

روان رنجورخویی

چارچوبی جدید برای اختلالات هیجانی
و درمان آنها



فهرست

- درباره نویسندگان ۷
- پیش‌گفتار ۹
- تشکر و قدردانی ۱۵

فصل ۱

- دیدگاه‌هایی در مورد خلق و خو و شخصیت ۱۷

فصل ۲

- نظریه آسیب‌پذیری سه‌گانه و خاستگاه‌های روان‌رنجورخویی ۴۳

فصل ۳

- تلفیق خلق و خو با مطالعات اختلالات هیجانی ۶۶

فصل ۴

- روان‌رنجورخویی و درک کارکردی از اختلالات هیجانی ۸۸

فصل ۵

- ارزیابی و طبقه‌بندی بیماری‌ها ۱۱۷

فصل ۶

- درمان روان‌رنجورخویی ۱۴۴

۱۷۸شخصیت به عنوان مبنایی برای درمان اختلالات روانی

۲۱۵منابع

۲۸۱واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

۲۸۵واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

دیدگاه‌هایی در مورد خلق و خو و شخصیت

پژوهشگران مدت‌ها است که به دنبال درک تفاوت‌های فردی، به‌ویژه با توجه به توصیف الگوهای پاسخ‌دهی هیجانی و رفتار بوده‌اند. در واقع، اشاره‌هایی به ماهیت هیجانی انسان‌ها در نوشته‌های فیلسوفان یونانی و رومی یافت می‌شود و ادامه این مفهوم‌سازی‌های اولیه را می‌توان به طور قابل توجهی در گزارش‌های امروزی ردیابی کرد. درحالی‌که دیدگاه‌های اولیه تفاوت‌های فردی در واکنش‌پذیری هیجانی از سنت‌های پزشکی یا فلسفی سرچشمه می‌گرفت، اما در اواخر قرن بیستم روان‌شناسی صدای غالب در این گفتمان شد. با این حال، در این رشته، رویکردهایی که برای توصیف ماهیت افراد استفاده می‌شود، از تنوع زیادی برخوردار هستند. برای مثال، علی‌رغم هم‌پوشانی آشکار، سابقه پژوهش در مورد خلق و خو و شخصیت تا حد زیادی به طور مستقل پیش رفته است (روثبارت، احدی و ایوانز، ۲۰۰۰). پژوهش‌های حوزه شخصیت به طور عمده ماهیتی ساختاری داشته است؛ به این معنا که پژوهشگران به‌جای تمرکز بر علت‌شناسی، در درجه اول بر ایجاد طبقه‌بندی‌های توصیفی جامع از صفات شخصیتی و همبستگی‌های آن‌ها تمرکز کرده‌اند. اگرچه این راهبرد، یک شبکه نام‌شناختی^۱ قوی را از روابط بین صفات و پدیده‌های قابل مشاهده (برای مثال رفتارها) ارائه می‌دهد، با این انتقاد مواجه است که «این راهبرد سعی نمی‌کند به تعیین اینکه صفات مختلف چگونه رشد می‌کنند و چگونه بر رفتار تأثیر می‌گذارند، بپردازد» (بارون، ۱۹۹۸، ص. ۴۸۸). از سوی دیگر، پژوهش‌های خلق و خو بر درک سازوکارهای زیست‌شناختی که زیربنای تظاهرات فنوتیپی صفات هستند، متمرکز شده‌اند. هدف این فصل ترسیم دیدگاه‌های تاریخی مختلف در مورد توصیف گرایش یک فرد، به‌ویژه حساسیت به هیجان‌های منفی، به‌منظور دستیابی به توافق نظر نوین در مورد ماهیت روان‌رنجورخویی است.

