

طرحواره‌های شخصیتی افراد بسیار حساس (HSP)

مؤلف

مریم حسینی کوپائی



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
ویژگی‌های شخصیت	۱۲
عوامل تعیین‌کننده شخصیت	۱۵
نظریه‌های عاملی شخصیت و عوامل بنیادین آن	۱۷
مکاتب شخصیت‌شناسی	۲۱
الف) مکتب روان‌پویایی	۲۱
ب) مکتب روان‌شناسی و روان‌پزشکی اجتماعی	۲۴
ج) مکتب رفتارگرایی	۲۶
د) نظریه یادگیری اجتماعی - شناختی - رفتاری آلبرت بندورا	۲۷
ه) مکتب کل‌گرایی (گشتالت):	۲۷
و) مکتب انسان‌گرایی	۲۸
ز) مکتب هستی‌گرایی	۳۰
دیدگاه‌های شخصیت	۳۱

- ۳۱ دیدگاه روانکاوی
- ۳۳ دیدگاه پدیدار شناختی
- ۳۳ دیدگاه رفتاری
- ۳۴ دیدگاه گرایشی
- ۳۵ دیدگاه شناختی
- ۳۶ دیدگاه تیپ شناختی
- ۳۷ دیدگاه اجتماعی - شناختی
- ۳۸ دیدگاه صفات

فصل دوم: کمالگرایی و ایده‌آل خواهی در زندگی ۴۱

- ۴۴ نشانه‌های کمال‌گرایی چیست؟
- ۴۶ دلایل ایجاد کمال‌گرایی چیست؟
- ۴۷ چه کسانی بیشتر مستعد کمال‌گرایی هستند؟
- ۴۸ اثرات مضر کمال‌گرایی چیست؟
- ۴۹ چه چیزی باعث کمال‌گرایی می‌شود؟
- ۵۰ ایجاد کمال‌گرایی در خانواده‌های سخت‌گیر و منتقد
- ۵۰ تأثیر تجارب منفی دوران کودکی در ایجاد کمال‌گرایی
- ۵۱ چه کسانی بیشتر مستعد کمال‌گرایی هستند؟
- ۵۱ نحوه غلبه بر کمال‌گرایی
- ۵۳ روان‌درمانی کمال‌گرایی

۵۳	 راهبردهای مقابله با تفکر کمالگرایی
۵۵	 خلاصه‌ای از تکالیف برای غلبه بر کمال‌گرایی
۵۵	 خودتان برای درمان کمال‌گرایی اقدام کنید
۵۶	 شناسایی حیطه‌های مشکل ساز
۶۹	 فصل سوم: اختلال شخصیت بسیار حساس (HSP)
۷۱	 تفاوت HSP و نشخوار فکری
۷۳	 نشانه‌های فوق حساس بودن (HSP)
۷۶	 آیا افراد HSP سبک دلبستگی یا طرحواره خاصی دارند؟
۷۶	 چگونه متوجه شویم که HSP هستیم؟
۷۸	 چقدر احتمال دارد که یک HSP باشیم؟
۷۸	 تیپ شخصیتی (HSP)
۷۹	 شغل متناسب با افراد اچ اس پی
۸۰	 جایگاه آن در روانشناسی
۸۱	 خصوصیات مثبت افراد حساس
۸۱	 خصوصیات منفی افراد حساس
۸۲	 حس زیبایی شناختی
۸۲	 شاخص‌ها و تحلیل‌ها در زمینه شناخت فرد بسیار حساس

