



گوردون آلپورت - انگیزش و شخصیت

دکتر هادی سلیمی

عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی و مشاوره دانشگاه هرمزگان

hadisalimi69@gmail.com hadisalimi69@yahoo.com h.salimi@hormozgan.ac.ir

*استفاده از این فایل برای آموزش، آزاد است و هیچ منعی ندارد.

زندگی نامه آلپورت (۱۹۶۷-۱۸۹۷)

گوردون آلپورت در طول دوران حرفه‌ای خود که بیش از چهار دهه به طول انجامید، شخصیت را به یک موضوع آکادمیک قابل احترام تبدیل کرد. پیش از او، روانکاوی و نظریه‌های مشتق شده از آن (مانند نظریه یونگ و آدلر) بخشی از جریان اصلی روانشناسی علمی محسوب نمی‌شدند. مطالعه سیستماتیک و رسمی شخصیت تا زمانی که آلپورت کتاب «شخصیت: یک تفسیر روان‌شناختی» را در سال ۱۹۳۷ منتشر کرد، توسط جامعه روانشناسی علمی به رسمیت شناخته نشده بود. این کتاب بلافاصله به موفقیت دست یافت و به یک اثر کلاسیک در مطالعه شخصیت تبدیل شد. به این ترتیب، آلپورت دو هدف را دنبال می‌کرد: اول، کمک به ورود شخصیت به جریان اصلی روانشناسی، و دوم، فرمول‌بندی نظریه‌ای از رشد شخصیت که در آن صفات نقش برجسته‌ای ایفا می‌کنند.

زندگی نامه آلپورت (۱۹۶۷-۱۸۹۷)

■ آلپورت روانکاوی فروید را در چند نقطه اساسی به چالش کشید. اول، او هرگز این ایده را نپذیرفت که نیروهای ناخودآگاه بر شخصیت بزرگسالان سالم و بالغ تسلط دارند. او معتقد بود افراد سالم از نظر عاطفی به صورت عقلانی و هوشیار عمل می کنند و از بسیاری از نیروهایی که آنها را برانگیخته اند، آگاه هستند و آنها را کنترل می کنند. به اعتقاد آلپورت، ناخودآگاه فقط در رفتار افراد نورووتیک یا آشفته اهمیت دارد. دوم، در مورد جبرگرایی تاریخی (اهمیت گذشته در تعیین حال)، آلپورت گفت ما زندانی تعارضات کودکی و تجربیات گذشته نیستیم. او نوشت: «مردم مشغول رهبری زندگی خود به سوی آینده هستند، در حالی که روانشناسی، بیش از همه، مشغول ردیابی آنها به گذشته است.» سوم، آلپورت با جمع آوری داده از شخصیت های نابهنجار مخالف بود و تأکید داشت تنها راه درست مطالعه شخصیت، جمع آوری داده از بزرگسالان سالم از نظر عاطفی است.

زندگی نامه آلپورت (۱۹۶۷-۱۸۹۷)

یکی دیگر از ویژگی‌های متمایز نظریه آلپورت، تأکید او بر یگانگی شخصیت به عنوان تابعی از صفات منحصر به فرد هر فرد است. او با تأکید سنتی علم بر تشکیل قوانین کلی که به صورت جهانی اعمال شوند، مخالفت کرد. او معتقد بود شخصیت کلی یا جهان شمول نیست، بلکه خاص و منحصر به فرد برای هر فرد است. به عبارت دیگر، شما نمی‌توانید همه انسان‌ها را با یک قانون کلی توضیح دهید؛ هر انسان یک الگوی یگانه از صفات است که با هیچ کس دیگری تکرار نمی‌شود.

زندگی نامه آلپورت (۱۹۶۷-۱۸۹۷)

□ محدودیت‌ها، اخلاقیات و نبود رنگ‌های روشن

■ آلپورت در مونتروما، ایندیانا به دنیا آمد. او کوچکترین پسر از چهار پسر بود. باورها و اعمال مذهبی شدید مادرش بر کل خانواده تسلط داشت. هیچ نوع سیگار کشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی، رقصیدن، یا ورق بازی مجاز نبود، و هیچ یک از اعضای خانواده نمی‌توانستند رنگ‌های روشن، لباس‌های متمایز یا هر نوع جواهراتی بپوشند. آلپورت در نامه‌ای نوشت که مادرش «از نظر اخلاقی بسیار سخت گیر بود و حس شدیدی از درست و نادرست داشت و در آرمان‌های اخلاقی خود بسیار سخت گیر بود.»