1- nomological network

مفاهیم باستانی خلق و خو

نظریه مزاج‌های چهارگانه

پزشک یونانی بقراط (۴۶۰-۳۷۰ قبل از میلاد) اغلب با ارائه اولین توصیف زیست‌شناختی برای مشخص کردن سبک هیجانی بیمار شناخته می‌شود. به طور خاص، طبق کتاب طبیعت انسان، نوشته‌ای که اکنون به یکی از شاگردان بقراط نسبت داده می‌شود، بدن انسان متشکل از چهار مزاج (خون، صفرای سیاه، صفرای زرد و بلغم) است که سلامتی ناشی از تعادل بین آن‌هاست (بقراط، ۱۹۷۸). اگرچه شرح کاملی از رابطه میان مزاج و خلق و خو در نوشته‌های بقراط بیان نشده است، اما اشاره‌هایی گذرا به تفاوت‌های شخصیتی وجود دارد که ممکن است از فزونی در میزان یک مزاج یا مزاج دیگر رخ دهد. برای مثال، گرایش به تجربه هیجان‌های منفی با افزایش سطح صفرای سیاه همراه بود (به دیگمن، ۱۹۹۰ مراجعه کنید). به نظر می‌رسد بقراط تحت تأثیر سنت پزشکی آن زمان بوده است که از مصر باستان یا بین‌النهرین سرچشمه می‌گیرد و به مزاج به عنوان عامل بیماری اشاره می‌کند (نگاه کنید به فلاسکود، ۲۰۱۲). علاوه بر این، اصول فلسفه فیثاغورث، از جمله تأکید بر هماهنگی و تعادل، همراه با پیوندهای صریح بین چهار مزاج و سایر مقولات چهارگانه که توسط این متفکران مورد تأکید قرار گرفته بود، نیز گنجانده شده است (مانند چهارفصل، چهارعنصر امپدوکلس [زمین، هوا، آتش و آب]؛ استلماک و استالیکاس، ۱۹۹۱ را ببینید). در واقع، هر مزاج با یک عنصر، دما و فصل مرتبط است (شکل ۱.۱ را در ادامه فصل ببینید). برای مثال خون که مظهر هوا است گرم و مرطوب شمرده می‌شود و در بهار غالب است، در حالی که صفرای سیاه مظهر زمین بوده که سرد و خشک و همراه با پاییز است. همین‌طور صفرای زرد گرم و خشک است و با آتش و تابستان همراه می‌شود و بلغم سرد و مرطوب و همراه با آب و زمستان است. این جالینوس (۲۰۰-۱۳۱ میلادی) بود که نظریه‌ای را برای چگونگی تأثیر چهار مزاج بر نمود هیجانی فرد به طور کامل‌تر ارائه داد. جالینوس در رساله خود، درباره خلق و خو، نشان می‌دهد که یک حالت مطلوب (حالت سلامت = بهترین ترکیب ممکن) از تعادل هر چهار مزاج ناشی می‌شود:

معتدل‌ترین انسان کسی است که در بدن، حد وسط تمام مزاج‌ها باشد. روحش در میان جسارت و کمرویی، غفلت و گستاخی و شفقت و حسادت است. او بشاش، مهربان، نیکوکار و محتاط است (جالینوس، ۱۷۰/۱۹۳۸ میلادی، ص. ۸۶).

در واقع، اصطلاح خلق و خو که امروزه هنوز برای توصیف منش هیجانی فرد استفاده می‌شود، از کلمه لاتین (*temperare*) می‌آید و در لغت به معنای ترکیب کردن یا آمیختن در اندازه مناسب است. جالینوس ارتباط بقراط بین مزاج و دما (گرم، سرد، مرطوب و خشک) را حفظ کرد، کلمه‌ای با اساس ریشه‌شناختی مشابه که ممکن است بر تعاملات محاوره‌ای مشترک بین منش و آب‌وهوا تأکید کند (برای مثال؛ گرم مزاج).

علاوه بر این، جالینوس به هر یک از چهار مزاج، برچسب‌های خلق و خوبی با توصیف‌گرهای

موقعیتی اختصاص داد. به طور خاص، مزاج دموی برای دسته‌بندی افراد تحت سلطه دم (مرطوب و گرم) که مستعد شادی و خوش‌بینی بودند، استفاده می‌شد، در حالی که اصطلاح مایخولیایی نشان‌دهنده افرادی بود که دارای صفرای بیش از حد سیاه (سرد و خشک) بودند که احتمالاً ماهیت عبوس و غمگین از خود نشان می‌دادند. افراد صفراوی با سطوح بیشتری از صفرای زرد (گرم و خشک) همراه بودند و گفته می‌شد که به راحتی از نظر هیجانی تحریک می‌شوند و در نهایت، انواع بلغمی در نتیجه فزونی مزاج بلغم (سرد و مرطوب)، کناره‌گیری و عدم تحمل را نشان دادند. مشابهت‌های روان‌رنجورخویی را می‌توان در توصیف جالینوس از خلق و خوی مایخولیایی مشاهده کرد:

افراد مایخولیایی ... ترس و افسردگی، نارضایتی از زندگی و نفرت از همه مردم را نشان می‌دهند. میل به مردن برای همه این افراد مشترک نیست، اگرچه ترس از مرگ دغدغه اصلی بعضی از آنهاست. تعداد کمی از آنها عجیب و غریب هستند، زیرا هم‌زمان آرزوی مرگ دارند و از آن می‌ترسند. همان‌طور که تاریکی بیرونی تقریباً همه مردم را بیمناک می‌کند ...، رنگ سیاه مزاج که حوزه فکر را پنهان می‌کند، باعث ترس می‌شود. مردم این را مایخولیا می‌نامند که نشان می‌دهد مزاج (سیاه) از نظر علت‌شناسی مسئول است. (سیگل، ۱۹۷۳، ص. ۱۹۵).

نکته قابل توجه خاص این است که جالینوس به یک مبنای زیست‌شناختی برای خلق و خو (یعنی سطوح مزاج در بدن) اشاره می‌کند، دیدگاهی که در بخش مفاهیم مدرن خلق و خو، در ادامه این فصل توضیح داده خواهد شد.

تأثیر نظریه مزاج‌های چهارگانه را می‌توان به خوبی در عصر روشنگری دنبال کرد، با ارجاعاتی به این درک از خلق و خو که به نیکولاس کالپیر (پزشک و ستاره‌شناس انگلیسی در قرن ۱۷)، امانوئل کانت (فیلسوف آلمانی فعال در قرن هجدهم)، ویلیام وونت (پزشک آلمانی قرن ۱۹ که اغلب به عنوان پدر روان‌شناسی مدرن شناخته می‌شود) و دیگران (برای مثال، استینر، آدلر، کرچمر و فروم؛ رجوع کنید به فلاس کروود، ۲۰۱۲) نسبت داده می‌شود. برای مثال، کالپیر علاوه بر ترجمه نظریه جالینوس برای انگلیسی‌زبانان در سال ۱۶۵۲، توصیفات بسط داده خویش را همراه با ترکیبی از همه جفت‌های ممکن از هر مزاج (او آنها را جنبه یا ویژگی کلی فرد نامید)، ارائه کرد (استلماک و استالیکاس، ۱۹۹۱).

کانت هم‌چنین به یک مبنای زیست‌شناختی خلق و خو با ریشه‌های مزاج اذعان کرد اما اشاره کرد که برای این سازه معنای روان‌شناختی، متشکل از احساسات و رفتارها، نیز وجود دارد. چنین تمایزی از این دیدگاه وی نشأت می‌گیرد که انسان هم ماهیت جسمانی و هم ماهیت معنوی دارد - که این موضوع در کتاب انسان‌شناسی از دیدگاه عمل‌گرایی توصیف شده است (کانت، ۱۹۷۴). به عقیده کانت، ممکن است بین ساختار جسمی و خصیصه هیجانی یک رابطه علی وجود داشته باشد، اما درک زیست‌شناختی در طبقه‌بندی خلق و خو ممکن است در درجه دوم اهمیت قرار گیرد:

برای انتساب صحیح فرد به عنوان یک طبقه خاص، لازم نیست از قبل بدانیم چه ترکیب شیمیایی

از خون به ما این حق را می‌دهد که ویژگی خاصی از مزاج را نام ببریم. بلکه باید بدانیم که چه احساسات و تمایلاتی در او مشاهده کرده‌ایم (کانت، ۱۹۷۴، ص. ۱۵۲).