فصل چهارم: راهبردهای درمان فرد بسیار حساس (HSP) ۸۵

درمان HSP چگونه است؟ ۸۷

راهکارهای آرام سازی خود وقتی که بسیار حساس (HSP) ۹۰

راهکارهای برطرف کردن طرحواره معیارهای سرسختانه افراد بسیار حساس ۹۴

کنار آمدن با تله معیارهای سختگیرانه ۹۶

سبک‌های مقابله ای افراد با طرحواره معیارهای سختگیرانه ۹۷

چگونه می توان از طرحواره معیارهای سرسختانه رها شد؟ ۹۸

منابع ۱۰۱

فصل اول

کلیات و مفاهیم

شواهد پژوهشی نشان می‌دهد ویژگی‌های شخصیتی انسان‌ها پیش‌بینی‌کننده رفتارها و حالات پرخاشگرانه آنها است. در زبان روزمره مردم یکدیگر را با عباراتی مانند «بسیار باشخصیت» یا «دارای شخصیت خوب» توصیف می‌کنند. معمولاً این راهی است برای بیان این مطلب که فرد موردنظر مجموعه‌ی متنوعی از رفتارهای جالب‌توجه اجتماعی را از خود نشان می‌دهد؛ اما در زبان یک روان‌شناس گفتن اینکه شخص از شخصیت «بیشتر» یا «کمتر» برخوردار است، کاملاً بی‌معنی خواهد بود.

تعریف دیگر از شخصیت که می‌توان نام برد و از کارهای تحقیقاتی نشأت گرفته است تعریف کتل است: شخصیت آن چیزی است که رفتار را در یک موقعیت معین و با یک حالت عاطفی معین تعیین می‌کند. مفهوم اصلی و اولیه شخصیت، تصویری صوری و اجتماعی است و بر اساس نقشی که فرد در جامعه بازی می‌کند، ترسیم می‌شود؛ یعنی درواقع، فرد به اجتماع خود شخصیتی ارائه می‌دهد که جامعه بر اساس آن، او را ارزیابی می‌نماید. شخصیت را بر اساس صفت بارز، یا مسلط یا شاخص فرد نیز تعریف کرده‌اند و بر این اساس است که افراد را دارای شخصیت برون‌گرا، درون‌گرا و یا پرخاشگر و امثال آن می‌دانند. از شخصیت تعریف‌های متعدد و گوناگونی را ارائه کرده‌اند که به‌طور نمونه

به چند مورد اشاره می‌شود: شخصیت را مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و تمایلات نسبتاً پایدار می‌دانند که مشترکات و تفاوت‌ها را در رفتار روانی (تفکرات، احساسات و اقدامات) افراد را که دارای استمرار زمانی است، مشخص می‌سازد و ممکن است در همان لحظه اول به آسانی به عنوان پیامد مجرد فشارهای اجتماعی و زیستی درک نشود. از نظر مورفی^۱ و شافر^۲ شخصیت مجموعه‌ای از خصایص شخص یا اشخاص است که الگوهای پایدار پاسخ به موقعیت‌ها را تبیین می‌کند (آمیل و سارجنت^۳، ۲۰۲۱).

در لغت‌نامه وارن^۴ شخصیت به جنبه‌های عقلی، عاطفی، انگیزشی و فیزیولوژیک یک فرد گفته می‌شود. شخصیت، مجموعه‌ای از ویژگی‌های پایدار و بی‌تغییر نیز معرفی شده است که ممکن است در پاسخ به موقعیت‌های مختلف تغییر کند. شخصیت عبارت است از الگوهای نسبتاً پایدار صفات، گرایش‌ها یا ویژگی‌هایی که تا اندازه‌ای به رفتار افراد دوام می‌بخشد. در واقع بحث در حوزه شخصیت، بحث در مورد چرایی متمایز بودن افراد و منحصربه‌فرد بودن انسان‌ها و تأکید بر این است که چه ویژگی‌هایی رفتار را هدایت و کنترل می‌کند.

با این تأکید شخصیت الگوهایی از ویژگی‌های درونی است که رفتار را شکل داده و نحوه بروز آن‌ها را تعیین می‌سازد. بدین ترتیب روی، شخصیت را ترکیبی از ویژگی‌های فیزیکی و ذهنی تعریف می‌کند که به فرد هویت می‌بخشد. به رغم تعاریف متعدد پژوهشگران، به طور کلی می‌توان شخصیت را مجموعه‌ای پویا و سازمان‌یافته‌ای از خصوصیات دانست که به طرز منحصربه‌فردی بر شناخت و افکار، انگیزه‌ها و رفتار شخص در موقعیت‌های مختلف تأثیر می‌گذارد. شخصیت، الگوهای معینی از رفتار و شیوه‌های تفکر است که نحوه سازگاری شخص را با محیط تعیین می‌کنند. هنگامی که درباره رفتار بحث می‌کنیم به شخصیت اجتماعی اشاره داریم، یعنی به آن قسمت از

^۱ Murphy

^۲ Shaffer

^۳ Barak, A. & King, S.

