



درس هفتم

انگیزه و نگرش



انگیزه و نگرش



اهتمام ادبی (واحد آزمون‌های آنلاین)

<https://exam.ehtemameadabi.ir>

- ۱- انگیزه و نگرش انسان و حیوان چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟ پاسخ: هر دو در عوامل زیستی انگیزشی مشترک هستند ولی انسان برخلاف حیوان دارای نگرش است. حیوان تنها بر اساس غریزه فعالیت می‌کند.
- ۲- نگرش را تعریف کنید؟ پاسخ: به مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت می‌شود.
- ۳- چه عواملی بر نگرش انسان تأثیر دارند؟ پاسخ: نظام شناختی فرد، باورها و ارزش‌های 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 برمی‌انگیزد (تحریک می‌کند) انگیزه عامل حرکت و رفتار است.
- ۵- انواع انگیزه را توضیح دهید: پاسخ: ۱- انگیزه‌های بیرونی: عامل خارج از فرد که او را تحریک به رفتار می‌کند. مثلاً پاداش، جایزه، نمره معلم که موجب درس خواندن برخی دانش‌آموزان در منزل می‌شود. ۲- انگیزه‌های درونی: عامل داخلی برای علاقه و لذت درونی که فرد را تحریک به رفتاری می‌کند. (این علاقه و لذت با نیازهای فطری فرد مطابقت دارد) مثلاً احساس لذتی که از فهمیدن درس به برخی از دانش‌آموزان دست می‌دهد و به خاطر این لذت در منزل درس می‌خوانند.
- ۶- وقتی فعالیتی انجام می‌دهید که صرفاً به خاطر خودفعالی است نه تشویق‌های دیگران، از کدام انگیزه استفاده کرده‌اید؟ پاسخ: انگیزه درونی
- ۷- اثر کدام انگیزه ماندگارتر است؟ چرا؟ پاسخ: انگیزه‌های درونی چون به عوامل و رفتارهای موقت دیگران بستگی ندارد.
- ۸- انگیزه‌های بیرونی و درونی چه تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند؟ پاسخ:

انگیزه‌های بیرونی	انگیزه‌های درونی
عامل خارج از فرد	عامل داخل احساس و ذهن فرد
موقت	ماندگار
مؤثر	مؤثرتر



اهتمام ادبی (واحد آزمون‌های آنلاین)

<https://exam.ehtemameadabi.ir>

۹- انواع نگرش را توضیح دهید؟ پاسخ: ۱- نگرش مثبت که فرد را جهت انجام رفتار هدایت می‌کند. اعتقاد دارم که به هدفم می‌رسم اگر اینگونه عمل کنم ۲- نگرش منفی که فرد را جهت انجام رفتار منصرف می‌کند. مثلاً اعتقاد دارم که انجام این عمل بیهوده است و مرا به هدفم نمی‌رساند.

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 می‌گیرد؟ پاسخ: اعتقاد قوی به بودن یا نبودن چیزی یا انجام پذیر بودن یا انجام پذیر نبودن کاری. خانواده، مدرسه، اجتماع، رسانه‌ها، دوستان، به فرد ارایه می‌شود و توسط خود او جمع بندی و پذیرش می‌شود.

۱۲- چه عواملی موجب شکل گیری باورهای غلط می‌شود؟

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 می‌تواند بسیاری از محدودیت‌های سر راه موفقیت را کنار بگذارد و فرد را به خواسته‌هایش برساند. مثال بارز آن فعالیت‌ها 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 تصور است.

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 خستگی‌ها، می‌شود.

۱۵- منظور از ناهماهنگی شناختی چیست؟ پاسخ: ناهماهنگی بودن باورها با رفتارها (ناماهنگی فکری بین باور و رفتارها) مثلاً

می‌داند سیگار ضرر دارد ولی سیگار می‌کشد و رفتار خود را توجیه (دلیل تراشی) می‌کند.

۱۶- چرا افراد به توجیه ناهماهنگی شناختی خود دست می‌زنند؟ پاسخ: چون ناهماهنگی شناختی ناخوشایند و تنش‌زا

است و فرد سعی می‌کند با توجیه در خود احساس آرامش کند. مثلاً فرد سیگاری وجود مشکلات خود را دلیل ادامه دادن به

سیگار کشیدن می‌داند و می‌گوید در عوض با ورزش کردن ضررهای سیگار را در بدن خود کاهش می‌دهم و...



اهتمام ادبی (واحد آزمون‌های آنلاین)

<https://exam.ehtemameadabi.ir>

۱۷- هنگام روبه روشن شدن با ناهماهنگی شناختی فرد چه اقداماتی می‌تواند 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 مثلا سیگار کشیدن تحت تأثیر چه عواملی قرار دارد؟ پاسخ: تحت تاثیر

ارزشیابی‌های او از نگرشش به مواد اعتیاد آور قرار دارد. مثلا بوی بد سیگار، ناراحتی اطرافیان از سیگاری بودن، کاهش ناراحتی با سیگار کشیدن، از جمله ارزشیابی‌های 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: مجموعه‌ای از موارد مثبت و منفی پیرامون هر موضوع رفتاری

قرار دارد که هرچه موارد مثبت بیشتر باشد احتمال انجام آن رفتار بیشتر می‌شود و هرچه موارد منفی بیشتر باشد احتمال انجام آن رفتار کمتر می‌شود.

