

## درس ۱: روان‌شناسی چیست؟

### نمای کلی روان‌شناسی

مطالعه روان‌شناسی به شما کمک خواهد کرد رفتار خودتان را بفهمید. شما خواهید آموخت که با دیگران در رفتارهایی شریک هستید. شما همچنین خواهید آموخت که رفتار انسانی بسیار پیچیده است. رفتار شما منحصر به خودتان است. هیچ کس دیگری دقیقاً آنطور که شما رفتار می‌کنید، رفتار نمی‌کند.

بسیاری از آنچه در مورد ری می‌آموزید، می‌تواند در زندگی روزمره شما به کار رود. شما خواهید آموخت چگونه از پاداش‌ها برای رها شدن از یک عادت ناخواسته استفاده کنید. خواهید آموخت چگونه حافظه و مهارت‌های مطالعه‌تان را بهبود دهید. همچنین درباره دشواری‌هایی که افراد در زندگی‌شان دارند و آنچه روان‌شناسی می‌تواند برای کمک به آنان انجام دهد، خواهید آموخت.

روان‌شناسی مطالعه علمی رفتار است. روان‌شناسان رفتار هم انسان و هم حیوان را مطالعه می‌کنند. برخی از روان‌شناسان تنها رفتارهایی را مطالعه می‌کنند که بتوانند مشاهده شوند. برخی دیگر، رفتارهایی را مطالعه می‌کنند که نمی‌توانند مشاهده شوند همچون احساسات، افکار، و انگیزه‌ها.

همه روان‌شناسان از روش علمی برای مطالعه رفتار استفاده می‌کنند. این روش احتمال [بروز] خطاها و سوگیری را کاهش می‌دهد. از آنجا که رفتار انسانی بسیار پیچیده است، تبیین‌های ساده از رفتار ممکن نیست. روان‌شناسان در مطالعه رفتار چهار هدف دارند. نخست، آنان در صدق رفتار را توصیف کنند. دوم، آنها به دنبال تبیین‌های رفتارها هستند.

هدف سوم روان‌شناسان این است که آنچه را افراد انجام خواهند داد و آنچه را در موقعیت‌های مختلف فکر یا احساس خواهند کرد، پیش‌بینی نمایند. روان‌شناسان با بررسی توصیف‌ها و تبیین‌هایشان درباره رفتارهای گذشته، می‌توانند رفتارهای آینده را پیش‌بینی کنند.

در آخر، چهارمین هدف روان‌شناسی این است که بر رفتار تأثیر بگذارد. ما می‌توانیم از دانش‌مان (توصیف‌ها، تبیین‌ها، و پیش‌بینی‌ها) برای تأثیر بر رفتار به صورت‌هایی سودمند استفاده کنیم. [بنابراین،] آخرین هدف روان‌شناسان استفاده از آنچه می‌دانند، برای سود رساندن به افراد و حل مشکلاتشان است.

برخی از روان‌شناسان در مورد رفتار تحقیق می‌کنند. ایشان به علم پایه [ای] می‌پردازند. برخی دیگر از روان‌شناسان کارشان را [به عنوان] علم کاربردی می‌بینند. ایشان به دنبال راه‌هایی برای استفاده از تحقیقات هستند تا به مردم کمک کنند مشکلات را حل نمایند.

### پایه علمی روان‌شناسی

روان‌شناسان از روش علمی استفاده می‌کنند. روش علمی خطاها و سوگیری را کاهش می‌دهد.

روان‌شناسان با پرسیدن یک سؤال یا تشخیص یک مشکل خاص شروع می‌کنند. ایشان برای پاسخ به سوالاتشان فرضیه‌ای طرح می‌کنند.

برای آزمودن فرضیه‌شان، روان‌شناسان تحقیقات را انجام می‌دهند و داده‌ها را گردآوری می‌کنند. روش‌های بسیاری برای گردآوری داده‌ها وجود دارد، از جمله، آزمایش‌ها، زمینه‌یابی‌ها، و مطالعات موردی.