زندگی نامه آلپورت (۱۹۶۷-۱۸۹۷)

□ انزوا و طرد

■ آلپورت برای بازی با برادران بزرگترش خیلی کوچک بود و از کودکان خارج از خانواده نیز منزوی بود. او بعداً نوشت: «من خودم را درگیر فعالیتهای خودم کردم. این یک دایره انتخابی بود، زیرا من هرگز در جمع عمومی پسرها جا نمی شدم.» او همچنین گفت: «من در زمین بازی رنج زیادی می کشیدم. من هرگز واقعاً با برادرانم کنار نیامدم. آنها من را دوست نداشتند و مهربان نبودند و من به هیچ وجه نمی توانستم با آنها رقابت کنم. آنها همه از نظر تیپ شخصیتی کمی مردانه تر از من بودند.»

زندگی نامه آلپورت (۱۹۶۷-۱۸۹۷)

□ احساس حقارت

- آلپورت از شرایط کودکی خود (انزوا و طردشدگی) دچار احساس حقارت شد و سعی کرد با تلاش برای برتری، آن را جبران کند. او در دوران رشد، خود را با برادر بزرگترش فلوید یکی می‌دانست و به دستاوردهای او حسادت می‌ورزید. او فلوید را تا هاروارد دنبال کرد و همانند او دکترای روانشناسی گرفت. فلوید یک روانشناس اجتماعی مشهور شد، و حتی وقتی خود گوردون نیز در این زمینه مشهور شد، احساس تحت‌الشعاع قرار گرفتن توسط برادرش ادامه یافت. در ۳۱ سالگی نوشت: «چندین مقاله با اهمیت نه‌چندان زیاد منتشر کرده‌ام و نباید با برادر برجسته‌تر خود اشتباه گرفته شوم.»

زندگی نامه آلپورت (۱۹۶۷-۱۸۹۷)

□ سالهای دانشگاه

■ اگرچه آلپورت در دبیرستان نفر دوم کلاس بود، اما اعتراف کرد که از اینکه بعداً چه کند، بی اطلاع بوده است. او در تابستان پس از فارغ التحصیلی به هاروارد پذیرفته شد و نوشت: «یک شبه، دنیای من دوباره ساخته شد.» اما با دیدن نمرات پایین در اولین امتحاناتش شوکه شد و تلاش خود را دوچندان کرد و سال را با نمرات عالی به پایان رساند. او در مقطع کارشناسی چندین دوره روانشناسی گذراند اما در آن زمان قصد نداشت در این زمینه شغلی داشته باشد. او در سال ۱۹۱۹ فارغ التحصیل شد، درست در همان روزی که فلوید دکترای خود را دریافت کرد.

زندگی نامه آلپورت (۱۹۶۷-۱۸۹۷)

□ ملاقات با فروید

■ در سفر بازگشت به ایالات متحده، آلپورت در وین توقف کرد تا یکی از برادرانش را ببیند. در آنجا، یادداشتی برای زیگموند فروید فرستاد و دعوتنامه ملاقات دریافت کرد. آلپورت داستانی را که در تراموا دیده بود برای فروید تعریف کرد: پسر کوچکی که از کثیفی وحشت داشت، هر چیزی را کثیف می‌دید، و حتی صندلی خود را عوض کرد تا مرد کثیف کنارش ننشیند. فروید به مرد جوان آراسته و منظم نگاه کرد و پرسید: «آیا آن پسر کوچک خودت بودی؟» آلپورت از این سؤال فروید متزلزل شد. سال‌ها بعد نوشت: «برخورد یگانه من با فروید آسیب‌زا بود.» او تصمیم گرفت روانشناسی باید به انگیزه‌های هوشیار و قابل مشاهده توجه کند، نه به اعماق ناخودآگاه.

