيه شخص ديگري كه براي او احترام قائل است پنداشته و بدين ترتيب مزايا ، كاميابي ، برتري و ارزشهاي او را از آن خود تلقي مي‌كند و بدين نحو ارضا مي‌شود .

عقيده بر اين است كه احساس حقارت يا خود كم‌بيني اساس و پايه همسانگري است زيرا شخص همسانگر از موقعيت ،‌قدرت ، استعداد و مهارت خود راضي نيست لذا با تقليد ناخودآگاه خود را شخص ديگري مي‌داند و رفتار صفات او را الگو و مدل قرار مي‌دهد .

 علاقه‌ي زياد خانمها به هنرپيشگان زيباي زن در واقع يك مكانيسم همسانگري است . ما رفتار خارجيان را تقليد مي‌كنيم كه اگر به طور ناخودآگاه انجام گيرد همسانگري است چون آنها را برتر از خودمان مي‌دانيم . همانندگري بعد از ديدن فيلمها يا شنيدن داستانها خيلي زياد مي‌شود . پس از ديدن فيلم طرز حرف زدن ، آهنگ صدا ، راه رفتن ، طرز لباس پوشيدن ، غذا خوردن و ... پاره‌اي از ستارگان مورد دلخواه را « مدل » قرار داده و به همان نحو عمل مي‌كنيم .

 همانند سازي هميشه جنبه مثبت ندارد و گاهي جنبه ‌هاي منفي به خود مي‌گيرد و شخص از نقاط ضعف ، رفتارهاي غير اجتماعي والدين يا دوستان تقليد مي‌كند .

 دروغگويي ، دزدي و ... نمونه‌اي از همسانگري‌ با جنبه‌هاي منفي هستند .

 همانند سازي از ابتداي مراحل زندگي در كودك به وجود مي آيد و اگر والدين رفتارهاي ناصحيح داشته باشد لذا كودك ممكن است همسانگري غير طبيعي داشته و يا به اختلالات شخصيتي مبتلا شود .

اعضاء خانواده‌ي شخص مشهوري اغلب خود را به او نسبت مي‌دهند و احساس غرور و افتخار مي‌كنند . اين عملاگر به مقدار انجام گيرد ممكن است نتايج مطلوبي داشته باشد ولي اگر در آن افراط شود در حدي كه اعضاء خانواده از آن هيچ ابتكاري نشان ندهند ، بتدريج در آنها احساس بيهودگي ايجاد خواهد شد . در اين صورت امكان بروز نتايج نامطلوبي وجود دارد .

 در اجتماعات نيز افراد هر اجتماعي از اينكه شخص مشهور و موفقي داشته باشند احساس غرور مي‌نمايند به اين جهت كه فرد پرارزشي در ميان آنهاست ، به خود مي‌بالند و احساس بزرگي و اهميت مي‌كنند .

 افراط در همانند سازي ، ممكن است براي سلامت فكر خطرناك باشد مانند زماني كه شخص توهم خود بزرگ بيني دارد .

 افراط در نسبت دادن خود به دسته‌هاي مذهبي ، گاه اين خطر را دارد كه شخص تصور مي‌كند داراي قواي مافوق طبيعت است ؛ هر چند كه چنين موردي بسيار نادر است . به طور كلي انتساب ، يكي از بهترين و سالمترين نوع سازگاري است .

**عذر تراشي[[160]](#footnote-160)**

عذر تراشي عبارت است از بيان دليل اجتماع پسندانه ، براي عمل و يا فكري كه از نظر اجتماعي و يا فرد عمل كننده ، ناپسند است . اگر رفتار عذرتراشي زياد تكرار شود بعد از مدتي در مورد علل اصلي رفتار ناپسند ، امر به خود شخص و ديگران ،‌مشتبه مي‌شود .

 همه‌ي افراد بشر تا اندازه‌اي عذرتراشي مي‌كنند زيرا محيط ، آنان را به اين عمل وادار مي‌نمايد .

 مثلاً كودك به زودي مي آموزد كه اگردليل قانع كننده‌اي براي عمل ناپسند خود به اولياء و آموزگاران ارائه دهد ، از تنبيه مصون خواهد ماند . يا اينكه دانشجوي دانشگاه كه مردود شده است . درعوض اينكه قبول كند استعداد و يا پشتكار او براي اين امتحان كافي نبوده است ، شكايت از بدي امتحان و مبهم بودن پرسشها و تبعيض استاد مي‌نمايد ، يا ادعا مي‌كند كه در آن روز حال او مناسب گذراندن امتحان نبوده است .

عذرتراشي فقط منحصر به كودكان و نوجوانان نيست ، بلكه افراد بزرگسال نيز به كرات از آن استفاده مي‌كنند .

 آنان اغلب براي رفتارهائي كه در اصل از خود خواهي و خودپسندي سرچشمه مي‌گيرد دلايلي كه به ظاهر بسيار پاك و منزه و عاري از خودخواهي است ، ارائه مي دهند. مثلاً رؤساي دولتها اغلب ادعا مي‌كنند كه برنامه‌ي آنها براي رفاه عموم درست شده ، در صورتي كه ممكن است هدف آنان قدرت و ثروت بيشتر باشد . رل تظاهر و منطقي جلوه دادن رفتار را ، هر فردي بازي مي‌كند ، حتي عالمي نيز كه زندگي خود را وقف علم نكرده ، ممكن است گاهي ارقام و اطلاعات خود را طوري تفسير مي‌كند كه به وسيله‌ي آن نظر خود او ثابت شود نه حقيقت و واقعيت امر .

 فرد بشري كه مطلقاً منطقي باشد وجود ندارد بلكه در انسان منطق يا اندازه‌ي زيادي آميخته با عواطف است و همين عوامل عاطفي است كه شخص را مجبور مي‌كند تا متوسل به عذر تراشي شود آن هم فقط به اين منظور كه وجودش در نظر خود و ديگران با ارزش جلوه نمايد .

 يكي از طرق عذرتراشي اينست كه وقتي فرد به آنچه مي‌خواهد ، نمي‌تواند دست يابد مدعي مي‌شود كه تمايلي براي بدست آوردن آن مطلب ندارد و به عبارت ديگر كوشش مي‌كند كه وجود آن تمايل را در خود انكار نمايد .

مثلاً مردي كه در عشق شكست مي‌خورد ، چنين عذرتراشي مي‌كند كه او اصلاً زياد ميل به ازدواج با معشوق خود را نداشته است و يا شخصي كه قادر نيست مطلوب خود را نداشته است و يا شخصي كه قادر نيست شغل مطلوب خود را به دست آورد ، ادعا مي‌كند كه او از اول نيز مايل به آن شغل نبوده و آن را كار زياد مفيدي نميدانسته است . چنانكه شيخ بيان مي‌كند كه اين گونه عذرتراشي معمولاً پيشرفت ديگران را تحير مي‌كنند مثلاً چنين شايع مي‌نمايند كه نوابغ نه تنها از لحاظ جسماني ناقصند بلكه از جهت رواني نيز غير عادي هستند .

 اين نظريه به افراد متوسط يا كم هوش اجازه ميدهد تا بگويند ، از اينكه با هوش نيستند خوشحالند در نوع ديگر عذرتراشي فرد اصدار مي‌ورزند كه آنچه اوست هست همان است كه قصد داشته است .

 اين مكانيزم را افراد متعصب مذهبي زياد به كار مي برند .

**برون فكني [[161]](#footnote-161)**

اصطلاح برون فكني را روانشناسان به دو معني به كار مي گيرند : يكي اينكه شخص سبب ايجاد حادثه‌اي را موضوعي نامربوط و يا حتي خيالي بداند ،‌و ديگر اينكه شخص اختلالات رواني را كه در خود او وجود دارد در ديگران ببيند . مثلاً شخصي چون پايش به صندلي خورده ، به عوض اذعان به بي‌احتياطي خود لگدي به صندلي ميزند و به آن ناسزا مي‌گويد و يا مكانيكي كه عدم موفقيت خود را سبب كافي نبودن ابزار مي‌داند ، هر دو اين افراد از مكانيزم برون فكني استفاده مي‌كنند برون فكني هنگامي غير عادي مي‌شود كه شخص عيوب خود را در ديگران به صرت اغراق آميز مشاهده نمايد . او سعي مي‌كند تا از احساس تقصير و گناهي كه دارد بكاهد و بدين وسيله خود را قانع سازد كه ديگران نيز اعمال مشابهي انجام مي‌دهند .

 في المثل اگر او آدم متجاوزيست ديگران را نيز به همين منوال مي‌پندارد و اگر انحراف جنسي دارد تصور مي‌كند كه ديگران را نيز به همين منوال مي‌پندارد و اگر انحراف جنسي دارد تصور ميكند كه ديگران هم به همين درد مبتلا هستند .

 استفاده بي‌اندازه از مكانيزم برون فكني اغلب در افراد نوروتيك و پسيوتيك مشاهده مي‌شود .

مشروعيت يك آرزو و يا تفكر اغلب به شرايط دنيايي خارج بستگي دارد . مثلاً فريب دادن يك مرد صادق در نظر اكثر مردم كارمذمومي است ، در حالي كه تا حدودي اين فكر را پذيرفته‌ايم كه اگر كسي ما را گول بزند بر مقابله به مثل ايرادي وارد نيست . از اين رو ، يكي از راههاي فرو نشاندن كششهاي دروني اين است كه دنياي خارج را به طريقي آماده كنيم كه اعمال ما مورد پذيرش بيشتري قرار گيرد . مكانيسمهاي دفاعي فرافكني متضمن نسبت دادن كششها و كوششهاي مزاحم و نامطلوب درون خودمان به كسي يا چيزي غير از خودمان است . اغلب مشاهده مي‌شود كه انسان ، زماني كه تحت فشار است ، تمايل دارد كه در ديگران دقيقاً همان خصوصياتي را بيابد كه خود از داشتن آنها متنفر است . مثلاً ممكن است دانش آموزي كه در امتحان تقلب كرده است ، علت نمره كم خود را فراواني نمرات زياد را به انجام تقلب از جانب ديگران نسبت دهد . فرافكي به وسيله اكثر روانكاوان به منزله يك مكانيسم دفاعي عمومي پذيرفته شده است واساس تهيه ابزار فرافكني در ارزيابي شخصيت قرار گرفته است . سرانجام بايد گفت كه پديده « بزطليقه بودن » شكلي از فرافكني است. فرافكني هنگامي رخ مي‌دهد كه « خود » نتواند تمايلات نامطلوب را در خارج از سطح هشياري نگه دارد و در نتيجه آنها را به ديگران نسبت مي‌دهد (‌كافر همه را به كيش خود پندارد = قياس به نفس ) . در اينجا كه تحريف حقيقت وجود دارد و آن هنگامي اتفاق مي‌افتد كه « خود » تحت فشار نيازهاي عاطفي ، تماسش را با واقعيت قطع كند . اگر « خود » نتواند يك تمايل نامطلوب را سركوب كند و و جود آن را منكر شود ، فرافكني به وقوع مي‌پيوندد.

 همه ما آرزوها ، تمايلات و خصايص فردي و نقاط ضعف مربوط به خود داريم كه گاهي وجود آنها برايمان ناراحت كننده و قبول آنها برايمان خالي از اشكال نيست و به عبارت ديگر مايل به داشتن آنها نيستيم و مي‌كوشيم تمايلات ناپسند خود را به ديگران نسبت داده و خود را عاري از عيب و نقص بدانيم . گناهي كه از ما سر زده است به طور ناخودآگاه بگردن كس ديگري مي‌اندازيم . برون فكني در نوع مبالغه و اغراق آميز حالت هذيان به خود مي‌گيرد و در اين صورت برون فكني بيشتر به صورت احساسات نامتناسب عاشقانه يا كينه‌ توزي كه فردي نسبت به ديگران دارد و به طور عكس ديگران را نسبت به خودداري آن احساسات مي‌داند جلب توجه مي‌كند ، در صورتي كه اين احساسات از آن خود او هستند .مثلاً مي‌گويد (‌او عاشق من است ، او نسبت به من كينه مي‌ورزد يا از من متنفر است ) به جاي اينكه بگويد ( من عاشق او هستم ، نسبت به او كينه مي‌ورزم و يا از او متنفرم ) . در ارزيابي شخصيت و پي بردن به افكار دروني آزمونهايي به نام آزمونهاي برون فكني كه آزمون دورشاخ و اندريافت ( ت.آ.ت) از آن جمله هستند وجود دارد .

 فرافكني اسناد ويژگي‌هاي فكري ، احساسي و آرزوهاي منفي و اضطراب آور خود به ديگران است ( وايلامت ، 1977) فرافكني مكانيسمي است كه در آن سه مرحله متوالي وجود دارد . نخست حذف تجسم آزار دهنده يك كشانده دورني ، دوم تغيير شكل محتوي و در نهايت بازگشت تجسم ( به شكل تجسمي وابسته به يك شي بيروني ) به ؟؟ ( منصور و دادستان ، 1378) .

 اين مكانيسم هر چند در سطح بهنجار ديده مي‌شود اما در سطح مرضي به طور مشخصي در روان پريشي‌هاي هذياني و به طور اختصاصي در نشانگان پارانويا برجسته است .

 **هذيان [[162]](#footnote-162)**

استفاده زياده از حد از مكانيسم عذر تراشي ، گاهي منجر به هذيان شديد و غير عادي مي‌گردد . فردي كه احتياج بسيار مبرمي به كسب هدف معني دارد ولي در ميل به آن مقصود ، با شكست مواجه مي‌شود مطمئناً براي منطقي نشان دادن شكست خود به قدري تلاش خواهد كرد كه امر بر خود مثبته شده و به امور بي‌اساس و دور از حقيقت ، معتقد مي‌شود .

 مثلاً دانشجوي دانشگاهي به روانشناسي شكايت مي‌كرد كه يكي از استادان با او« لج است » و ميل دارد او را عمداً آزار دهد . بعد از چند جلسه روان درماني معلوم شد كه دانشجوي مذكور ، تمايل داشت كه فيزيكدان بزرگي گردد ودر واقع تا اندازه‌اي معتقد شده بود كه او فيزيكدان مشهوريست .

 او مي‌پنداشت كه اعضاي دانشكده فيزيك نسبت به مقام او حسادت ورزيده ، سعي دارند تا از پيشرفت او جلوگيري نمايند . اصل واقعيت عبارت بود از عدم موفقيت اين دانشجودر امتحانات ،‌به منظور جبران اين شكست در استفاده از مكانيزم عذر تراشي به اندازه‌اي افراط نموده بود كه دچار حالتي نزديك به پسيكوز شده بود . علامت بارز استفاده افراطي از مكانيزم عذر تراشي ، تعصب شديدي است كه شخص در صحيح جلوه دادن عقايد و افكار خود دارد .

 چون هذيان معمولاً به نظر شخص مبتلا به آن ، بسيار منطقي و صحيح جلوه مي‌كند ، بنابراين تقريباً غير ممكن است كه بتوان او را متوجه اشتباه خود نمود . هنگامي كه اين هذيان به صورت سلسله افكاري منظم و مشخص در مي آيد چنانكه در پاراپانوياي خالص[[163]](#footnote-163)ديده مي‌شود ، امكان درمان بسيار ضعيف و حتي غير ممكن خواهد شد : البته همه ما تا اندازه‌اي آنچه را كه مي‌خواهيم باور ميكنيم ولي فردي كه به توهم غير عادي مبتلا باشد افكار غير قابل تغييري را در مغز خود مي‌پروراند .