روان‌شناسان پس از اینکه داده‌ها را جمع کردند، یافته‌هایشان را تحلیل می‌کنند تا ببینند آیا فرضیه‌شان درست است [یا نه]. آنان، مبتنی بر تحقیقات، نظریه‌ای برای تبیین رفتار مطرح می‌کنند. همانطور که تحقیقات جدید انجام می‌شود، نظریه‌ها تغییر می‌کنند. (= با انجام تحقیقات جدید، نظریه‌ها تغییر می‌کنند)

### پاسخ تمرین‌ها

#### Exercise I:

behaves  $\approx$  acts   apply  $\approx$  use   difficulties  $\approx$  problems   observed  $\approx$  seen

seek  $\approx$  try

#### Exercise III:

1  $\rightarrow$  predict   2  $\rightarrow$  case study   3  $\rightarrow$  influence   4  $\rightarrow$  including   5  $\rightarrow$  situation

## درس ۲: رویکردها به روان‌شناسی

### رویکردهای اولیه

هنگامی که روان‌شناسی یک علم جوان بود، مکاتب مختلف روان‌شناسی به وجود آمدند. هر کدام تبیین خودش را از رفتار انسانی ارائه می‌کرد.

۱. ساختارگرایان عناصر پایه‌ای تجربه انسان را مطالعه می‌کردند. ویلهلم وونت این مکتب را پایه‌گذاری کرد. او از درون‌نگری برای گردآوری اطلاعات استفاده می‌کرد. درون‌نگری از مشاهده خود استفاده می‌کند. وونت سعی می‌کرد بر پایه درون‌نگری و رفتارهای مشاهده شده، نقشه فرایندهای فکر را ترسیم نماید.

۲. ویلیام جیمز باور داشت که هر آنچه ما فکر و عمل می‌کنیم، به انسان‌ها کمک می‌کند زنده بمانند. مکتب وی، کارکردگرایی، [این مسأله را] بررسی می‌کرد که حیوانات و انسان‌ها چگونه با محیط‌شان انطباق پیدا می‌کنند.

۳. واژه گشتالت یک واژه آلمانی است. این واژه به معنای «الگوی کلی» است. روان‌شناسی گشتالت الگوهای کلی را بررسی می‌کند. برای مثال، وقتی شما به یک صندلی می‌نگرید، آن را به صورت مجموع اجزایش می‌بینید. شما صندلی را به صورت چهار پایه، جای نشستن، و پشتی نمی‌بینید. کل صندلی را می‌بینید. روان‌شناسی گشتالت هنوز بر مطالعه احساس و ادراک تأثیرگذار است.

### رویکردهای معاصر

۴. زیگموند فروید به مطالعه ذهن ناهشیار پرداخت. وی باور داشت بسیاری از رفتارهای ما ناشی از تعارض‌هایی است که مواجه می‌شویم. او بیمارانش را به استفاده از *تداعی آزاد* ترغیب می‌کرد تا به آنان کمک کند تعارض‌هایشان را حل نمایند.

وی افراد را به تجزیه و تحلیل رؤیاهایشان ترغیب می‌نمود. فروید یک *روان‌تحلیل‌گر* بود. بسیاری از تحقیقات فروید مبتنی بر مطالعات موردی است.

۵. ایوان پاولوف به بررسی [این مسئله] پرداخت که رفتارها چگونه می‌توانند شرطی شوند. وی هر بار که یک سگ را غذا می‌داد، دیاپازونی را می‌نواخت. به زودی، سگ شروع کرد به اینکه هر گاه صدای دیاپازون را می‌شنید بزاق ترشح می‌کرد. [با این کار،] پاولوف به سگ آموزش داد که به صدای دیاپازون پاسخ دهد. محققان نشان دادند که شرطی‌سای در مورد انسان [نیز] مؤثر است.

جان بی واتسون معتقد بود روان‌شناسی باید تنها رفتارهای قابل‌مشاهده را مورد مطالعه قرار دهد. او یک *رفتارگرا* بود. وی باور داشت همه رفتار نتیجه شرطی‌سازی است.

رفتارگرایی دیگر، بی. اف. اسکینر، تقویت را مورد مطالعه قرار داد. او معتقد بود که رفتار به وسیله پاداش‌هایی که دریافت می‌کنیم شکل می‌گیرد. رفتاری که پاداش داده می‌شود، تکرار خواهد شد.

۶. انسان‌گرایان، همچون آبراهام مزلو و کارل راجرز، با رفتارگرایان مخالف‌اند. ایشان معتقدند رفتار انسان به وسیله رویدادهایی خارجی همچون پاداش‌ها کنترل نمی‌شود. آنان رفتار را [امری] درونی و خود-جهت‌داده می‌بینند.