زندگی نامه آلپورت (۱۹۶۷-۱۸۹۷)

□ موفق شدن

■ آلپورت دکترای خود را در سال ۱۹۲۲ از هاروارد دریافت کرد. پایان نامه او با عنوان «مطالعه تجربی صفات شخصیت» اولین پژوهشی بود که در ایالات متحده بر روی صفات شخصیت انجام شد. او به عنوان مربی به هاروارد بازگشت و دوره‌ای در زمینه جنبه‌های روان‌شناختی و اجتماعی شخصیت ارائه داد که ظاهراً اولین دوره رسمی دانشگاهی در آمریکا در این زمینه بود. او نزدیک به چهار دهه در هاروارد ماند و جوایز متعددی از جمله مدال طلای بنیاد روانشناسی آمریکا و ریاست انجمن روانشناسی آمریکا را دریافت کرد.

ماهیت شخصیت

■ آلپورت در کتاب خود «الگو و رشد در شخصیت» حدود ۵۰ تعریف از شخصیت را مرور کرد و سپس تعریف خود را ارائه داد: «شخصیت سازمانی پویا، در درون فرد، از آن دسته از سیستم‌های روانی-فیزیکی است که رفتار و تفکر مشخصه او را تعیین می‌کند.» منظور آلپورت از «سازمان پویا» این بود که شخصیت دائماً در حال تغییر و رشد است، اما این رشد تصادفی نیست؛ سازمان یافته است. «روانی-فیزیکی» به این معناست که شخصیت از ذهن و بدن تشکیل شده و آنها به صورت یک واحد با هم کار می‌کنند. «تعیین می‌کند» به این معناست که همه جنبه‌های شخصیت رفتارها و افکار خاص را فعال یا هدایت می‌کنند. عبارت «رفتار و تفکر مشخصه» به این معناست که هر چیزی که ما فکر و انجام می‌دهیم مشخصه یا نمونه ماست.

ماهیت شخصیت

□ نقش های وراثت و محیط

- آلپورت برای حمایت از تأکید خود بر یگانگی شخصیت فردی، بیان کرد که ما بازتاب‌هایی از هر دو عامل وراثت و محیط خود هستیم. وراثت مواد خام شخصیت (مانند فیزیکی بدنی، هوش و خلق و خو) را فراهم می‌کند که سپس توسط شرایط محیطی شکل می‌گیرد، گسترش می‌یابد یا محدود می‌شود. با این حال، زمینه ژنتیکی ما مسئول بخش عمده‌ای از یگانگی ماست. تعداد نامتناهی از ترکیبات ژنتیکی ممکن وجود دارد و به جز دوقلوهای همسان، احتمال اینکه ترکیب ژنتیکی یک فرد در فرد دیگری تکرار شود بسیار ناچیز است.

ماهیت شخصیت

□ دو شخصیت متمایز برای دو مرحله از زندگی

- آلپورت شخصیت را ناپیوسته می‌داند. نه تنها هر فرد از دیگران متمایز است، بلکه هر بزرگسال نیز از گذشته خود جدا است. او هیچ پیوستگی شخصیتی بین کودکی و بزرگسالی قائل نبود. انگیزه‌ها و رفلکس‌های غریزی اولیه، رفتار نوزاد را هدایت می‌کند، در حالی که کارکرد بزرگسالی ماهیت روانی (روان‌شناختی) بیشتری دارد. به یک معنا، دو شخصیت وجود دارد: یکی برای کودکی و یکی برای بزرگسالی. شخصیت بزرگسال توسط تجربیات کودکی محدود نمی‌شود.

صفات شخصیت

■ آلپورت صفات شخصیت را تمایلاتی برای پاسخ دادن، به شیوه‌ای یکسان یا مشابه، به انواع مختلف محرک‌ها می‌داند. صفات، روش‌های سازگار و پایدار برای واکنش به محیط ما هستند. ویژگی‌های صفات از نظر آلپورت عبارتند از: (۱) صفات شخصیت واقعی هستند و در درون هر یک از ما وجود دارند. (۲) صفات، رفتار را تعیین یا ایجاد می‌کنند. (۳) صفات را می‌توان به صورت تجربی نشان داد. (۴) صفات به هم مرتبط هستند و ممکن است همپوشانی داشته باشند. (۵) صفات با موقعیت تغییر می‌کنند.