**جا به جايي [[164]](#footnote-164)**

جابه جايي عبارت است از نيرو گذاري هيجاني يا سائقي از يك عقيده يا شي به عقيده يا شيء ديگر كه يك وجه و يا كفيت مشابه با آن دارد . جا به جايي ، تظاهر نمادين ، عقيده يا شيء اصلي را به گونه‌اي ضعيف‌تر يا به شكلي كه ناراحتي كمتري را بر مي‌انگيزد ؛ امكان پذير مي‌سازد .( كاپلان و سادوك ، 1994، ترجمه پور افكاري ، 1976)

همان طوريكه از اسمش پيداست شخص به طور ناخودآگاه با انتقال افكار و احساس يا انرژي فكري خود از شخصي يا شيئي به شخص يا شيئي ديگر خود را ارضا مي‌كند و از اضطراب و وحشت رهايي مي‌يابد مثلاً از دست پدر يا مادرش ناراحت است دق دلي را از كس ديگري در مي آورد . كودك چون زورش به بزرگترها نمي‌رسد عروسكش را پاره مي‌كند . نفرت وتنفر از درس به صورت نفرت و تنفر از استاد و يا بالعكس بروز مي‌كند در رويا يك كيفيت جابجايي اتفاق مي‌افتد و شخص تصاوير و يا چيزهايي را ميبيند كه در بيداري به عللي نمي‌تواند آنها را ببيند مثلاً يك تماس جنسي با دختر يا پسري در خواب ايده و افكاريست كه در شخص وجود داشته ولي نمي‌توانسته آنرا ظاهر كند .

 بعضي از روانكاوان عقيده دارند در بيماران وسواسي دست شستنها جانشين شكستهايي است كه اكثراً جنبه جنسي دارند . دليل اين مدعا شروع يا شدت علايم وسواس بعد از مواجه شدن با شكست ، ناكامي و نظاير آن است .

 گاهي جانشيني جنبه خلاقه و سازندگي به خود مي‌گيرد و به صورت مفيد و مردم پسند در مي آيد مثلاً شخصي كه در عشق شكست خورده شاعر ، نقاش يا موسيقيدان برجسته‌اي مي‌شود . شكسپير ، لئونارددواينچي از اين دسته هستند در اين حالت به مكانيسم دفعي به گرايي ، والايش يا تصعيد مي‌گويند . و شايد اين مكانيسم دفاعي بتواند اختلالات عصبي و نوروتيك بودن نوابغ و شعرا و نويسندگان را توجيه كند .

 جابجايي هميشه جنبه‌ي سازندگي معنوي به خود نمي‌گيرد و شخص براي رهايي از نگراني به هر وسيله كه شده حتي زيانبخش پناه مي آورد . نوشيدن الكل ، قمار ، انحرافات جنسي ، فحشا و تن فروشي ، استعمال مواد مخدر و شهوترانيهاي افراطي همه كامجويي بدلي براي ارضاي نيازهاي دروني و رواني است .

« مستي بهانه كردم و چندان گريستم تا كس نداند ، كه گرفتار كيستم »

پس ميگساري فقط به خاطر تفريح و عياشي نيست بلكه براي گريز از احساس تنهايي ، فرار از چنگ مشكلات و رنج زندگي است .باده گساري خيام تنها جنبه‌ي گريز و فرار از احساس رنج هستي بوده است چون از آمدن رفتن سودي نمي‌بيند و براي رهايي از اين مشكل به تحقير عقل خود مي‌پردازد .

 پس يك نياز سركوب شده ممكن است صدها راه مفيد ، انحرافي و حتي شگفت‌انگيزي براي ارضاي بدلي پيدا كند .

 به عقيده فرويد كليه ابداعات هنري و ادبي و حتي پيشرفت و ترقي بشر و جامعه نوعي آلايش و يا به گرايي هستند و به عبارت ديگر محروميتهاي غريزي فراموش نشده به نهانخانه رانده مي‌شوند و به صورت زيباتر و لطيفتر تغيير شكل مي‌دهند .

 ارنست جونز روانكاو انگلسي بازي را يك نوع تصعيد ميداند . در جوانان ورزش ، شركت در مسابقات يا درس خواندن بهترين نمونه و روش براي به گرايي انگيزه‌ي جنسي است و انرژي جنسي به صورت انرژيهاي ديگر تعويض شده و به نحوه پسنديده‌اي جلوه‌گر مي‌شود شايد بي‌علت نباشد كه حافظ گفته است :

 در اندرون من خسته دل ندانم كيست كه من خموشم و او در فغان و در غوغاست ،در حالي كه فرافكني نسبت دادن يك كشش به فرد ديگر است ، واكنش جابه جايي سازي تغيير جهت دادن يك كشش است از يك شيء ترسناك و نامطلوب محيطي به شيئ‌ مطلوبتري كه دلهره كمتري دارد ، يك نمونه از جا به جايي سازي مثال مردي است كه در اداره مورد سرزنش و خشم رئيس خود قرار مي‌گيرد و به جاي اينكه خشم خود را نسبت به رئيس ، كه مافوق است ، نشان دهد ، عصبانيت خويش را در خانه ، ندانسته بر سرزن و فرزند خالي مي‌كند جا به جايي سازي اساسي‌ترين مكانيسم در تشكيل حالات فوبيك (‌ترس مرضي ) است در انتخاب موضوع يا شي‌ء براي جابه جايي سازي ، درجه شباهت آن شيء‌ و موضوع با شيء و موضوع اصلي ، ارتباطهاي سمبوليك ميان آنها و همين طور عوامل اجتماعي از اهميت ويژه‌اي برخوردارند . در اين مكانيسم انرژي رواني قابليت جا به جا شدن دارد واز شيء يا موضوع غير قابل حصول به شي‌ء يا موضوع قابل حصول انتقال مي‌يابد . جا به جايي انرژي و جانشين كردن اشياء تا حد زيادي در رشد شخصيت موثر است .

 اگر شيء يا موضوع جانشين شده هدف معنوي بالاتري را در برداشته باشد ، نوع جا به جا سازي را تصعيد يا والايش مي‌گويند مثل صرف انرژي در امور بشر دوستي ، هنري ،فرهنگي ، و فعاليتهاي روشنفكرانه در مواقعي كه عمل جا به جا سازي با موفقيت انجام مي‌گيرد و تمام بار عاطفي يك كشش به شيء يا موضوع ديگر منتقل مي‌شود ، ديگر سركوبي ضرورتي ندارد ؛ چرا كه آن تمايل نامطلوب راه خروج مناسبي پيدا كرده است .

 جا به جايي مسير نيرو گذاري هيجاني يا كشاننده‌اي از يك فكر يا موضوع به فكر يا موضوع ديگر تغيير جهت مي‌دهد فكر يا موضوع جايگزين در برخي جنبه‌ها به فكر يا موضوع اوليه شباهت دارد با اين تفاوت كه فكر يا موضوع جايگزين شده اضطراب و ناراحتي كمتري را ايجاد مي‌كند . پديده انتقال يكي از موارد بارز اين دفاع است .

 **درون فكني**

 درون فكني در تحول شخص موثر است در اين دفاع ويژگي‌هاي يك موضوع بيروني درون فكني مي‌شود . در شكل دفاعي تمايزي بين « خود » و « موضوع» وجود ندارد . براي مثال شخص يا درون فكني موضوع عشق رنج ناشي از جدايي و خطرجدايي را مهار مي‌كند . درون فكني موضوع تهديد آميز نيز سبب كاهش اضطراب مي‌شود زيرا بدين ترتيب خطر ناشي از پرخاشگري دروني شده و تحت مهار قرار مي‌گيرد .همانند سازي باپرخاشگري نمونه بارزي از اين پديده است .

**دليل تراشي [[165]](#footnote-165)**

كم آزارترين و پرمصرفترين مكانيسم دفاعي است اين مكانيسم براي موجه جلوه دادن رفتار و گفتار و اعمال به كار مي‌رود . مثلاً شخصي در زندگي مرتكب عمل خلاف شده كه از نظر « فوق من » ممنوع و ناراحت كننده است زيرا با موازين اخلاقي توافقي ندارد لذا براي كاهش ناراحتي خود دلايل به نظر موجهي مي‌تراشد كه از نكوهش وجدان در امان باشد .

 فرد با عدم پذيرش و مقبوليت افكار ،احساس‌ها ، اعمال و باورهاي خود مواجه مي شود و براي گريز از اضطراب ايجاد شده نقاب عقلاني به چهره آنها مي‌زندكه در اين حالت افكار ، احساس‌‌ها و ..... نامقبول پيشين موجه مي شوند .

 دراين مكانيسم شخص در تلاش براي توجيه نظرات ، اعتقادات يا رفتارهايي كه در غير اين صورت ممكن است نامقبول شناخته شوند ، به ارائه توضيحات منطقي مي‌پردازد . اين انگيزه‌هاي پنهاني ،معمولاً ريشه غريزي دارند .( كاپلان و سادوك ، 1994، به ترجمه پور افكاري ، 1376)‌ .

انسان پس از يك فكر وحشتناك يا انجام يك عمل نامطلوب ، براي فرار از اظطراب و يا گناه ناشي از آن با تراشيدن دلايل و عذرهاي كاملاً موجه عمل خود را درست و منطقي جلوه ميدهد . دليل تراشي مكانيسمي است كه اغلب براي بقاي صيانت ذات به كار مي‌رود .

 مثلاً دختري كه در انتظار آمدن خواستگار معيني بوده است ، ولي خواستگار به سراغش نيامده است ، به ديگران مي‌گويد كه اگر فلاني از من خواستگاري مي‌كرد جواب رد مي‌‌دادم . يا روباهي كه دستش به انگور نمي سد ، مي‌گويد كه انگور ترش است ؛ و برهمين سياق ، بچه‌اي كه نمي‌تواند دوچرخه تازه‌اش را سار شود و كراراً زمين مي‌خورد دايماً به والدينش نق ميزند كه دوچرخه خرابي برايم خريده‌اند . دليل تراشي وسيله مناسبي براي سركوب كردن انگيزه‌هاي غير قابل قبول و ناتواناييهاي فرد است عاديترين وسيله دفاعي هم به شمار مي رود .

**انكار يا انكار واقعيت [[166]](#footnote-166)**

روش ديگر براي مواجهه باتجارب و افكار دردناك ، انكار موجوديت آنهاست . گاهي مواقع فرد اين باور را به خود راه نمي‌‌دهد كه يكي از عزيزترين وابستگانش در گذشته است و در نتيجه ، پيوسته چنان رفتار مي‌كند كه گويي او هنوز زنده است . معمولترين شكل انكار ، كه اكثر ما در اغلب موارد به آن توسل مي‌جوييم ، خيالبافي و بازي است . مردم اغلب با خيالبافي و تصور اينكه چه بهشتي مي‌شد اگر اين يا آن اتفاق نيفتاده بود ، از واقعيت فاصله مي‌گيرند و آرامش موقتي كسب مي‌كنند . كودكان با بازي كردن احساس حقارت خود را انكار مي‌كنند . مثل كودكي كه در ضمن خانه بازي ، نقش پدري سختگير را ايفا مي‌كند . انكار كردن ، متوقف كردن پاره‌‌اي از تاثيرات حسي دنياي خارج و دنياي درون است .

انكار اجتناب از باخبر شدن از واقعيتي دردناك. عملكرد انكار محور واقعيت بيروني است . در اين حالت فرد چيزي را كه ديده ، شنيده و يا به روشني تجربه كرده است نمي‌پذيرد و به راحتي منكر آن مي‌شود استفاده فزاينده از انكار بيانگر روان پريشي است .

 همانطوري كه از اسمش پيداست واقعيت وحقايق نامطلوب را ناديده مي‌گيريم و يا امور و اوضاع و احوال را هميشه آن طور كه هست نمي‌بينيم بلكه آن طوري كه مايليم يا دلمان مي‌خواهد درك مي‌كنيم . ارزش واقعي كاري يا شيئ‌ را در نظر نمي‌گيريم بلك با قياس دل برايش ارزش قائل مي‌شويم . سركار نمي‌رويم و خود را بيمار مي‌بينيم ، سلامتي خود را انكار مي‌كنيم ، چون از حرفهايي كه در محيط كار يا مهماني زده مي‌شوند ناراحت مي‌شويم ، به آنها گوش نمي‌دهيم و انكار مي‌كنيم كه حقايق را بيان مي‌كنند . اگر كسي كار خوبي را برايمان انجام داده حاضر نيستيم قبول كنيم كه آن كار به نفع ما بوده است . مگر امري است حتمي و مسلم ولي از صميم قلب آن را نمي‌پذيريم . داشتن كودك عقب مانده براي همه كس ناراحت كننده است به عناويني سعي ميكنيم خود را گول بزنيم كه كودك عقب مانده نيست . آن فرويد مي‌گويد والدين نقش مهمي را دركتمان واقعيت بازي مي‌كنند مثلاً مرگ پدر كودك را انكار كرده و به او مي‌گويند پدرش به مسافرت رفته است . ممكن است اين دروغ مدتها ادامه يابد و چون كودك مي‌بيند كه ديگران مايل به بحث در اين موضوع نيستند در خود نگه مي‌دارد ايجاد مشكل مي‌كند .

 دراين مكانيسم فرد با استرس‌هاي دروني و بيروني توسط رد كردن آگاهي به بعضي از جنبه‌هاي دردناك واقعيت بيروني تجربه‌هاي عيني ،‌رابطه برقرار مي‌كند كه جاي ديگران آشكار است .( بووي و هد ، 2001)

**منفي بافي [[167]](#footnote-167)**

شخص منفي باف كسي است كه به شدت در مقابل پيشنهاد ديگران مقاومت مي‌كند و در اين رفتار گاهي به حدي افراط مي‌شود كه از انجام آنچه كه خود به آن تمايل دارد ، نيز سرباز مي زند ، به عبارت ديگر منفي بافي يك نوع عقب نشيني عناد آميز است .

 اين مكانيزم براي به دست آوردن توجه ،‌ محبت و احترام ديگران و يا حفظ اعتماد به نفس به كار برده مي‌شود .

 منفي بودن به صور مختلفي چون : مانند غذا نخوردن ، حرف نزدن ، عدم تشريك مساعي و سرپيچي از فرمان ، و گاهي انجام كاري درست بر عكس آنچه از شخص انتظار دارند ، ظهور مي‌كند .

 رفتار منفي در اطفال طبيعي است و به همين جهت نيز آزمايش هوش خردسالان بسيار مشكل است ، زيرا عدم تشريك مساعي يكي از طرقي است كه طفل به وسيله آن استقلال و خودمختاري را ابراز مي‌كند . رفتار منفي شديد در دانشجويان دانشگاه ، زياد ديده مي‌شود . آنها سعي دارند كه با همه چيز مخالفت نمايند آنان با دروس و استاد و قوانين دانشگاهي مخالفت مي‌ورزند .

 مثلاً يكي از دختران دانشجو كه محصل بسيار خوب و با هوشي بود ، گذراندن امتحان را تحميلي نسبت به خود مي‌دانست و به محض اين كه به سوالات امتحاني نظري مي‌افكند ، به شدت عصباني شده ورقه سفيد را با عصبانيت به روي ميز استاد مي‌انداخت و از جلسه بيرون مي‌رفت .

 بعد از اين عمل پشيمان شده ، تعجب مي‌كرد كه چرا دست به اين كار زده است زيرا او واقعاً ميل داشت كه در دروس خود نمرات عالي به دست آورد .

**روياي روز [[168]](#footnote-168)**

روياي روز عبارت است از ارضاء احتياجات و آرزوها ، به وسيله تخيل در بيداري . اين مكانيزم وسيله‌ايست براي فرار از مشكلات زندگي و پناه بردن به عالم تخيل كه در آن ، موانع و ناكاميها حتي الامكان تقليل يافته يا وجود ندارد و اين وسيله‌ايست براي از بين بردن تعارض و محروميت .گ

روياي روز را همه افراد بشر به عنوان يك مكانيزم سازگاري به كار مي‌برند ،زيرا به وسيله آن از ناراحتي‌هاي رواني كاسته و مي‌توانند حالت خوش آيند و مطلوبي را ايجاد كنند .

اثر مطلوبي كه روياي روز در روحيه‌ي شخص به جاي مي‌گذارد مشابه تاثيري است كه خواب بعد از ظهر در تقليل خستگي جسماني دارد .

 بنابراين روياي روز ، امري است كاملاً طبيعي و مطلوب ، مشروط بر اينكه به مقدار معتدل از آن استفاده شود .

 افراد معمولاً به روياي روز به منظور برآوردن احتياجات محروم شده‌ي خود دست مي‌زنند . مثلاً اگر شخصي ميل دارد در نظر ديگران محبوب باشد ولي مردم به او نظر خوبي ندارند ، سعي مي‌كند كه در عالم تخيل خود را محبوب همه پندارد و بدين وسيله ارضاء خاطر به دست آورد .