۷. شناخت‌گرایان، همچون ژان پیازه و نوام چامسکی، بر تفکر، حل مسأله، و خلاقیت تمرکز می‌کنند. تحقیقات ایشان به سمت درک این [مسأله] جهت‌گیری شده است که ما چگونه اطلاعات را ذخیره، پردازش، و استفاده می‌کنیم.

۸. یکی از رویکردهای جدید به روان‌شناسی، روان‌شناسی اجتماعی فرهنگی نامیده می‌شود. این [رویکرد] به بررسی [این مسأله] می‌پردازد که چگونه شباهت‌ها و تفاوت‌های فرهنگی و قومی بر رفتار تأثیر می‌گذارند.

## پاسخ تمرین‌ها

### Exercise I:

offer ≈ give    gather ≈ collect    examine ≈ check    result ≈ arise  
analyze ≈ examine    gave food to ≈ fed

### Exercise III:

1 → rewards    2 → as    3 → conditioning    4 → internal    5 → social    6 → like

## درس ۳: نوباوگی و کودکی (۱)

شما از زمانی که بچه بودید تا کنون بسیار تغییر کرده‌اید. افراد بزرگ می‌شوند و در مراحل در طول زندگی شان رشد می‌یابند. روان‌شناسی رشد مطالعه تغییراتی است که در افراد رخ می‌دهد.

روان‌شناسان رشد مسأله طبیعت در مقابل تربیت را مورد بررسی قرار می‌دهند. طبیعت به ژن‌های ما (وراثت) اشاره دارد. تربیت به آنچه آموخته‌ایم و تجربه کرده‌ایم اشاره می‌کند. روان‌شناسان می‌خواهند بدانند چه مقدار از رشد [انسان] ناشی از وراثت (طبیعت) است و چه مقدار آموخته می‌شود (تربیت). معمولاً هم طبیعت و هم تربیت رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

بیشتر نوزادان با حرکات خودکار مادرزادی خاصی متولد می‌گردند که بازتاب نامیده می‌شوند. بازتاب چنگ زدن، عبارت است از پاسخی به صورت چسبیدن که نوزاد به لمس کف دست [ش] نشان می‌دهد. نوزادان می‌توانند به یک انگشت چنان محکم چنگ بزنند که بتوانند به هوا بلند شوند. بازتاب گونه پاسخی است که نوزاد به لمس [ناحیه] نزدیک دهانش نشان می‌دهد. نوزاد به سمت منبع تماس می‌چرخد. [سرش را می‌چرخاند]

روان‌شناسان چگونه می‌توانند نوزادانی را که نمی‌توانند صحبت کنند یا پرسش‌ها را بفهمند، مورد مطالعه قرار دهند؟ آنان این کار را با تحریک آنها به روش‌های مختلف انجام می‌دهند. سپس پاسخ‌هایی را که نوزادان می‌دهند، همچون گریه، لبخند، یا نشان دادن تعجب یا ترس، را مطالعه می‌کنند. روان‌شناسان از این پاسخ‌ها در می‌یابند که نوزادان جهان را چگونه می‌بینند.

## رشد جسمی

در [طی] دو سال، نوزادان به کودکانی تبدیل می‌شوند که می‌توانند راه بروند، صحبت کنند، و خودشان را تغذیه نمایند. این تغییرات نتیجه هم‌رشد و هم‌یادگیری هستند. رشد برنامه‌ریزی شده درونی کودک است. کودکان به طور معمول بر اساس یک زمان‌بندی کلی رشد می‌کنند. برای مثال، آنان در حدود ۵ تا ۶ ماهگی می‌توانند اشیاء را بگیرند. کودکان این مهارت‌ها را تنها زمانی می‌توانند انجام دهند که بدنشان از نظر جسمی آماده باشد.

روان‌شناسان با مشاهده هزاران کودک جدولی زمانی برای رشد تهیه نمودند. آنان کشف کردند که هر کودک متفاوت است. به طور متوسط، کودکان در ۱۲ تا ۱۳ ماهگی شروع به راه رفتن می‌کنند، اما برخی در ۹ ماهگی آماده هستند. برخی دیگر تا ۱۸ ماهگی آماده نیستند.

### رشد زبان

هم‌زبان و هم‌فکر از نمادها استفاده می‌کنند. کودکان قبل از اینکه بتوانند حرف بزنند، شروع می‌کنند به فکر کردن در مورد چیزها. برای مثال، کودکان ۱ ساله به دنبال اسباب‌بازی‌ای که ناپدید شده است می‌گردند. آنها در ذهن خود می‌دانند که اسباب‌بازی وجود دارد، حتی اگر نتوانند آن را ببینند.

