

فصل ۸

شخصیت

Chapter 8

Personality

طرح کلی فصل

Chapter Outline

منظر روان‌پویشی

The Psychodynamic Perspective

نظریه روان‌کاوی فروید

Freud's Psychoanalytic Theory

انرژی روانی و رویدادهای ذهنی

Psychic Energy and Mental Events

ساختار شخصیت

The Structure of Personality

تعارض، اضطراب و دفاع

Conflict, Anxiety, and Defense

تکامل روان‌جنسی

Psychosexual Development

میراث فروید: رویکردهای نوآنالیستیک و روابط ابژه

Freud's Legacy: Neoanalytic and Object Relations Approaches

منظر انسان گرایانه

The Humanistic Perspective

منظر صفت

Trait Perspective

شانزده عامل شخصیتی کتل

Cattell's Sixteen Personality Factors

مدل پنج عاملی

The Five Factor Model

مدل برون گرایی- ثبات آیزنک

Eysenck's Extraversion-Stability Model

نظریه های شناختی- اجتماعی

Social Cognitive Theories

جولیان راتر: انتظار، ارزش تقویت و کانون کنترل

Julian Rotter: Expectancy, Reinforcement Value, and Locus of Control

کانون کنترل

Locus of control

آلبرت بندورا: یادگیری اجتماعی و خودکارآمدی،.

Albert Bandura: Social Learning and Self-Efficacy,.

خودکارآمدی

Self-Efficacy

واژه شخصیت از کلمه لاتین پرسونا می‌آید که به معنای

The term personality comes from the Latin word persona, meaning

"نقاب" است. در نمایش‌های یونان و روم باستان، بازیگران نقاب می‌زدند

"mask." In the plays of ancient Greece and Rome, actors wore masks

تا مشخص کنند شخصیت‌شان کمدیک است یا تراژیک. اما برخلاف نقابی

to indicate whether they were comic or tragic characters. Unlike a

که فرد می‌تواند آن را بپوشد یا بردارد، واژه

mask that one can either put on or take off, however, the term

شخصیت دلالت بر چیزی باثبات دارد. شخصیت شامل تمامی

personality implies something stable. Personality consists of all the

روش‌های ثابتی است که رفتار یک فرد

consistent ways in which the behavior of one person

با رفتار دیگران متفاوت است، به ویژه در موقعیت‌های اجتماعی.

differs from that of others, especially in social situations.

منظر روان‌پویشی

The Psychodynamic Perspective

نظریه‌پردازان روان‌پویشی به دنبال علل رفتار در

Psychodynamic theorists look for the causes of behavior in a

تعامل پویای نیروهای درونی هستند که اغلب با یکدیگر در تعارضند.

dynamic interplay of inner forces that often conflict with one another.

آنها همچنین بر تعیین‌کننده‌های ناخودآگاه رفتار تمرکز می‌کنند.

They also focus on unconscious determinants of behavior.

نظریه روان‌کاوی زیگموند فروید نخستین و تأثیرگذارترین این نظریه‌ها بود،
Sigmund Freud's psychoanalytic theory was the first and most

و ایده‌های او همچنان بر تفکر غرب امروز تأثیر می‌گذارند.
influential of these theories, and his ideas continue to influence
Western thought today.

نظریه روان‌کاوی فروید
Freud's Psychoanalytic Theory

فروید (۱۸۵۶-۱۹۳۹) بیشتر عمرش را در وین گذراند، جایی که به
Freud (1856-1939) spent most of his life in Vienna, where he
attended

دانشکده پزشکی رفت با قصد تبدیل شدن به یک محقق پزشکی.
medical school with the intention of becoming a medical
researcher.

او به ویژه به عملکرد مغز علاقه‌مند بود. تجربیات فروید
He was particularly interested in brain functioning. Freud's

در درمان بیماران، او را متقاعد کرد که علائم آن‌ها با خاطرات و احساسات دردناکی
مرتبط است

experiences in treating patients convinced him that their
symptoms were related to painful memories and feelings

که به نظر می‌رسید سرکوب شده‌اند، یا از آگاهی رانده شده‌اند.
that seemed to have been repressed, or pushed out of awareness.

وقتی بیماران‌ش توانستند این خاطرات آسیب‌زا و احساسات غیرقابل قبول را دوباره

تجربه کنند،

When his patients were able to re-experience these traumatic memories and unacceptable feelings,

که اغلب ماهیتی جنسی یا

which were often sexual or

تهاجمی داشتند، علائم جسمی شان اغلب ناپدید شد یا به طور قابل توجهی بهبود یافت،

aggressive in nature, their physical symptoms often disappeared or improved markedly,

این مشاهدات فروید را متقاعد کرد که بخش ناخودآگاه

These observations convinced Freud that an unconscious part of

ذهن تأثیر زیادی بر رفتار می گذارد. او شروع به آزمایش

the mind exerts great influence on behavior. He began to experiment

با تکنیک های مختلف برای کندن محتوای مدفون

with various techniques to unearth the buried contents of the

ذهن ناخودآگاه کرد، از جمله هیپنوتیزم، تداعی آزاد (گفتن

unconscious mind, including hypnosis, free association (saying

هر چه به ذهن می آید، هرچقدر هم پیش پا افتاده یا شرم آور باشد).

whatever comes to mind, no matter how trivial or embarrassing).

و تحلیل رویا.

and dream analysis.

انرژی روانی و رویدادهای ذهنی

Psychic Energy and Mental Events

فروید شخصیت را یک سیستم انرژی می‌داند، تقریباً شبیه

Freud considered personality to be an energy system, somewhat like

موتورهای بخار زمان خودش. به گفته فروید، سائق‌های غریزی

the steam engines of his day. According to Freud, instinctual drives

انرژی روانی تولید می‌کنند، که ذهن را نیرو می‌دهد و مدام فشار می‌آورد

generate psychic energy, which powers the mind and constantly presses

برای رهایی مستقیم یا غیرمستقیم. برای مثال، انباشت انرژی از سائق‌های جنسی ممکن است مستقیماً

for either direct or indirect release. For example, a buildup of energy from sexual drives might be discharged directly

به شکل فعالیت جنسی تخلیه شود، یا غیرمستقیم از طریق رفتارهای متنوعی مانند فانتزی‌های جنسی، کشاورزی، یا نقاشی،

in the form of sexual activity, or indirectly through such diverse behaviors as sexual fantasies, farming, or painting,

رویدادهای ذهنی ممکن است خودآگاه، نیمه‌آگاه، یا ناخودآگاه باشند.

Mental events may be conscious, preconscious, or unconscious.

ذهن خودآگاه شامل رویدادهای ذهنی است که در حال حاضر از آن‌ها آگاهیم.

The conscious mind consists of mental events that we are presently aware of.

نیمه‌آگاه حاوی خاطرات، افکار، احساسات و تصاویری است که در لحظه از آن‌ها بی‌خبریم اما می‌توانیم به خاطر آوریم

The preconscious contains memories, thoughts, feelings, and

images that we are unaware of at the moment but that can be recalled

ناخودآگاه مخزنی است برای خاطرات، هیجانات و افکار، که بسیاری از آنها غیرمنطقی هستند،

The unconscious is the repository of memories, emotions, and thoughts, many of them illogical,

و بر رفتار ما تأثیر می‌گذارند حتی اگر نتوانیم در مورد آنها صحبت کنیم.
which affect our behavior even though we cannot talk about them.

تنها زمانی که تکانه‌ها از ناخودآگاه به یک نحو یا نحو دیگری تخلیه می‌شوند،
Only when impulses from the unconscious are discharged in one way or another,

مانند رویاها، لغزش‌های زبانی، یا برخی رفتارهای پوشیده، ناخودآگاه خود را آشکار می‌سازد.

such as dreams, slips of the tongue, or some disguised behavior does the unconscious reveal itself.

ساختار شخصیت

The Structure of Personality

فروید شخصیت را به سه ساختار جدا اما در تعامل تقسیم کرد: نهاد، خود و فراخود.
Freud divided personality into three separate but interacting structures: id, ego, and superego.

نهاد کاملاً در ذهن ناخودآگاه وجود دارد.

The id exists totally within the unconscious mind.

این هسته درونی شخصیت است، تنها ساختاری که در هنگام تولد حاضر است، و منبع تمام انرژی روانی.

It is the innermost core of the personality, the only structure present at birth, and the source of all psychic energy.

نهاد هیچ تماس مستقیمی با واقعیت ندارد و به روشی کاملاً غیرمنطقی عمل می کند.
The id has no direct contact with reality and functions in a totally irrational manner.

مطابق با اصل لذت عمل می کند، فوری به دنبال ارضا یا تخلیه است،
Operating according to the pleasure principle, it seeks immediate gratification or release,

بدون توجه به ملاحظات منطقی و واقعیت های محیطی.
regardless of rational consideration and environmental realities.

نهاد نمی تواند مستقیماً با به دست آوردن آنچه از محیط نیاز دارد خود را ارضا کند
The id cannot directly satisfy itself by obtaining what it needs from the environment

چون با جهان بیرون تماسی ندارد.
because it has no contact with the outer world.

بنابراین در جریان تکامل، ساختار جدیدی از نهاد تکوین می یابد که تماس مستقیم با واقعیت دارد.
Therefore in the course of development, a new structure develops out of the id that has direct contact with reality.

خود عمدتاً در سطح خودآگاه عمل می کند و مطابق با اصل واقعیت کار می کند.
The ego functions primarily at a conscious level, and it operates according to the reality principle.