به همين منوال اگر شخصي احساس حقارت مي‌كند و طالب قدرت است ولي نمي‌تواند به مقصود خود برسد ، سعي خواهد كرد كه درعالم خيال خود را شخصي قوي و با اراده تصور نموده ، از اين راه شدت از شدت احساس محروميت و حقارت خود بكاهد .

 **انواع روياي روز**

يكي از انواع روياي روز آنست كه در آن ، شخص خود را قهرماني پيروز مي‌پندارد ، بدين معني كه درعالم خيال خود را قهرمان در ورزش يا سياست يا علم تصور نموده كم كم به خود مي‌قبولاند كه ديگران از او كه قهرمان بزرگي است تجليل مي‌كنند و نام او را در تاريخ براي ابد ثبت مي‌نمايند .

 نوع ديگر روياي روز آنست كه شخص درعالم خيال خود را قهرماني فداكار فرض كرده تمام بلاياي زندگي را به جان خريداري مي‌نمايد .

 اين گونه رويا در اشخاص مازوكيست [[169]](#footnote-169)بيشتر ديده مي‌شود و در اطفال نيز اغلب مشاهده مي‌گردد .

 كودكي كه احساس مي‌كند اولياء نسبت به او بي‌رحمي مي‌نمايند ممكن است درعالم خيال خود را مريض يا حتي مرده پنداشته ، و اولياء خود را ببيند كه در مرگش زاري مي‌نمايند .

غالباً اين گونه رويا ،‌نسبت به روياي قهرمان پيروز كه در بالا ذكر شد ، خطرات بيشتري براي شخص در بر دارد ، زيرا كه در آن احساس عناد و پرخاشگري نسبت به خود شخص بود و ممكن است به خود آسيب رساند .

 در رويا روز اغلب افكار و پندار ما متوجه اموري است كه به آن علاقمنديم طبيعتاً مشكلات ما بيشتر مورد علاقه‌امان است ، زيرا آنها نتيجه محروميت‌ها و ناكامي‌ها هستند . بنابراين با دانستن مضمون‌ها و ماهيت روياي روز ، مي‌توان به نوع و درجه‌ي محروميت افراد پي برد .

 هر چه ناكامي بيشتر بوده و شخص كمتر قادر به برآوردن تمنيات خود در دنياي واقعي باشد ، ميل او به پناه بردن به عالم تخيل افزايش مي‌يابد و اگر اين عمل تنها وسيله‌ي ارضاء آرزوها و احتياجات شخص گردد ، منجر به امراض رواني و بخصوص شيزوفرني خواهد شد .

 دراين بيماري شخص به قدري متوسل به تخيلات شده است كه اكنون نمي‌تواند به درستي ميان عالم واقعيت و دنياي تخيل را تشخيص دهد .

 **بازگشت [[170]](#footnote-170)**

بازگشت عبارت است از عقب نشيني از مشكلات زندگي به وسيله‌ي بازگشت به مراحل اوليه و ساده‌تر رفتار و يا متوسل شدن به رفتارهايي كه شخص در گذشته انجام داده است فردي كه از اين مكانيسم زياد استفاده مي‌كند ، اعتقاد دارد كه قادر به حل مشكلات موجود نيست ، او به خاطر مي آورد آن هنگام كه كودكي بيش نبوده ، رفتار شاداب‌تر و موفقيت‌آميزتري داشته است . بنابراين او خود مي‌پرسد كه چرا به زمانهاي شادي و پيروزي برنگردد.

 تمايل به بازگشت در هر فردي موجود است و معمولاً خاطرات شيرين ، سهل‌تر به خاطر مي آيد تا خاطرات آزاردهنده . افراد مسن فكر مي‌كنند كه دوران كودكي آنها خيلي دلپذير بوده است در صورتي كه ممكن است چنين نبوده باشد و بنابراين تصور است كه آنها گاهي آرزو مي‌كنند تا به دوران جواني بازگردند .

 فردي كه بيش از حد از مكانيزم بازگشت استفاده مي‌كند ، معمولاً شخصي درون‌گرا و تلقين ‌ناپذير است و حس اعتماد به نفس در او كم است ، بنابراين قادر به دوست داشتن و سازگاري با ديگران نيست .

 اين گونه افراد خيلي دير و به آشكار عقايد ديگران را مي‌پذيرند و به هيچ وجه تمايل به فرا گرفتن تجارب جديد ندارند ،‌حتي به واسطه عدم اطمينان به خود ، سعي مي‌كنند تا از برخورد با موقعيت‌هاي نو ،‌دوري گزينند .

 شخص كه در استفاده از مكانيزم بازگشت افراط كند ، دائماً به گذشته نگريسته ، از آينده به سختي مي‌هراسد .

 البته همه‌ي افراد بشر تا اندازه‌اي از آينده ترس دارند و عموماً به گذشته متوسل مي‌گردند زيرا آنچه گذشته است مشخص‌تر ، مطمئن‌تر و آشكارتر است نسبت به آنچه كه در آينده ممكن است اتفاق افتد . شخص سالم درحاليكه ممكن است از آينده بهراسد ، ميل دارد بدانها كه سرنوشت براي او چه در نظر دارد و بنابراين اغلب با آغوش باز براي مواجه شدن با آن به جلو مي‌رود ؛ ولي فردي كه زياد متكي به گذشته است ميل به مبارزه و مواجه شدن با آينده ندارد .

 در مواردي كه شخص بازگشت را تنها راه حل مشكلات ميپندارد ، بتدريج تماس خود را از زندگي واقعي بريده به عالم گذشته و بخصوص دوران كودكي پناه مي‌برد‌، در نتيجه ممكن است مبتلا به بيماري شيزوفرني گردد .

در دوران كودكي اگر كار خطايي از ما سربزند كمتر مورد سرزنش و بازخواست قرار مي‌گيريم به عبارت ديگر چون بچه هستيم و هنوز بد و خوب را كاملاً نمي‌دانيم لذاعذرموجهي داريم در بزرگي گاهي مرتكب اشتباهات و يا مواجه با مشكلاتي مي‌شويم كه بايد خودمان را حل و فصل نماييم و چون قادر نيستيم لذا به طور ناخودآگاه تمايل پيدا مي‌كنيم كه اي كاش بچه مي‌شديم و كسي به ما كمك مي‌كرد و به عبارت ديگر با مواجه شدن با شكست به عوض اينكه با واقعيت روبرو شويم و مبارزه كنيم عقب نشيني مي‌كنيم و به عادات دوران كودكي بر مي‌گرديم درست به موقعي كه كمك و پشتيبان داشتيم و خواست اين آرزوها يا انجام كارها برايمان امكان پذير بود . عروس جوان كه شخصيت رشد نكرده يا نارس دارد با مواجه شدن با مشكلات زندگي به خانه مادرس پناه مي‌برد . مكيدن انگشتان در كودكان بزرگسال يك نوع بازگشت به مراحل پايين رشد محسوب مي‌شود .در بيماري يك حالت برگشت وجود دارد شخص بيمار مانند بچه ناز مي‌:ند ،‌احتياج به پرستاري دارد و دلش مي‌خوهد نازش را بكشند و هر چه مي‌خواهد براي او آماده كنند .

 صادق هدايت مي‌نويسد :« ناخوشي دنياي جديدي در من توليد كرده دنيايي كه در حال سلامت من نمي‌كردم ، حس ميكردم بچه شده‌ام مايل بودم مانند بچه‌‌ها راحت و بدون دغدغه بخوابم و مانند بچه‌ها ...» شب ادراري در كودكان پس از مدتها كنترل ادرار كه اكثراً با آمدن بچه جديد بروز مي‌كند يك نوع بازگشت براي جلب محبت پدر و مادر است زيرا كودك احساس طرد شدگي مي‌كند و مايل است به دوراني برگردد كه دغدغه خاطر نداشته است .

 برگشت در بيماري‌هاي رواني به شدت هر چه تمام‌تر ديده مي‌شود . افرادي كه وابستگيهاي عاطفي زياد داشته و يا شخصيت نارس و رشد نكرده‌اي دارند زياد از اين مكانيسم استفاده مي‌كنند . اسكيزوفرني كه با اختلال شخصيت مشخص مي‌شود يك بازگشت تقريباً كامل است به قول آيزنگ بازگشت مانند لشگري ميماند كه در مقابله با دشمن مواجه با شكست مي‌شود و به سنگرهاي مستحكم قبلي خود عقب نشيني مي‌كند . تشايه زيادي بين بازگشت و حالت تثبيت[[171]](#footnote-171) وجود دارد .

در تثبيت رفتار غير قابل تغيير مي‌ماند و كودك را يكي از مراحل رشد شخصيت باقي مي‌ماند و عادات و رفتار آن دوره را تكرار مي‌كند . مثلاً تثبيت در مرحله دهاني باعث وابستگي بيش از حد و اتكاء به ديگران براي حل مشكلات روزمره مي‌شود . تثبيت در مرحله متعددي به عقيده روانكاوان باعث پيدايش شخصيتهاي وسواسي مي‌شود . فرق بين بازگشت و تثبيت اين است كه در بازگشت كودك از مراحل بالاتر رشد به مراحل پايين‌تر بر مي‌گردد و مثلاً شب ادراري را از سر ميگيرد ولي تثبيت از بدو كودكي شب‌ادراري فيزيولوژيك ادامه داشته و قطع نمي‌شود .

 به عبارت ديگر بين رفتار و عادت كودك فاصله‌اي وجود ندارد . رفتار تثبيت شده را مي‌توان از بين برد به شرطي كه رفتار مناسبتري جايگزين آن گردد . اصولاً رفتاري كه از ما مرتباً سر مي‌زند رفتارهاي تثبيت شده است زيرا با انجام اين نوع رفتار به نحوي كامجويي ، به هدف رسيدن و ارضا شدن وجود دارد . اگر به حيواني مرتباً از دريچه‌اي غذا بدهيم حيوان مدتها پس از قطع غذا از آن دريچه باز به طرف دريچه مي‌رود و تكرار اين عمل همان رفتار تثبيت شده مي‌باشد .

 عقيده بر اين است كه اكثر رفتارهاي افراد عصبي مثلاً رفتار بيماران وسواسي يك نوع تثبيت شدگي به علت ناكامي است .

 در واپس روي فرد تلاش مي‌كند براي گريز از تعارض و تنش از مرحله فعلي تحول به سطح پيشين كه اضطراب كمتري داشته باز گردد . به نوعي شخص مي‌كوشد تا كامبخشي مرحله امن پيشين را تكرار كند واپس روي يا همان بازگشت بهنجار براي احساس آرامش ، خواب ، اوج لذت جنسي اهميت به سزايي دارد همچنين به شكل اساسي در خلاقيت به شكل توامان ديده مي‌شود .

 همچنين يكي از روشهاي متداول براي مواجهه با ناكامي و اضطراب و حل آنها اين است كه انسان از يك شيوه رفتار فرار كند و به رفتاري بگرايد كه رضايتبخش و مطلوبتر است .

فرد در بازگشت به مراحل اوليه رشد ، كه مخصوص سنين پايينتر است بر مي‌گردد از نمونه‌هاي معمولي بازگشت مي‌توان خوابيدن ، خواب ديدن ، سيگار كشيدن ، گاز گرفتن انگشت ، كودكانه حرف زدن ،مست كردن ، پرخوري ، قانون شكني ، خشم و عصبانيت را نام برد برخي از اين بازگشتها به قدري عادي هستند كه به منزله علايم بلوغ به شمار مي‌روند ؛ هر گونه گريز از تفكر واقع بينانه و موثر موجب بازگشت مي‌شود بازگشت معمولاً عقب نشيني از واقعيت است و گرايش به سوي تخيلات .

**خيالبافي - رويا پرستي [[172]](#footnote-172)**

رويا پرستي هنگامي صورت مي‌گيرد كه روبرو شدن با واقعيت براي شخص دشوار است لذا در خيال‌ خود دنيا را آن طور كه دوست دارد بنا مي‌‌كند اصولاً قسمت مهمي از روياهاي انسان جنبه كامجويي و ارضا شدن دارد فانتري در حقيقيت يك حالت رويا در بيداري است .

پس رويا تنها مخصوص خواب نيست بلكه در بيداري نيز اتفاق مي‌افتد و به قول معروف ديده بر هم مي‌‌نهيم تا خوابهاي خوش ببينيم و براي آينده نقشه دلخواه بكشيم .

 ثابت شده است كه شخص وقتي با شكستهاي مختلف روبرو مي‌شود تخيلات فريبنده و لذتبخش براي او يك حالت ارضا شدن مي‌دهد لذا از اضطراب و ناراحتي كاسته مي‌شود مثلاً در امتحان شكست ميخورد و در خيال خود سال‌هايي را مي‌بيند كه قبول شد ه و يا به تجارب پرداخته و موفق شده است داشتن تخيلات مخصوصاً در كودكان امري طبيعي است و اگر از حد طبيعي تجاوز كند و شخص هميشه واقعيت را فراموش و با تخيلات خود خشنود باشد جنبه مرضي به خود مي‌گيرد .

 خيالپردازي به منظور راه حلي براي تعارض‌ها و ناكامي‌ها به خدمت گرفته مي‌شود در اين حالت فرد از ديگران كنار گرفته و از ايجاد روابط صميمي پرهيز مي‌كند .

خيال پردازي اولتيتيك : در اين مكانيسم فرد از طريق خيال پردازي براي حل تعارض‌ها و كسب رضايت به عقب نشيني اوتيتيك متوسل شده و از صميميت بين شخص پرهيز مي‌كند و از دوري و فاصله گذاري عاطفي در رابطه به ديگران سود مي‌جويد ( كاپلان و سادوك ، 1994، ترجمه پورافكاري ، 1376) .

**عملي سازي يا گذار به عمل [[173]](#footnote-173)**

يك تكانه يا آرزوي ناهشيار به شكل عمل تخليه مي‌شود تا آگاهي از عاطفه همراه آن صورت نگيرد ، تكانه به صورت ناگهاني و انفجاري به سوي عمل جهت داده مي‌شود در اين حالت خيال‌پرداز‌ي‌هاي ناهشيار به شكل تكانشي در رفتار تجلي مي‌يابند و بدين ترتيب تكانه‌ بازداري نشده بلكه ارضاء مي‌شود به عبارتي فرد به خاطر رها شدن از شركت تنش ايجاد شده در پي افكار و احساس‌هاي به تعويق افتاده به تكانه تسليم مي‌شود . در اين مكانيسم ، اضطراب حاصله از مواجهه با اميال ممنوع شده ، به وسيله اظهار آنها تخفيف مي‌يابد . بدين ترتيب ميل يا تعارض ناهشيار به منظور پرهيز از اضطراب موجود در عقيده يا عاطفه همراه آن ، به صورت مستقيم ابراز مي‌گردد كه در واقع نوعي جابه جايي رفتاري از يك موقعيت به موقعيت ديگر است .( احمدوند ، 1373)

**مجزا سازي[[174]](#footnote-174)**

جدايي فكر و تجسم از عواطف همراه با آن و سركوب كردن آن عواطف .

 جداسازي اجتماعي به مفهوم نبود موضوع‌هاي ارتباطي اشاره دارد . مجزا سازي به گسستگي يا جدايي عقيده از عاطفه همراه با سركوب شدن آن اميال اطلاق مي‌شود( كاپلان و سادوك ، 1994، ترجمه پورافكاري ، 1376)‌

**فرونشاني [[175]](#footnote-175)**

تصميم هشيارانه يا نيمه هشيارانه براي تعويق ارضاء يك تكانه يا پرداختن به يك تعارض هشيار اجتناب به شكل تعمدي و گذرا صورت مي‌گيرد . در اين دفاع وجود ناراحتي و مشكل تصديق مي‌شود ولي به طور موقت كنار گذاشته مي‌شود .

 فرونشاني ، تصميم هشيار يا نيمه هشيار براي تغيير درتوجه به يك تكانه و يا تعارض هشيار مي‌باشد ( وايلانت ، 1977)‌. شخص ممكن است عملاً از پرداختن به موضوعي خودداري كند اما حالت اجتنابي نسبت به آنها ندارد . ناراحتي احساس مي‌شود اما با كينه سازي همراه است.(‌كاپلان و سادوك ، 1994، ترجمه پور افكاري ، 1376) .