صفات شخصیت

□ تمایلات شخصی

- آلپورت متوجه شد که نامیدن هر دو پدیده «صفات» (صفات مشترک و صفات فردی) ممکن است سردرگمی ایجاد کند، بنابراین اصطلاحات خود را بازنگری کرد. او صفات مشترک را «صفات» و صفات فردی را «تمایلات شخصی» نامید.
- صفات مشترک، آن دسته از ویژگی‌هایی هستند که همه انسان‌ها در یک فرهنگ یا جامعه، به درجاتی از آن را دارند. یعنی این صفات جهانی و همگانی هستند و ما می‌توانیم همه مردم را با آنها مقایسه کنیم. آلپورت معتقد بود این صفات ریشه در وراثت و فشارهای اجتماعی مشترک دارند. مثلاً همه انسان‌ها به درجاتی باهوش، اجتماعی، خجالتی، یا پرخاشگر هستند. تفاوت افراد در مقدار یا درجه‌ای است که از این صفات دارند.
- صفات فردی (یا همان تمایلات شخصی)، آن دسته از ویژگی‌هایی هستند که منحصر به فرد و خاص یک فرد هستند و در دیگران یافت نمی‌شوند. این صفات هستند که باعث می‌شوند هر کسی از دیگری متمایز باشد. به عبارت دیگر، صفات مشترک به ما می‌گوید «چه چیزهایی شبیه بقیه هستیم»، اما تمایلات شخصی به ما می‌گوید «چه چیزهایی ما را از بقیه جدا می‌کند». تمایلات شخصی ما همگی شدت یا اهمیت یکسانی ندارند و به سه دسته تقسیم می‌شوند:

صفات شخصیت

۱. صفات اصلی: یک صفت اصلی (Cardinal Trait) چنان فراگیر و تأثیرگذار است که تقریباً به هر جنبه‌ای از زندگی فرد دست می‌زند. آلپورت آن را یک شور و اشتیاق حاکم توصیف کرد؛ یک نیروی قدرتمند که بر رفتار تسلط دارد. او نمونه‌هایی مانند سادیسزم (آزارطلبی) و شوونیسم (تعصب افراطی) را ارائه داد. همه افراد یک «شور مسلط» ندارند و کسانی هم که دارند، ممکن است آن را در هر موقعیتی نشان ندهند.

■ نکته مهم این است که همه افراد دارای صفت اصلی نیستند. کسانی که چنین صفتی دارند، معمولاً به همان صفت معروف می‌شوند.

■ مثال: یا شخصی را در نظر بگیرید که همه رفتارهای او بر اساس پول است. دوستانش را بر اساس پولشان انتخاب می‌کند، همسرش را بر اساس ثروت خانواده‌اش برمی‌گزیند، شغلش را فقط برای پول عوض می‌کند و حتی ارزش خودش را با پولی که دارد می‌سنجد. در اینجا «پول دوستی» به یک صفت اصلی تبدیل شده است.

صفات شخصیت

۲. صفات مرکزی: صفات مرکزی، بلوک‌های ساختمانی شخصیت شما هستند. اگر از یک دوست صمیمی بخواهید که شما را در چند کلمه توصیف کند، دقیقاً از همین صفات استفاده خواهد کرد. هر کسی چندین صفت مرکزی (Central Trait) دارد؛ چیزی حدود ۵ تا ۱۰ درونمایه که رفتار ما را به بهترین شکل توصیف می‌کنند. مثال‌های آلپورت عبارتند از پرخاشگری، دلسوزی برای خود، و بدبینی. اینها همان ویژگی‌هایی هستند که هنگام بحث درباره شخصیت یک دوست یا نوشتن نامه توصیه برای کسی، به آنها اشاره می‌کنیم.

این کلمات یا صفات (پرخاشگر، بدبین و ...) در بیشتر موقعیت‌های زندگی شما ظاهر می‌شوند. مثلاً هم در دانشگاه با استادتان خوش‌برخورد هستید، هم در خانه با همسرتان. هم در خرید با فروشنده، هم در مهمانی با دوستان.