نوزادان در اولین سال [زندگی] شان شروع به غان و غون می‌کنند. کودکان در اواخر سال اول [زندگی] شان شروع می‌کنند به تقلید صحبت پدر و مادر، برادرها، و خواهرهایشان. کودکان در سال دومشان شروع به استفاده از صداها به عنوان نماد می‌کنند. این صداها ممکن است واژه‌های ناقصی باشند، اما برای کودک معنا دارند. برای مثال، کودک ممکن است برای [اشاره به] «توپ»، از صدای «تو» استفاده کند.

کودکان تا پایان سال دومشان می‌توانند واژه‌ها را به هم وصل کنند و عبارات دو واژه‌ای بسازند. کودکان در سن ۲ [سالگی] حرف زدن تلگرافی را به کار می‌برند. واژه‌هایی را جا می‌اندازند، اما معنا معمولاً روشن است. مثلاً، کودکی ممکن است بگوید «سیبم کجا؟» کودکان تا سن ۴ یا ۵ [سالگی]، چند هزار واژه یاد دارند.

### پاسخ تمرین‌ها

#### Exercise I:

throughout ≈	during	called ≈ named	response ≈	reaction
learn ≈	understand	start ≈ begin	feed themselves ≈	eat
growth ≈	development			

#### Exercise III:

1 → several	2 → imitate	3 → disappears	4 → maturation	5 → surprised
-------------	-------------	----------------	----------------	---------------

## درس ۴: نوباوگی و کودکی (۲)

### رشد شناختی

بنا به [گفته] ژان پیاژه روان‌شناس، هوش به صورت تدریجی با بزرگ شدن کودک رشد پیدا می‌کند. یک کودک ۴ ساله نمی‌تواند چیزهایی را که یک کودک ۷ ساله به آسانی درک می‌کند، بفهمد. کودکان خردسال به صورتی متفاوت با کودکان مسن‌تر و بزرگسالان فکر می‌کنند. با رشد هوش کودکان، روش فکر کردن آنان تغییر می‌کند.

طرحواره، یک بازنمایی ذهنی از جهان است. هر یک از ما طرحواره‌هایی در ذهنمان می‌سازیم. ما سعی می‌کنیم چیزهای جدید را با به کار بردن طرحواره‌هایمان در مورد آنها بفهمیم. این فرایند، جذب نامیده می‌شود. برای مثال، یک کودک نوباوه قبلاً آجرک‌ها را روی هم گذاشته است. او یک «طرحواره روی هم گذاشتن» دارد. سپس وی آجرک جدیدی پیدا می‌کند. او می‌تواند این شیء جدید را در طرحواره روی هم گذاشتن اش جذب کند. اما چه روی می‌دهد اگر این کودک یک جعبه در باز پیدا کند؟ او در می‌یابد که طرحواره روی هم گذاشتن مؤثر نیست. وقتی سعی می‌کند [همه اشیاء را] روی هم بگذارد، آجرک داخل جعبه در باز می‌افتد. اکنون کودک باید طرحواره‌اش را تعدیل کند تا با شیء جدید متناسب شود.

**انطباق** به معنای تعدیل کردن طرحواره‌های فرد برای در بر گرفتن رویدادها و تجربه‌های به‌تازگی مشاهده شده است. انطباق و جذب، با هم، موجب رشد هوش می‌شوند. وقتی چیزهای جدید با طرحواره‌های موجود جور نیستند، باید طرحواره‌های جدیدی ایجاد کنیم. این باعث می‌شود چیزها را به صورت جدیدی درک کنیم.

دیدگاه نوباوگان در مورد جهان محدود به آن چیزی است که می‌توانند ببینند، لمس کنند، یا بچشند. آنان نمی‌توانند چیزها را در ذهن خود تصویر کنند یا درباره آنها تفکر نمایند. وقتی اسباب‌بازی یک کودک خردسال پنهان می‌شود، او به گونه‌ای عمل می‌کند که گویا دیگر وجود ندارد. دیگر به دنبال آن نمی‌گردد.