**شوخ طبعي**

 بيان افكار و احساس‌هاي دروني كه ممكن است به شكل مستقيم ايجاد ناراحتي براي خود يا ديگري را فراهم سازند به شكل غير مستقيم بيان مي‌شود از بذله گويي [[176]](#footnote-176)كه نوعي جا به جاي جهت گريز از مسائل هيجاني است متفاوت است .

 شوخ طبعي عبارت است از فراهم كردن امكان ابراز آشكار افكار و احساسات ، بدون ايجاد ناراحتي براي خود و ديگران ، اين نوع دفاع تحمل و درعين حال تمركز بر آنچه كه بسيار ناراحت كننده است را فراهم مي سازد . اين دفاع با بذله گويي كه در واقع نوعي جابه جايي جهت گريز از مسايل هيجاني است ، متفاوت مي‌باشد .

**دوپاره سازي [[177]](#footnote-177)**

موضوع‌ها و پديده‌هاي بيروني به دو طبقه « به طور كامل خوب » و « به طور كامل بد » تقسيم‌بندي مي‌شوند در اين حالت فرد به شكل آونگي بين دو قطب نوسان ناگهاني مي‌كند . در اين ميان خود شخص نيز از اين فرايند حركت بين كرانه‌ها بي‌بهره نيست . تصوير با نيمرخ ثابتي است موضوع ( خود يادگيري ) در زير آواري از نوسان‌هاي ناگهاني دفن مي‌شود . در اين مكانيسم ممكن احساس و تصور فرد نسبت به فرد ديگر كاملاً وارونه مي‌شود . نوسان تكراري و افراطي بين خود پنداره‌هاي متناقض ، يكي از تظاهرات ديگر اين مكانيسم است .( كاپلان و سادوك ، 1994، ترجمه پورافكاري ، 1376)

 **جسماني سازي**

 تبديل دفاعي مشتقات رواني به علائم جسماني به ابراز واكنش از طريق علائم جسمي به جاي تظاهرات رواني را بدني سازي گويند . (‌كاپلان و سادوك ، 1994، ترجمه پور افكاري ، 1376) . پديده روانشناختي به شكل نشانه‌هاي جسماني بيان مي‌شود فرد واكنش بر اساس تجلي‌هاي رواني را اصلاح ندانسته و به جاي آن از واكنش‌هاي جسماني بهره مي‌برد .

**جنسي سازي[[178]](#footnote-178)**

يك موضوع كاركرد هيجاني و رفتاري اهميت جنسي پيدا مي‌كند اهميتي كه پيشتر فاقد آن بوده است بدين ترتيب اضطراب مربوط به تكانه‌هاي مهار شده و محتواي ممنوعه آن رد مي‌شود .

**نوع دوستي [[179]](#footnote-179)**

نوعي واكنش ارائه سازنده و خنثي است كه فرد از رهگذر آن به تجربه‌اي نيابتي دست مي‌يابد از خود گذشتگي ارض خود از طريق ارضاي ديگري به قيمت متضرر شدن است . بنابراين چون فرد توان ارضاي مستقيم نيازهاي خود ر ندارد ارضاء به صورت نيابتي و جانشيني رخ مي‌دهد بدين ترتيب با حالت كام بخشي ايجاد شده درديگري همانند سازي مي‌شود .

نوع دوستي كاذب نيز مستلزم چشم‌پوشي از ارضاء مستقيم نيازهاي غريزي خود براي تسهيل برآورده شدن نيازهاي ديگران است و با اغراق و بزرگ‌نمايي حس نوع دوستي نسبت به ديگران تظاهر مي‌كند .( مك آدامز ، 1998 ، ترجمه پور افكاري ، 1373 ، به نقل از شريفي 1379) .

**پيش‌بيني**

 فرد براي تحمل ناراحتي‌هاي دروني احتمالي كه ممكن است در آينده روي دهد اقدام به پيش‌بيني واقع گرايانه و برنامه‌ريزي مي‌نمايد .

 پيش‌بيني يا پيشاپيش نگري ، پيش‌بيني واقع بينانه و برنامه‌ريز براي ناراحتي‌ها در آينده ، با حالتي هدف محور مي‌باشد . در واقع اين دفاع بر برنامه‌ريزي دقيق و يا نگراني واقع بينانه در خصوص رويدادهاي خطرناك آينده ، دلالت دارد .

**آرماني سازي**

موضوع‌هاي خارجي به شكل صفر و يك به طور كامل بدو به طور كامل خوب دسته‌بندي مي‌شوند ، اين امر به خاطر بزرگ‌نمايي غير واقع بينانه جنبه‌هاي خوب و بد يك پديده است . در اين حالت يك موضوع قدرت مطلق و تعادلي يافته و موضوعي ديگر به طور كامل بد و شيطاني مطرح مي شود .

 در اين مكانيسم ، فرد نسبت به اشياء را به طور هشيار ، به دو تجسم مفهومي خوب مطلق و بد مطلق تقسيم‌بندي مي‌كند .( فرويد ، 1923 ، به نقل از شريفي 1379)

**تحريف دگرگوني سازي**

 فرد با توجه به نيازهاي خود واقعيت بيروني را تحريف مي‌كند باورهاي بزرگ منشانه غير واقعي كه ممك است در حد هذيان مطرح باشد با هدف حفظ احساس هذياني برتري از جمله موارد اين دفاع است .

**ابطال**

 ابطال مكانيسمي است كه براساس آن فرد براي از بين بردن اثر كار خود ، به عمل ديگري مي‌پردازد . عذرخواهي پشيماني و تحمل ناراحتي همگي انواع گوناگون باطل ساختن و نفي اعمال و افكار ناپسند است . در اين مكانيسم فرد به شكل سمبليك به كنش نمايي معكوس چيزي نامقبول ، كه قبلاً به صورت گرفته يا لازم است « من » در مقابل آن مقاومت كند ، مي پردازد ( فرويد ، 1923، به نقل از شريفي ، 1379)‌

**انسداد [[180]](#footnote-180)**

اين دفاع شبيه سركوبي است با اين تفاوت كه انسداد وقفه در افكار و احساس‌ها تنش زاست . بااين حال فكر يا تكانه مسدود شده به طور موقت دور از هشياري ا ست .

**مهار كردن**

 فرد تلاش مي‌كند تا رويدادها و موضوع‌هاي محيطي را مهار و تنظيم كند بدين ترتيب اسباب كاهش اضطراب و به حداقل رساندن تعارض‌هاي دروني فراهم مي‌شود .

**واكنش متضاد**

 در اين مكانيسم تكانه‌اي نامقبول متضاد تبديل مي‌شود واكنش متضاد مشخصه نوروز وسواس است ، اما ممكن است در ساير انواع نوروزها هم ديده شود اگر درمراحل اوليه رشد من ، از اين مكانيسم ، به طور مفرط استفاده شود ممكن است به صورت يك صفت شخصيتي دائم درآيد .( كاپلان و سادوك ، 1994،‌ ترجمه پور افكاري ، 1376)

**ناارزنده سازي**

 در اين مكانيسم انكار نقش اساسي دارد و شامل ناديده گرفتن حقايق مطلوب ، بي‌ارزش سازي و انكار شايستگي‌هاي واقعي آنها مي‌باشد .

**تفرق**

جدايي گروهي از فرآيندهاي رواني از كل دستگاه رواني ، تفرق نام دارد و به مفهوم فقدان روابط متقابل بين فرآيندهاي مختلف رواني و در نتيجه ، عملكرد تقريباً مستقل گروهي است كه از كل جدا شده است . ساليوان اين اصطلاح را براي توصيف فرايندي به كار مي‌برد كه به وسيله آن افكار و خاطرات اضطراب انگيز از هشياري كنار زده مي‌شوند ( مك آدمز ، 1998؛‌ ترجمه پورافكاري، 1373، به نقل از شريفي ، 1379) .

**واكنش وارونه**

 تكانه نامقبول صد و هشتاد درجه مي‌چرخد و به تكانه‌اي متضاد اما مقبول تبديل مي‌شود . اين دفاع يكي از مشخصه‌هاي روان آزردگي وسواس است اما در ساير روان آزردگي‌ها هم مشاهده مي‌شود .

**واكنش سازي[[181]](#footnote-181)**

سركوب كردن يك كشش غريزي در تعقيب سرسختانه و فعال نقطه‌ي مقابل و متضاد آن كشش تجلي مي‌كند. به عبارت ديگر ، اگر فردي يك كشش غريزي را سركوب كند‌، غريزه‌ي متضاد با آن را شديداً در رفتار خود بروز مي‌دهد . اين عمل را واكنش سازي مي‌گويند . مثلاًممكن است افرادي كه واقعاً به چيزي تمايل دارند . در ظاهر وانمود كنند كه به چيزي مخالف آن علاقمند هستند . اغلب مشكل است بتوانيم تشخيص دهيم كه رفتار انسان تجلي واقعي يك كشش است يا اينكه تجلي غريزه‌ي متضاد آن است . نمي‌توان با مشاهده‌ي ساده رفتار دقيقاً گفت كه وضع از چه قرار است و كدام كشش زير بناي رفتار را تشكيل مي‌دهد اما اگر به اندازه‌ي كافي فرد را بشناسيم و مطمئن باشيم كه رفتار ظاهر شده در او با طرح رفتاريش در تضاد مستقيم قرار دارد ، در اين حالت مي‌توانيم بگوييم كه عمل واكنش سازي انجام گرفته است . چنانچه طرح رفتاري فردي في نفسه واكنش سازي باشد ،در اين حالت براي تائيد اينكه واكنش سازي صورت گرفته است به روشهاي ارزيابي غير مستقيم نياز است يكي از ويژگيهاي مهم مكانيسم واكنش سازي ، پا فشاري در رفتار و وسواسي بودن آن و فزوني تكرار آن است غرايز و انگيزه‌ها معمولاً به صورت زوجهاي متضادي در انسان وجود دارند ، مثل عشق ونفرت ، سازندگي و تخريب ، زندگي و مرگ ، تميزي و كثيفي و غيره درعمل واكنش سازي يكي از دو غريزه‌ي متضاد ناهشيار مي‌شود و با تاكيد بر ديگري اين ناهشياري ادامه مي‌يابد به عبارت ديگر ،مكانيسمي كه بدان وسيله غريزه‌اي به وسيله متضاد آن ازسطح آگاهي مخفي بماند ، واكنش سازي يا وانمود سازي ناميده مي‌شود در عمل واكنش سازي ، غريزه‌اي كه بر روي « خود » فشار وارد مي‌كند و اضطراب ايجاد مي‌كند ، به وسيله‌ي متضاد آن خنثي مي‌شود . واكنش سازيها از فراخود سرچشمه مي‌گيرند و انرژي خود را صرف مقاصد فريبنده و رياكارانه مي‌كنند . واكنش سازي ، شخصيت را خشك و غير قابل انعطاف و واقعيت را تحريف مي‌كند در مواردي كه انطباق خشك و مبالغه‌آميز در رفتار ديده مي‌شود ، مي‌توان گفت كه آن رفتار يك عمل واكنشي است .

**باطل سازي [[182]](#footnote-182)**

مكانيسم دفاعي باطل سازي گامي فراتر از واكنش سازي است اين مكانيسم واكنشي به علايم باليني رفتار اضطرابي خيلي شبيه است .بنابراين ، فردي كه مرتكب عملي شده است كه با اخلاقيات اجتماعي مغايرت دارد و يا حتي درصدد انجام آن باشد ، دايماً به بروز نوعي رفتار جبراني دست خواهد زد تا دامن خود را از آلودگي‌ بزدايد مثلاً مرد رباخواري كه باطناً نسبت به عمل خود احساس نامطلوبي دارد . به ساختن مسجد مي‌پردازد و خيرات مي‌كند تا بدين وسيله عمل ناشايست و دامن آلوده‌ي خويش را پاك كند .

همچون فردي كه مرتكب قتلي شده است و دايماً دست خود را مي‌شويد ، بدين اميد كه دستش از آلودگي‌ به خون مقتول پاك شود .

**گسست [[183]](#footnote-183)**

تغيير موقت اما شديد در شخصيت يا احساس هويت شخصي براي گريز از استيصال و درماندگي هيجاني ،‌حالت گريز مرضي و واكنش‌هاي هيستري تبديلي از تظاهرهاي رايج اين دفاع هستند . در اين حالت بخشي از فرآيندهاي رواني از سازماني رواني جدا شده كه در نتيجه ارتباط و هماهنگي آن از بين مي‌رود .

 **بيروني سازي [[184]](#footnote-184)**

شبيه فرافكني است اما از حيث گستردگي با آن متفاوت مي‌شود . گرايشي در فرد وجود دارد كه مولفه‌هاي شخصيتي خود را در دنياي بيروني يا موضوع‌هاي خارجي به نظاره بنشيند .

**بازداري[[185]](#footnote-185)**

برخي از كاركردهاي « من » مورد چشم‌پوشي يا طرد واقع مي‌گيرد اين كاركردها به شكل منفرد يا مركب تحت عمليات دفاعي قرار مي گيرند . هدف از اين كار گريز از اضطراب ايجاد شده از سوي تعارض بين تكانه‌ها و احساس‌ها ، وجدان يا نيروهاي محلي و موضوع‌هاي بيروني است .

**عقلاني سازي**

 فرايند عقلاني به شكل فزاينده براي اجتناب از بيان عاطفي يا تجربه هيجاني مورد استفاده قرار مي‌گيرد . از رهگذر اين دفاع پديده‌هاي هيجان برانگيز بي‌روح و عاري از هيجان مي‌شوند ، فرد از صميمي شدن با ديگري پرهيز مي‌كند ،‌با تمركز و توجه بر واقعيت بيروني واقعيت احساس دروني ناديده گرفته مي‌شود ، و با تاكيد بر جنبه‌هاي غير ضروري و حاشيه‌اي موضوع اصل موضوع ، رها مي‌شود .

 دراين حالت فرد به جاي حس كردن فكر مي‌كند .

**رياضت طلبي [[186]](#footnote-186)**

براي اينكه رشد اخلاقي و معنوي متحقق شود فرد تست‌هاي كام بخش و ارضاء كننده تجربه را حذف مي‌كند بدين ترتيب حذف لذت و انصراف از آن براي فرد ارضا كننده مي‌شود . در حاليكه تجربه لذت بخش جديد ذهني است تاعيني .

**خود بيمار انگاري**

 احساس مستحق سرزنش بودن به خاطر داغداري و تنهايي و يا تكانه‌هاي نامقبول خصمانه تبديل به سرزنش كردن خود و شكايت‌هاي جسمي چون درد ، ضعف اعصاب و ناراحتي‌هاي جسمي مي‌شود . در اين دفاع به منظور گريز يا واپس روي هر يك بيماري تمركز اغراق آميز مي‌شود در خود بيمار انگاري فرد از مسئوليت اجتناب كرده و احساس گناه ] بازماندگي [ را مهار مي‌كند چون درون فكني‌هاي خود بيمار انگارانه خود ناپذير ego- alien هستند فرد احساس ملال و گرفتاري مي‌كند .

 كار وايلانت در مورد مكانيسم‌هاي دفاعي يك استثناي مهم است ( اندروز و همكاران ، 1993) او سلسله مراتب دفاع‌ها را از نظريه روان پريشي اقتباس كردو آنها را توسط داستان‌هاي روايت گونه [[187]](#footnote-187)اعتباريابي كرد .

