

## فصل هفتم: انگیزه و نگرش

- ۱- انگیزه و نگرش انسان و حیوان چه تفاوتی بایکدیگر دارند؟ پاسخ: هر دو در عوامل زیستی انگیزشی مشترک هستند ولی انسان برخلاف حیوان دارای نگرش است. حیوان تنها بر اساس غریزه فعالیت می کند.
- ۲- نگرش را تعریف کنید؟ پاسخ: به مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت می شود.
- ۳- چه عواملی بر نگرش انسان تأثیر دارند؟ پاسخ: نظام شناختی فرد، باورها و ارزش های فرد، اراده فرد، انتخاب هدف (هدفمندی) ناهماهنگی شناختی، ادراک کنترل و ادراک کارآیی، اسناد، درماندگی آموخته شده
- ۴- انگیزش (انگیزه) چیست؟ پاسخ: عاملی که فرد را جهت حرکت به سوی رفتار در مسیری معین برمی انگیزد (تحریک می کند) انگیزه عامل حرکت و رفتار است.
- ۵- انواع انگیزه را توضیح دهید: پاسخ: ۱- انگیزه های بیرونی: عامل خارج از فرد که او را تحریک به رفتار می کند. مثلاً پاداش، جایزه، نمره معلم که موجب درس خواندن برخی دانش آموزان در منزل می شود. ۲- انگیزه های درونی: عامل داخلی برای علاقه و لذت درونی که فرد را تحریک به رفتاری می کند. (این علاقه و لذت بانیازهای فطری فرد مطابقت دارد) مثلاً احساس لذتی که از فهمیدن درس به برخی از دانش آموزان دست می دهد و به خاطر این لذت در منزل درس می خوانند.
- ۶- وقتی فعالیتی انجام می دهید که صرفاً به خاطر خود فعالیت است نه تشویق های دیگران، از کدام انگیزه استفاده کرده اید؟ پاسخ: انگیزه درونی
- ۷- اثر کدام انگیزه ماندگارتر است؟ چرا؟ پاسخ: انگیزه های درونی چون به عوامل و رفتارهای موقت دیگران بستگی ندارد.
- ۸- انگیزه های بیرونی و درونی چه تفاوت هایی بایکدیگر دارند؟ پاسخ:

انگیزه های بیرونی	انگیزه های درونی
عامل خارج از فرد	عامل داخل احساس و ذهن فرد
موقت	ماندگار
موثر	موثرتر

۹- انواع نگرش را توضیح دهید؟ پاسخ: ۱- نگرش مثبت که فرد راجهت انجام رفتار هدایت می کند. اعتقاد دارم که به هدفم می رسم اگر اینگونه عمل کنم ۲- نگرش منفی که فرد راجهت انجام رفتار منصرف می کند. مثلاً اعتقاد دارم که انجام این عمل بیهوداست و مرا به هدفم نمی رساند.

۱۰- مهم ترین عوامل نگرشی مثبت و منفی را بنویسید: پاسخ: باورها و نظام ارزشی فرد، اراده، هدفمندی (انتخاب هدف) ناهماهنگی شناختی، ادراک کنترل، ادراک کارآیی، اسناد، درماندگی آموخته شده

۱۱- مفهوم باور چیست؟ و چگونه شکل می گیرد؟ پاسخ: اعتقاد قوی به بودن یا نبودن چیزی یا انجام پذیر بودن یا انجام پذیر نبودن کاری. خانواده، مدرسه، اجتماع، رسانه ها، دوستان، به فرد ارایه می شود و توسط خود او جمع بندی و پذیرش می شود.

۱۲- چه عواملی موجب شکل گیری باورهای غلط می شود؟ پاسخ: احساس ناتوانی، ناامیدی (عوامل فردی) تحقیر دیگران، عدم حمایت اجتماعی (عوامل بیرونی)

۱۳- اراده در ایجاد نگرش مثبت چه نقشی دارد؟ در این خصوص مثال بزنید. پاسخ: قدرت اراده می تواند بسیاری از محدودیت های سر راه موفقیت را کنار بگذارد و فرد را به خواسته هایش برساند. مثال بارز آن فعالیت ها و زندگی فردی استرالیایی به نام نیک وی آچیچ است که با اینکه دست و پا ندارد به موفقیت بسیار بزرگی در سطح جهانی رسیده است که برای خیلی از افراد غیر قابل تصورات.

۱۴- منظور از هدف در زندگی چیست؟ و چه اثرات مثبتی بر نگرش و رفتار افرادی گذارد؟ پاسخ: هر چیزی که انسان قصد رسیدن به آن را دارد و برایش مفید است. داشتن هدف موجب: ۱- توانمندی فرد ۲- انسجام در رفتار ۳- جلوگیری از اتلاف انرژی ۴- جلوگیری از انحراف مسیر زندگی ۵- ایجاد امید به آینده ۶- مقاومت در برابر موانع و خستگی ها، می شود.