صفات شخصیت

۳. صفات ثانویه: کم‌تأثیرترین صفات فردی، صفات ثانویه (Secondary Traits) هستند که بسیار کمتر از صفات اصلی و مرکزی ظاهر می‌شوند. این صفات ممکن چنان ناچیز یا ضعیف باشند که فقط یک دوست صمیمی شواهدی از آنها را مشاهده کند. برای مثال، ممکن است شامل ترجیح جزئی برای نوع خاصی از موسیقی یا یک غذای خاص باشد.

این صفات فقط در موقعیت‌های خاص و آن‌هم خیلی ضعیف ظاهر می‌شوند. اغلب اوقات، فقط افرادی که خیلی با شما صمیمی هستند و در موقعیت‌های مختلف شما را دیده‌اند، می‌توانند پی به این صفات ببرند. این صفات آنقدر ضعیف هستند که اگر کسی شما را فقط در محل کار دیده باشد، اصلاً متوجه آنها نمی‌شود.

پزشکی را تصور کنید که در بیمارستان بسیار جدی، مقتدر و رسمی است (صفات مرکزی او). اما در خلوت خانه، وقتی فیلم فوتبال می‌بیند، ناگهان از جای می‌پرد و داد می‌زند و ذوق می‌کند. یا شاید یک ترس پنهان از عنکبوت دارد که هیچ‌کس جز همسرش نمی‌داند. یا مثلاً یک اشتیاق پنهانی به خوردن بستیلوکی در آخر شب دارد.

انگیزش: آنچه برای آن تلاش می کنیم

آپورت معتقد بود مسئله اصلی برای هر نظریه شخصیت، نحوه برخورد آن با مفهوم انگیزش است. آپورت بر تأثیر موقعیت فعلی فرد در نظریه شخصیت خود، و همچنین در دیدگاه خود درباره انگیزش تأکید کرد. این **وضعیت فعلی** فرد است که مهم است، نه آنچه در گذشته در طول آموزش توالت رفتن، مدرسه، یا بحران دیگری اتفاق افتاده است. هر آنچه در گذشته اتفاق افتاده، دقیقاً همان است: گذشته. دیگر فعال نیست و رفتار بزرگسال را توجیه نمی کند، مگر اینکه به عنوان یک نیروی محرک کنونی وجود داشته باشد.

فرایندهای شناختی، یعنی برنامه‌ها و نیات آگاهانه ما، جنبه‌ای حیاتی از شخصیت ما هستند. آپورت رویکردهایی مانند رویکرد فروید را که به بهای نادیده گرفتن نیروهای خودآگاه و عقلانی، بر نیروهای ناخودآگاه و غیرعقلانی متمرکز بودند، مورد انتقاد قرار داد. نیات آگاهانه و عمدی بخش ضروری شخصیت ما هستند. آنچه می خواهیم و آنچه برای آن می کوشیم، کلیدهای درک رفتار ما هستند. بنابراین، آپورت تلاش کرد تا زمان حال را برحسب آینده توضیح دهد، نه برحسب گذشته.

انگیزش: آنچه برای آن تلاش می کنیم

□ خودمختاری کارکردی Functional Autonomy

■ مفهوم خودمختاری کارکردی انگیزه‌ها آلپورت پیشنهاد می کند که انگیزه‌های بزرگسالان سالم از نظر عاطفی، به لحاظ کارکردی به تجربیات قبلی که در آنها ظاهر شده‌اند، مرتبط نیستند. نیروهایی که اوایل زندگی به ما انگیزه می دادند، مستقل یا خودمختار می شوند. آلپورت مثال درخت را آورد: بدیهی است که رشد درخت را می توان تا دانه آن ردیابی کرد. با این حال، وقتی درخت کاملاً رشد کرد، دیگر دانه به عنوان منبع تغذیه مورد نیاز نیست. درخت اکنون خودتعیین کننده است و دیگر از نظر کارکردی به دانه خود مرتبط نیست.

■ آلپورت دو سطح برای خودمختاری کارکردی پیشنهاد کرد: خودمختاری کارکردی پایدار و خودمختاری کارکردی شخصی یا مختص خود.