اما در ۷ تا ۱۲ ماهگی، این [حالت] تغییر می‌کند: وقتی کودک می‌بیند شما اسباب‌بازی را زیر پوششی پنهان می‌کنید، در آنجا به دنبال آن خواهد گشت. او می‌داند اسباب‌بازی باید جایی باشد. این گام مهمی در رشد هوش است. کودک می‌فهمد که یک شیء، حتی زمانی که نمی‌تواند آن را ببیند یا لمس کند، وجود دارد. این، **پایداری شیء** نامیده می‌شود. رسیدن به پایداری شیء شاهدهی بر آن است که کودک اکنون می‌تواند چیزها را در ذهنش تصویر (یا بازنمایی) کند.

بین سنین ۵ تا ۷، بیشتر کودکان شروع می‌کنند به فهم **بقا** [ی مقدار]. این به معنای آن است که کودکان درک می‌کنند که وقتی شکل چیزی تغییر می‌کند، مقدار آن تغییر نمی‌کند.

اصل بقا با خودمحوری مرتبط است. کودکان خردسال خودمحور هستند. این بدان معناست که نمی‌توانند دیدگاه فردی دیگر را درک کنند.

هر فردی با چهار مرحله رشد شناختی به ترتیب یکسانی اما نه ضرورتاً در سنین یکسانی، مواجه می‌شود: در مرحله حسی حرکتی، نوباوگان جهان را از طریق جسم و حواس خود درک می‌کنند. در مرحله پیش عملیاتی، شروع می‌کنند به استفاده از تصاویر یا سمبل‌های ذهنی برای درک چیزها.

کودکان در مرحله عملیات عینی شروع می‌کنند به استفاده از دلیل ((استدلال))، اما با ایده‌های انتزاعی مشکل دارند. در مرحله عملیات صوری، فرد قادر است به حل مسائل انتزاعی بپردازد.

### پاسخ تمرین‌ها

#### Exercise I:

gradually ≈ slowly    in a different way ≈ differently    representation ≈ picture

apply ≈ use    fit ≈ match    include ≈ contain

#### Exercise III:

1 → cause    2 → limited    3 → permanence    4 → cognitive

5 → egocentric    6 → abstractly

## ترجمه متن درسهای پنجم، ششم، و هفتم و ترجمه و پاسخ تمرین های آنها

### درس ۵: نظریه های انگیزش

انگیزش یک حالت درونی است که ما را به عمل کردن وا می دارد. ما نمی توانیم انگیزش را ببینیم. ما بر پایه رفتار که مشاهده می کنیم، آن را فرض می کنیم.

مثلا جک در شغلی که دوست ندارد کار می کند. ما می دانیم او می خواهد خودرو بخرد، بنابراین فرض می کنیم او به [سمت] کسب پول برای یک خودرو انگیزه شده است.

#### نظریه غریزه

در سال ۱۹۰۸، ویلیام مک دوگال مطرح کرد که غرایز رفتار انسان را بر می انگیزند.

غریزه یک تمایل مادرزادی است که تعیین می کند یک حیوان در یک موقعیت خاص چگونه رفتار خواهد کرد. رفتار غریزی برای همه اعضای یک نوع یکسان است.

غرایز همه رفتار انسان را تبیین نمی کنند، بنابراین، ما به نظریه های دیگری نیاز داریم.

#### نظریه کاهش سائق

چیزی که ما را بر می انگیزاند، با یک نیاز جسمی یا روانشناختی شروع می شود. ما به اکسیژن و غذا برای زنده ماندن احتیاج داریم (نیازهای جسمی). ما ممکن است به محبت و تأیید دوستانمان نیز احتیاج داشته باشیم (نیازهای روانشناختی).

وقتی یک نیاز برآورده نمی شود، احساس تنشی ایجاد می کند که «سائق» خوانده می شود. این تنش ما را به انجام چیزی [=کاری] برای برآوردن آن نیاز بر می انگیزاند.

ما سائق های مختلفی با اهداف مختلف داریم (سائق های مختلفی داریم که اهداف مختلفی دارند). برای مثال، گرسنگی ما را به خوردن می راند. کنجکاوی ما را به فهمیدن چیزی وا می دارد.

نظریه کاهش سائق از کار کلارک هال نشأت می گیرد. او اعتقاد داشت که وقتی یک ارگانیسم (موجود زنده) فاقد چیزی است که به آن نیاز دارد، حالت تنش پدید می آید.

این تنش یک حالت عدم تعادل ایجاد می کند، و ارگانیسم سعی می کند به حالت تعادل اش بر گردد.