۱۵- منظور از ناهماهنگی شناختی چیست؟ پاسخ: ناهماهنگی بودن باور رفتار ها (ناماهنگی فکری بین باور و رفتارها) مثلاً می داند سیگار ضرر دارد ولی سیگار می کشد و رفتار خود را توجیه (دلیل تراشی) می کند.

۱۶- چرا افراد به توجیه ناهماهنگی شناختی خود دست می زنند؟ پاسخ: چون ناهماهنگی شناختی ناخوشایند و تنش زا است و فرد سعی می کند با توجیه در خود احساس آرامش کند. مثلاً: فرد سیگاری وجود مشکلات خود را دلیل ادامه دادن به سیگار کشیدن می داند و می گوید در عوض با ورزش کردن ضررهای سیگار را در بدن خود کاهش می دهم و...

۱۷- هنگام روبه روشن شدن با ناهماهنگی شناختی فرد چه اقداماتی می تواند انجام دهد؟ پاسخ: ۱- رفتار خود را تغییر دهد ۲- نگرش خود را تغییر دهد تا رفتار با نگرش هماهنگ شود.

۱۸- چرا انسان تمایل دارد بین رفتار و نگرش خود هماهنگی ایجاد کند؟ پاسخ: چون شناخت ما نظام قاعده مندی است که بین عناصر آن پیوندهای زیادی برقرار است.

۱۹- ارزیابی فرد از یک رفتار پرخطر مثلاً سیگار کشیدن تحت تاثیر چه عواملی قرار دارد؟ پاسخ: تحت تاثیر ارزشیابی های اواز نگرشش به مواد اعتیاد آور قرار دارد. مثلاً بوی بد سیگار، ناراحتی اطرافیان از سیگاری بودن، کاهش ناراحتی

باسیگار کشیدن، از جمله ارزشیابی های در مورد رفتار سیگار کشیدن است. (هرچه موارد مثبت بیشتری در اطراف یک موضوع به نظر فرد برسد احتمال اینکه آن رفتار انجام شود بیشتر است و برعکس)

۲۰- منظور از سیستمی دیدن نظام شناختی چیست؟ پاسخ: مجموعه ای از موارد مثبت و منفی پیرامون هر موضوع رفتاری قرارداد که هرچه موارد مثبت بیشتر باشد احتمال انجام آن رفتاری بیشتر می شود و هرچه موارد منفی بیشتر باشد احتمال انجام آن رفتار کمتر می شود.

۲۱- چه موارد مثبت یا منفی در اطراف موضوع چاق شدن فرد وجود دارد و موجب ناهماهنگی شناختی فرد در این خصوص می شود؟ پاسخ: خوشمزگی غذاها، سرگرمی و تنوع غذایی، فربه و قوی هیكل به نظر رسیدن (موارد مثبت) کم تحرک شدن، زشت و بدقواره شدن، بیماری های قلبی و عروقی (موارد منفی) مرتبط با غذا خوردن و چاقی است.

۲۲- چه چیزی که موجب می شود فرد، با وجود میل باطنی به غذا خوردن و داشتن امکانات، از خوردن اضافی خودداری کند؟ پاسخ: موارد و عناصر منفی که نسبت به چاق شدن وجود دارد.

۲۳- چرا فردی که بین دو انتخاب مطلوب، دست به انتخاب می زند دچار ناهماهنگی شناختی می شود؟ پاسخ: چون افراد مزایا و معایب هر کدام از انتخاب ها را مقایسه می کنند و نسبت مزایای انتخاب دیگر برابر تمایل می کنند و از اینکه مزایای انتخاب دیگر را از دست داده اند ناراحت می شوند.

۲۴- هرنگرشی دارای چه عناصری است؟ پاسخ: هرنگرشی دارای یک عنصر شناختی، یک عنصر احساسی و یک عنصر آمادگی برای عمل است.

۲۵- در چه صورتی فرد دست به توجیه رفتار خود می زند؟ پاسخ: هنگامی که دچار ناهماهنگی شناختی شده باشد.

۲۶- نگرش ها در دوران کودکی چگونه هستند؟ پاسخ: نگرش های دوران کودکی هماهنگ با نگرش های خانواده هستند و در دوران مدرسه نیز این هماهنگی وجود دارد (چون مدرسه در محیط زندگی اجتماعی فرد قرار دارد) ولی در دوران دانشگاه احتمال تغییر نگرش های فرد بیشتر می شود.

۲۷- نگرش ها دارای چه ویژگی هایی هستند؟ پاسخ: نگرش پس از شکل گیری از ثبات بیشتری برخوردار است و تابع هماهنگی شناختی می باشد، یعنی نگرش پس از تشکیل شدن در برابر تغییر، مقاومت می کند.

۲۸- منظور از ادراک کارآیی چیست؟ پاسخ: فرد احساس کند دانش و مهارت لازم برای انجام کاری را دارد.