کار کانت نشانگر تحول از تلقی خلق و خو به عنوان یک سازهٔ علمی - که توسط مزاج‌هایی با مفاهیمی برای سلامت و رفتار تعیین می‌شود، به دیدگاهی توصیفی‌تر در زمینهٔ تفاوت‌های فردی - دیدگاهی که شباهت به طبقه‌بندی امروزی شخصیت دارد، است (به بخش زیر مراجعه کنید «مفاهیم مدرن شخصیت»). او خلق و خوی جالینوس را به دسته‌های «احساس» و «فعالیت» طبقه‌بندی کرد که بر اساس زمان به زیرگروه‌هایی تقسیم می‌شود. برای مثال، مزاج‌های سودایی و دموی گرایش‌های هیجانی را توصیف می‌کنند که اولی با هیجان‌های ضعیف و طولانی‌مدت و دومی با حالت‌های عاطفی قوی و کوتاه‌مدت مشخص می‌شود. در مقابل، مزاج صفاوی با فعالیت شدید اما کوتاه‌مدت همراه بود، در حالی که افراد بلغمی دوره‌های پایداری از عدم تحرک را نشان دادند. شایان ذکر است، سیستم کانت بر چهار خلق و خوی ساده تأکید داشت که قابل ترکیب نبودند.

وونت (۱۸۸۶) با تغییر تأکید بر گونه‌شناسی پیشینیان خود از چهار مقولهٔ مستقل به یک سیستم دو بعدی، شناخته می‌شود. به طور خاص، وونت دو بعد مستقل را توصیف کرد، هیجان‌پذیری و فعالیت که فرد می‌تواند در هر جایی در امتداد پیوستار بین قطب‌ها قرار گیرد (استلماک و استالیکاس، ۱۹۹۱). در این سیستم، درجه‌ای که فرد هیجان‌ها را تجربه می‌کند در یک طیف پیوسته، از ناپایدار (هیجان‌های شدید) تا پایدار (هیجان‌های ضعیف) و سطح فعالیت بین قطب‌های تغییرناپذیر (فعالیت کم) و متغیر (فعالیت زیاد) رتبه‌بندی می‌شود. چهار مزاج جالینوس در چارک‌هایی قرار دارد که از هر ترکیبی از سطوح بالا و پایین در این قطب‌ها تشکیل شده است. ابعاد هیجان‌پذیری و فعالیت وونت که در این زمینه برای درک چهار نوع خلق و خوی جالینوس به کار می‌رود، پیوندهای روشنی با روان‌رنجورخوبی و برون‌گرایی امروزی دارد که نشان‌دهندهٔ تداوم قابل توجهی از نظریهٔ مزاج باستانی تا درک امروزی از خلق و خو است؛ بنابراین، در این چارچوب، افرادی که خلق و خوی صفاوی دارند احتمالاً با روان‌رنجورخوبی بالا و برون‌گرایی کم مشخص می‌شوند.

مفاهیم مدرن خلق و خو

در واقع، اگرچه جزئیات متفاوت هستند، تصورات مدرن از خلق و خو (به همراه مدل‌های زیست‌شناختی باستانی که پیش‌تر توضیح داده شد) این اعتقاد را دارند که هیجان‌ها برای درک تفاوت‌های فردی بسیار مهم هستند و عوامل زیست‌شناختی مسئول ویژگی‌های قابل مشاهده‌اند (کلارک و واتسون، ۲۰۰۸). برای مثال، گوردون آلپورت (۱۹۳۷) با تأکید بر این ویژگی‌ها، تعریفی از خلق و خو ارائه می‌کند که تقریباً بعد از یک قرن هنوز هم مناسب است:

خلق و خو به پدیده‌های بارز ماهیت هیجانی فرد از جمله حساسیت او به تحریکات هیجانی، قدرت

و سرعت واکنش معمول وی، کیفیت خلق و خوی غالب او و تمام ویژگی‌های نوسان و شدت خلق و خوی می‌شود؛ این پدیده‌ها وابسته به ترکیب اساسی آن در نظر گرفته می‌شوند و بنابراین در اصل تا حد زیادی موروثی هستند (ص. ۵۴).