واقعیت را می آزماید تا تصمیم بگیرد چه وقت و تحت چه شرایطی نهاد می تواند با خیال راحت تکانه هایش را تخلیه و نیازهایش را ارضا کند

It tests reality to decide when and under what conditions the id can safely discharge its impulses and satisfy its needs.

آخرین ساختار شخصیتی که تکوین می‌یابد، فراخود است، بازوی اخلاقی شخصیت.
The last personality structure to develop is the superego, the moral arm of the personality.

که تا سن ۴ یا ۵ سالگی تکوین می‌یابد، فراخود حاوی ارزش‌ها و آرمان‌های سنتی جامعه است.

Developing by the age of 4 or 5, the superego contains the traditional values and ideals of society.

این آرمان‌ها از طریق همانندسازی کودک با والدینش درونی می‌شوند،
These ideals are internalized by the child through identification with his or her parents,

که همچنین از تقویت و تنبیه برای آموزش این که چه چیزی "درست" است،
who also use reinforcement and punishment to teach the child what is "right,"

چه چیزی "غلط" است، و کودک "باید" چگونه باشد، استفاده می‌کنند.
what is "wrong, and how the child "should" be.

با تکوین فراخود، کنترل درونی جایگزین کنترل بیرونی می‌شود.
With the development of the superego, self-control is substituted for external control.

تعارض، اضطراب و دفاع
Conflict, Anxiety, and Defense

پویایی‌های شخصیت شامل مبارزه‌ای بی‌پایان بین غرایز و سائق‌ها در نهاد است که برای رهایی تلاش می‌کنند

The dynamics of personality involve an ever-ending struggle between instincts and drives in the id striving for release

و نیروهای متقابلی که توسط خود و فراخود برای مهار آنها تولید می شوند.
and counterforces generated by the ego and superego to contain them.

وقتی خود با تکانه هایی روبرو می شود که تهدید به خارج شدن از کنترل می کنند یا با
خطراتی از محیط مواجه می شود، اضطراب نتیجه می شود.
When the ego confronts impulses that threaten to get out of control or is faced with dangers from the environment, anxiety results.

در بسیاری موارد، اضطراب می تواند از طریق رفتارهای مقابله ای واقع بینانه کاهش
یابد،

In many instances, the anxiety can be reduced through realistic coping behaviors,

مثلاً وقتی کسی که از کسی بسیار عصبانی است مشکل را از طریق بحث منطقی حل
می کند.

as when a person who is extremely angry at someone works out the problem through rational discussion.

با این حال، وقتی راهبردهای واقع بینانه در کاهش اضطراب بی اثر باشند، خود ممکن
است به مکانیسم های دفاعی متوسل شود که واقعیت را انکار یا تحریف می کنند.

However, when realistic strategies are ineffective in reducing anxiety, the ego may resort to defense mechanisms that deny or distort reality.

برخی از مکانیسم های دفاعی اجازه رهایی تکانه ها از نهاد را به صورت های پوشیده ای
می دهند که با نیروهای جهان خارج یا ممنوعیت های فراخود تعارض نخواهند داشت.
Some of the defense mechanisms permit the release of impulses

from the id in disguised forms that will not conflict with forces in the external world or with the prohibitions of the superego.

روان‌کاوان معتقدند سرکوب وسیله اصلی‌ای است که خود "در نهاد را می‌بندد".
Psychoanalysts believe that repression is the primary means by which the ego "keeps the lid on the id."

در سرکوب، خود مقداری از انرژی خود را برای جلوگیری از ورود خاطرات، احساسات و تکانه‌های اضطراب‌زا به هوشیاری استفاده می‌کند.
In repression, the ego uses some of its energy to prevent anxiety-arousing memories, feelings, and impulses from entering consciousness.

افکار و امیال سرکوب شده در ناخودآگاه باقی می‌مانند، برای رهایی تلاش می‌کنند،
Repressed thoughts and wishes remain in the unconscious, striving for release,

اما ممکن است به طور غیرمستقیم بیان شوند، مانند لغزش‌های زبانی یا در رویاها.
but they may be expressed indirectly, as in slips of the tongue or in dreams.

امتناع از باور کردن اطلاعاتی که اضطراب برمی‌انگیزد، انکار نامیده می‌شود.
The refusal to believe information that provokes anxiety is called denial.

در حالی که سرکوب فراموشی با انگیزه اطلاعات معینی است،
Whereas repression is the motivated forgetting of certain information,

انکار اظهاری است که اطلاعات نادرست است.
denial is an assertion that the information is incorrect.

مثلاً، کسی که مشکل جدی الکل دارد ممکن است اصرار کند: "من الکلی نیستم.
می‌توانم بپذیرم یا رهايش کنم."

For example, someone with a serious alcohol problem may insist,
"I'm not an alcoholic. I can take it or leave it."

وقتی افراد سعی می‌کنند ثابت کنند که اعمالشان منطقی و موجه و بنابراین شایسته
تأیید است، از دلیل‌تراشی استفاده می‌کنند.

When people attempt to prove that their actions are rational and
justified and thus worthy of approval, they are using rationalization.

مثلاً، دانشجویی که می‌خواهد به سینما برود می‌گوید: "به هر حال مطالعه بیشتر به
من فایده‌ای نمی‌رساند."

For example, a student who wants to go to the movies says, "more
studying won't do me any good anyway."

با منحرف کردن یک رفتار یا فکر از هدف طبیعی‌اش به سمت هدفی کمتر تهدیدکننده،
By diverting a behavior or thought away from its natural target
toward a less threatening target,

جابه‌جایی به افراد اجازه می‌دهد در آن رفتار با امنیت بیشتری یا با اضطراب کمتر درگیر
شوند.

displacement lets people engage in the behavior more safely or
with less anxiety.

مثلاً، کسی که از رئیس یا استادش عصبانی است ممکن است به جای آن بر سر یک
دوست فریاد بزند.

For example, someone who is angry with a boss or professor might
yell at a friend instead.

بازگشت به سطح عملکردی نابالغ‌تر، واپس‌روی تلاشی است برای اجتناب از اضطراب
مواجهه با نقش کنونی فرد در زندگی.

A return to a more immature level of functioning, regression is an

effort to avoid the anxiety of facing one's current role in life.

با اتخاذ یک نقش کودکانه، فرد می‌تواند از مسئولیت بگریزد و به روش زندگی سابق، شاید امن‌تر، بازگردد.

By adopting a childish role, a person can escape responsibility and return to an earlier, perhaps more secure, way of life.

نسبت دادن ویژگی‌های نامطلوب خود به افراد دیگر، فرافکنی نامیده می‌شود.

The attribution of one's own undesirable characteristics to other people is known as projection.

مثلاً، کسی که در خفا از پورنوگرافی لذت می‌برد ممکن است دیگران را متهم کند که از آن لذت می‌برند.

For example, someone who secretly enjoys pornography might accuse other people of enjoying it.

برای نگه داشتن ویژگی‌های نامطلوب در حالت سرکوب شده، افراد ممکن است از واکنش‌سازی استفاده کنند

To keep undesirable characteristics repressed, people may use reaction formation

تا خود را عکس آنچه واقعاً هستند نشان دهند تا حقیقت ناخوشایند را از خود یا دیگران پنهان کنند.

to present themselves as opposite of what they really are to hide the unpleasant truth either from themselves or others.

مثلاً، مادری که احساسات نفرت نسبت به فرزندش را در خود نهفته دارد، آن‌ها را سرکوب می‌کند و بیش از حد از کودک محافظت می‌کند.

For example, a mother who harbors feelings of hatred for her child repressed them and becomes overprotective of the child.

تبدیل انرژی‌های جنسی یا تهاجمی به رفتارهای پذیرفته‌شده فرهنگی، حتی

تحسین برانگیز، والایش است.

The transformation of sexual or aggressive energies into culturally acceptable, even admirable, behaviors is sublimation.

مثلاً نقاشی و مجسمه‌سازی ممکن است نمایانگر والایش تکانه‌های جنسی باشند.

For example painting and sculpture may represent a sublimation of sexual impulses.

تکامل روان جنسی

Psychosexual Development

تجربیات بالینی فروید او را متقاعد کرد که شخصیت به شدت تحت تأثیر تجربیات سال‌های اول زندگی شکل می‌گیرد.

Freud's clinical experiences convinced him that personality is powerfully molded by experiences in the first years of life.

او پیشنهاد کرد که کودکان از مراحل روان جنسی‌ای می‌گذرند که طی آن تمایلات لذت‌جویانه نهاد

He proposed that children pass through a series of psychosexual stages during which the id's pleasure-seeking tendencies

بر روی مناطق خاص حساس به لذت بدن متمرکز می‌شود که مناطق شهوت‌زا نامیده می‌شوند.

are focused on specific pleasure-sensitive areas of the body called erogenous zones.

محرومیت‌های بالقوه یا افراط در ارضا می‌تواند در هر یک از این مراحل به وجود آید، Potential deprivations or overindulgences can arise during any of these stages

که منجر به تثبیت می‌شود، حالتی از تکامل روان جنسی متوقف شده که در آن غرایز بر روی یک مضمون روانی خاص متمرکز می‌شوند.

resulting in fixation, a state of arrested psychosexual development in which instincts are focused on a particular psychic theme.