۲۹- منظور از ادراک کنترل چیست؟ مثال بزنید. پاسخ: تمایل فرد به اینکه هنگام انجام کاری، محیط راتحت کنترل خود داشته باشد تا پیامدهای ناگوار را از خود دور کند. مثلا هنگام خارج کردن خاری از انگشتان دوست داریم خودمان با سوزن آن خار را خارج کنیم نه اطرافیانمان (ممکن است تصور کنیم آنها انگشتان را زخمی میکنند).

۳۰- چرا گاهی فرد هنگام انجام کاری با وجود احساس درد ورنج، باز با رضایت به انجام آن کار ادامه می دهد؟ پاسخ: چون فکرمی کند که می تواند محیط اطراف خود را تحت کنترل داشته باشد و از میزان درد ورنج خود بکاهد (ادراک کنترل)

۳۱- منظور از اسناد چیست و در ایجاد نگرش چه نقشی دارد؟ پاسخ: اسناد یعنی استدلال کردن نسبت به عوامل شکست یا پیروزی. گاهی افراد عوامل شکست را در خود جستجو می کنند بنابراین سعی می کنند در خود دست به اصلاح بزنند و گاهی عامل شکست را دیگران می دانند و از دیگران انتظار دارند که تغییر کنند.

۳۲- دو گروه را مقایسه کنید که گروه اول عامل شکست را خود نمی دانند و گروه دوم که خود را عامل پیروزی می دانند؟ پاسخ: گروه اول برداشت ادراک کنترل ندارند هر چند ممکن است کار آیی خود را زیر سوال قرار ندهند و عامل شکست را بیرونی می دانند (اسناد می کنند). گروه دوم دارای ادراک کنترل و ادراک کار آیی بالایی برای خود قائل هستند. (اسناد مثبت نسبت به خود دارند)

۳۳- چرا افراد شکست را به چیزی نسبت می دهند؟ پاسخ: زیرا نمی توانند عوامل آن را کنترل کنند و انگیزه بسیار کمی برای جبران آن خواهند داشت.

۳۴- چگونه می توان به افرادی که احساس شکست دارند و عوامل شکست را به بیرون از خود نسبت می دهند کمک کرد؟ پاسخ: باید به این افراد گفت که برای پیروزی، باید به امکانات خود توجه کنند که می توانند از آن استفاده کنند و در اختیار خودشان هست مانند زمان، برنامه ریزی، استعداد های فردی، تلاش بیشتر و... نه چیزهایی که در اختیار ما نیست و ما نمی توانیم آنها را تغییر دهیم. مثلا دانش آموزی عدم موفقیت خود در کنکور سال ۹۸ را به ساعات زیاد کلاس های مدرسه نسبت دهد و بگوید چون ما در سال دوازدهم ۳۵ ساعت در هفته به مدرسه می رفتیم (برخلاف دانش آموزان سال آخر متوسطه در کنکورهای سال های قبل) نتوانستم خیلی خوب آماده شوم. در حالی باید به او بگوییم شرایط همه مانند شماست پس سعی کن با برنامه ریزی بهتر و تلاش بیشتر موفق شوی نه اینکه ساعات زیاد کلاس های مدرسه را عامل شکست خود بدانی.

۳۵- برای موفقیت در هر کاری فرد باید به چه عواملی توجه کند؟ پاسخ: ۱- به عواملی توجه کنند که در کنترل خودش باشد. ۲- بتواند با تلاش، موانع پیش رو را بردارد. ۳- پیروزی یا شکست را به عوامل درونی مانند تلاش نسبت دهد نه عوامل بیرونی مانند دشواری تکالیف یا بدشانسی یا....

۳۶- منظور از درماندگی آموخته شده چیست؟ پاسخ: وقتی باور می کنیم و می آموزیم که ما نمی توانیم و کاری از دست ما بر نمی آید نه اینکه واقعا ناتوان باشیم. اگرین کار خودمان و نتایج به دست آمده رابطه ای نبینیم و نتایج به دست آمده را خارج از خواست و عمل خود بدانیم دچار درماندگی آموخته شده ایم. مثلا دانش آموزی که با وجود درس خواندن نتواند نمره ای خوب بگیرد کم دچار درماندگی می شود.

۳۷- چه کسانی دچار درماندگی آموخته شده می شوند؟ پاسخ: کسانی که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی دانند و فکر می کنند هر کاری انجام دهند به موفقیت نمی رسند یعنی پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار می دانند و رویدادها را در کنترل خود نمی دانند.

۳۸- نمونه ای از درماندگی آموخته شده در حیوانات مثال بزنید؟ پاسخ: فیل که در کودکی با طنابی بسته شده و نتوانسته خود را از آن رها کند پس از مدتی دست از تلاش برمی دارد و در سنین بیشتر با وجود اینکه بزرگ شده و به راحتی از عهد پاره کردن طناب برمی آید جهت رها شدن تلاشی نمی کند.