۲۱- چه موارد مثبت یا منفی در اطراف موضوع چاق شدن فرد وجود دارد و موجب ناهماهنگی شناختی فرد

در این خصوص می‌شود؟ پاسخ: خوشمزگی غذاها، سرگرمی و تنوع غذایی، فربه و قوی هیکل به نظر رسیدن (موارد مثبت) کم تحرک شدن، زشت و بدقواره شدن، بیماری‌های قلبی و عروقی (موارد منفی) مرتبط با غذا خوردن و چاقی است.

۲۲- چیزی که موجب می‌شود 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 می‌زند دچار ناهماهنگی شناختی می‌شود؟ پاسخ:

:چون افراد مزایا و معایب هر کدام از انتخاب‌ها را مقایسه می‌کنند و نسبت مزایای انتخاب دیگر ابراز تمایل می‌کنند و از اینکه مزایای انتخاب دیگر را از دست داده‌اند ناراحت می‌شوند.

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 می‌زند؟ پاسخ: هنگامی که دچار ناهماهنگی شناختی شده باشد.



اهتمام ادبی (واحد آزمون‌های آنلاین)

<https://exam.ehtemameadabi.ir>

۲۶- نگرش‌ها در دوران کودکی چگونه هستند؟ پاسخ: نگرش‌های دوران کودکی هماهنگ با نگرش‌های 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 نگرش‌های فرد بیشتر می‌شود.

۲۷- نگرش‌ها دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟ پاسخ: نگرش پس از شکل‌گیری از ثبات بیشتری برخوردار است و تابع هماهنگی شناختی می‌باشد، یعنی نگرش پس از تشکیل شدن در برابر تغییر، مقاومت می‌کند.

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. مثلاً هنگام خارج کردن خاری از انگشتمان دوست داریم خودمان با سوزن آن خار را خارج کنیم نه اطرافیانمان (ممکن است تصور کنیم آن‌ها انگشتمان را زخمی می‌کنند).

۳۰- چرا گاهی فرد هنگام انجام کاری با وجود احساس درد و رنج، باز با رضایت به انجام آن کار ادامه می‌دهد؟ پاسخ:

چون فکر می‌کند که می‌تواند محیط اطراف خود را تحت کنترل داشته باشد و از میزان درد و رنج 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 می‌کنند بنابراین سعی می‌کنند در خود دست به اصلاح بزنند و گاهی عامل شکست را دیگران می‌دانند و از دیگران انتظار دارند که تغییر کنند.

۳۲- دو گروه را مقایسه کنید که گروه اول عامل شکست را خود نمی‌دانند و گروه دوم که خود را عامل

پیروزی می‌دانند؟ پاسخ: گروه اول برداشت ادراک کنترل ندارند هرچند ممکن است کارآیی خود را زیر سوال قرار ندهند و عامل شکست را بیرونی می‌دانند (اسناد می‌کنند). گروه دوم دارای ادراک کنترل و ادراک کارآیی بالایی برای خود قائل هستند (اسناد مثبت نسبت به خود دارند).

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

۳۴- چگونه می‌توان به افرادی که احساس شکست دارند و عوامل شکست را به بیرون از خود نسبت

می‌دهند کمک کرد؟ پاسخ: باید به این افراد گفت که برای پیروزی، باید به امکانات خود توجه کنند که می‌توانند از آن

استفاده کنند و در اختیار خودشان هست مانند زمان، برنامه ریزی، استعدادهای فردی، تلاش بیشتر و... نه چیزهایی که در اختیار ما



اهتمام ادبی (واحد آزمون‌های آنلاین)

<https://exam.ehtemameadabi.ir>

نیست و ما نمی‌توانیم آنها را تغییر دهیم. مثلاً دانش آموزی عدم موفقیت خود در کنکور سال ۹۸ را به ساعات زیاد کلاس‌های مدرسه نسبت دهد و بگوید چون ما در سال دوازدهم ۳۵ ساعت در هفته به مدرسه می‌رفتیم (برخلاف دانش آموزان سال آخر متوسطه در کنکورهای سال‌های 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 کلاس‌های 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 می‌کنیم و می‌آموزیم که ما نمی‌توانیم و کاری از دست‌مان بر نمی‌آید نه اینکه واقعاً ناتوان باشیم. اگر بین کار خودمان و نتایج به دست آمده رابطه‌ای نبینیم و نتایج به دست آمده را خارج از خواست و عمل خود بدانیم دچار درماندگی آموخته شده شده‌ایم. مثلاً دانش آموزی که با وجود درس خواندن نتواند نمره‌ای خوب بگیرد کم‌کم دچار درماندگی می‌شود.

۳۷- چه کسانی دچار درماندگی آموخته شده می‌شوند؟ پاسخ: کسانی که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی‌دانند و فکرمی‌کنند هر کاری انجام دهند به موفقیت نمی‌رسند یعنی پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار می‌دانند و رویدادها را در کنترل خود نمی‌دانند.

۳۸- نمونه‌ای از درماندگی آموخته شده در حیوانات مثال بزنید؟ پاسخ: فیل‌ی که در کودکی با طنابی بسته شده و نتوانسته خود را از آن رها کند پس از مدتی دست از تلاش برمی‌دارد و در سنین بیشتر با وجود اینکه بزرگ شده و به راحتی از عهده پاره کردن طناب برمی‌آید جهت رها شدن تلاشی نمی‌کند