مرحله دهانی. در مرحله دهانی، از تولد تا حدود ۲ سالگی، نوزاد لذت روان جنسی شدیدی از تحریک دهان به دست می آورد،

The Oral Stage. In the oral stage, from birth to about age 2, the infant derives intense psychosexual pleasure from stimulation of the mouth,

به ویژه هنگام مکیدن پستان مادر. به گفته فروید کسی که در این مرحله تثبیت شده باشد

particularly while sucking at the mother's breast. According to Freud someone fixated at this stage

به دریافت لذت از خوردن، آشامیدن و سیگار کشیدن ادامه می دهد و همچنین ممکن است نگرانی های ماندگاری درباره وابستگی و استقلال داشته باشد.

continues to receive pleasure from eating, drinking, and smoking and may also have lasting concerns with dependence and independence.

مرحله مقعدی. در حدود ۲ سالگی، کودکان وارد مرحله مقعدی می شوند

The Anal Stage. At about 2 years of age, children enter the anal stage

وقتی لذت روان جنسی را از تحریک حس حرکت روده دریافت می کنند.

When they get psychosexual pleasure from stimulation of the sensation of bowel movement.

فرد تثبیت شده در این مرحله از "نگه داشتن چیزها" می گذرد - منظم، خسیس و سرسخت بودن -

A person fixated at this stage goes through "holding things back"- being orderly, stingy, and stubborn-

یا کمتر شایع، ممکن است به سوی حد مخالف برود و نامرتب و اسرافکار شود.
or less commonly, may go to the opposite extreme and become messy and wasteful.

مرحله آلتی. از حدود ۳ سالگی شروع می‌شود، در مرحله آلتی کودکان شروع به بازی با اندام تناسلی خود می‌کنند

The Phallic Stage. Beginning at about age 3, in the phallic stage children begin to play with their genitals

و به گفته فروید به والد جنس مخالف جذب می‌شوند.
and according to Freud become attracted to the opposite-sex parent.

این وضعیت تعارض‌زا عقده ادیپ است.
This conflictual situation is the Oedipus complex.

نسخه زنانه عقده ادیپ عقده الکترا نامیده شد.
The female version of the Oedipus complex was termed the Electra complex.

دوره نهفتگی. از حدود ۵ یا ۶ سالگی تا نوجوانی، فروید گفت، بیشتر کودکان وارد دوره نهفتگی می‌شوند که در آن علاقه روان‌جنسی خود را سرکوب می‌کنند.

The Latent Period. From about age 5 or 6 until adolescence, Freud said, most children enter a latent period in which they suppress their psychosexual interest.

در این زمان آن‌ها عمدتاً با همسالان همجنس خود بازی می‌کنند.
At this time they play mostly with peers of their own sex.

مرحله تناسلی. از شروع بلوغ، جوانان علاقه جنسی قوی به افراد دیگر می‌گیرند.
The Genital Stage. Beginning at puberty young people take a

strong sexual interest in other people.

این به عنوان مرحله تناسلی شناخته می‌شود.
This is known as the genital stage.

به گفته فروید هر کسی که مقدار زیادی لیبدو در مرحله قبلی تثبیت کرده باشد،
لیبیدوی کمی برای مرحله تناسلی باقی می‌ماند.
According to Freud anyone who has fixated a great deal of libido in
an earlier stage has little libido left for the genital stage.

میراث فروید: رویکردهای نوآنالیتیک و روابط ابژه
Freud's Legacy: Neoanalytic and Object Relations Approaches

ایده‌های فروید آنقدر انقلابی بود که حتی در حلقه مریدانش نیز اختلاف ایجاد کرد.
Freud's ideas were so revolutionary that they generated
disagreements even within his circle of disciples.

نوآنالیتیک‌ها روان‌کاوانی بودند که با جنبه‌های معینی از تفکر فروید مخالف بودند و
نظریه‌های خود را توسعه دادند.
Neoanalysts were psychoanalysts who disagreed with certain
aspects of Freud's thinking and developed their own theories.

از جمله آن‌ها آلفرد آدلر، کارن هورنای، اریک اریکسون و کارل یونگ بودند.
Among them were Alfred Adler, Karen Horney, Erick Erickson, and
Carl Jung.

نوآنالیتیک‌ها معتقد بودند که فروید نقش کافی و مهمی به عوامل اجتماعی و فرهنگی
The neoanalysts believed that Freud did not give social and
cultural factors a sufficiently important role

در تکامل و پویایی‌های شخصیت نداده است.
in the development and dynamics of personality.

به طور خاص، آن‌ها معتقد بودند که او بر شهوت‌گرایی دوره کودکی تأکید زیادی کرده است.

In particular, they believed that he stressed infantile sexuality too much.

انتقاد دوم و عمده این بود که فروید تأکید زیادی بر رویدادهای کودکی به عنوان تعیین‌کننده‌های شخصیت بزرگسالی گذاشته است.

The second and major criticism was that Freud laid too much emphasis on the events of childhood as determinants of adult personality.

در تضاد با ادعای فروید که رفتار توسط غرایز و سائق‌های جنسی و تهاجمی ذاتی برانگیخته می‌شود،

In contrast to Freud's assertion that behavior is motivated by inborn sexual and aggressive instincts and drives,

آلفرد آدلر اصرار داشت که انسان‌ها ذاتاً موجوداتی اجتماعی هستند که توسط علاقه اجتماعی برانگیخته می‌شوند،

Alfred Adler insisted that humans are inherently social beings who are motivated by social interest,

یعنی میل به پیشرفت رفاه دیگران.

the desire to advance the welfare of others.

آن‌ها به دیگران اهمیت می‌دهند، با آن‌ها همکاری می‌کنند و رفاه اجتماعی عمومی را بالاتر از منافع شخصی خودخواهانه قرار می‌دهند.

They care about others, cooperate with them, and place general social welfare above selfish personal interests.

در مقابل، فروید به نظر می‌رسید انسان‌ها را حیوانات وحشی‌ای می‌دید که توسط میله‌های تمدن زندانی شده‌اند.

In contrast, Freud seemed to view people as savage animals caged by the bars of civilization.

شاید تحت تأثیر مبارزات خودش برای غلبه بر بیماری‌ها و حوادث کودکی،
Perhaps influenced by his own struggles to overcome childhood illnesses and accidents,

آدلر همچنین یک انگیزه کلی از تلاش برای برتری را فرض کرد،
Adler also postulated a general motive of striving for superiority,

که افراد را برای جبران یک نقص واقعی یا خیالی در خودشان (عقدۀ کهنتری)
برمی‌انگیزد
which drives people to compensate for a real or imagined defect in themselves (the inferiority complex)

و برای شایسته‌تر بودن در زندگی تلاش می‌کند.
and to strive to be ever more competent in life.

مانند آدلر، کارل یونگ دوست و همکار فروید بود قبل از آن که جدا شود و نظریه
خودش از روانشناسی تحلیلی را توسعه دهد.
Like Adler, Carl Jung was Freud's friend and associate before he broke away and developed his own theory of analytic psychology.

یونگ مفهوم ناخودآگاه فروید را در جهتی منحصر به فرد بسط داد.
Jung expanded Freud's notion of unconscious in unique direction.

برای مثال، او معتقد بود که انسان‌ها نه تنها یک ناخودآگاه شخصی مبتنی بر تجربیات
زندگی خود دارند،
For example, he believed that humans possess not only a personal unconscious based on their life experiences,

بلکه یک ناخودآگاه جمعی نیز دارند که از خاطرات انباشته شده در طول کل تاریخ نژاد

بشر تشکیل شده است.

but also a collective unconscious that consists of memories accumulated throughout the entire history of the human race.

این خاطرات توسط کهن‌الگوها ارائه می‌شوند، تمایلات موروثی برای تفسیر تجربیات به روش‌های معین.

These memories are presented by archetypes, inherited tendencies to interpret experiences in certain ways.

کهن‌الگوها در نمادها، اسطوره‌ها و باورهایی که در بسیاری فرهنگ‌ها ظاهر می‌شوند، بیان می‌یابند.

Archetypes find expression in symbols, myths, and beliefs that appear across many cultures,

مانند تصویر خدا، نیروی شر، قهرمان، مادر خوب، آنیما و آنیموس، و جستجو برای وحدت و تمامیت خود.

such as the image of God, an evil force, the hero, the good mother, anima and animus, and the quest for self-unity and completeness.

پس از مرگ فروید در ۱۹۳۹، تأکید روان‌پویشی جدیدی به نام روابط ابژه بسیار تأثیرگذار شد.

Following Freud's death in 1939, a new psychodynamic emphasis known as object relations became highly influential.

نظریه‌پردازان روابط ابژه، شامل ملانی کلاین، اتو کرنبرگ، مارگارت مالر، و هایننتس کوهات،

Object relation theorists, including Melanie Klein, Otto Kernberg, Margaret Mahler, and Heinz Kohut,

بر تصاویر یا بازنمایی‌های ذهنی متمرکزند که افراد از خود و دیگران در نتیجه تجربیات اولیه با والدین شکل می‌دهند.

focus on the images or mental representations that people form of

themselves and other people as a result of early experiences with parents.

خواه واقع‌بینانه یا تحریف شده، این بازنمایی‌های درونی از بزرگسالان مهم،

Whether realistic or distorted, these internal representations of important adults,

به‌عنوان لنزی می‌شوند که از طریق آن تعاملات اجتماعی بعدی دیده می‌شوند،

become lenses through which later social interactions are viewed,

و این مضامین رابطه‌ای تأثیر ناخودآگاهی بر روابط فرد در طول زندگی می‌گذارند.

and these relational themes exert an unconscious influence on a person's relationships throughout life.