ارگانیسم کارهایی تصادفی انجام می دهد. اگر یک رفتار [(کار)]، سائق را کاهش دهد، آن رفتار یک عادت می شود. وقتی ارگانیسم دوباره آن سائق را احساس کند، رفتاری را که قبلا کار کرد [(تأثیر داشت)] امتحان خواهد کرد.

یکی از استدلال‌ها علیه این نظریه این است که گاهی افراد کارهایی انجام می‌دهند که تنش را افزایش می‌دهد. مثلاً، شما ممکن است از تماشای فیلم‌های ترسناک لذت ببرید.

### نظریه مشوق

نظریه مشوق بر نقش محیط تأکید می‌کند. سائق چیزی است در درون ما که ما را به عمل کردن وا می‌دارد، اما مشوق نتیجه کارهای ماست. مثلاً، گرسنگی یک سائق است که شما را به خریدن یک ساندویچ وا می‌دارد، و ساندویچی که شما قصد دارید بخورید، مشوق است.

### تمرین A نزدیک ترین در معنا به واژه‌ها / عباراتی که زیر آنها خط کشیده شده است را انتخاب کنید.

۱. انگیزش یک حالت درونی است که ما را به عمل کردن وا می‌دارد. ← **motivate** (بر انگیزتن)
۲. ما آن را بر اساس رفتاری که مشاهده می‌کنیم فرض می‌کنیم. ← **see** (دیدن)
۳. جک در شغلی کار می‌کند که دوست ندارد. ← **love** (عشق و محبت)
۴. یک گزینه تعیین می‌کند که یک حیوان در یک موقعیت خاص چگونه رفتار خواهد کرد. ← **particular** (خاص)
۵. ما به اکسیژن و غذا (نیازهای جسمی) برای زنده ماندن احتیاج داریم. ← **continue to live** (به زندگی ادامه دادن)
۶. وقتی نیازی برآورده نشود، احساس تنش تولید خواهد کرد. ← **stress** (فشار روانی)
۷. کنجکاوای یک سائق است. کنجکاوای ما را به فهمیدن چیزی بر می‌انگیزد. ← **discover** (کشف کردن)
۸. وقتی یک ارگانیزم فاقد چیزی است که نیاز دارد، حالت تنش پدید می‌آید. ← **take place** (رخ دادن)

### تمرین B این جمله‌ها را با استفاده از واژه‌های مناسب کامل کنید.

۱. روان تحلیل‌گران فرض می‌کنند رفتار نتیجه تعارض‌های درونی است. ← **internal**
۲. گاهی افراد در مورد شما بر اساس لباس‌هایتان قضاوت می‌کنند. ← **on the basis of**
۳. ویلیام مک دوگال نظریه انگیزش‌اش را در سال ۱۹۰۸ مطرح نمود. ← **proposed**
۴. بیشتر مردم تمایل به تمام کردن غذای داخل ظرفشان دارند. ← **tendency**
۵. خانم گودال کشف کرد که شامپانزه‌ها بیش‌تر از سایر انواع از ابزارها استفاده می‌کنند. ← **species**
۶. هدف اصلی کارگران کاهش ساعات کار بود. ← **reduction**
۷. بدن انسان می‌تواند بدون غذا مدتی بیشتر از بدون آب زنده بماند. ← **survive**
۸. همه ارگانیزم‌ها به تصحیح کردن عدم تعادلها از حالت بهنجارشان تمایل دارند. ← **imbalances**

## درس ۶: نظریه های شخصیت

چیزی در درون شما وجود دارد که باعث می شود شما به صورتی متفاوت از هر کس دیگر فکر، احساس، و عمل کنید. آن «چیزی در درون»، [همان] شخصیت شماست. شخصیت ویژگی هایی از شخص است که شخص را منحصر به فرد می سازد.

### اهداف نظریه ها

نظریه های شخصیت به ما کمک می کنند ویژگی های افراد را سازماندهی کنیم.

شما مجموعه ای از ویژگی ها را دارید. ویژگی های شما رفتارهای شما را توصیف می کنند. اما چرا شما برخی ویژگی ها را دارید و نه دیگر ویژگی ها را؟ چرا شما ممکن است در موقعیت های مختلف ویژگی های مختلفی را نشان دهید؟

نظریه های شخصیت متفاوتند اما همه آنها سعی می کنند الگوهایی را در رفتارها و ویژگی های افراد کشف کنند.