انگیزش: آنچه برای آن تلاش می کنیم

□ خودمختاری کارکردی پایدار Perseverative Functional Autonomy

■ خودمختاری کارکردی پایدار سطح ابتدایی تر، مربوط به رفتارهایی مانند اعتیادها و اعمال فیزیکی تکراری است. رفتارها به خودی خود ادامه می یابند یا «پایدار می مانند» بدون هیچ پاداش بیرونی. این اعمال زمانی هدفی را دنبال می کردند، اما دیگر آن هدف را دنبال نمی کنند و در سطحی بسیار پایه و پایین هستند که نمی توان آنها را بخشی جدایی ناپذیر از شخصیت در نظر گرفت.

■ در سطح انسانی، آلپورت به ترجیح ما برای رفتارهای معمول و آشنا اشاره کرد که حتی در غیاب تقویت بیرونی نیز به انجام آنها ادامه می دهیم.

انگیزش: آنچه برای آن تلاش می کنیم

□ خودمختاری کارکردی شخصی یا مختص خود **Propriate Functional Autonomy**

■ خودمختاری کارکردی شخصی از خودمختاری کارکردی پایدار مهم تر است و برای درک انگیزش بزرگسالان ضروری است. واژه «مختص خود» از «پروپریوم Proprium» اصطلاح آلپورت برای ایگو یا خود، گرفته شده است. انگیزه‌های مختص خود برای هر فرد منحصر به فرد هستند. ایگو تعیین می کند کدام انگیزه‌ها حفظ شوند و کدامیک کنار گذاشته شوند. ما انگیزه‌هایی را حفظ می کنیم که عزت نفس یا تصویر ذهنی ما را افزایش می دهند.

■ آلپورت برای خود یا ایگو، اصطلاح «پروپریوم» را انتخاب کرد. ما می توانیم کلمه پروپریوم را در معنای صفت «مناسب» درک کنیم. پروپریوم شامل آن جنبه‌هایی از شخصیت است که متمایز و در نتیجه مناسب زندگی عاطفی فردی ما هستند. این جنبه‌ها برای هر یک از ما منحصر به فرد هستند و نگرش‌ها، ادراکات و نیات ما را متحد می کنند.

رشد شخصیت در کودکی: خود یگانه

■ آپورت ماهیت و رشد پروپریوم را در هفت مرحله از نوزادی تا نوجوانی توصیف کرد:

۱. خود بدنی (Bodily Self): نوزادان از وجود خود آگاه می‌شوند و بدن خود را از اشیاء محیط تشخیص می‌دهند.
۲. هویت خود (Self-Identity): کودکان متوجه می‌شوند که هویتشان با وجود تغییرات در بدن و توانایی‌هایشان، ثابت می‌ماند.
۳. عزت نفس (Self-Esteem): کودکان کشف می‌کنند که می‌توانند کارها را به تنهایی انجام دهند و به آن افتخار می‌کنند.
۴. گسترش خود (Extension of Self): کودکان متوجه می‌شوند که اشیاء و افرادی (مثل «خانه من»، «مدرسه من») جزئی از دنیای آنها هستند.
۵. تصویر خود (Self-Image): کودکان تصاویر واقعی و آرمانی از خود و رفتارشان ایجاد می‌کنند.
۶. خود به عنوان یک مقابله‌گر عقلانی (Self as a Rational Coper): کودکان متوجه می‌شوند که عقل و منطق را می‌توان برای حل مشکلات روزمره به کار برد.
۷. تلاش مختص خود (Propriate Striving): نوجوانان برای آینده برنامه‌ها و اهداف بلندمدت تدوین می‌کنند.

رشد شخصیت در کودکی: خود یگانه

□ اهمیت پیوند نوزاد و مادر

- تعامل اجتماعی ما با والدینمان در تمام مراحل رشد پروپریوم حیاتی است. با این حال، پیوند نوزاد و مادر به عنوان منبع محبت و امنیت، از همه مهم تر است. اگر مادر یا مراقب اصلی محبت و امنیت کافی فراهم کند، پروپریوم به تدریج و پیوسته رشد می کند و کودک به رشد روانی مثبت دست می یابد. اگر نیازهای کودکی ناکام بمانند، خود به درستی بالغ نمی شود و کودک ناایمن، پرخاشگر و خودمحور می شود.