منظر انسان‌گرایانه

The Humanistic Perspective

منظر کلی دیگر بر شخصیت، روانشناسی انسان‌گرا با هشیاری، ارزش‌ها، و باورهای انتزاعی

Another general perspective on personality, humanistic psychology deals with consciousness, values, and abstract beliefs

از جمله تجربیات معنوی و باورهایی که افراد با آن زندگی می‌کنند و می‌میرند سروکار دارد.

including spiritual experiences and the beliefs that people live by and die for.

به گفته روانشناسان انسان‌گرا، شخصیت بستگی به آنچه مردم باور دارند و چگونه جهان را ادراک می‌کنند دارد.

According to humanistic psychologists, personality depends on what people believe and how they perceive the world.

اگر باور دارید که یک تجربه خاص بسیار معنی‌دار بوده، پس بسیار معنی‌دار بوده است.
If you believe that a particular experience was highly meaningful,
then it was highly meaningful.

روانشناسی انسان‌گرا در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ به عنوان اعتراض علیه رفتارگرایی و روان‌کاوی،

Humanistic psychology emerged in the 1950s and 1960s as a protest against both behaviorism and psychoanalysis,

که دیدگاه‌های غالب در روانشناسی آن زمان بودند، ظهور کرد.
the dominant viewpoints in psychology at that time.

کارل راجرز، روانشناس آمریکایی، طبیعت انسان را اساساً خوب می‌دانست.
Carl Rogers, an American psychologist, regarded human nature as basically good.

او گفت افراد یک سائق طبیعی به سوی خودشکوفایی دارند، یعنی دستیابی به تمامی پتانسیل خود.

He said people have a natural drive toward self actualization, the achievement of one's full potential.

به گفته راجرز تلاش برای تعالی به همان اندازه برای انسان طبیعی است که برای یک گیاه رشد کردن.

According to Rogers it is as natural for people to strive for excellence as it is for a plant to grow.

سائق برای خودشکوفایی، سائق اساسی پشت تکامل شخصیت است.
The drive for self-actualization is the basic drive behind the development of personality.

کودکان از سنین پایین شروع به ارزیابی خود و اعمال خود می‌کنند.
Children evaluate themselves and their actions beginning at an

early age.

آنها یاد می‌گیرند که کاری که می‌کنند گاهی خوب و گاهی بد است.

They learn that what they do is sometimes good and sometimes bad.

آنها یک خودپنداره (تصوری از آنچه واقعاً هستند) و یک خود آرمانی (تصوری از آنچه دوست دارند باشند) را توسعه می‌دهند.

They develop a self-concept, an image of what they really are, and an ideal self, an image of what they would like to be.

برای ارتقای رفاه انسان، راجرز تأکید کرد که افراد باید با توجه مثبت نامشروط با یکدیگر ارتباط برقرار کنند -

To promote human welfare, Rogers maintained that people should relate to one another with unconditional positive regard-

یعنی پذیرش کامل و بی‌قید و شرط دیگری همان‌گونه که هست،

the complete, unqualified acceptance of another person as he or she is,

تقریباً شبیه عشق والد به کودک.

much like the love of a parent for a child.

جایگزین آن توجه مثبت مشروط است، یعنی نگرش که "من فقط اگر ... تو را دوست خواهم داشت".

The alternative is conditional positive regard, the attitude that "I shall like you only if...."

افرادی که اینگونه با آنها رفتار می‌شود، درباره گشودن خود به ایده‌ها یا فعالیت‌های جدید احساس محدودیت می‌کنند

People who are treated this way feel restrained about opening themselves to new ideas or activities

یا از ترس از دست دادن حمایت شخص دیگر.
or fear of losing someone else's support.

کمبود توجه مثبت نامشروط از والدین و افراد مهم دیگر در گذشته به افراد می آموزد
که تنها زمانی شایسته تأیید و عشق هستند که استانداردهای خاصی را برآورده کنند.
Lack of unconditional positive regard from parents and other
Significant people in the past teaches people that they are worthy
of approval and love only when they meet certain standards.

این رشد شرایط ارزشمندی را پرورش می دهد که دیکته می کند چه زمانی ما خود را
تأیید یا رد می کنیم.
This fosters the development of conditions of worth that dictate
when we approve or disapprove of ourselves.

روانشناسی. آبراهام مازلو، یکی دیگر از بنیان گذاران انسان گرایی،
psychology. Abraham Maslow, another founder of humanistic,

شکایت کرد که بیشتر روانشناسان بر شخصیت های نابهنجار متمرکزند،
complained that most psychologists concentrate on disordered
personalities,

با این فرض که همه شخصیت یا "عادی" است یا بدتر از عادی.
assuming that all personality is either "normal" or worse than
normal.

مازلو اصرار داشت که شخصیت می تواند به شیوه های مثبت و مطلوبی از عادی
متفاوت باشد.
Maslow insisted that personality can differ from normal in positive,
desirable ways.

او پیشنهاد کرد که بالاترین نیاز افراد خودشکوفایی است، یعنی تحقق پتانسیل یک فرد.

He proposed that people's highest need is self-actualization, the fulfillment of an individual's potential.

به گفته مازلو، افراد با شخصیت خودشکوفا ویژگی‌های زیر را نشان می‌دهند:

According to Maslow, people with a self-actualized personality show the following characteristics:

ادراک دقیقی از واقعیت: آن‌ها جهان را همان‌گونه که هست ادراک می‌کنند، نه آن‌گونه که دوست دارند باشد.

0 An accurate perception of reality: they perceive the world as it is, not as they would like it to be,

آن‌ها مایلند عدم قطعیت و ابهام را بپذیرند.

They are willing to accept uncertainty and ambiguity.

استقلال، خلاقیت و خودانگیختگی.

0 Independence, creativity, and spontaneity.

آن‌ها تصمیمات خود را می‌گیرند، حتی اگر دیگران مخالف باشند.

They make their own decisions, even if others disagree.

پذیرش خود و دیگران.

0 Acceptance of themselves and others.

آن‌ها با افراد با توجه مثبت نامشروط رفتار می‌کنند.

They treat people with unconditional positive regard.

چشم‌انداز مسئله‌محور به جای چشم‌انداز خودمحور:

0 A problem-centered outlook rather than a self-centered outlook:

آن‌ها درباره چگونگی حل یک مشکل فکر می‌کنند، نه این که چگونه خود را خوب جلوه دهند.

they think about how to solve a problem, not how to make themselves look good.

لذت بردن از زندگی:

0 Enjoyment of life:

آنها نسبت به تجربیات مثبت گشوده‌اند، از جمله "تجربیات اوج" وقتی که احساس می‌کنند واقعاً تحقق یافته و راضی هستند.

They are open to positive experiences, including "peak experiences" when they feel truly fulfilled and content.

حس طنز خوب.

0 A good sense of humor.

منظر صفت

Trait Perspective

افراد چگونه در شخصیت متفاوت هستند؟ اهداف نظریه‌پردازان صفت این است که
How do people differ in personality? The goals of trait theorists are to

طبقات اساسی رفتاری را که شخصیت را تعریف می‌کنند توصیف کنند،
describe the basic classes of behavior that define personality,

روش‌هایی برای اندازه‌گیری تفاوت‌های فردی در صفات شخصیت طراحی کنند،
to devise ways of measuring individual differences in personality traits,

و رفتار یک فرد را درک و پیش‌بینی کنند.
and to understand and predict a person's behavior.

شانزده عامل شخصیتی کتل

Cattell's Sixteen Personality Factors

نظریه پرداز پیشگام صفت، ریموند بی. کتل، از هزاران نفر خواست که خود را بر اساس ویژگی‌های رفتاری متعدد ارزیابی کنند

The pioneering trait theorist Raymond B. Cattell asked thousands of people to rate themselves on numerous behavioral characteristics

و همچنین ارزیابی‌هایی از افرادی که شرکت‌کنندگان را به خوبی می‌شناختند به دست آورد.

and also obtained ratings from people who knew the participants well.

وقتی او این توده داده را تحت تحلیل عاملی قرار داد، ۱۶ خوشه رفتاری اساسی یا عامل را شناسایی کرد.

When he subjected this mass of data to factor analysis, he identified 16 basic behavior clusters, or factors.

با استفاده از این اطلاعات، کتل یک آزمون شخصیتی پرکاربرد به نام پرسشنامه ۱۶ عامل شخصیت (۱۶PF) را توسعه داد

Using this information, Cattell developed a widely used personality test called the 16 Personality Factor Questionnaire (16PF)

تا تفاوت‌های فردی را در هر یک از ابعاد اندازه‌گیری کند و توصیف جامعی از شخصیت ارائه دهد.

to measure individual differences on each of the dimensions and provide a comprehensive personality description.

او توانست نیمرخ‌های شخصیتی نه تنها برای افراد، بلکه برای گروه‌هایی از افراد نیز توسعه دهد.

He was able to develop personality profiles not only for individuals, but also for groups of people.

مدل پنج عاملی

The Five Factor Model

دیگر پژوهشگران صفت معتقدند که شاید ۱۶ بعد کتل بیش از نیاز ما باشد.

Other trait researchers believe that Cattell's 16 dimensions may be more than we need.

مطالعات تحلیل عاملی آن‌ها به آن‌ها پیشنهاد می‌کند که پنج عامل "مرتبه بالاتر"،

Their factor analysis studies suggest to them that five "higher-order" factors,

که هر کدام شامل چندین عامل خاص‌تر کتل هستند،

each including several of Cattell's more specific factors,

همه آن چیزی است که برای دربرگیری ساختار اساسی شخصیت نیاز است.

are all that is needed to capture the basic structure of personality.