چهارمين راهنماي تشخيص آماري اختلالهاي رواني – متن تجديد نظر شده ( انجمن روانپزشكي آمريكا ، 2000) فهرستي توصيفي شامل 27 مكانيزم دفاعي و 7 سطح مقياس عملكرد دفاعي را ارائه مي‌دهد سطوح و مكانيسم‌هاي مقياس عملكرد دفاعي عبارتند از : سطح بي‌نظمي[[188]](#footnote-188) دفاعي ( شامل : فرافكني ، هذياني ، افكار سايكوتيك واقعيت بيروني و تحريف[[189]](#footnote-189)سايكوتيك ) ،‌سطح عمل[[190]](#footnote-190)( شامل :گذر به عمل ، انزواي همراه با فقدان احساس ، شكوه همراه با رد كمك [[191]](#footnote-191) و منفعل – پرخاشگري ) ،‌سطح تحريف عمده تصوير]ذهني [ ( شامل : تخيل در خود فرومانده[[192]](#footnote-192)، همانند سازي فرافكنانه ، دليل تراشي ) ، سطح حاشا كردن[[193]](#footnote-193) ( شامل : انكار ، فرافكني ، دليل تراشي ) ، سطح تحريف جزئي تصوير ] ذهني [ ( شامل : ناارزنده سازي[[194]](#footnote-194)،آرمان سازي و همه تواني ) ، سطح مهارت‌هاي ذهني ( مصالحه[[195]](#footnote-195) ) (‌شامل : جا به جايي ، گسست ، عقلاني سازي ، جداسازي عاطفه ،واكنش وارونه ،‌سركوبي ، ابطال ) و سطح انطباقي بالا ( شامل :پيش‌بيني ، پيوند جزئي [[196]](#footnote-196)، نوع دوستي ، شوخي اظهار وجود ، خودنگري ، والايش و فرونشاني ) .

 ساير مكانيسم‌هاي دفاعي مهمي كه پس از فرويدها ( زيگموند و آنا ) مطرح شدند عبارتند از :

دليلي تراشي كه توسط ارنست جونز ( 1908، به نقل از كلارك ، 1998) پيشنهاد شد باند ،‌گاردنر ، كريستين ، و سيگل ( 1983)‌ 24 مكانيسم دفاعي را فهرست كردند كه از اين ميان بازداري ، نوع دوستي كاذب و رفتار چسبنده انگاركه[[197]](#footnote-197) را مطرح كردند .اتوكر نبرگ [[198]](#footnote-198)( 1980) و ملافي كلاسن[[199]](#footnote-199)( 1973) دوپاره سازي ، همه تواني همراه با ناارزنده سازي ،‌؟؟ سازي بدوي ، همانند سازي فرافكنانه و اناكر سايكوتيك را مطرح نمودند .

 دوانلو ( 1990) در رويكردي باليني و كاربردي ؟؟ دفاع‌ها را به سه گروه تقسيم كردند ، سركوبگر ، وسواسي وواپس رونده عملكرد دفاع‌هاي سركوب گردور نگه داشتن محتواي ناهشيار از قلمرو هشياري است سركوبي ، واكنش وارونهه و جابجايي از آن جمله‌اند . دفاع‌هاي وسواسي حائلي بين عواطف و شناخت هستند به عبارت ديگر فكر در هشياري است اما عاطفه همراه با آن در بايگاني ناهشيار نگهداري مي‌شود . بدين ترتيب فرد وسواسي در سركوبي شكست خورده است عقلاني سازي دليل تراشي ، جداسازي و نشخوار ذهني [[200]](#footnote-200) از جمله دفاع‌هاي وسواسي هستند .دفاع‌هاي واپس رونده نوعي بازگشت به دفاع‌هاي سطح پيشين امن تحول رواني است . فرافكني ، درون فكني ، بدن سازي ، مفعوليت ، گريه تدافعلي ، گذرا به عمل و انكار از جمله اين دفاع‌ها هستند .

 با توجه به چشم‌انداز رويكردهاي نظري پس از فرويدها ، ميتوان دو الگوي نظري در مورد استفاده از دفاع‌ها را براساس بعد پختگي[[201]](#footnote-201) متمايز كرد .

نخستين الگو ، الگوي تحولي است . براساس اين نظر ،‌دفاع‌هاي مختلف در مراحل زماني متافوت تحول روي مي‌دهند . به عنوان نمونه مكانيسم‌هاي دفاعي انكار در ده سالگي غالب است اما فرافكني در نوجواني بارزتر است ملاني كلاين ، اتوكرنبرگ و كرامر ( 1991، به نقل از كرامر و كاليج ، 2002) از جمله نظريه پردازان مطرح الگوي تحولي‌اند كه در اين ميان كرامر از جهت پژوهش‌ مندي و تعريف عملياتي متغييرها مطرح است .

**حمايت‌هاي تجربي**

 با تحول پژوهش در روان درماني‌هاي روان كاوانه ضرورت بررسي رابطه نظريه‌هاي زير بنايي كار باليني و داده‌هاي تجربي احساس شد . در اين ميان ، روشهاي تجربي براي مطالعه‌ي مكانيسم‌هاي دفاعي گسترش يافت بطور كلي سه روش براي ارزيابي تجربي مكانيسم‌هاي دفاعي مورد استفاده قرار گرفته است ( ديسپلند[[202]](#footnote-202) ، بونساك[[203]](#footnote-203) و روتن[[204]](#footnote-204) ، 1997):

1. مصاحبه باليني : مانند مقياسهاي درجه‌بندي مكانيسم‌هاي دفاعي .
2. پرسشهاي خودگزارشي[[205]](#footnote-205) مثل پرسشنامه سبك دفاعي باند ،
3. آزمون‌هاي فرافكنانه نظير رورشاخ

حمايت‌هاي تجربي از الگوي سلسله مراتبي به روش دوم يعني ارزيابي تجربي مكانيسم‌هاي دفاعي ، پرسشنامه‌هاي خود گزارشي ، مربوط مي‌شود . و الگوي تحولي بيشتر به روش سوم ، آزمونهاي فرافكنانه ، مربوط است . با توجه به اينكه پژوهش حاضر به بدنه‌ي پژوهش الگوي سلسله مراتبي دفاع‌ها باز ميگردد تنها به ذكر چند مورد پژوهشي در الگي تحولي بسنده مي‌شود .

كرامر ( 1998 و 1997 به نقل از كرامر و كاليج ، 2002)‌ در پژوهشي دريافتند كه انكار در 5 سالگي بهنجار و متناسب با سن كودك است . لونيگر ( 1976) عنوان كرد كه در سطوح پايين تحول « من » افراد از دفاع‌هاي پخته كمتري استفاده مي‌كنند . دفاع‌هاي بروني كردن مثل فرافكني و برگشت عليه شيء در مردان بيشتر رخ مي‌دهد ، اما دفاع‌هاي دروني كردن مثل بازگشت عليه خود در زنان بيشتر مشاهده مي‌شود ( كرامر و كاليج ، 2002)

**حمايت‌هاي تجربي از الگوي سلسله مراتبي دفاع‌ها را مي‌توان در سه مقوله تقسيم‌بندي كرد .**

1. پژوهش‌هاي مربوط به ساخت پرسشنامه : اعم از هنجار يابي،‌اعتيارو روايي .
2. پژوهش‌هاي مربوط به رابطه آسيب شناسي رواني سبك‌ها و مكانيسم‌هاي دفاعي .
3. پژوهش‌هايي كه رابطه سبكهاي دفاعي را با مفاهيم مشابه ساير رويكردها بررسي مي‌كند .

**1- ساخت پرسشنامه هنجاريابي ، اعتبار و روايي**

همانطور كه پيشتر آمد ، وايلافت ( 1976 ، به نقل از ايلافت ، 2000) براساس توسعه شالوده دانشي كه آنا فرويد ( 1995) برجا گذاشت نظريه سلسله مراتبي مكانيسم‌هاي دفاعي خود را مطرح ساخت باند گاردنر [[206]](#footnote-206)كريستين [[207]](#footnote-207)و سيگال [[208]](#footnote-208)( 1983) پرسشنامه‌اي خود آزما را براي تعيين درك شخص از سبكهاي دفاعي عادتي‌اش تدوين كردند . پرسشنامه سبك دفاعي ( DSQ) باند و همكاران بر پايه نظريه وايلانت استوار است . مبناي روش آماري آنها تحليل عاملي بود ( همان منبع ) اين پرسشنامه 67 ماده‌اي توسط باند و وايلانت ( 1986) تجديد نظر شد و به 88 ماده افزايش يافت .

 اندروز و همكاران (1993) با اين استدلال كه DSQ 40 ماده‌اي را تدوين كردند DSQ-40 سه سبك دفاعي پخته ، نوروتيك و ناپخته را در بر مي‌گيرد كه به شكل زير مي‌باشد :

الف ) عامل پخته : والايش ، شوخي ، پيش‌بيني و فرونشاني

ب) عامل نوروتيك : ابطال ، نوع دوستي كاذب ، ايده آل سازي و واكنش وارونه .

ج ) عامل ناپخته : فرافكني ، پرخاشگري منفعلانه ، گذاربه عمل ، جداسازي ، ناارزنده سازي ، خيال پردازي در خود مانده ، افكار ، جابه جايي ، گسست ، دوباره سازي ، دليل تراشي و جسماني سازي .

نسخه ژاپني DSQ-40 ( هايا شي ،‌مياكي ، ميناكاوا ، 2004) نسخه فرانسوي DSQ ( بنساك[[209]](#footnote-209)، ديسپلد و اسپاگنولي[[210]](#footnote-210) ، 1996)‌و نسخه ايتاليايي DSQ( سان مارتيني ، روما ، لينگاردي و باند ، 2004) اعتبار و روايي اين دو ابزار ( DSQ-40 , DSQ) را حمايت مي‌كنند . همينطور چبرول [[211]](#footnote-211)و همكاران ( 2005) روايي صوري DSQ-40 را مطلوب دانستند كابركاپا[[212]](#footnote-212)و دويك [[213]](#footnote-213)( 2002) در پژوهش بر ويژگي‌هاي اصلي و هنجارهاي تجربي DSQ-40 كاربرد باليني آن را مورد تائيد قرار دادند .

2- پژوهش‌هاي مربوط به آسيب شناسي رواني و سبكها و مكانيسم‌هاي دفاعي

پژوهش‌هاي مربوط به اين مقوله محورهاي V,II,I راهنماي تشخيصي – آماري اختلالهاي رواني (DSN) رادر بر مي گيرند كه در ادامه به ترتيب به مهم‌ترين اين پژوهش‌ اشاره مي‌شود .

 پونا ماكي و همكاران ( 2002) در پژوهشي به 128 فلسطيني مرد تحت شكنجه و بد رفتاري كه علائم پس از سانحه[[214]](#footnote-214)(PTSD) نشان مي‌دادند ، دريافتند كه افراد تحت شكنجه و بدرفتاري به شكل غالب از دفاع‌هاي پخته نظر پيش‌بيني والايش ، فرو نشاني و دليل تراشي استفاده كردند . اما مكانيسم‌هاي دفاعي جسماني سازي و گسست ، كه جزو دفاع‌هاي مسلط PTSD و جزو دفاع‌هاي ناپخته هستند ، را نيز مورد استفاده قرار مي‌دادند آنها دريافتند كه دفاع‌هاي پخته نقش محافظت كننده‌ و اثري پيشگيرانه در مورد پيامدهاي شكنجه و بدرفتاري را نداشتند زيرا شكنجه زير آستانه‌ي دفاعي فرد ،‌عملكرد مخرب خود را انجام مي‌دهد .

برميس [[215]](#footnote-215)و همكاران ( a 1997 و b1997) مكانيسم‌هاي دفاعي واكنش وارونه را در ميان افراد مبتلا به PTSD معنا‌دار يافتند حال آنكه واكنش جزو سبكهاي دفاعي نوروتيك است به نظر مي‌رسد كه رويداد آسيب زا در تعيين سبك يا مكانيسم‌هاي دفاعي تعيين كننده است زيرا در پژوهش‌ پوناماكي و همكاران ( 2002) شدت رويداد آسيب زا يك در هم آميختگي را در استفاده از سبكها و مكانيسم‌هاي دفاعي ايجاد كرده بود .

كيپر[[216]](#footnote-216)و همكاران ( 2004) در پژوهشي بر بيماران برزيلي مبتلا به اختلال هراس (PD) [[217]](#footnote-217)دريافتند كه اين بيماران در مقايسه با گروه كنترل سبك دفاعي نوروتيك‌تري استفاده مي‌كنند حال آنكه هر چه شدت PD بالاتر باشد استفاده از دفاع‌هاي ناپخته‌تر بالا مي‌رود در همين راستا ،‌ كندي[[218]](#footnote-218)و همكاران ( 2001)‌ سبك دفاعي افراد مبتلا به اختلال افسردگي عمده ، GAD, PD وفوبي اجتماعي را در مقايسه با گروه كنترل به شكل معناداري غير انطباقي ،ناپخته يافتند . با اين وجود هيچ تفاوت معناداري ميان نمره‌هاي سبك دفاعي پخته و گروه كنترل مشاهده نشد .

 موريس ومركاباخ ( 1994) ، دريافتند كه سبك دفاعي بيماران مبتلا به اضطراب باليني با نمره‌هاي اضطراب صفت آزمودني‌ها بهنجار رابطه دارد . آنها همچنين نمره‌هاي دفاع‌ها و نمره‌هاي اضطراب صفت ، نگراني [[219]](#footnote-219)و علائم بدني را متفاوت گزارش كردند . اما نتوانستند سبك يا مكانيسم دفاعي معناداري را پيدا كنند .

 پاركر و همكاران ( 1998) در پژوهشي روي رابطه آلكسي تايمي [[220]](#footnote-220)و سبك‌هاي دفاعي دريافتند كه افراد مبتلا به آلكسي تايمي به طرز معناداري نمره‌هاي بالاتري در سبك‌هاي دفاعي و نورتيك و نمره‌هاي پايين‌تري در سبك دفاعي پخته به دست مي‌‌آورند اما نتايج آنها نتوانست تعيين كند كه آيا آلكسي تايمي دفاع‌هاي مسلط و معنا‌ در پخته ، ناپخته يا نوروتيك را شامل مي‌شود يا خير .

ويدوويك[[221]](#footnote-221) وهمكاران ( 2003) در بررسي رابطه اضطراب و سبكهاي دفاعي اختلالهاي خوردن دريافتند كه بيماران مبتلا به اختلال خوردن در موقعيت‌هاي واقعي مضطرب‌تر و سبك دفاعي پخته‌تري را نشان مي‌دهند .

 با اين حال مكانيسم‌هاي دفاعي مسلط معناداري گزارش شد و تنها همبستگي معنا‌داري بين سطوح مختلف اضطراب و پختگي با مكانيسم‌هاي دفاعي « من » افراد مبتلا به اختلال خوردن را گزارش كردند در همين راستا ، استين و همكاران ( 2003) دريافتند كه تركيبي ا ز دفاع‌هاي ناپخته و نوروتيك ممكن است خطر ابتلا به اختلالهاي خوردن را در دختران نوجوان بالا ببرد . در اين پژوهش مكانيسم يا سبك‌ دفاعي مسلطي براي افراد مبتلا به اختلال خوردن گزارش نشد .

 پولاك و اندروز ( 1989) سبك‌ها و مكانيسم‌هاي دفاعي مبتلايان به اختلال هراس ( با يا بدون گذر هراسي ) ، فوبي اجتماعي و اختلال وسواسي - جبري ( oCD) را بررسي نمودند . در بيماران مبتلا به اختلال هراس ، مكانيسم‌هاي دفاعي جابجايي ، جسماني سازي و واكنش وارونه مشاهد شد در فوبي اجتماعي ناارزنده سازي و جابجايي . در oCD نيز ابطال ، گذار به عمل و فرافكني بيشتر مود استفاده قرار گرفته بود با توجه به گروه كنترل، تفاوت در سبك دفاعي معنادار گزارش نشد .

 در بيماران مبتلا به افسردگي به ويژه افسردگي اساسي به خاطر تاثير خلق بر شخصيت ارزيابي شخصيت دشوار مي‌شود و برونسو و همكاران ،2005) وعدم انگيزش لازم براي تكميل پرسشنامه‌ها (‌اندروز و همكاران ، 1993) را به وجود مي آورد ؛‌ بنابراين ارزيابي مكانيسم‌ها و سبك‌هاي دفاعي اين اختلال توصيه نمي‌شود ( همان منبع ) با اين وجود برونر و همكاران ( 2005) تلاش كردند تا با تهيه نسخه‌ي انطباق يافته از DSQ تحت عنوان INEDSQ به ارزيابي دفاع‌هاي اين بيماران بپردازند . در پژوهش آنها فردي مطلع[[222]](#footnote-222) كه از نزديكان بيمار مبتلا به افسردگي اساسي بود با توجه به شخصيت پيش مرضي و قبل از بستري شدن INF- DSQ را تكميل مي‌كرد نتايج آنها هيچ تفاوت معناداري را در استفاده از سبك و مكانيسم دفاعي بيماران قبل از بستري شدن گزارش نكرد .