این دیدگاه از خلق و خو احتمالاً تحت تأثیر دیدار آلپورت، به عنوان یک تازه فارغ‌التحصیل، با زیگموند فروید بوده است. آلپورت (۱۹۶۱) در مقاله زندگی‌نامه‌ای خود با عنوان الگو و رشد شخصیت، آب شدن یخ بین خود و فروید را با بازگویی تعامل با پسری که در قطار در مسیر خود به وین ملاقات کرد، توصیف می‌کند. کودک می‌ترسید کثیف شود و از نشستن در نزدیکی سایر مسافران امتناع می‌کرد. آلپورت معتقد بود که پسر این هراس مربوط به کثیفی را از مادرش آموخته است که به نظر می‌رسید خود فردی منظم و سرسخت است. همان‌طور که داستان پیش می‌رود، فروید در پاسخ به او، از وی پرسید: «و آیا آن پسر کوچک تو بودی؟» آلپورت از تلاش فروید برای رد کردن مشاهدات خود، با این فرض که او در حال توصیف یک درگیری ناخودآگاه ناشی از دوران کودکی خود است ناراحت بود، در حالی که آلپورت هرگز نقش متغیرهای ناخودآگاه و تاریخی را در شکل دادن به ماهیت هیجانی فرد انکار نکرد، اما جنبه‌های آگاهانه و قابل مشاهده تجربه را برای توضیح خلق و خو قانع‌کننده‌تر می‌دانست.

علی‌رغم توافق بر اینکه یک مبنای زیست‌شناختی برای گرایش به تجربه هیجان‌های خاص وجود دارد که به طور برجسته در تعریف آلپورت از خلق و خو پیداست، پژوهشگران در سراسر قرن بیستم تعاریف خاصی را از این اصطلاح به کار برده‌اند. این تناقض‌ها باعث شد که میزگردی در نشست سال ۱۹۸۵ انجمن پژوهش در رشد کودک با عنوان «خلق و خو چیست؟» شکل گیرد. پس از آن یک مقاله بنیادی (گلدسمیت و همکاران، ۱۹۸۷) دیدگاه‌های نظریه‌پردازان مرتبط با چهار نظریه‌مجاب‌کننده (یعنی گلداسمیت، روئبارت، ب‌اس و پلومین و توماس و چس) را خلاصه می‌کند. تصور روئبارت از خلق و خو کاملاً گسترده است، از جمله هیجان‌پذیری، فعالیت حرکتی و همچنین فرآیندهای توجهی که در تنظیم این خصیصه‌ها تأثیر دارند (روئبارت و دریبی، ۱۹۸۱). در مقابل، گلداسمیت توجه بیشتری را بر تجربیات هیجانی معطوف کرده و بر ابعادی که با هیجان‌های متمایز (یعنی خشم، ترس) مطابقت دارند به جای یک «بعد هیجان‌پذیری» تأکید می‌کند (گلدسمیت و کامپوس، ۱۹۸۲). رویکرد ب‌اس و پلومین از سه بعد تشکیل شده است (هیجان‌پذیری، فعالیت و جامعه‌پذیری) که در طول سن و موقعیت، به طور بادوامی توصیف می‌شوند و از آن‌جا که این ابعاد توسط ژن‌ها تعدیل می‌شوند، مهم‌ترین عامل برای نظریه آن‌ها به شمار می‌آیند (گلدسمیت و همکاران، ۱۹۸۷). در نهایت، چس و توماس از داده‌های به دست آمده از مطالعه طولی معروف خود در نیویورک (توماس و چس، ۱۹۷۷) با این فرض که این رفتارها مبنای زیست‌شناختی دارند، برای شناسایی سه «نوع» رفتار کودک (یعنی آسان، دشوار و دیرجوش) استفاده کردند. این دیدگاه‌ها عناصر مشترکی دارند، اما بر ویژگی‌های متفاوت تأکید می‌کنند. در پایان مقاله، رابرت مک‌کال، تلاش کرد تا چهار رویکرد را در یک تعریف مشترک ادغام کند:

خلق و خو شامل حالات نسبتاً منسجم و اساسی است که به صورت ذاتی در فرد وجود دارد که زمینه‌ساز و تعدیل‌کننده ابراز فعالیت، واکنش‌پذیری، هیجان‌پذیری و جامعه‌پذیری است. عناصر اصلی خلق و خو در اوایل زندگی وجود دارند و این عناصر احتمالاً به شدت تحت تأثیر عوامل زیست‌شناختی قرار می‌گیرند. همگام با رشد، تجلی خلق و خو به طور فزاینده‌ای تحت تأثیر تجربه و زمینه قرار می‌گیرد (گلد اسمیت و همکاران، ۱۹۸۷، ص. ۵۲۴).