این نظریه‌پردازان همچنین معتقدند که این عوامل "پنج بزرگ" ممکن است برای گونه

انسان جهانی باشند،

These theorists also believe that these "Big Five" factors may be

universal to the human species,

زیرا همین پنج عامل به طور مداوم در ارزیابی‌های صفت در فرهنگ‌های متنوع

آمریکای شمالی، آسیایی، هیسپانیک و اروپایی یافته شده‌اند.

for the same five factors have been found consistently in trait

ratings within diverse North American, Asian, Hispanic, and

European cultures.

عوامل پنج بزرگ عبارتند از: گشودگی، وجدان‌گرایی، برون‌گرایی، سازگاری و

روان‌رنجوری.

The Big Five factors are Openness, Conscientiousness Extraversion,

Agreeableness, and Neuroticism.

طرفداران مدل پنج عاملی معتقدند که وقتی یک شخص در یک نقطه خاص در هر یک از این پنج بعد

Proponents of the Five Factor Model believe that when a person is placed at a specific point on each of these five dimensions

توسط یک آزمون روانشناختی، ارزیابی‌های رفتاری، یا مشاهده مستقیم رفتار قرار می‌گیرد،

by means of a psychological test, behavior ratings, or direct observation of behavior,

ماهیت شخصیت او درک شده است.

the essence of his or her personality has been captured.

مدل برون‌گرایی-ثبات آیزنک

Eysenck's Extraversion-Stability Model

هانس جی. آیزنک، یکی از روانشناسان برجسته بریتانیا، معتقد بود که

Hans J. Eysenck, one of Britain's leading psychologists, maintained that

شخصیت عادی را می‌توان تنها در قالب دو بعد اساسی درک کرد.

normal personality can be understood in terms of only two basic dimensions.

این ابعاد درون‌گرایی-برون‌گرایی و ثبات-ناپایداری (که گاهی روان‌رنجوری نامیده می‌شود)

These dimensions of Introversion-Extraversion and Stability-Instability (sometimes called Neuroticism)

با هم ترکیب می‌شوند تا تمامی صفات خاص‌تر را تشکیل دهند.

blend together to form all of the more specific traits.

بعد برون گرایی نشان دهنده تمایل به اجتماعی بودن، فعال بودن و تمایل به
ریسک پذیری

The Extraversion dimension reflects the tendency to be sociable
active, and willing to take risks

در مقابل تمایل به بازداری اجتماعی، انفعال و احتیاط است.
versus a tendency toward social inhibition, passivity, and caution.

بعد ثبات بیانگر الگوی رفتاری ناپایدار و پیوستاری از ثبات هیجانی بالا تا
واکنش پذیری هیجانی است

The Stability dimension represents unstable and a continuum from
high emotional stability to an emotionally reactive behavior
pattern

که شامل دمدمی مزاجی، اضطراب و افسردگی می شود.
that involves moodiness, anxiety, and depression.

آیزنک معتقد بود که شخصیت عادی به خوبی در این مدل دو بعدی درک می شود،
Eysenck believed that normal personality is captured quite well
within this two-dimensional model,

نظریه های شناختی-اجتماعی
Social Cognitive Theories

روانشناسی یادگیری ارتباط زیادی با درک شخصیت دارد.
The psychology of learning has great relevance for understanding
personality.

بسیاری از رفتارهای نسبت داده شده به شخصیت از طریق شرطی سازی کلاسیک،
شرطی سازی عامل و الگوبرداری به دست می آیند -

Many behaviors ascribed to personality are acquired through classical conditioning, operant conditioning, and modeling-

با این حال، یادگیرنده صرفاً یک واکنش‌دهنده منفعل به نیروهای محیطی نیست.
However, the learner is not simply a passive reactor to environmental forces.

در عوض، همانطور که منظر شناختی به ما می‌گوید انسان یک ادراک‌کننده، یک متفکر و یک برنامه‌ریز است

Instead, as the cognitive perspective tells us the human is a perceiver, a thinker, and a planner

که رویدادها را از نظر ذهنی تفسیر می‌کند، درباره گذشته فکر می‌کند، آینده را پیش‌بینی می‌کند

who mentally interprets events, thinks about the past, anticipates the future,

و تصمیم می‌گیرد چگونه رفتار کند.
and decides how to behave.

هر تأثیری که محیط دارد، از طریق این فرآیندهای شناختی فیلتر می‌شود

Whatever effects the environment has are filtered through these cognitive processes

و تحت تأثیر - هرگز تغییر نمی‌کند - توسط آن‌ها است.
and are influenced -ever changed- by them.

نظریه‌پردازان شناختی-اجتماعی مانند جولیان راتر، آلبرت باندورا و والتر میشل

Social cognitive theorists such as Julian Rotter Albert Bandura, and Walter Mischel

منظر رفتاری و شناختی را در رویکردی به شخصیت ترکیب کرده‌اند

have combined the behavioral and cognitive perspectives into an approach to personality

که بر تعامل انسان اندیشنده با محیط اجتماعی ای که تجربیات یادگیری را فراهم می کند تأکید می کند.

that stresses the interaction of thinking human with a social environment that provides learning experiences.

برای درک رفتار، نظریه پردازان روان پویشی، انسان گرا و صفت بر علل درونی شخصی رفتار تأکید می کنند،

To understand behavior, psychodynamic, humanistic, and trait theorists emphasize internal personal causes of behavior,

مانند تعارضات ناخودآگاه، خودشکوفایی، تمایلات و صفات شخصیت.

such as unconscious conflicts, self-actualization, tendencies, and personality traits.

به معنایی، آن ها رفتار را از "داخل به بیرون" تبیین می کنند.

In a sense, they account for behavior from "the inside out."

در مقابل، رفتارگرایان رادیکال بر علل محیطی تأکید می کنند

In contrast, radical behaviorists emphasize environmental causes

و انسان ها را واکنش دهنده به رویدادهای خارجی می بینند.

and view humans as reactors to external events.

برای آن ها، رفتار باید از "بیرون به داخل" تبیین شود.

To them, behavior is to be explained from "the outside in."

نظریه پردازان شناختی-اجتماعی یک موضع میانه می گیرند، و بر هر دو عامل درونی و بیرونی تمرکز می کنند.

Social-cognitive theorists take an intermediate position, focusing

on both internal and external factors.

آنها معتقدند که این بحث که آیا رفتار بیشتر تحت تأثیر عوامل شخصی است یا محیط فرد، اساساً بحث بی‌معنایی است.

They believe that the debate on whether behavior is more strongly influenced by personal factors or by the person's environment is basically meaningless one.

در عوض، طبق اصل تعیین‌گری متقابل شناختی-اجتماعی،

Instead, according to the social cognitive principle of reciprocal determinism,

رفتار شخص و محیط همه بر یکدیگر در الگویی از پیوندهای علی دوطرفه تأثیر می‌گذارند.

the person's behavior, and the environment all influence one another in a pattern of two-way causal links.

جولیان راتر: انتظار، ارزش تقویت و کانون کنترل

Julian Rotter: Expectancy, Reinforcement Value, and Locus of Control

در ۱۹۵۴، جولیان راتر پایه‌های رویکردهای شناختی-اجتماعی امروزی را بنا نهاد.

In 1954, Julian Rotter laid the foundation for today's social cognitive approaches.

به گفته راتر، احتمال این که ما در یک موقعیت معین درگیر یک رفتار خاص شویم تحت تأثیر دو عامل است: انتظار و ارزش تقویت.

According to Rotter, the likelihood that we will engage in a particular behavior in a given situation is influenced by two factors: expectancy and reinforcement value.

انتظار، ادراک ما از این است که چقدر احتمال دارد پیامدهای معینی رخ دهند اگر ما در

یک موقعیت خاص درگیر یک رفتار خاص شویم.

Expectancy is our perception of how likely it is that certain consequences will occur if we engage in a particular behavior within a specific situation.

ارزش تقویت اساساً این است که چقدر نتیجه‌ای را که انتظار داریم رفتار تولید کند می‌خواهیم یا از آن می‌ترسیم.

Reinforcement value is basically how much we desire or dread the outcome that we expect the behavior to produce.

بنابراین دانشجویی که به شدت برای موفقیت تحصیلی ارزش قائل است و انتظار دارد که درس خواندن منجر به نمرات بالا شود، احتمالاً درس خواهد خواند.

Thus a student who strongly values academic success and expects that studying will result in high grades is quite likely to study.

توجه کنید که این رویکرد از مفهوم تقویت، که یک مفهوم مرکزی رفتارگرایی است، استفاده می‌کند.

Note that this approach makes use of reinforcement, a central behaviorist concept,

اما اثرات آن را در یک چارچوب شناختی می‌نگرد که بر چگونگی تفکر ما درباره رفتارمان و پیامدهای مورد انتظار آن تأکید می‌کند.

but view its effects within a cognitive framework that emphasizes how we think about our behavior and its expected outcomes.

کانون کنترل

Locus of Control

یکی از تأثیرگذارترین مفاهیم راتر، کانون کنترل درونی-بیرونی است، یک انتظار مربوط به میزان کنترل شخصی که در زندگی خود داریم.

One of Rotter's most influential concepts is internal-external locus of control, an expectancy concerning the degree of personal

control we have in our lives.

افراد با کانون کنترل درونی معتقدند که پیامدهای زندگی عمدتاً تحت کنترل شخصی است و به رفتار خودشان بستگی دارد.

People with an internal locus of control believe that life outcomes are largely under personal control and depend on their own behavior.