كونيكسبرگ[[223]](#footnote-223) و همكاران (‌2001) در پژوهشي بر افراد مبتلا به اختلال شخصيت مرزي[[224]](#footnote-224) (BPD) دريافتند كه ملاك تشخيص بي‌ثباتي عاطفي براساس DSM- III-R با دفاع‌هاي دوباره سازي ، فرافكني ، گذار به عمل ، پرخاشگري منفعلانه ، ابطال و خيال پردازي در خود مانده همبستگي مثبت دارد همچنين پرخاشگري تكانشي با روابط بين فردي ناپايدار ، خشم نامتناسب و تكانشگري با دفاع گذار به عمل همبسته بود .

سيمون و همكاران ( 2003) نيز گسست و آسيب در دوره‌ي كودكي را در BPD گزارش كرده و نشان دادند كه گسست در گروه BPD آنها با دفاع‌هاي ناپخته همبستگي مثبت دارد .

سينها و واتسون ( 1999) دريافتند كه اختلالهاي شخصيت را نمي‌توان از روي سبك دفاعي پيش‌بيني كرد . پاريس و باند ( 1996) درجه‌بندي‌هاي شيوه دفاعي و پرخاشگري را در بيماران مرد مبتلا به اختلال شخصيت كه به 2 گروه مرزي و غير مرزي تقسيم شده بودند بررسي كردند ونشان دادند كه گروه مرزي دفاع‌هاي غير انطباقي و تحريف كننده تصوير ذهني بيشتري نسبت به ساير اختلالهاي شخصيت دارند .

ترتجسبورك[[225]](#footnote-225)و همكاران (2000) دريافتند كه نمره‌ي عملكرد دفاعي به شكل معناداري با مقياس ارزيابي طي عملكرد [[226]](#footnote-226)(GAD)اخير 543 بيمار سرپايي روان پزشكي ، همبستگي مثبت دارد . در نتيجه آنها DSQ را ابزاري سودمند براي ارزيابي عملكرد كلي دفاعي دانستند .

 افزون بر پوهش‌هاي ذكر شده به بررسي رابطه بين سبكها و مكانيسم‌هاي دفاعي با محورهاي V,II,I در DSM پرداخته‌اند . برخي پژوهش‌ها نيز گروهاي غير بيمار را در بر گرفته‌اند . به عنوان مثال لاكور[[227]](#footnote-227)( 2002) تلاش كرد تا در پژوهشي سبك‌هاي دفاعي دانشجويان پزشكي دانماركي را بررسي كنند نتايج او نشان داد كه دانشجويان به طرز معناداري نمره‌هاي بالاتري را در دفاع‌هاي نوعدوستي كاذب ، انكار و ابطال به دست آوردند هر چند نتايج سبك دفاعي معناداري را گزارش نكرد كفون ( 2003) نيز، اميد اندك را با سبك دفاعي ناپخته‌تر همبسته يافت و بين سبك دفاعي پخته و سازگاري رابطه معناداري گزارش كرد .

 هنريكسون و همكاران ( 1996) سبك‌هاي دفاعي گروهي از نوجوانان را تا بزرگسالي پيگيري كردند . نتايج نشان دادكه سبكهاي دفاعي هم نقش حفاظت كننده پيشگيرانه و هم زمينه‌ساز اختلالهاي رواني را در گسترده تحول ايفا مي‌كنند در اين مطالعه زنان سبك دفاعي ناپخته‌تري را به شكل معناداري در رابطه با نمره‌هاي بالاي GHO مورد استفاده قرار دادند اين در حالي است كه ساير پژوهش‌هايي كه پيگيرانه[[228]](#footnote-228) نيستند تفاوت معنا‌داري در دو جنس از نظر استفاده از مكانيسم‌هاي دفاعي گزارش نشده است ( اندروز و همكاران ، 1993، واتسون و سينها ، 1998) با توجه به آنچه گذشت ذكر نكته‌هاي زير ضروري مي‌نمايد .

1. سبب شناسي اختلال مي‌تواند سبك دفاعي يا مكانيسم‌هاي دفاعي را تعديل يا تغيير دهدد ، چنانكه در مورد PTSD مشاهده شد .
2. تقريباً اكثر پژوهش‌ها نتوانستند همزمان سبكها يا مكانيسم‌هاي دفاعي را معنا‌دار بيابند .
3. هر چه متغير مورد مقايسه شكسته شده و به عنوان نمونه در BPD از كل اختلال به بي‌ثباتي عاطفي تقليل يابد ، رابطه متغير با مكانيسم يا سبك دفاعي معنادار تر مي‌شود .
4. شدت اختلال مي‌تواند روي سبك دفاعي تاثير داشته باشد آن چنان كه در PD مشاهده شد .

**3**- پژوهش‌هايي كه رابطه سبكهاي دفاعي را با مفاهيم مشابه ساير رويكردهاي بررسي مي‌كنند **.**

برخي پژوهش‌ها نيز كوشيده‌اند تا مفاهيم و رويكردهاي ديگر به ويژه شناختي را با مفاهيم رويكردهاي ديگر به ويژه شناختي را با مفاهيم روان پريشي مورد حمايت قرار دهند به عنوان مثال كفون ( 1999) كوشيدند تا رابطه بين سبك اسنادي و مكانيسم‌هاي دفاعي روان پويشي رامورد بررسي قرار دهد نتايج به دست آمده ضعيف‌تر از آن بود كه بتواند نظريه درماندگي آموخته شده افسردگي را با كمك مفهوم روان پويشي سبك يا مفاهيم دفاعي مورد حمايت قرار دهد . پولوني و همكاران ( 2003) نيز كوشيدند تا دفاع ادراكي را در اختلال‌هاي اضطرابي بررسي نمايند . نتايج آنها نشان داد كه دفاع ادراكي تعميم دهي براي اكثر محرك‌هايي كه اضطراب زاست وجود دارد . اما نمي‌توان سبك دفاعي را متمايز كرد .

آن گرر و همكاران ( 1997) نيز رابطه سبك دفاعي و سازگاري در روابط بين فردي را بررسي كردند . نمونه شامل 157 زوج در انتظار فرزند اول مي‌باشد . اكثر زنان حامله در اواسط حاملگي خود بودند پيگيري 4 تا 12 ماه پس از زايمان ادامه پيدا كرد‌. براين اساس پرسشنامه رضايت ‌مندي رابطه و DSQ اجرا شد . شبك دفاعي به شكل معناداري با پيش‌بيني رضايت مندي رابطه پس از حاملگي همبستگي مثبت داشت .

 يك مطالعه بين رشته‌اي نيز كوشيده تا رابطه بين هاپلوتاپسهاي[[229]](#footnote-229)ژن گيرنده (DRD2)D2 دو پامين را با مكانيسم‌هاي دفاعي بررسي نمايند .( كامينگز و همكاران ، 1995) نتايج نشان داد كه لكوس[[230]](#footnote-230) يا موضوع ژن DRD2 يكي از عواملي است كه مكانيسم‌هاي دفاعي را كنترل مي‌كند اين پژوهش اهميت مطالعه مكانيسم‌هاي دفاعي را نشان مي‌دهد اندروز و همكاران ( 1993) نيزدر بررسي سبكهاي دفاعي دوقلوها دريافتند كه 38 درصد واريانس DSQ مربوط به عوامل ژنتيك و 62 درصد مربوط به عوامل محيطي است .

**سنجش مكانيسم‌هاي دفاعي**

 ويلنت ( 1971 ، 1976 ، به نقل از اندروز و همكاران ، 1993) با توجه به نظريه تحليل رواني به طبقه‌بندي سلسله مراتبي مكانيسم‌هاي دفاعي پرداخت و براساس درجه اعتبار و پايايي هر دفاع آن را در طبقه اصلي مكانيسم‌ها جاي داد به اعتقاد وي ، دو دسته كلي دفاع وجود دارد . دفاع‌هاي « رشد يافته » و « رشد نايافته » كه هر كدام با موفقيت در زندگي همبستگي مثبت و يا منفي دارند تحقيقات بعدي بطور گسترده‌اي آثار اوليه‌ي ويلنت را دنبال كرده و در طرح اوليه‌ي وي تغييرات اساسي ايجاد كردند ( بوند و همكاران ، 1983، به نقل از اندروز و همكاران ، 1993) .

پرسشنامه سبك‌هاي دفاعي 88 گزينه‌اي - پرسشنامه سبك دفاعي بوند و همكاران ( 1983) بر پايه پرسشنامه اوليه ويلنت ( 67 گزينه‌اي ) ابداع شد . اين پرسشنامه 88 گزينه‌اي است و روي چهار گروه تشخيص نوروتيك‌ها ، اختلال‌هاي عاطفي ، اختلال‌هاي اضطرابي و ساير اختلال‌ها و نيز يك گروه كنترل آزمون شد نتايج بدست آمده نشان دادكه بيماران مبتلا به اختلالات عاطفي ، سبكهاي دفاعي قابل مقايسه‌اي با آزمودني‌هاي بهنجار داشتند .

سه گروه ديگر اختلالات با نسبت به گروه كنترل از دفاع‌هاي رشد نايافته‌ بيشتري استفاده كردند ولي اين پرسشنامه نمي‌توانسبت سبكهاي دفاعي هر اختلال را بطور مجزا اندازه‌گيري كند . پرسشنامه 88 گزينه‌اي اصلاح شده به 72 گزينه تقليل يافت و سپس با مقوله‌هاي سبكهاي دفاعي چهارمين چاپ راهنماي تشخيص و آماري اختلالات رواني هماهنگ گرديد. (‌اندروز و همكاران ، 1993 ؛ APA ، 1994؛‌ به نقل از كاپلن ، 1994، ترجمه پور افكاري 176)

پرسشنامه سبكهاي دفاعي 72 گزينه‌اي - اندروز و همكاران ( 1993) معتقد بودند كه پرسشنامه 67 گزينه‌اي اوليه داراي معايب اساسي است از جمله بعضي از گزينه‌ها دو اختلال را توماً اندازه‌گيري ميكردند. اين گزينه‌ها در تجديد نظر نهايي حذف شدند . همچنين ، آنها پرسشنامه 88 گزينه‌اي را ارزيابي كردند و دريافتندكه پرسشنامه مذكور شاخص خوبي براي تشخيص يك اختلال از ديگر اختلالات نمي‌باشد بنابراين آنها آزمون شاخص 72 گزينه‌اي را ابداع كردند كه همساني زيادي با طبقه بندي سبكهاي دفاعي چهارمين چاپ راهنماي تشخيص آماري اختلالات رواني داشت . اين پرسشنامه بر روي 413 آزمودني اجرا گرديد و در نهايت 20مكانيسم دفاعي در سه سبك دفاعي رشد يافته ، نوروتيك و رشد نايافته قرار گرفت اين پرسشنامه نيز داراي معايبي بود ، از جمله اينكه 20 دفاع به شكلي نامتناسب و ناموزون در كل پرسشنامه قرار گرفته بودند در نتيجه همساني دروني دفاع‌هايي كه گزينه‌هاي بيشتري داشتند بطور كاذب افزايش مي‌يافت ( اندروز و همكاران ، 93)

 پرسشنامه سبكهاي دفاعي 40 گزينه‌اي - فرم نهايي اندازه‌گيري مكانيسم‌هاي دفاعي ، پرسشنامه سبكهاي دفاعي 40گزينه‌اي است كه در آن 20 دفاع و هر دفاع بازنمايي مي‌شود تمامي مكانيسم‌هاي دفاعي در سه سطح كلي رشد يافته تا نوروتيك و رشد نايافته قرار مي‌گيرند . طي تحقيقات انجام شده ميزان همبستگي بين سطوح مكانيسم‌هاي دفاعي به ترتيب 97/0 و 93/0 و 95/0 گزارش شده است كه نشان مي‌دهد اين پرسشنامه از اعتبار سازه بالايي برخوردار است . همچنين بين سبكهاي دفاعي بيماران اضطرابي و گروه كنترل بهنجار بطور معني داري تمايزايجاد مي‌كند (اندروز و همكاران ، 1993) اين طبقه‌بندي از مكانيسم‌هاي دفاعي در چهارمين چاپ راهنماي تشخيص و آماري اختلالات رواني ، بعنوان مقياسي معتبر در تشخيص عملكرد دفاعي بيماران و افراد بهنجار قلمداد شده است .

**انواع آزمونها**

 تعداد آزمونهاي استعدادهاي مختلف زياد است و به وسيله آنها استعدادهائي از قبيل استعداد موسيقي ، مكانيكي ، استعداد فضائي ، پزشكي ، پرستاري ، مهندسي و امثال آن را مي‌توان اندازه‌گيري نمود .

 مقصود از اين آزمونها « اندازه‌گيري عوامل استعدادي است كه زمينه موفقيت براي شغل مخصوصي مي‌باشد ولي اين استعداد هنوز تحت تعليم رسمي در نيامد » [[231]](#footnote-231)

روان شناس درماني بايد با اين ابزار كاملاً آشنا بوده ،‌موارد استعمال آنها را به خوبي بداند ، ولي در ضمن بايد از محدوديتهاي اين آزمون نيز آگاه باشد .

**آزمونهاي علاقه [[232]](#footnote-232)**

استفاده از آزمونهاي علاقه ، به اندازه‌گيري مستقيم علاقه به حرفه‌ي مخصوصي نيست بلكه براي مقايسه‌ي علاقه‌ي آزمودني است با افرادي كه از حرفه‌هاي مختلف انتخاب شده و آزمون علاقه براساس آن ميزان شده است .

مثلاً اگر فردي در آزمون علاقه با پاسخهاي خود نشان دهد كه علاقه‌ي خود مشاب علاقه‌ي يك وكيل دادگستري است . در اين صورت مي‌توان نتيجه گرفت كه اين فرد از لحاظ علاقه مي‌تواند اين رشته را انتخاب نمايد در اينجا بايد متذكر شد كه آزمون علاقه ، استعداد يا هوش را اندازه‌گيري نمي‌كند بلكه فقط تمايلي را كه اشخاص به انتخاب شغل يا رشته خاصي دارند ، نشان مي‌دهد .

مطابق تحقيقاتي كه به عمل آمده ، علاقه افراد به حرفه‌هاي مختلف نسبتاً ثابت است و اگر تغييري در آن روي دهد ، بيشتر قبل از سن 25 سالگي است .

مهمترين آزمونهاي علاقه كه در آمريكا از آن استفاده مي‌كنند ،‌يكي آزمون علاقه حرفه استرانگ[[233]](#footnote-233) و ديگري آزمون كودر[[234]](#footnote-234) است .

آزمون استرانگ بيشتر براي دانشجويان دانشگاه و بزرگسالان ديگر ساخته شده است و در آن ورقه‌هاي مجزا براي زن و مرد وجود دارد . در ورقه‌هاي مربوط به مرد علائق زير اندازه‌گيري مي‌شود .

علوم ، زبان ، علوم اجتماعي ، تجارت و غيره .

آزمون كودر بيشتر براي دانش آموزان دبيرستان و دانشجويان دانشگاه ساخته شده است .

 آزمون كودر علائق زير را اندازه‌گيري مي‌كند: مكانيكي ، علمي ، رياضي ، تبليغاتي ، نقاشي ، ادبي ، موسيقي ، علوم اجتماعي و منشي گري .

**آزمون شخصيت**

اگر چه تعريف شخصيت شامل تمام خصوصيات ارثي و اكتسابي هر فرد است ، ولي آزمونهاي شخصيت معمولاً مبين خلق و خو ونحوه‌ي سازگاري افراد مي باشند . آزمونهاي شخصيت از لحاظ دقت اندازه‌‌گيري و علمي بودن اساس آن ، به مرتبه‌ي آزمونهاي هوش نرسيده است . دليل اين امر اشكالاتي است كه در ساختن آزمونهائي براي اندازه‌گيري شخصيت كه داراي روائي باشد ، وجود دارد .

 آزمون فقط موقعي از لحاظ علمي روائي دارد كه آنچه را كه منظور اوست به درستي و با دقت بسنجد و براي رسيدن به اين هدف بايد بداند آنچه را كه مي‌خواهد اندازه‌گيري كند چيست .