شخصیت بزرگسالی سالم

■ آپورت شش معیار برای شخصیت بزرگسال عادی، بالغ و از نظر هیجانی سالم توصیف کرد:

۱. بزرگسالان بالغ، حس خود را به افراد و فعالیت‌های فراتر از خود تعمیم می‌دهند.
۲. بزرگسالان بالغ با دیگران به گرمی ارتباط برقرار می‌کنند و صمیمیت، دلسوزی و مدارا نشان می‌دهند.
۳. بزرگسالان بالغ درجه بالایی از پذیرش خود دارند که به آنها کمک می‌کند به امنیت عاطفی دست یابند.
۴. بزرگسالان بالغ درک واقع‌بینانه‌ای از زندگی دارند، مهارت‌های شخصی خود را توسعه می‌دهند و به نوعی کار متعهد می‌شوند.
۵. بزرگسالان بالغ دارای حس شوخ‌طبعی و عینیت‌بخشی به خود (درک یا بصیرت نسبت به خود) هستند.
۶. بزرگسالان بالغ به یک فلسفه یکپارچه از زندگی (نظریه ارزش‌ها) پایبند هستند که شخصیت را به سمت اهداف آینده هدایت می‌کند.

پرسش‌هایی درباره ماهیت انسان

■ تصویر آلپورت از ماهیت انسان خوش‌بینانه است. او بر این باور بود که بزرگسالان سالم از نظر عاطفی به تعارضات کودک‌گرا نخورده‌اند و تحت کنترل آنها نیستند. او به اراده آزاد اعتقاد داشت اما در عین حال تشخیص می‌داد که برخی رفتارها توسط صفات و تمایلات شخصی تعیین می‌شوند. در مسئله وراثت در برابر محیط، او معتقد بود هر دو بر شخصیت تأثیر می‌گذارند. آلپورت به یگانگی هر فرد اعتقاد داشت. هدف نهایی و ضروری زندگی از نظر او افزایش تنش (و نه کاهش آن) است که ما را به جستجوی مداوم چالش‌های جدید وادار می‌کند.

ارزیابی در نظریه آلپورت

■ **تکنیک سند شخصی:** تکنیک سند شخصی شامل بررسی خاطرات روزانه، زندگینامه‌ها، نامه‌ها و سایر نمونه‌های نوشته‌ها یا گفتارهای ضبط‌شده یک فرد است. مشهورترین مطالعه موردی آلپورت، تحلیل مجموعه‌ای از بیش از ۳۰۰ نامه نوشته شده توسط زنی میانسال به نام «جنی» بود. بعدها مشخص شد که جنی مادر هم‌اتاقی آلپورت در کالج بوده است. گروهی از داوران نامه‌ها را خواندند و صفات موجود در آنها را ثبت کردند و آلپورت توانست آنها را به هشت مقوله کاهش دهد.

■ **مطالعه ارزش‌ها:** آلپورت و دو همکارش یک آزمون خودگزارشی عینی به نام «مطالعه ارزش‌ها» توسعه دادند. آنها پیشنهاد کردند که ارزش‌های شخصی ما پایه فلسفه یکپارچه زندگی ما هستند. ارزش‌های ما صفات شخصیتی هستند و شش نوع ارزش عبارتند از: نظری (کشف حقیقت)، اقتصادی (سودمند و عملی)، زیبایی‌شناختی (هنر و هماهنگی)، اجتماعی (روابط انسانی و نوع‌دوستی)، سیاسی (قدرت و نفوذ)، و مذهبی (عرفان).