هدف دوم نظریه های شخصیت، تبیین تفاوت های بین افراد است.

برخی از نظریه ها می گویند که تفاوت انگیزه ها تفاوت های بین افراد را تبیین می کند. اما برخی نظریه های دیگر به دنبال تأثیرات تعارض های کودکی بر شخصیت هستند.

هدف سوم نظریه های شخصیت، ملاحظه این [مسئله] است که افراد در موقعیت های مختلف در زندگی شان چگونه رفتار می کنند. محققان سعی می کنند تبیین کنند که چرا برخی افراد می توانند بهتر از دیگران با مشکلات دست و پنجه نرم کنند (از عهده مشکلات برآیند).

نظریه های شخصیت برای هدایت تحقیقات مورد استفاده قرار می گیرند. نظریه های شخصیت گزاره هایی هستند در مورد تبیین های احتمالی برای رفتار انسانی.

### مکاتب عمده در نظریه شخصیت

چندین نظریه، یا مکتب فکری متعارض، در مورد شخصیت وجود دارد.

نظریه های روان تحلیل گرانه زیگموند فروید بر اهمیت انگیزه های پنهان در ذهن ناهشیار تأکید می کنند.

اما رفتارگراها این [مسئله] را مطالعه می کنند که پاداش ها و تنبیه ها چگونه شخصیت افراد را شکل می دهند.

نظریه های یادگیری اجتماعی این [مسئله] را ملاحظه می کنند که چگونه برخی بخش های شخصیت به وسیله مشاهده دیگران آموخته می

شود.

نظریه های شناختی بر این [مسئله] تمرکز دارند که چگونه افکار، ادراک ها، و احساسات ما شخصیت مان را شکل می دهند.

نظریه های انسان گرایانه بر استعداد انسانی برای رشد و خودشکوفایی تأکید می کنند.

در آخر، نظریه های صفات سعی می کنند ویژگی های شخصیتی پایه (صفات) را بفهمند.

هر یک از این نظریه های شخصیت، تصویر متفاوتی از طبیعت انسان دارد. اما همه سعی می کنند تفاوت های میان افراد را بفهمند.

### تمرین A

۱. چیزی در درون شما وجود دارد که شما را متفاوت از دیگران می سازد. ← **within** (درون)
۲. شخصیت و ویژگی هایی از شماست که شما را منحصر به فرد می کند. ← **trait** (صفت)
۳. چرا برخی افراد بهتر از دیگران می توانند با مشکلات دست و پنجه نرم کنند. ← **handle** (سر و کار داشتن، مدیریت کردن)
۴. نظریه های شخصیت روش مواجهه افراد با مشکلات را تبیین می کنند. ← **meet** (ملاقات)
۵. فروید بر اهمیت ذهن ناهشیار در شخصیت تأکید کرد. ← **automatic** (خودکار)
۶. رفتارگراها این مسأله را مطالعه می کنند که چگونه پاداش ها و تنبیه ها رفتار را شکل می دهند. ← **prize** (جایزه)
۷. نظریه های شناختی بر افکار، ادراک ها، و احساسات تمرکز می کنند. ← **understanding** (فهمیدن)
۸. همه نظریه های شخصیت سعی می کنند تفاوت های میان افراد را بفهمند. ← **between** (بین)

### تمرین B

۱. نظریه های شخصیت روش هایی را برای سازماندهی ویژگی های افراد فراهم می کنند. ← **characteristics**
۲. محرک ها از حس ها می آیند (احساس) و سپس پردازش می شوند (ادراک). ← **perception**
۳. رفتارها و صفات هر کسی شخصیت او را شکل می دهد. ← **shape**
۴. رفتارهای ما وابسته به احساسات و افکار ما هستند. ← **thoughts**
۵. خودشکوفایی: حالتی که در آن، افراد بالاترین استعدادهایشان را محقق می کنند. ← **potentials**
۶. دانستن ویژگی های پایه ای دوستانمان مفید است. ← **basic**
۷. ما می توانیم از پاداش ها و تنبیه ها برای تغییر عادات ناخواسته مان استفاده کنیم. ← **punishments**
۸. فروید اعتقاد داشت که طبیعت انسانی تحت تأثیر نیروهای ناهشیار قرار می گیرد. ← **unconscious**

## درس ۷: شرطی سازی کلاسیک

یادگیری زمانی رخ می دهد که شخصی یا حیوانی تجربه ای دارد که رفتارش را تغییر می دهد.