در مقابل، افراد با کانون کنترل بیرونی معتقدند که سرنوشت آنها کمتر به تلاش خودشان مربوط است

In contrast, people with an external locus of control believe that their fate has less to do with their own efforts

و بیشتر به تأثیر عوامل بیرونی، مانند شانس، اقبال و دیگران قدرتمند بستگی دارد.
than with the influence of external factors, such as luck, chance, and powerful others.

کانون کنترل درونی رابطه مثبتی با عزت نفس و احساسات کارآمدی شخصی دارد،
Internal locus of control is positively related to self-esteem and feelings of personal effectiveness,

و افراد دارای کنترل درونی نسبت به افراد دارای کنترل بیرونی تمایل دارند با استرس به شیوه‌ای فعال‌تر و مسئله‌محورتر مقابله کنند.
and internals tend to cope with stress in a more active and problem-focused manner than do externals.

آنها همچنین کمتر احتمال دارد دچار ناسازگاری روانشناختی به شکل افسردگی یا اضطراب شوند.

They are also less likely to experience psychological maladjustment in the form of depression or anxiety.

آلبرت بندورا: یادگیری اجتماعی و خودکارآمدی

Albert Bandura: Social Learning and Self-Efficacy

آلبرت بندورا سهم عمده‌ای در توسعه رویکرد شناختی-اجتماعی داشت.

Albert Bandura made major contributions to the development of the social cognitive approach.

مطالعات اولیه او درباره الگوبرداری، به ترکیب روانشناسی یادگیری با منظر شناختی کمک کرد.

His early studies of modeling, helped meld the psychology of learning with the cognitive perspective.

تحلیل یادگیری اجتماعی بندورا از پرخاشگری، رفتار اخلاقی و خودکنترلی رفتاری،

Bandura's social learning analysis of aggression, moral behavior, and behavioral self-control

قابلیت گسترده کاربرد رویکرد شناختی-اجتماعی را نشان داد.

demonstrated the wide applicability of the social cognitive approach.

شاید با این حال تأثیرگذارترین سهم او، نظریه‌پردازی و تحقیق او درباره خودکارآمدی باشد.

Perhaps his most influential contribution, however, is his theory development and research on self-efficacy.

خودکارآمدی

Self-Efficacy

به گفته بندورا، یک عامل کلیدی در چگونگی تنظیم افراد زندگی‌شان، احساس خودکارآمدی آنهاست،

According to Bandura, a key factor in how people regulate their lives is their sense of self-efficacy,

یعنی باورهای آنها درباره توانایی شان برای انجام رفتارهای لازم برای دستیابی به پیامدهای مطلوب.

their beliefs concerning their ability to perform the behaviors needed to achieve desired outcomes.

افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند، به توانایی خود برای انجام آنچه برای غلبه بر موانع و دستیابی به اهدافشان لازم است اطمینان دارند،

People whose self-efficacy is high have confidence in their ability to do what it takes to overcome obstacles and achieve their goals,

تحقیقات زیادی درباره عواملی که تفاوتها در خودکارآمدی ایجاد می کنند انجام شده است.

A good deal of research has been done on the factors that create differences in self-efficacy.

چهار تعیین کننده مهم شناسایی شده اند.

Four important determinants have been identified.

مهمترین آن، دستاوردهای عملکرد قبلی ما در موقعیت های مشابه است.

The most important is our previous performance attainments in similar situations.

چنین تجربیاتی باورهای ما درباره قابلیت هایمان را شکل می دهند.

Such experiences shape our beliefs about our capabilities.

بندورا تأکید می کند که باورهای خودکارآمدی همیشه به موقعیت های خاص مربوطند.

Bandura stresses that self-efficacy beliefs are always specific to particular situations.

بنابراین ممکن است در برخی موقعیت ها خودکارآمدی بالا و در برخی دیگر خودکارآمدی پایین داشته باشیم.

Thus we may have high self- efficacy in some situations and low

self-efficacy in others.

منبع دوم اطلاعات از یادگیری مشاهده‌ای می‌آید - یعنی مشاهده رفتارهای دیگران و پیامدهای آنها.

A second source of information comes from observational learning- that is, observing others' behaviors and their outcomes.

اگر فردی مشابه خودتان را مشاهده کنید که یک هدف خاص را محقق می‌کند،

If you observe a person similar to yourself accomplish a particular goal,

آنگاه احتمالاً باور خواهید کرد که اگر شما همان رفتارها را انجام دهید، شما نیز موفق خواهید شد.

then you are likely to believe that if you perform those same behaviors, you will also succeed.

سوم، خودکارآمدی می‌تواند توسط ترغیب کلامی افزایش یا کاهش یابد.

Third, self-efficacy can be increased or decreased by verbal persuasion.

پیام‌هایی که از افراد دیگر دریافت می‌کنیم که توانایی‌هایمان را تأیید یا تنزل می‌دهند بر باورهای کارآمدی ما تأثیر می‌گذارند.

The messages we get from other people who affirm our abilities or downgrade them affect our efficacy beliefs.

بنابراین معلمان الهام‌بخشی که استانداردهای بالا و این باور که "تو می‌توانی انجامش دهی" را منتقل می‌کنند

Thus inspirational teachers who convey high standards and a "you can do it" conviction

می‌توانند دانش‌آموزان خود را به دستاوردهای بزرگ برانگیزند.

can inspire their students to great accomplishments.

در نهایت، برانگیختگی هیجانی بالا که به عنوان اضطراب یا خستگی تفسیر می‌شود تمایل دارد خودکارآمدی را کاهش دهد.

Finally high emotional arousal that is interpreted as anxiety or fatigue tends to decrease self-efficacy.

از طرف دیگر، اگر ببینیم قادر به کنترل برانگیختگی منفی هستیم، ممکن است باورهای کارآمدی و عملکرد بعدی را افزایش دهد.

On the other hand, if we find ourselves able to control negative arousal it may enhance efficacy beliefs and subsequent performance.

فصل ۱۰ اختلالات روانشناختی

Chapter 10 Psychological Disorders

طرح کلی فصل

Chapter Outline

تعریف و طبقه‌بندی اختلالات روانشناختی

Defining and Classifying Psychological Disorders

"نابهنجار" چیست؟

What is "abnormal"?

تشخیص اختلالات روانشناختی

Diagnosing Psychological Disorders

اختلالات شبه جسمی

Somatoform Disorders

اختلالات گسستگی

Dissociative Disorders

اسکیزوفرنی

Schizophrenia

ویژگی‌های اسکیزوفرنی

Characteristics of Schizophrenia

زیرگونه‌های اسکیزوفرنی

Subtypes of Schizophrenia

عوامل علی در اسکیزوفرنی

Causal factors in Schizophrenia

عوامل زیستی

Biological Factors

عوامل روانشناختی

Psychological Factors

اختلالات اضطرابی

Anxiety Disorders

اختلالات فوبیک

Phobic Disorders

اختلال اضطراب فراگیر

Generalized Anxiety Disorder

اختلال وحشت‌زدگی

Panic Disorder

اختلالات شخصیت

Personality disorders

اختلال وسواسی-اجباری

Obsessive-Compulsive Disorder

اختلال استرس پس از سانحه

Posttraumatic Stress Disorder

عوامل علی در اختلالات اضطرابی

Causal Factors in the Anxiety Disorders

عوامل زیستی

Biological Factors

عوامل روانشناختی

Psychological Factors

اختلالات خلقی (عاطفی)

Mood (Affective) Disorders

افسردگی

Depression

اختلال دوقطبی

Bipolar Disorder

عوامل علی در اختلالات خلقی

Causal Factors in Mood Disorders

عوامل زیستی

Biological Factors

عوامل روانشناختی

Psychological Factors

تعریف و طبقه‌بندی اختلالات روانشناختی

Defining and Classifying Psychological Disorders

"نابهنجار" چیست؟

What Is "Abnormal"?

قضاوت‌ها درباره این که خط بین عادی و نابهنجار کجا باید کشیده شود بسته به زمان و فرهنگ متفاوت است.

Judgments about where the line between normal and abnormal should be drawn differ depending on the time and culture.

نابهنجاری، در تحلیل نهایی، یک سازه اجتماعی است.

Abnormality is, in the final analysis, a social construction.

معیارهای خاصی وجود دارند که به نظر می‌رسد بر تصمیمات درباره نابهنجاری حکومت می‌کنند

There are certain criteria that seem to govern decisions about abnormality

که گاهی به عنوان "سه D" اشاره می‌شوند، و یک یا چند تای آن‌ها
as the "three Ds," and one or more

در مورد تقریباً هر رفتاری که نابهنجار در نظر گرفته می‌شود اعمال می‌شوند.
of them seem to apply to virtually any behavior regarded as abnormal.

اول، احتمالاً رفتارها را در صورتی نابهنجار برچسب می‌زنیم که برای فرد به شدت

پریشان کننده باشند.

First, we are likely to label behaviors as abnormal if they are intensely distressing to the individual.

ممکن است افراد به عنوان داشتن یک اختلال روانشناختی در نظر گرفته شوند

People may be viewed as having a psychological disorder

وقتی به طور نامتناسبی مضطرب، افسرده، ناراضی یا به طور جدی درباره خود یا شرایط زندگی ناراحت هستند،

when they are inordinately anxious, depressed, dissatisfied, or otherwise seriously upset about themselves or about life circumstances,

به ویژه اگر به نظر برسد کنترل کمی بر این واکنش ها دارند.

particularly if they seem to have little control over these reactions.

از طرف دیگر، پریشانی شخصی نه لازم است و نه کافی برای تعریف نابهنجاری.

On the other hand, personal distress is neither necessary nor sufficient to define abnormality.