بیست و پنج سال بعد، تعدادی از کارآموزان سابق همکار مک‌کال مقاله دیگری را برای تأمل در مورد تحولات در مطالعه خلق و خو منتشر کردند (شینر و همکاران، ۲۰۱۲). این پژوهشگران یک تعریف به روز ارائه دادند که پیشنهاد می‌کند «صفات خلق و خویی، گرایش‌های اولیه در حال ظهور در حوزه‌های فعالیت، عاطفه‌پذیری، توجه و خودتنظیمی هستند و این تمایلات محصول تعاملات پیچیده بین عوامل ژنتیکی، زیست‌شناختی و محیطی در طول زمان هستند» (ص. ۴۳۷). یافته‌های تجربی برخی از مفروضات تیم ۱۹۸۷ را به چالش کشید، از جمله این تصور که خلق و خو پایدار است. برای مثال، سیستم‌های بازدارنده با افزایش سن کودکان فعال و منجر به واکنش‌پذیری کمتر در آن‌ها می‌شود (روثبارت، ۲۰۱۱)، اگرچه به نظر می‌رسد خلق و خو در بزرگسالی پایدارتر می‌شود (رابرتز و دل‌وکیو، ۲۰۰۰). علاوه بر این، اگرچه پژوهشگران فعلی خلق و خو با ویژگی‌های گنجانده شده در تعریف ۱۹۸۷ (یعنی فعالیت، واکنش‌پذیری، عاطفه‌پذیری و جامعه‌پذیری) موافق هستند، اما این اتفاق نظر وجود دارد که ابعاد مهم تفاوت‌های فردی، توجه و خودتنظیمی کنار گذاشته شده است. اکنون مشخص شده است که سیستم‌های عاطفی و شناختی سیستم‌های بسیار یکپارچه‌ای هستند (برای مثال، فورگاس، ۲۰۰۸) و فرآیندهایی که به طور معمول شناختی در نظر گرفته می‌شوند (توجه، کنترل اجرایی) می‌توانند در محدوده خلق و خو قرار گیرند. در نهایت، در تصورات اولیه از خلق و خو فرض می‌شد که زیست‌شناسی در اوایل زندگی تأثیر قوی‌تری دارد و محیط در طول زمان تأثیرگذارتر می‌شود. با این حال، همان‌طور که پژوهش‌های خلق و خو دقیق‌تر شدند، مشخص شد که تعاملات بین قسمت‌های زیستی و محیطی بسیار پیچیده‌تر و تعاملی‌تر است (برای شرح مفصلی از نقش عوامل زیست‌شناختی و محیطی در روان‌رنجورخویی به فصل ۲ مراجعه کنید).

توجه داشته باشید، به نظر می‌رسد ابعادی که در تلاش برای تعریف خلق و خو در سابقه پژوهشی حوزه رشد کودک وجود دارند با مدل‌های ساختاری شخصیت (که بیشتر از مطالعه بزرگسالان مشتق شده‌اند) همپوشانی دارند که در ادامه این فصل توضیح داده خواهند شد (برای مثال هیجان‌پذیری منفی و واکنش‌پذیری با روان‌رنجورخویی، هیجان‌های مثبت و فعالیت با برون‌گرایی، جامعه‌پذیری با توافق‌پذیری و خودتنظیمی با وظیفه‌شناسی مطابقت دارند). پژوهشگران مختلف با نفوذ در سنت گسترده‌تر خلق و خو گرایش به تجربه هیجان‌های منفی را به طور خاص توصیف کرده‌اند. علاوه بر این، نظریه‌های آن‌ها از حمایت ظاهری نسبت به زیست‌شناختی بودن این صفت فراتر رفته و مدل‌های زیست‌شناختی کامل‌تری برای نمود آن تدوین کرده‌اند.