شرطی سازی کلاسیک نوعی از یادگیری است. در طی شرطی سازی کلاسیک، افراد و حیوانات یاد می گیرند به یک محرک جدید به همان روشی پاسخ دهند که به یک محرک پیشین پاسخ می دهند.

یک محرک پیشین که شما بدون آموزش به آن پاسخ می دهید، محرک غیرشرطی (UCS) خوانده می شود. پاسخ شما به یک محرک غیرشرطی، پاسخ غیرشرطی (UCR) نامیده می شود.

ایوان پاولوف یک محرک غیرشرطی و یک محرک خنثی را در یک زمان به یک سگ ارائه نمود. او کشف کرد که سگ یاد می گیرد به محرک خنثی به همان روشی پاسخ دهد که به محرک غیرشرطی پاسخ می دهد.

اگر شما یک فیلم پرتحرک تماشا کنید، وقتی شخصیت های اصلی در خطر هستند، شما احساس تنش می کنید. اگر فیلم هر بار که شخصیت ها در خطر هستند، موسیقی یکسانی را پخش کند، شما هر وقت آن آهنگ را بشنوید احساس تنش خواهید کرد، حتی اگر در حال تماشای آن فیلم نباشید.

آن موسیقی یک محرک خنثی بود. قبل از اینکه آن فیلم را ببینید، آن موسیقی باعث نمی شد شما احساس تنش کنید. [اما] پس از شرطی سازی، محرک خنثی (آن موسیقی) محرک شرطی (CS) خوانده می شود، و پاسخ شما پاسخ شرطی (CR) نامیده می شود.

گاهی شما به یک محرک خنثی که شبیه به محرک شرطی است، پاسخ می دهید. این را تعمیم می نامند.

مثلا، اگر شما به احساس تنش در زمان شنیدن موسیقی خاصی شرطی شوید، ممکن است وقتی موسیقی های دیگری را که ضرب آهنگ مشابهی دارند بشنوید احساس تنش کنید.

شرطی سازی کلاسیک همواره پایدار نیست. اگر محرک شرطی و محرک غیرشرطی برای مدتی طولانی با هم ارائه نشوند، محرک شرطی از کار باز می ایستد. [از آن پس، محرک شرطی شما] پاسخ شرطی را تحریک نمی کند. این خاموشی نامیده می شود.

### تمرین A

۱. یادگیری زمانی رخ می دهد که تجربه، رفتار شما را تغییر دهد. ← happens (اتفاق می افتد)
۲. شرطی سازی کلاسیک یک نوع از یادگیری است. ← form (شکل، نوع)
۳. حیوانات به یک محرک جدید به همان روشی پاسخ می دهند که به یک محرک قبلی پاسخ می دهند. ← method (روش)
۴. شما به یک محرک غیرشرطی (UCS) بدون آموزش پاسخ می دهید. ← exercising (تمرین کردن)
۵. پاسخ شما به یک محرک غیرشرطی، پاسخ غیرشرطی نامیده می شود. ← reaction (واکنش)
۶. پاولوف کشف کرد که سگ یاد می گیرد به محرک های خنثی پاسخ دهد. ← find (دریافتن، فهمیدن، پیدا کردن)
۷. وقتی شما شخصیت های اصلی را در خطر می بینید، احساس تنش می کنید. ← anxious (نگران، مضطرب)
۸. پس از شرطی سازی، محرک خنثی می شود محرک شرطی (CS). ← turn into (تبدیل شدن به)

### تمرین B

۱. وقتی با نظرات من موافقت می کنید، من احساس بهتری در مورد خودم دارم. ← **feel**
۲. یک محرک خنثی محرکی است که قبل از شرطی سازی پاسخ خاصی را ایجاد نمی کند. ← **neutral**
۳. ما باید در مورد تعمیم دادن تجربه هایمان محتاط باشیم. ← **generalizing**
۴. برخی از اطلاعات در ذهن شما همواره پایدار هستند. ← **permanent**
۵. برخی واکنش ها نباید با هم ارائه شوند. ← **together**
۶. مغز شما حرکات را در بخش های دیگر بدن شما را تحریک می کند. ← **stimulates**
۷. حذف یا کاهش پاسخ شرطی خاموشی نامیده می شود. ← **extinction**
۸. تجربه های کودکان تصویرهای آنان از جهان را تغییر می دهد. ← **change**