برای مثال، برخی بیماران روانی جدیاً آشفته آنقدر با واقعیت بی ارتباطند که به نظر می رسد تجربه کمی از پریشانی دارند،

For example, some seriously disturbed mental patients are so out of contact with reality that they seem to experience little distress,

و با این حال رفتارهای عجیب آنها بسیار نابهنجار در نظر گرفته می شود.

and yet their bizarre behaviors are considered very abnormal.

برعکس، تقریباً همه ما رنج را به عنوان بخشی از زندگی مان تجربه می کنیم.

Conversely, almost all of us experience suffering as a part of our lives.

با این وجود، وقتی چنین رنجی با موقعیت نامتناسب است، یا خیلی طولانی است، ممکن است نابهنجار در نظر گرفته شود.

Nonetheless, when such suffering is disproportionate to the situation, or too long-lasting, it may be viewed as abnormal.

بیشتر رفتارهایی که به عنوان نابهنجار برچسب می‌خورند یا برای فرد یا برای جامعه ناکارآمد هستند.

Most behaviors that are labeled as abnormal are dysfunctional either for the individual or for society.

رفتارهایی که با توانایی فرد برای کار و تجربه روابط رضایت‌بخش با افراد دیگر، تداخل دارند،

Behaviors that interfere with a person's ability to work and to experience satisfying relationships with other people

به ویژه اگر فرد به نظر ناتوان از کنترل چنین رفتارهایی باشد، احتمالاً ناسازگار و خود-شکست‌دهنده دیده می‌شوند.

are likely to be seen as maladaptive and self- defeating, especially if an individual seems unable to control such behaviors.

گاهی، رفتارها به این دلیل نابهنجار برچسب می‌خورند که آن‌ها با بهزیستی جامعه تداخل دارند.

Sometimes, behaviors are labeled as abnormal because they interfere with the well-being of society.

معیار سوم برای نابهنجاری بر اساس قضاوت جامعه درباره انحراف یک رفتار معین است.

The third criterion for abnormality is based on society's judgments of the deviance of a given behavior.

رفتار در هر جامعه قاعده‌مند توسط هنجارها تنظیم می‌شود، قواعد رفتاری که مشخص می‌کند

Conduct within every regulated society is regulated by norms, behavioral rules that specify how

از مردم انتظار می رود چگونه رفتار کنند.
people are expected to behave.

برخی هنجارها صریحاً به عنوان قوانین مدون شده اند، و نقض این هنجارها رفتار مجرمانه را تعریف می کند.

Some norms are explicitly codified as laws, and violation of these norms defines criminal behavior.

با این حال، هنجارهای دیگر بسیار کمتر صریح هستند.
Other norms, however, are far less explicit.

به طور خلاصه، هم قضاوت های شخصی و هم اجتماعی درباره رفتار در قضاوت های مربوط به نابهنجاری وارد می شوند.

To summarize, both personal and social judgments of behavior enter into judgments of what is abnormal.

با این وجود، به عنوان یک تعریف کاری، ممکن است رفتار نابهنجار را به عنوان رفتاری تعریف کنیم که شخصاً پریشان کننده، شخصاً ناکارآمد و/یا از نظر فرهنگی آنقدر انحرافی است

Nonetheless, as a working definition, we might define abnormal behavior as behavior that is personally distressful, personally dysfunctional, and/or so culturally deviant

که افراد دیگر آن را نامناسب یا ناسازگار قضاوت می کنند.
that other people judge it to be inappropriate or maladaptive.

تشخیص اختلالات روانشناختی

Diagnosing Psychological Disorders

طبقه‌بندی گام اول ضروری به سوی معرفی نظم در

Classification is a necessary first step toward introducing order into

بحث‌هایی درباره ماهیت، علل و درمان اختلالات روانشناختی است.

discussions of the nature, causes, and treatment of psychological disorders.

با این حال، برای مفید بودن علمی و عملی، یک سیستم طبقه‌بندی باید استانداردهای پایایی و اعتبار را برآورده کند.

To be scientifically and practically useful, however, a classification system has to meet standards of reliability and validity.

پایایی به این معنی است که بالینگرانی که از سیستم استفاده می‌کنند باید سطوح بالایی از توافق در تصمیمات تشخیصی خود نشان دهند.

Reliability means that clinicians using the system should show high levels of agreement in their diagnostic decisions.

اعتبار به این معنی است که مقوله‌های تشخیصی باید ویژگی‌های اساسی اختلالات مختلف را به طور دقیق ثبت کنند.

Validity means that the diagnostic categories should accurately capture the essential features of the various disorders.

علاوه بر این، مقوله‌های تشخیصی باید به ما امکان دهند یک اختلال روانشناختی را از دیگری متمایز کنیم.

Moreover, the diagnostic categories should allow us to differentiate one psychological disorder from another.

راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ویرایش چهارم "متن تجدیدنظر شده" (DSM-IV-TR)

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition "text revised" (DSM-IV-TR),

پرکاربردترین سیستم طبقه‌بندی تشخیصی است.
is most widely used diagnostic classification system.

برای هر یک از بیش از ۳۵۰ مقوله تشخیصی آن، DSM-IV-TR شامل فهرست‌های مفصلی از رفتارهای قابل مشاهده است

For each of its more than 350 diagnostic categories, DSM-IV-TR contains detailed lists of observable behaviors

که باید حاضر باشند تا یک تشخیص داده شود.
that must be present in order for a diagnosis to be made.

اجازه می‌دهد اطلاعات تشخیصی در امتداد پنج محور یا بعد نمایان شود

The DSM-IV-TR allows diagnostic information to be represented along five dimensions, or axes,

که هم فرد و هم موقعیت زندگی او را در نظر می‌گیرند.
that take both the person and his or her life situation into account.

محور I، تشخیص اولیه، نشان‌دهنده علائم بالینی اولیه فرد است.
Axis I, the primary diagnosis, represents the person's primary clinical symptoms.

محور II اختلالات شخصیت یا تکامل بلندمدت را بازتاب می‌دهد.
Axis II reflects long-standing personality or developmental disorders.

محور III هر گونه شرایط جسمانی که ممکن است مرتبط باشد را یادداشت می‌کند، مانند فشار خون بالا.
Axis III notes any physical conditions that might be relevant, such as high blood pressure.

در محور IV (مشکلات روانی-اجتماعی و محیطی)، بالینگر یادداشت‌هایی درباره انواع استرس تجربه شده

On axis IV (Psychosocial and Environmental Problems), the clinician makes notations regarding the types of stress experienced

توسط فرد در سال گذشته می‌کند.
by the individual in the past year.

در محور V (ارزیابی کلی عملکرد)، تخمین‌هایی از سطح کنونی عملکرد سازشی فرد
On Axis V (Global Assessment of Functioning), estimates are made of the individual's current level of adaptive functioning

(در رفتار اجتماعی و شغلی، به عنوان یک کل دیده شده) و بالاترین سطح عملکرد فرد
در سال گذشته زده می‌شود.
(in social and occupational behavior, viewed as a whole) and of the individual's highest level of functioning in the Past year.

واژه‌نامه :

فصل ۸: شخصیت

- آنیما و آنیموس (Anima and Animus): صور ازلی زنانگی در مرد و مردانگی در زن از نظریونگ.
- ایگو (Ego): خود. بخش منطقی و مدیری شخصیت که با واقعیت سروکار دارد.
- بازگشت (Regression): واپس‌روی به مراحل قبلی رشد برای کاهش اضطراب.
- برون‌گرایی (Extraversion): گرایش به معطوف بودن به دنیای بیرون و اجتماع.
- تثبیت (Fixation): توقف رشد روان‌جنسی در یک مرحله خاص.
- تداعی آزاد (Free Association): تکنیکی در روان‌کاوی که در آن بیمار هر آنچه به ذهن می‌آید را بیان می‌کند.
- تعیین‌گری متقابل (Reciprocal Determinism): تعامل دوسویه بین فرد، رفتار و محیط (بندورا).
- توجه مثبت نامشروط (Unconditional Positive Regard): پذیرش کامل و

- بدون قید و شرط فرد (راجرز).
- جان‌سختی (Hardiness): مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی شامل تعهد، کنترل و مبارزه‌طلبی.
- جابه‌جایی (Displacement): هدایت هیجانات از یک هدف تهدیدآمیز به یک هدف امن‌تر.
- خود (Self): در نظریه راجرز، تصویر و ادراک فرد از خویشتن.
- خودآگاه (Conscious): بخشی از ذهن که در حال حاضر در آگاهی است.
- خودانگاره/خودپنداره (Self-Concept): تصویر کلی فرد از خودش.
- خودکارآمدی (Self-Efficacy): باور فرد به توانایی‌های خود برای انجام موفقیت‌آمیز یک تکلیف (بندورا).
- خودشکوفایی (Self-Actualization): تحقق حداکثر پتانسیل و استعدادها (فرد مازلو، راجرز).
- درون‌گرایی (Introversion): گرایش به معطوف بودن به دنیای درون و افکار.
- دلیل‌تراشی (Rationalization): توجیه منطقی رفتارها یا احساسات غیرقابل قبول.
- ذهن ناهشیار/ناخودآگاه (Unconscious Mind): مخزن خاطرات، امیال و تعارضات خارج از آگاهی.
- رابطه شیء (Object Relations): رویکردی روان‌پویشی که بر بازنمایی‌های ذهنی از خود و دیگران تأکید دارد.
- روان‌رنجوری/روان‌نژندی (Neuroticism): تمایل به تجربه هیجانات منفی مانند اضطراب، خشم و افسردگی.
- روان‌کاوی (Psychoanalysis): نظریه و روش درمانی فروید.
- سرکوب (Repression): مکانیزم دفاعی که در آن افکار و خاطرات تهدیدکننده به ناخودآگاه رانده می‌شوند.
- سائق (Drive): نیروی انگیزشی ذاتی (مانند گرسنگی، جنسی).
- سوپرایگو (Superego): فرامن. بخش اخلاقی و آرمانی شخصیت.
- شرایط ارزشمندی (Conditions of Worth): معیارهایی که فرد برای دریافت محبت و تأیید، باید واجد آنها باشد (راجرز).
- شخصیت (Personality): الگوهای نسبتاً پایدار تفکر، احساس و رفتار که فرد را منحصر به فرد می‌کنند.
- صفات (Traits): ابعاد یا تمایلات نسبتاً پایدار در رفتار فرد.
- عقده ادیپ/الکترا (Oedipus/Electra Complex): در نظریه فروید، کشش جنسی کودک به والد جنس مخالف و رقابت با والد همجنس.