پژوهش در نظریه آلپورت

■ **رفتار بیانی:** آلپورت پژوهش قابل توجهی در مورد چیزی که «رفتار بیانی» نامید، انجام داد؛ رفتاری که بیانگر صفات شخصیتی ماست. برخلاف «رفتار مقابله‌ای» (هدف‌مند و آگاهانه)، رفتار بیانی خودانگیخته است و جنبه‌های اساسی شخصیت را منعکس می‌کند. آلپورت در مطالعه مهم خود، به افراد وظایف مختلفی داد و قضاوت کرد که حرکات بیانی آنها (صدا، دستخط، حالت، اشاره) در موقعیت‌های مختلف چقدر سازگار است. او از این رفتارها، وجود صفاتی مانند درون‌گرایی و برون‌گرایی را استنباط کرد.

■ **تفاوت‌های فرهنگی در حالات چهره:** آلپورت معتقد بود حالات چهره نشان‌دهنده شخصیت است. پژوهش‌ها نشان داده است که زنان و افراد جوانتر نسبت به مردان و افراد مسن در تشخیص صحیح احساسات از حالات چهره بهتر هستند. یک مطالعه بر روی کودکان ژاپنی و آمریکایی نشان داد که نوزادان چینی تنوع کمتری در رفتار چهره نسبت به نوزادان آمریکایی و ژاپنی دارند. همچنین مشخص شد که افراد در فرهنگ‌های شرقی عمدتاً با چشم‌ها احساسات را بیان می‌کنند، در حالی که در فرهنگ‌های غربی بیشتر از ابروها و دهان استفاده می‌شود.

پژوهش در نظریه آلپورت

■ **تشخیص رایانه‌ای حالات چهره:** آلپورت همچنین معتقد بود رایانه‌ها می‌توانند حالات چهره را تشخیص دهند. برنامه‌های رایانه‌ای توسعه یافته‌اند که تصاویر ویدئویی از چهره را و زیر نظر دارند و به دقت بالایی در تشخیص احساسات پایه شامل خوشحالی، غم، ترس، انزجار، خشم و تعجب دست یافته‌اند. همچنین نشان داده شده است که نوجوانان در ارتباطات رایانه‌ای از شکلک‌های مثبت و منفی مانند حالت چهره واقعی استفاده می‌کنند.

ملاحظات بر نظریه آلپورت

■ **پرسش‌ها و انتقادات:** ترجمه مفاهیم آلپورت (مانند خودمختاری کارکردی) به اصطلاحات خاص و قابل مطالعه برای روش تجربی دشوار است. همچنین مشخص نشده است که چگونه یک انگیزه اولیه به یک انگیزه خودمختار تبدیل می‌شود. تأکید آلپورت بر یگانگی شخصیت (روش ایدئوگرافیک) نیز به چالش کشیده شده است، زیرا به سختی می‌توان از یک فرد به فرد دیگر تعمیم داد. آلپورت بر ناپیوستگی بین کودک و بزرگسال، حیوان و انسان، و نرمال و نابهنجار تأکید داشت، در حالی که بسیاری از روانشناسان به این نکته معترض هستند.

■ **به رسمیت شناخته شدن و تأثیرگذاری:** با وجود این انتقادات، نظریه آلپورت به خوبی توسط روانشناسانی پذیرفته شده است که معتقدند دیدگاه‌های او مبنای بهتری برای درک شخصیت نسبت به رویکردهای سایر نظریه پردازان فراهم می‌کند. رویکرد او به رشد شخصیت، تأکید او بر یگانگی، و تمرکز او بر اهمیت اهداف، در کار روانشناسان انسان‌گرا (مانند مزلو و راجرز) منعکس شده است. مهم‌ترین دستاوردهای ماندگار او، قابل احترام کردن مطالعه شخصیت از نظر آکادمیک و تأکید بر نقش عوامل ژنتیکی در رویکرد صفات است.

دعای پایانی

پروردگارا! به من آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم و شهامتی، تا تغییر دهم آنچه را که می توانم و بینشی تا تفاوت این دو را بدانم؛



مرا فهم ده، تا متوقع نباشم دنیا و مردم آن مطابق میل من رفتار کنند؛

خدایا! به من زیستنی عطا کن که در لحظه مرگ، بر بی ثمری لحظاتی که برای زیستن گذشته است، حسرت نخورم و مردنی عطا کن که بر بیهودگی اش، سوگوار نباشم....

و بگذار تا آن را، خود انتخاب کنم، اما آن چنان که تو دوست داری!