^۴ Warren

«شخص» که دیگران می‌بینند و می‌شنوند، همان تصویری که شخص از خودش به دنیا عرضه می‌کند. شخصیت اجتماعی هر کس شامل حرکات و اظوار ظاهری (مثل طرز سخن گفتن و نحوه را رفتن)، خلق و خوی کلی (روی هم‌رفته خوش خلق یا بدخلق بودن) و نحوه واکنش در برابر شرایط تهدیدکننده و همچنین نگرش‌های مشاهده‌شده و بسیاری از واکنش‌های دیگر وی است. با این حال، شخصیت دارای جنبه خصوصی و نا آشکاری نیز می‌باشد. جنبه خصوصی شخصیت شامل تخیلات، تفکرات و تجاربی است که شخص نمی‌خواهد دیگران را در آنها سهیم کند. از آنجایی که شخصیت خصوصی به دشواری قابل مطالعه است لذا روان‌شناسان توجه خود را به مطالعه شخصیت اجتماعی متمرکز کرده‌اند (هادی زاده، ۱۳۹۴).

شخصیت هر فرد، کل خصایص بدنی، ذهنی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی، اعم از موروثی یا اکتسابی است که او را به‌طور آشکار از دیگران مشخص می‌کند. شخصیت شامل آنچه فرد امروز هست و آنچه امیدوار است بشود، می‌باشد. پس هر صفتی که فرد را از افراد دیگر ممتاز می‌کند، جنبه‌ای از شخصیت او را تشکیل می‌دهد. شخصیت، عبارت است از مجموعه‌ای از صفات و ویژگی‌های شخص است که می‌تواند برای مقایسه اشخاص با یکدیگر مورد استفاده قرار گیرد.

شخصیت عبارت است از مجموع صفات جسمانی، عقلانی، هیجانی و ارادی فرد و تعامل با این عوامل است که به‌وسیله ظاهر، رفتار، عادات و روابط با دیگران آشکار می‌شود. این ویژگی‌ها باعث می‌شوند شخص به‌عنوان موجودی کاملاً متمایز، شناخته شود. تعاریف بسیاری از شخصیت ارائه شده است که می‌توان به‌طور کلی آن‌ها را به چهار دسته تقسیم کرد:

- تعاریفی که روی فردیت و یگانگی افراد تأکید می‌کنند، در این تعاریف شخصیت شامل خصوصیات است که افراد را از یکدیگر متمایز می‌نماید.
- تعاریفی که بر ساختارها و سازه‌های درونی و فرضی تأکید می‌ورزند، در این گونه تعاریف رفتارهای آشکار بخش کمی از تعریف را تشکیل می‌دهد، در این مفهوم

شخصیت شامل انتزاع‌هایی است که از رفتارهای آشکار و مشاهدات رفتاری اخذ شده است.

- تعاریفی که روی تاریخچه‌ی زندگی و مراحل رشد تأکید دارند که در این دیدگاه، شخصیت حاصل رویدادهای درونی و بیرونی است. رویدادهای درونی شامل آمادگی‌های ژنتیکی و بیولوژیکی است و رویدادهای بیرونی، تجربیات اجتماعی و رویدادهای محیطی را در برمی‌گیرد.
- درنهایت در تعاریفی که بر الگوهای رفتار تأکید دارند، فرض می‌شود که شخصیت به‌طور نسبی در طی زمان ثابت مانده است و تداوم پیدا می‌کند. این ثبات در الگوهای رفتاری از مکانی به مکان دیگر و از زمانی به زمان دیگر ثابت باقی می‌ماند (آتش روز و همکاران، ۱۳۸۷).