- فرافکنی (Projection): نسبت دادن تمایلات یا صفات نامقبول خود به دیگران.
- فرویدگرایی نو (Neoanalyst): پیروان فروید که نظریه او را تعدیل و گسترش دادند.
- فرویدگری (Freudian): منسوب به فروید یا پیرو نظریات او.
- کانون کنترل (Locus of Control): باور فرد درباره این که منبع کنترل رویدادهای زندگی در درون اوست (درونی) یا در عوامل بیرونی (بیرونی) (راتر).
- کهن‌الگو (Archetype): صور ازل و جهانی ذهن در نظریه یونگ.
- لیبیدو (Libido): انرژی روانی و جنسی در نظریه فروید.
- مدل پنج عاملی (Five-Factor Model): مدل شخصیتی شامل پنج بعد عمده: روان‌رنجوری، برون‌گرایی، گشودگی، توافق‌پذیری و وجدانی بودن.
- مراحل روان‌جنسی (Psychosexual Stages): مراحل رشد شخصیت از دید فروید (دهانی، مقعدی، آلتی، نهفتگی، تناسلی).
- مکانیسم‌های دفاعی (Defense Mechanisms): راهبردهای ناهشیار ego برای کاهش اضطراب ناشی از تعارض.
- ناخودآگاه جمعی (Collective Unconscious): بخشی از ناخودآگاه حاوی خاطرات و تجارب مشترک همه انسان‌ها (یونگ).
- ناهشیار/نیمه‌هشیار (Preconscious): بخشی از ذهن که اطلاعات آن به راحتی قابل دسترسی به آگاهی است.
- نهاد (Id): بخش غریزی و لذت‌جوی شخصیت که مطابق اصل لذت عمل می‌کند.
- نظریه یادگیری اجتماعی (Social Learning Theory): نظریه‌ای که بر یادگیری از طریق مشاهده و نقش‌شناخت تأکید دارد (بندورا).
- والایش (Sublimation): هدایت انرژی‌های غریزی به فعالیت‌های اجتماعی پذیرفته‌شده و سازنده.
- واکنش وارونه/واکنش‌سازی (Reaction Formation): بیان رفتار یا احساس متضاد با تمایل واقعی برای پنهان کردن آن.
- وجهه نظر روان‌پویشی (Psychodynamic Perspective): رویکردی که بر تعامل نیروهای درونی (غریزه‌ها، تعارضات ناهشیار) در شکل‌دهی شخصیت تأکید دارد.

فصل ۱۰: اختلالات روانشناختی

- اختلالات اضطرابی (Anxiety Disorders): دسته‌ای از اختلالات که مشخصه اصلی آن‌ها اضطراب شدید و ناتوان‌کننده است.
- اختلالات خلقی (Mood Disorders): اختلالاتی که با آشفتگی شدید در خلق

- مشخص می‌شوند (مانند افسردگی اساسی، اختلال دوقطبی).
- اختلالات شخصیت (Personality Disorders): الگوهای ناسازگار و پایدار تجربه درونی و رفتار که انعطاف‌ناپذیرند و باعث ناراحتی یا مشکل می‌شوند.
- اختلالات شبه جسمی (Somatoform Disorders): اختلالاتی که در آنها نشانه‌های فیزیکی بدون علت جسمی واضح وجود دارد.
- اختلالات گسستگی (Dissociative Disorders): اختلالاتی که با گسست در هویت، حافظه یا ادراک محیط مشخص می‌شوند.
- اختلال استرس پس از سانحه (PTSD): اختلال اضطرابی که پس از مواجهه با یک رویداد شدیداً آسیب‌زا ایجاد می‌شود.
- اختلال وسواسی-اجباری (OCD): اختلالی با حضور وسواس‌های فکری و/یا عملی تکرارشونده.
- اختلال وحشت‌زدگی (Panic Disorder): اختلالی با حملات وحشت‌زدگی مکرر و غیرمنتظره.
- اسکیزوفرنی (Schizophrenia): اختلال روان‌پریشی عمده با علائمی مانند هذیان، توهم، گفتار آشفته و نقص در عملکرد.
- اعتبار (Validity): در تشخیص، به این معنا که یک مقوله تشخیصی واقعاً همان اختلالی را که ادعا می‌کند، اندازه می‌گیرد.
- افسردگی اساسی (Major Depression): اختلال خلقی با احساس شدید غم، بی‌علاقگی و سایر علائم ناتوان‌کننده.
- بارز/آشکار (Manifest): قابل مشاهده و آشکار (در مقابل نهان یا latent).
- بازداری (Inhibition): مهار یا جلوگیری از یک رفتار، فکر یا احساس.
- بیماری روانی/اختلال روانی (Mental Disorder): الگوی رفتاری یا روانشناختی که باعث ناراحتی یا ناتوانی قابل توجه می‌شود.
- پایایی (Reliability): در تشخیص، به معنای ثبات و توافق بین تشخیص‌دهندگان مختلف.
- پانیک/هراس (Panic): حملات ناگهانی وحشت شدید همراه با علائم جسمی.
- پذیرش/اقبال (Reception): نحوه دریافت و تفسیر اطلاعات از محیط.
- پریشانی (Distress): رنج یا ناراحتی هیجانی.
- توهم (Hallucination): ادراک حسی در غیاب محرک خارجی (مثلاً شنیدن صداهایی که وجود ندارند).
- حالت (State): شرایط موقتی هیجانی یا روانی (در مقابل صفت که پایدار است).
- خودشیفته (Narcissistic): اختلال شخصیتی با الگوی بزرگ‌منشی، نیاز به تحسین

- و فقدان همدلی.
- درون افکنی (Introjection): درونی سازی باورها، ارزش ها یا احساسات دیگران به عنوان بخشی از خود.
- درون نگری/درون نگری (Introspection): مشاهده و بررسی فرآیندهای ذهنی خود.
- دی اس ام (DSM): راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی. کتاب معیار طبقه بندی اختلالات.
- روان آشفتگی (Psychosis): از دست دادن تماس با واقعیت که می تواند شامل هذیان و توهم باشد.
- روان تنی (Psychosomatic): مربوط به تعامل ذهن و بدن، جایی که عوامل روانی بر علائم جسمی تأثیر می گذارند.
- زیرگونه (Subtype): گونه فرعی در یک دسته تشخیصی بزرگ تر.
- سوگیری تأییدی (Confirmation Bias): تمایل به جستجو و تفسیر اطلاعات به نحوی که باورهای موجود تأیید شوند.
- شبه جسمی (Somatoform): مربوط به نشانه های جسمانی که منشأ روانشناختی دارند.
- عامل (Factor): در تحلیل عاملی، یک بعد یا سازه اساسی زیربنایی.
- فوبی/هراس ویژه (Phobia): ترس شدید، مداوم و غیرمنطقی از یک شیء یا موقعیت خاص.
- قضاوت (Judgment): توانایی ارزیابی موقعیت ها و تصمیم گیری مناسب.
- کارکرد (Functioning): عملکرد فرد در حوزه های مختلف زندگی مانند شغل، روابط و مراقبت از خود.
- مالیخولیا (Melancholia): اصطلاح قدیمی برای افسردگی شدید، گاه با ویژگی های خاصی مانند فقدان لذت مطلق.
- مقیاس/پرسشنامه (Scale/Questionnaire): ابزار اندازه گیری در روانشناسی.
- ملاک/معیار (Criterion): استاندارد یا ویژگی مورد استفاده برای قضاوت یا تشخیص.
- مواجهه/رویارویی (Exposure): در درمان، قراردادن تدریجی فرد در معرض محرک ترس آور.
- نابهنجار/غیرطبیعی (Abnormal): خارج از محدوده بهنجار و معمول؛ مرتبط با اختلال.
- نشانه/علامت (Symptom): تجربه یا رفتار ذهنی قابل مشاهده که نشان دهنده یک وضعیت است.

- نظریه پردازش اطلاعات (Information Processing Theory): رویکردی که ذهن را به عنوان سیستم پردازش کننده اطلاعات می بیند.
- نظریه شناختی (Cognitive Theory): رویکردی که بر افکار، باورها و فرآیندهای ذهنی تأکید دارد.
- هذیان (Delusion): باور ثابت و غلط که با فرهنگ فرد سازگار نیست و علی رغم شواهد مغایر حفظ می شود.
- وسواس (Obsession): فکر، تصور یا تکانه ناخواسته و مزاحم که اضطراب ایجاد می کند.
- وسواس عملی (Compulsion): رفتار یا عمل ذهنی تکراری که فرد احساس می کند مجبور به انجام آن است.