 در‌آزمون هوش ، اين موضوع امكان پذير مي‌باشد ، زيرا دست كم وبيش معلوم است كه چه فعاليتهائي پديده‌ي هوش را درست مي‌كند . با اندازه‌گيري هوش مي‌توان معلوم كرد كه در سنين مختلف ، سطح فكري چيست ، ولي در اندازه‌گيري خصوصيات شخصيت مانند رفتار ضد اجتماعي ، درون گرائي ، برون گرائي ، احساس حقارت وامثال آن چنين معيار مشخص خارجي وجود ندارد ، زيرا رفتاري كه در يك جمع ، ضد اجتماعي تلقي مي‌شود از نظر جمع ديگر ممكن است كاملاً قابل قبول پسنديده باشد .

 مشكل دومي كه در به دست آوردن نتايج دقيق ، با آزمونهاي شخصيت وجود دارد ، طرز فكري است كه آزمودني در موقع آزمودن دارد .

 افراد در نشان دادن خصوصيات عاطفي خود خيلي محتاط‌تر هستند تا ابزار استعدادهاي فكري .

 هنگامي كه شخصي به گذراندن آزمون شخصيت مشغول است ، احساس مي‌كند كه بايد از خود محافظت نموده ، و اسرار پنهان خود را فاش ننمايد . اين تمايل به نشان دادن جنبه‌ي مثبت مخصوصاً در آزمونهائي كه سوال و جواب است به خوبي معلوم مي‌شود و برهمين اساس است كه اين نوع آزمون زياد از نظر علمي قابل اطمينان نيست .

 دليل سومي كه داشتن روائي علمي آزمونهاي شخصيت را دشوار مي‌كند اينست كه در اين گونه موارد ، آزمودني خيلي كم درباره خود مي‌داند و معمولاً در يك حالت بي‌ارادگي بوده اما قادر به پاسخگويي دقيق سوالات آزمون نيست اين موضوع بخصوص درباره‌ي افرادي صادق است كه از لحاظ هوش عقب مانده‌اند و بنابراين قادر به فهم معاني پرسش نمي‌باشند . همچنين اشخاصي كه مبتلا به ا ختلالات عاطفي هستند قادر به تفكر صحيح نيستند و به اين جهت جوابهاي آنان قابل اعتماد نيست .

سنجش اعتبار آزمونهاي شخصيت نيز مانند به دست آوردن روائي دشوار است ،‌رفتارهاي عاطفي هم ثابت است و هم بي‌ثبات ، با اين تفاوت كه تعدادي از رفتارها نسبت به بقيه ثبات بيشتري را نشان مي‌دهد مثلاً پيشرفت تحصيل معمولاً ثابت است ولي خصوصياتي كه به وسيله آزمون شخصيت اندازه‌گيري مي‌شود ، اگر چه تا اندازه‌اي ثبات دارد ولي بي‌ثباتي آن از مشخصات هوشي زيادتر است .

مثلاً می دانیم که شخص همیشه برون گرا یا درون گرا نیست ولی شخصی که از لحاظ هوش عقب مانده باشد تقریباً همیشه به همان صورت باقی خواهد ماند و به همین دلیل روانشناسان نتوانسته اند بهره ی شخصیت را مانند بهره ی هوش به دست آورند .

البته از بحث بالا نباید نتیجه گرفت که آزمونهای شخصیت بکلی بی ثمر است بلکه در بعضی موقعیت ها قابل استفاده می باشد آنها بخصوص در راهنمائی ، مفید واقع شوند .

این آزمونها را باید معمولاً بعد از مدتی مصاحبه به بیمار داد زیرا نتیجه ی مفید فقط بعد از برقرار شدن روابط صمیمی میان روانشناس و بیمار به دست می آید .

تعداد آزمونهای شخصیت زیاد است و دراین جا به قصد آشنائی ، دو نوع از آنها تشریح خواهد شد :

**آزمون سازگاری بل [[235]](#footnote-235)**

این آزمون به منظور اندازه گیری شخصیت دانش آموزان دبیرستان ، دانشجویان دانشگاه است و شامل قسمتهای مختلف سازگاری در خانه ، سلامت ، سازگاری اجتماعی و سازگاری عاطفی می باشد . روائی این آزمون براساس زیر قرار گرفته است :

1. تمام سوالات این آزمون بر حسب قدرت تشخیصی که در مجرا کردن 15 درصد بالا و پائین در گروه زیادی از اشخاص داشت ، انتخاب ، و فقط موادی که توانست میان این گروه را تشخیص دهد برگزیده شد .
2. نتایج قسمتهای مختلف آزمون به وسیله مصاحبه با چهاردرصد دانشجو ، در مدت دو سال ، تحت مطالعه قرار گرفت .
3. نتایج این آزمون با تطبیق آزمونهای مشابه سنجیده شد .
4. اعتبار آزمون با انتخاب دانشجویان « سازگار » و « ناسازگار» که قبلاً به وسیله ی روان شناسان برگزیده شده بودند ، معلوم شد .

آزمون سازگاری بل شامل 140 پرسش و آزمونی باید ، باید پاسخ خود را به هر سوالی با علامت دایره روی « بله » یا « نه » و یا «؟» بگذارد . سوالات زیر نمونه ای از آنهاست :

1- آیا مدت طولانی به خیال پردازی مشغولید ؟

2- آیا معاشرت با دیگران را دوست می دارید ؟

3- آیا هنگامی که بیمار هستید از رفتن به پزشک می ترسید ؟

4- آیا در مهمانیها اغلب سعی دارید با افراد سرشناس آشنا شوید ؟

5- آیا یک زمان میل شدید به فرار از منزل داشته اید ؟

6- آیا گاهی احساس می کنید که اولیاء شما از آینده ی شما ، بیمناک هستند ؟

7- آیا اغلب اوقات به شما حالت افسردگی دست می دهد ؟

**آزمون شخصیت مینسوتا[[236]](#footnote-236)**

این آزمون جامع ترین وسیله اندازه گیری شخصیت از طریق مجموعه ی معادل 550 پرسش است که ابعاد مختلف زندگی را از قبیل سلامت کلی حساسیت ، عادات ، طرز فکر راجع به امور جنسی ، افکار مذهبی ، افکار اجتماعی ، رابطه ی خانوادگی ، عواطف ، وسواس ، تر س و ادراک غیر عادی ، توهم و امثال آن را در بر دارد .

روائی آزمون مینسوتا به وسیله ی مقایسه ی گروه های سالم با افراد ناسالم که تعداد آنها 800 نفر بود به دست آمد .

بهترین روش روائی عبارت بود از مطابقت پیش بینی از روی آزمون مینسوتا با تشخیصی که گروهی از متخصصین از بیماریهای مختلف دادند .

آزمون مینسوتا وسیله بسیار خوبی به منظور تشخیص اختلالات روانی است ولی در اینکه قادر است بیماریهای خفیف را تمیز دهد ، جای شک است . خصوصیات شخصیت که این آزمون قادر به اندازه گیری آن است ، عبارتست از مرض خیالی [[237]](#footnote-237) افسردگی ، هیستری پیسکوپاتی[[238]](#footnote-238) ، خصوصیات مونث و مذکر ، پارانویا ، یسیکوستنی [[239]](#footnote-239)، شیزوفرنی و هیپومانیا[[240]](#footnote-240) :

آزمون مینسویا مناسب جوانان و بزرگسالان است و البته افرادی که این آزمون را می گذرانند باید قادر به خواندن باشند .

مدت زمان لازم برای اجرای این آزمون در مورد هر فردی متفاوت است ولی بطور متوسط یک ساعت به طول می انجامد . نمره گذاری این آزمون نسبه ساده است . در سالهای اخیر فورمهای کوتاه این آزمون که از لحاظ اجراء وقت کمتری می گیرد نیز ساخته شده است .

**روش های فرا فکنی [[241]](#footnote-241)**

در بحثی که در مورد تستهای شخصیت به وسیله ی مجموعه ی سوالات شد یکی از نکات ضعف این آزمونها را سهولت درغگویی و پرده پوشی به وسیله آزمودنی دانستیم بعلاوه گفته شد که آزمودنی اغلب به واسطه اضطراب نمی تواند دقیقاً عواطف خود را بیان کند .

این گونه مشکلات در مصاحبه نیز موجود است ، زیرا فرد قادر به اینکه احساسات و عواطف نهفته ی خود را به صراحت آشکار سازد نیست ، بنابراین روانشناسی نمی تواند به طور صحیح علل مشکلات بیمار را بفهمد .

 در مورد چنین افرادی می توان از روشها فرافکنی استفاده نمود . هدف چنین آزمونهائی به عقیده روانشناسان عبارت است از مواجه کردن آزمودنی با موقعیت ها و انگیزه های مبهم و نامشخص ، مانند لکه ی جوهر که روی کاغذ پخش شده ، داستان ناتمام ، جملات ناتمام و اشکال مختلف .

 بدین وسیله به آزمودنی آزادی داده می شود تا تخیلات خود را رها کرده ، بدون وجود انگیزه خارجی آنچه را که درونش می گذرد ، ابراز دارد .

امتیاز دیگر این نوع آزمونها اینست که آزمودنی نمی داند آزماینده چه نوع تفسیری ازنتایج آزمون خواهد نمود و خود نیز قادر به تعبیر آنچه که انجام می دهد نیست .

بنابراین به وسیله این آزمونها خصوصیات مبهم و پنهان واغلب ناخودآگاه افراد را می توان آشکار نمود .

تعداد زیادی آزمونهای فرافکنی و روشهای مختلف برای پیدا کردن مشخصات روانی اشخاص به کاربرده می شود .

این روشها شامل تداعی معانی ، نقاشی ، بازی ؛ تستهای دریافت ذهنی و تست رورشاخ[[242]](#footnote-242) است . دو نمونه از این تستها که شهرت فراوان دارد در اینجا تشریح خواهد شد .

**آزمون رورشاخ**

یکی از آزمونهای بسیار جالب و مشهور از نوع فرافکنی ، تست رورشاخ است .

رورشاخ یک روانپزشک سویسی بود او علاقه داشت تا از لکه های پخش شده مرکب بر روی کاغذ ، به منظور اندازه گیری مشخصات شخصیت استفاده نماید . بعد از ده سال آزمایش با این وسیله کتابی به نام پسیکو- دیاگنوستیک[[243]](#footnote-243) منتشر نمود . این روش را دیگران بعد از او تکمیل نمودند و در حال حاضر یکی از متداولترین آزمون های شخصیت به شمار می رود .

 آزمون رورشاخ شامل ده کارت است که روی آنها لکه های مختلف مرکب پخش شده و پنج عدد از این کارتها رنگی است . از آزمودنی خواسته می شود که به هر یک از کارتها نگاه کرده بیان کند که تصور در آن کارت به چه چیزی شبیه است و یا اینکه چه مطالبی رابه خاطرش می آورد . آزماینده هدف آزمون را به آزمودنی نمی گوید و او را تشویق می کند تا هر چه به فکرش می رسد به آزادی اظهار دارد به او گفته می شود که حدودی برای تعداد جواب به هر کارت نیست و وقت او نیز در پاسخ دادن محدود است . مجموعه ی عکس العمل های شخص در تمام کارتها ، خصوصیات شخصیت او را نشان می دهد تصاویر به خودی خود بی معنی است و فقط عکس العملی که شخص نسبت به آن نشان می دهد و معانی و مفاهیمی که از این تصاویر بیرون می کشد مهم است . تفسیر و تعبیر این آزمون بسیار مشکل است وفقط کسانی که تخصص و تجربه کافی در روانشناسی داشته ، تعملیات دامنه داری در اجرای آزمون رورشاخ دیده اند صلاحیت استفاده از این وسیله را دارند .

**آزمون دریافت ذهنی**

 آزمون دریافت ذهنی اولین بار توسط مورگان و مورای [[244]](#footnote-244) معرفی شد این تست از یک سلسله تصاویری مربوط به عوامل درونی از قبیل ترس ، پرخاشگری روابط کودک با اولیاء و امور جنسی و امثال آن ، ساخته شده است از آزمودنی خواسته می شود که درباره ی هر تصور داستانی بگوید و بدین وسیله شخص طرز فکر و عواطف و تمایلات خود را نسبت به موقعیت ها و اشخاص مختلف بروز خواهد داد .

 تفسیر نتایج این آزمون نیز مانند تست رورشاخ چون تا اندازه ای بستگی به تجربه ی روانشناس دارد ، دشوار است و فقط روانشناس تعلیم یافته می تواند نتایج صحیحی از آن به دست آورد . معمولاً افراد از گذراندن این آزمون لذت می برند و اغلب بدون اینکه خود ، آگاه باشند ، مقدار زیادی از خواسته ها و تمایلات و عوامل پنهانی درون خود را آشکار می سازند .

برایند بحث و نتیجه گیری

فروید که به عنوان عصب شناس کار خود را شروع کرده بود ، همواره معتقد بود که سرانجام روزی دانش زیست شناسی ، پدیده های روانی شخصیت را هم توضیح خواهد داد . مثلاً وقتی از امراض روانی صحبت می کرد ، می گفت هر جا اندیشه ای مختل است ، ملکولی مختل است آن روز هنوز فرا نرسیده است . و بسیاری از روان شناسان شخصیت بر این باورند که هرگز فرا نخواهد رسید - اما نقش پر اهمیت زیست شناسی در توضیح شخصیت روز به روز در حال فزونی

گرفتن است . مثلاً امروزه در بسیاری مطالعات ، صفات برونگرایی و روان نژندیگری ( نوروتیسیزم ) را به کارکردهای مغز ربط داده اند ( آیزنک ، 1990) .

بخشی از اطلاعات مربوط به منشاء تفاوتهای شخصیتی افراد از علم وراثت شناسی رفتاری به دست آمده است . دانش زیست شناسی در زمینه رفتار بهنجار و روشهای درمان سهم چشمگیری در شناخت و درمان اختلالات روانی دارد و این همان چیزی است که فروید گفته بود .

 بحث آخر درباره شناخت و عاطفه اجتماعی این نکته را توضیح خواهیم داد که در علم نسبتاً نوپای زیست شناسی اجتماعی نظریه ها و پژوهشهایی درباره تفاوتهای افراد و گروهها در رفتارهای اجتماعی و جنسی مطرح است ، حال آنکه این رفتارها بخشی از روانشناسی شخصیت تلقی می شوند .

منابع فارسی :

اتکینسون و اتکینون و همکارانش ، زمینه روانشناسی هیلگارد ، ترجمه حسن رفیعی و دیگران ( 1383) ، انتشارات ارجمند .

احمد وند، محمد علی ( 1368) ، مکانیسم های دفاعی روانی ، تهران ، انتشارات بامداد .

پاشا شریفی ، حسن ( 1376) ، نظریه ها و کاربرد آزمون های هوش و شخصیت ، تهران ، انتشارات سخن .

صنعتی ، محمد ( 1380) ، مقایسه سبکهای دفاعی و اضطراب دانشجویان ، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی ، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران .

شفیع آبادی ، ع ، ناصری ، ع ، ( 1365) ، نظریه های مشاوره و روان درمانی ، تهران ، مرکز نشر دانشگاهی .

ورنون نوردبی ، کالوین هال ، روانشناسی زندگی نامه و نظریه های روانشناسان بزرگ ، ترجمه دکتر احمد به پروژه و رمضان دولتی .

حاجی آقا زاده نوری ، ماریا ( 1385)، بررسی رابطه هوش هیجانی با مکانیسم دفاعی و هوش عمومی ، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران .

روان پی شولتز ، سیدنی اسن شولتز ، تاریخ روانشناسی لوین ، ترجمه دکتر اکبر سیف ، حسن پاشا شریفی ( 1378)

منابع انگلیسی :

1. Hayashi , M ,Miyaki, Y, and Minakawa , K ( 2004) . Reliability and validity of the Japeanese edition of the Defene style Questionnaire- 40 . Abstract retieved feb. 4, 2006 from pubmed .
2. Vaillant , G.E(1992) Ego mechanisms of defense: Aguide for clinicians and researchers. Washington DC:American Psychiatric press .
3. Vaillant, G.E(2000) Adaptive Mental Mechanisms: Their role in a positive psychology . American psychologist. 55(1) 89- 98.
4. Watson D.C and shina, B.K(1998) Gender, age and cultural differences in the defense style questionnaire – 40 . Journal of chinical psycholoigy . 54(1) 67-75.
5. Andrews, G, singh, M , and Bond, M(1993) . the defense style Questionnaire. The Journal of Nervous and Mental Disease, 19(1)246-256.
6. Arlow, J.A(2000)Psychoanalysis. In : R.Corsini, and D.weeding , (Eds). Current Psychotherapies. Itasca Illinois: F.E. Peacock Publishers, Inc.
7. Bronner , M, Ccrruble , E , Falissard, B,Reynavd, M, Guelfi, J.D, and Hardy, P ( 2005) . Reports on defense style in depression. Abstract retrieved feb. 4, 2006 From pubmed.
8. Despland, J.N, Bonsack, C, and Roten, Y.( 1997) . the study of defense mchanisms: History and concepts. European psychiatry, Vol: 12, 142- 153.
9. Aldwin, C.M. and Yancura, L.A.(2004) . Coping and heulth: a comparision of the stress and trauma literatures . Inp.P,Schnurr., and B.L,Green (Eds) physical health Conseyvences of exposure to extreme stress. Washington SS:American Psychological Association 99-128.
10. Ki pper, L,Blaya, C,Teruchkin, B,Heldt, E, Isolan, L,Mezzomo, K, Bond , M,…and manfro , G.G(2004). Brazilian patients with Panic disorder : the use of defense mechanisms and their association with Severity. Jornal of Nervous Mental Disorder Vol: 192, 58- 64.
11. Vailnat, G.F(2000). Adaptive mental Mechanisms: their role in a positive psychology. American Psychologist.Vol-55.
12. Bond. M(2004). Empirical studies of Delense style: Relation ships with psychopathology and change. Harv Rev Dsychiatry. Vol- 12.
1. . The Interpretation of Dreams [↑](#footnote-ref-1)
2. . PsychoanaLysis [↑](#footnote-ref-2)
3. . Psycho [↑](#footnote-ref-3)
4. . analysis [↑](#footnote-ref-4)
5. . slips of speech [↑](#footnote-ref-5)
6. . mannerisms [↑](#footnote-ref-6)
7. . pleasure principle [↑](#footnote-ref-7)
8. . elementary thinking process [↑](#footnote-ref-8)
9. . secondary thinking process [↑](#footnote-ref-9)
10. . reality principle [↑](#footnote-ref-10)
11. . perception [↑](#footnote-ref-11)
12. . time orientation [↑](#footnote-ref-12)
13. . attention [↑](#footnote-ref-13)
14. . learning [↑](#footnote-ref-14)
15. . control to motor activity [↑](#footnote-ref-15)
16. . maintaining an image of oneself [↑](#footnote-ref-16)
17. . structural [↑](#footnote-ref-17)
18. . dynamic [↑](#footnote-ref-18)
19. . developmental [↑](#footnote-ref-19)
20. . id [↑](#footnote-ref-20)
21. . ego [↑](#footnote-ref-21)
22. . super ego [↑](#footnote-ref-22)
23. . it [↑](#footnote-ref-23)
24. . pleasure principle [↑](#footnote-ref-24)
25. . primary process [↑](#footnote-ref-25)
26. . tension [↑](#footnote-ref-26)
27. . wish- fulfillment [↑](#footnote-ref-27)
28. . reality principle [↑](#footnote-ref-28)
29. . secondary process [↑](#footnote-ref-29)
30. . reality testing [↑](#footnote-ref-30)
31. . fantasees [↑](#footnote-ref-31)
32. . hallucinations [↑](#footnote-ref-32)
33. . cons ience [↑](#footnote-ref-33)
34. . ego- ideal [↑](#footnote-ref-34)
35. . wish [↑](#footnote-ref-35)
36. . life instincts [↑](#footnote-ref-36)
37. . death instincts [↑](#footnote-ref-37)
38. . source [↑](#footnote-ref-38)
39. . aim [↑](#footnote-ref-39)
40. . imoetus [↑](#footnote-ref-40)
41. . object [↑](#footnote-ref-41)
42. . destructive instincts [↑](#footnote-ref-42)
43. . aggressive drive [↑](#footnote-ref-43)
44. . reality anxiety [↑](#footnote-ref-44)
45. . neurotic anxiety [↑](#footnote-ref-45)
46. . moral anxiety [↑](#footnote-ref-46)
47. . sublimation [↑](#footnote-ref-47)
48. . repression [↑](#footnote-ref-48)
49. . projection [↑](#footnote-ref-49)
50. . reaction formation [↑](#footnote-ref-50)
51. . consciousness [↑](#footnote-ref-51)
52. . unconscious [↑](#footnote-ref-52)
53. . preconscious [↑](#footnote-ref-53)
54. . oral stage [↑](#footnote-ref-54)
55. . anal stage [↑](#footnote-ref-55)
56. . pgallic stage [↑](#footnote-ref-56)
57. . latency stage [↑](#footnote-ref-57)
58. . genital stage [↑](#footnote-ref-58)
59. . oedepus complex [↑](#footnote-ref-59)
60. . castration complex [↑](#footnote-ref-60)
61. . Electra complex [↑](#footnote-ref-61)
62. . marcissism [↑](#footnote-ref-62)
63. . personality [↑](#footnote-ref-63)
64. . psychodynamic [↑](#footnote-ref-64)
65. . Alfred Adler [↑](#footnote-ref-65)
66. . Carl Jung [↑](#footnote-ref-66)
67. . humanistic psychology [↑](#footnote-ref-67)
68. . Carl Rogers [↑](#footnote-ref-68)
69. . Raymond B. Cattell [↑](#footnote-ref-69)
70. . Hans J.Eysenck [↑](#footnote-ref-70)
71. . Julian Rotter [↑](#footnote-ref-71)
72. . Walter Mischel [↑](#footnote-ref-72)
73. . homesstasis [↑](#footnote-ref-73)
74. . coping strategies [↑](#footnote-ref-74)
75. . pro jection [↑](#footnote-ref-75)
76. . simulfuneously [↑](#footnote-ref-76)
77. . ivtrapsuehic [↑](#footnote-ref-77)
78. . Harry stack sullilan [↑](#footnote-ref-78)
79. . countercathexis [↑](#footnote-ref-79)
80. . Brenner [↑](#footnote-ref-80)
81. . Schafer [↑](#footnote-ref-81)
82. . two- person psychoanalytic [↑](#footnote-ref-82)
83. . winnicott [↑](#footnote-ref-83)
84. . false self [↑](#footnote-ref-84)
85. . true self [↑](#footnote-ref-85)
86. . fair Bairn [↑](#footnote-ref-86)
87. . Guntrip [↑](#footnote-ref-87)
88. . Modell [↑](#footnote-ref-88)
89. . sandler [↑](#footnote-ref-89)
90. . role- responsiveness [↑](#footnote-ref-90)
91. . lcerenberg [↑](#footnote-ref-91)
92. . Borderline defenses [↑](#footnote-ref-92)
93. . spilitting [↑](#footnote-ref-93)
94. . omnipotence/ devalution [↑](#footnote-ref-94)
95. . projective identifieation [↑](#footnote-ref-95)
96. . Acting out [↑](#footnote-ref-96)
97. . panic [↑](#footnote-ref-97)
98. . Symaothy [↑](#footnote-ref-98)
99. . Defensive hoplessness [↑](#footnote-ref-99)
100. . feed back [↑](#footnote-ref-100)
101. . Freud, s. [↑](#footnote-ref-101)
102. . clark, A.J. [↑](#footnote-ref-102)
103. . Neoro- psychosis of defense [↑](#footnote-ref-103)
104. . hipnoid [↑](#footnote-ref-104)
105. . retention [↑](#footnote-ref-105)
106. . syndromes [↑](#footnote-ref-106)
107. . syndromes [↑](#footnote-ref-107)
108. . tyrning against the self [↑](#footnote-ref-108)
109. . reversal [↑](#footnote-ref-109)
110. . sublimation [↑](#footnote-ref-110)
111. . instinctual aims [↑](#footnote-ref-111)
112. . narcisstic [↑](#footnote-ref-112)
113. . projectie identification [↑](#footnote-ref-113)
114. . denial [↑](#footnote-ref-114)
115. . elementary identification [↑](#footnote-ref-115)
116. . Solitting [↑](#footnote-ref-116)
117. . passive aggression [↑](#footnote-ref-117)
118. . acting out [↑](#footnote-ref-118)
119. . blocking [↑](#footnote-ref-119)
120. . introjection [↑](#footnote-ref-120)
121. . hypochcndriasis [↑](#footnote-ref-121)
122. . reg ression [↑](#footnote-ref-122)
123. . fantasy [↑](#footnote-ref-123)
124. . somatization [↑](#footnote-ref-124)
125. . rationalization [↑](#footnote-ref-125)
126. . intellecfulization [↑](#footnote-ref-126)
127. . dissociation [↑](#footnote-ref-127)
128. . isolation [↑](#footnote-ref-128)
129. . suppression [↑](#footnote-ref-129)
130. . displacement [↑](#footnote-ref-130)
131. . externalization [↑](#footnote-ref-131)
132. . inhibition [↑](#footnote-ref-132)
133. . minimization [↑](#footnote-ref-133)
134. . sexyalization [↑](#footnote-ref-134)
135. .controling [↑](#footnote-ref-135)
136. . sublimation [↑](#footnote-ref-136)
137. . altruism [↑](#footnote-ref-137)
138. . humor [↑](#footnote-ref-138)
139. . anticipation [↑](#footnote-ref-139)
140. . asceticipation [↑](#footnote-ref-140)
141. . unsoning [↑](#footnote-ref-141)
142. . pseudoaltruism [↑](#footnote-ref-142)
143. . idealization [↑](#footnote-ref-143)
144. . devaluation [↑](#footnote-ref-144)
145. . autistic fantasy [↑](#footnote-ref-145)
146. . Ego Defence Mechanisms [↑](#footnote-ref-146)
147. .Reprission [↑](#footnote-ref-147)
148. - اخیراً روان تحلیلی به جای «روانکاوی» در بعضی کتب فارسی بکار برده می شود ولی لغت روانکاوی در ایران قدیمی و جا افتاده است و بیشتر از آن استفاده می شود. [↑](#footnote-ref-148)
149. . Free Association [↑](#footnote-ref-149)
150. . Resistance [↑](#footnote-ref-150)
151. . Ammesia [↑](#footnote-ref-151)
152. . Manic- Dapressire [↑](#footnote-ref-152)
153. .Aggression [↑](#footnote-ref-153)
154. .Compensation [↑](#footnote-ref-154)
155. .Substitution [↑](#footnote-ref-155)
156. .Sublimation [↑](#footnote-ref-156)
157. .canalization [↑](#footnote-ref-157)
158. .Platonization [↑](#footnote-ref-158)
159. .Identification [↑](#footnote-ref-159)
160. . Rationalization [↑](#footnote-ref-160)
161. .Projection [↑](#footnote-ref-161)
162. . Delusion [↑](#footnote-ref-162)
163. .pureparanoia [↑](#footnote-ref-163)
164. .displacement [↑](#footnote-ref-164)
165. . Ratio nalization [↑](#footnote-ref-165)
166. .Denial of Reality [↑](#footnote-ref-166)
167. .Negativism [↑](#footnote-ref-167)
168. .Daydreeming [↑](#footnote-ref-168)
169. . Masochist [↑](#footnote-ref-169)
170. .Regression [↑](#footnote-ref-170)
171. . Fixation [↑](#footnote-ref-171)
172. . Fantasy [↑](#footnote-ref-172)
173. . actingout [↑](#footnote-ref-173)
174. . isolation [↑](#footnote-ref-174)
175. .Wit [↑](#footnote-ref-175)
176. . Wit [↑](#footnote-ref-176)
177. . Splitting [↑](#footnote-ref-177)
178. .Sexualization [↑](#footnote-ref-178)
179. . altruism [↑](#footnote-ref-179)
180. .blocking [↑](#footnote-ref-180)
181. .reaction formation [↑](#footnote-ref-181)
182. .undoing [↑](#footnote-ref-182)
183. .dissociation [↑](#footnote-ref-183)
184. .externalization [↑](#footnote-ref-184)
185. .inhibition [↑](#footnote-ref-185)
186. . asceticism [↑](#footnote-ref-186)
187. . vignettes [↑](#footnote-ref-187)
188. Deregulation [↑](#footnote-ref-188)
189. .distortion [↑](#footnote-ref-189)
190. .acion Level [↑](#footnote-ref-190)
191. .help – rejecting complaining [↑](#footnote-ref-191)
192. .autistic Fatasy [↑](#footnote-ref-192)
193. . disavowal [↑](#footnote-ref-193)
194. .devaluation [↑](#footnote-ref-194)
195. . mental inhibitions compromise Formation [↑](#footnote-ref-195)
196. .affiliation [↑](#footnote-ref-196)
197. .as- if elinging [↑](#footnote-ref-197)
198. . kernberg,O.F. [↑](#footnote-ref-198)
199. . Klein, M. [↑](#footnote-ref-199)
200. .rumination [↑](#footnote-ref-200)
201. .maturity [↑](#footnote-ref-201)
202. .Despland [↑](#footnote-ref-202)
203. .Bonsack [↑](#footnote-ref-203)
204. . Roten [↑](#footnote-ref-204)
205. .self- report [↑](#footnote-ref-205)
206. . Gardner,T.S. [↑](#footnote-ref-206)
207. .Christian, J. [↑](#footnote-ref-207)
208. .Sigal , J. [↑](#footnote-ref-208)
209. . Bonsack, C [↑](#footnote-ref-209)
210. .Spangnoli,J. [↑](#footnote-ref-210)
211. .Chabrol,H. [↑](#footnote-ref-211)
212. .Cabar Kapa, M [↑](#footnote-ref-212)
213. .Dedic, G [↑](#footnote-ref-213)
214. .Post Trumatic stress Disorders(PTSD) [↑](#footnote-ref-214)
215. .Birmes [↑](#footnote-ref-215)
216. .Kipper [↑](#footnote-ref-216)
217. .Panic disorder (PD) [↑](#footnote-ref-217)
218. .Kennedy [↑](#footnote-ref-218)
219. . Worry [↑](#footnote-ref-219)
220. . alexthymia [↑](#footnote-ref-220)
221. .Vidovicv [↑](#footnote-ref-221)
222. . Informant [↑](#footnote-ref-222)
223. .Koenjsberg,H.W. [↑](#footnote-ref-223)
224. . Bordaline personality Disorder (BPD) [↑](#footnote-ref-224)
225. .Trijsburge,R.W [↑](#footnote-ref-225)
226. .Global Assessment of functioning (GAF)scale [↑](#footnote-ref-226)
227. . La Cour, P. [↑](#footnote-ref-227)
228. . agrophobia Follow up [↑](#footnote-ref-228)
229. . Haplotypes [↑](#footnote-ref-229)
230. . Locus [↑](#footnote-ref-230)
231. .D.G.Paterson ," student guidance techniques" Newyork McCraw Hill Book. [↑](#footnote-ref-231)
232. . Interest tests. [↑](#footnote-ref-232)
233. .Strong Vocational Interest Blank [↑](#footnote-ref-233)
234. .Kuder Preference Record [↑](#footnote-ref-234)
235. ***.Hugh M.Bell. " The Adjustment Inventory" Stanford University Press.*** [↑](#footnote-ref-235)
236. ***.S.R.Hathaway, and J.C.Mc Kiney . " Manual for the Minnesota Multiphasic Personality Inventory" University of Minnesota Press 1943*** [↑](#footnote-ref-236)
237. ***.Hypochondriasis*** [↑](#footnote-ref-237)
238. .Psychopathy [↑](#footnote-ref-238)
239. .Psychosthenia [↑](#footnote-ref-239)
240. .Hypomania [↑](#footnote-ref-240)
241. .Projective Techiques [↑](#footnote-ref-241)
242. . Rorschach [↑](#footnote-ref-242)
243. .Psycho-diagnostic [↑](#footnote-ref-243)
244. . Morgan and Murray [↑](#footnote-ref-244)