ویژگی‌های شخصیت

تعدادی از ویژگی‌های شخصیتی خاص که می‌توانند تعیین‌کننده رفتار فرد در سازمان باشند، در قالب یک گروه خاص و ممتاز از بقیه مشخص شده‌اند. نخستین گروه، مربوط به مکانی است که انسان تصور می‌کند آن مرکز هندسی کنترل رفتار در زندگی را دارد. سایر گروه‌ها عبارت‌اند از؛ قدرت‌طلبی، ماکیاولی‌گری، عزت‌نفس یا مناعت طبع و میل به خطرپذیری، ما این ویژگی‌ها را به‌صورتی خلاصه ارائه می‌کنیم و نقش آنها را در توجیه و پیش‌بینی رفتار کارمند بیان می‌نماییم. خوشه‌های کلی از اختلال‌هایی شخصیت، بر اساس ویژگی‌های مشترک یا بارز این اختلال‌ها معرفی شده است. ویژگی خوشه «آ»، ایده‌ها و رفتارهای عجیب و نامتعارف. ویژگی اختلال‌های خوشه «ب» رفتارهای نمایشی است. در خوشه «ب» چهار اختلال وجود دارد که این اختلال‌ها تحت عنوان اختلال شخصیت ضداجتماعی، نمایشی، خودشیفته و مرزی مشخص می‌شود. اختلال شخصیت ضداجتماعی، با رفتار ضداجتماعی، فریب‌کاری، رفتار تکانشی، تحریک‌پذیری پرخاشگری و فقدان احساس پشیمانی مشخص می‌شود. اختلال شخصیت خودشیفته، با الگوی فراگیر بزرگ‌منشی، نیاز به تحسین، فقدان همدلی و رشک شدید و

اختلال شخصیت نمایشی، با ویژگی‌های خود مهیج سازی فراگیر، هیجان‌های افراطی و اختلال شخصیت مرزی با بی‌ثباتی عاطفی، خود پنداره و روابط بین فردی ضعیف و نیز تکانش‌وری، مشخص می‌شود (علیلو و همکاران، ۱۳۹۲).

ویژگی‌های شخصیتی افراد بدون تردید در اندیشه‌ها و عملکرد آنها موثر است. به این تأثیر، افراد مختلف متعلق به حوزه‌های مختلف تخصصی، قویاً باور دارند؛ چنانکه به نظر یک متخصص مدیریت و رفتار سازمانی هرگاه افراد تحت تأثیر شرایط مشابه به صورت‌های متفاوت رفتار کنند، دیگران این تفاوت‌های رفتاری را به شخصیت‌های غیرمشابه آنان نسبت می‌دهند؛ زیرا بر اساس شناختی که از ویژگی‌های شخصیتی افراد دارند، از هرکس رفتارهای معینی انتظار دارند و حتی می‌توانند آن رفتارها را پیش‌بینی کنند. اتکینسون و هیلگارد، بر این باورند که شخصیت اجتماعی افراد، یعنی ویژگی‌هایی که در ارتباط با انسان‌ها در محیط کار و جامعه بزرگ در ما دیده می‌شود، یا آن قسمت از شخص که دیگران می‌بینند و می‌شنوند، همان تصویری است که شخص از خودش به دنیا عرضه می‌کند؛ هرچند این تصویر بر رفتارهای او نیز تأثیر غیرقابل انکاری دارد. اگرچه در رویکرد رفتارگرایی، موارد تشکیل‌دهنده‌ی رفتار انسان، تقویت فرد، انتخاب طبیعی، تکامل رسوم فرهنگی، شرطی‌سازی کلاسیک و کنشگر دانسته شده است، اما تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که حساسیت افراد مختلف نسبت به تأثیر شرطی‌سازی به صورت انفعالی و مشابه یکسان نیست، بلکه سرشت و شخصیت افراد بر نحوه‌ی پاسخ دادن آن‌ها به شرطی‌سازی، تأثیرگذار است. شخصیت موضوعی پیچیده و دارای جنبه‌های گوناگونی است.

نظریه‌های متنوع و مختلفی در مورد چگونگی شکل‌گیری و ویژگی‌های شخصیت عرضه شده است. روان‌شناسان بیشتر به این موضوع پرداخته و سعی کرده‌اند پاسخگوی سؤال‌های مربوط به شخصیت انسان باشند. درحالی‌که شواهد بسیار نشان می‌دهد که بعضی پیام‌های عصبی در تحول، رشد و تجلی صفات مختلف شخصیت نقش دارند ولی دلایل کافی برای شکل دادن و ایجاد شخصیت توسط آن‌ها وجود ندارد. دیدگاه گرایشی