هانس آیزنک

هانس آیزنک (۱۹۷۴) با الهام از طبقه روان‌نژندی در نسخه‌های پیشین DSM، برای نخستین بار از برجسب روان‌رنجورخویی استفاده کرد، این واژه نشان‌دهنده مفاهیمی است که ما اکنون آن را اضطراب، افسردگی و اختلالات مرتبط می‌دانیم. آیزنک پیشنهاد کرد که روان‌رنجورخویی، در پیوستاری با ثبات هیجانی، با تحمل کم برای استرس یا محرک‌های بد مشخص می‌شود و افرادی که سطوح بالایی از این صفت را دارند در معرض بیشتری برای تشخیص روان‌رنجوری هستند. اگرچه آیزنک از به کار بردن اصطلاحی با ریشه فرویدی پشیمان بود، اما خاطر نشان کرد که «بدون شک از برخی جهات استفاده از یک نوع برجسب خنثی‌تر ترجیح داده می‌شود» (۱۹۴۷، ص. ۴۹). او احساس کرد که تأکید بر رابطه قوی بین شخصیت و آسیب‌شناسی روانی اهمیت بیشتری دارد. با این وجود، همچنین تصریح کرد که «برخی از بیماران بستری به اصطلاح «روان‌رنجور» شواهد بسیار کمی از «سرشت روان‌رنجور»^۱ نشان می‌دهند و احتمالاً در ناحیه بهنجار توزیع نرمال قرار دارند» (۱۹۴۷، ص. ۴۸)، با این فرض که افراد بدون آسیب‌پذیری خلق و خویی باید در معرض سختی‌های شدیدی قرار بگیرند تا روان‌رنجوری ایجاد شود. البته، دیدگاه آیزنک با مدل غالب آسیب‌پذیری-استرس^۲ (میهل، ۱۹۶۲) سازگار است، طبق این مدل افرادی که از نظر خلقی آسیب‌پذیرتر هستند ممکن است بدون تحریک زیاد دچار آسیب‌شناسی روانی شوند، در حالی که افراد با درجه پایین‌تر روان‌رنجورخویی به سطح بالایی از استرس محیطی نیاز دارند. علاوه بر روان‌رنجورخویی، مفهوم آیزنک (۱۹۴۷، ۱۹۶۷) از خلق و خو در ابتدا شامل ابعادی برای توصیف گرایش فرد برای درگیر شدن با محیط خود بود که به عنوان برون‌گرایی (در پیوستاری با درون‌گرایی) شناخته می‌شد. افرادی که دارای سطح بالایی از این صفت هستند با انرژی، اشتیاق و نشاط به زندگی نگاه می‌کنند. هنگامی که این دو بعد با هم تلاقی می‌کنند، شبیه مزاج‌های چهارگانه یونانی که توسط جالینوس (پیش‌تر در این فصل توضیح داده شد؛ به شکل ۱.۱ مراجعه کنید) بیان شده (سودایی، صفراوی، بلغمی، دموی) و توسط وونت بسط داده شده است، می‌شوند که نشانگر تداوم مفهوم‌سازی‌های نظریه‌پردازان در حیطه تفاوت‌های فردی است. کارهای اولیه آیزنک به مدل شناخته شده سه عاملی بزرگ^۳ (آیزنک و آیزنک، ۱۹۷۵) تبدیل شد که سومین بعد خلق و خویی روان‌پریشی (یعنی عدم بازداری) را در مقابل بازداری اضافه کرد. تلاش‌های پیشگام آیزنک و همکارانش در دهه‌های آینده بر روان‌شناسان تأثیر گذاشت؛ برای مثال، تلگن (۱۹۸۵) سه عامل مشابه (یعنی هیجان‌پذیری منفی، هیجان‌پذیری مثبت و عدم بازداری) را پیشنهاد کرد، همان‌طور که واتسون و کلارک (۱۹۹۳)؛ خلق و خوی منفی، خلق و خوی مثبت و بازداری) را پیشنهاد کردند.

با این حال، بدون شک بزرگ‌ترین سهم آیزنک در مطالعه خلق و خو، تأکید او بر درک مبانی زیست‌شناختی صفات است. او مدعی است که «حوزه شخصیت جزیره‌ای دورافتاده نیست که از سایر حوزه‌های متمدن‌تر

1- neurotic constitution

2- diathesis-stress model

3- big three model