

بسمه تعالی

جمع بندی و خلاصه درس ۷ روانشناسی انگیزه و نگرش (قسمت اول)

انگیزه: پاسخ به چرایی رفتار -جست و جوی علت رفتار

انسان و حیوان در پاسخ به نیاز های زیستی عوامل انگیزشی مشترک هستند.

انسان برخلاف حیوان تابع عامل توانمندتری است که نگرش نام دارد.

نگرش: به مجموعه عوامل فرا زیستی که باعث به حرکت در آوردن رفتار و شناخت ما می شود.

تفاوت انسان و حیوان در عوامل شکل دهنده به رفتار: انسان برخلاف حیوان صرفاً براساس غریزه و خواسته قدم بر نمی دارد. در کنار خواسته آنچه رفتار او را کنترل می کند، نگرش است. مثل به تاخیر انداختن رفع تشنگی و گرسنگی یا خواب (به خاطر احترام به جمع)

عوامل شکل دهنده به رفتار انسان: ۱-عوامل انگیزشی (زیستی) ۲-نگرش (عوامل شکل دهنده نگرش: متنوع است و تحت تأثیر نظام شناختی و باورها و ارزش ها)

انگیزه:

عاملی که ما را برمی انگیزد، به حرکت وا می دارد و به سوی رفتار معین سوق می دهد

ما را به حرکت در می آورد و مسیری را که باید طی کنیم معین می کند.

انگیزه ها می توانند از نظر جهت و شدت، در افراد متفاوت باشند

موتور حرکتی انسان انگیزه است و انگیزه سبب می شود که فرد کاری را انجام دهد و رفتاری را از خود نمایان سازد.

انگیزه ها هم درونی است و هم توسط عوامل بیرونی ایجاد می شود.

انگیزه های درونی و بیرونی

انگیزه درونی	انگیزه بیرونی
فرد کار یا فعالیت را به خاطر خود آن چیز انجام می دهد. زیرا به آن علاقه دارد. برایش جالب است و با نیاز های فطری او مطابقت دارد.	عامل خارجی فرد را به انجام دادن کاری خاص بر می انگیزد.
منبع لذت در خود تکلیف است (لذتی که در اثر انجام یک تکلیف در فرد ایجاد می شود رفتار او را بر می انگیزد).	منبع لذت در پاداش و لذت خارج از فرد قرار دارد (مانند غذا نمره، پول، توجه دیگران، وجایزه)
نمونه گروهی از نوجوانان در حیاط خانه بازی می کنند با وجود گرسنگی زیاد حاضر به ترک بازی نیستند و کسی برای آنها پاداشی نمی دهد.	نمونه: علاقه مندی یک فوتبالیست ماهر به بازی خوب، تحت تأثیر وعده و وعید های باشگاه برای دریافت پاداش و دستمزد بیشتر می شود.

* بزرگسالان برخلاف کودکان و حیوانات، علت رفتار خود را به عوامل فرا تر از نیازهای زیستی می دانند.

* به عواملی همچون گرسنگی و تشنگی ارتباط ندارد.

نگرش * مثال: یکی حاضر است توی گرمای تابستان با وجود تشنگی زیاد روزه بگیرد ولی فرد دیگر خواسته های جسمانی را ترجیح می دهد.

* نگرش ها در شکل دهی به رفتار به دو صورت مثبت (باعث ایجاد رفتار) و منفی (باعث انجام ندادن رفتار) عمل می کنند.

مهمترین عوامل نگرشی مثبت و منفی عبارتند از: باورها و نظام ارزشی فرد، اراده، هدفمندی، هماهنگی شناختی، ادراک کنترل و ادراک کار آری، اسناد و درماندگی آموخته شده

باورها و نظام ارزشی فرد:

* اعتقاد قوی به چیزی که شناخت داریم نظام باور ما را شکل می دهد.

* اعتقاد راسخ به بودن و نبودن چیزی انجام پذیر بودن یا انجام نا پذیر بودن کاری باورها

* نظام باور های هر فرد و جامعه، موتور محرکه قوی جهت دستیابی به هدف های فردی و جمعی است. نظام ارزشی فرد

۱. خانواده

۲. مدرسه

* نظام باور ها به وسیله ارکانی ساخته می شود که عبارتند از:

۳. اجتماع

۴. خود فرد

* باور های مثبت اثر نیرو بخش و سازنده دارند. مثل داستان فالکون ها ، و پیروزی رزمندگان اسلام در جنگ تحمیلی

* اگر باور های غلط شکل بگیرند حتی اگر توانایی انجام کاری را داشته باشیم باز نمی توانیم با موفقیت آن کار را انجام دهیم.

* عوامل فردی مثل احساس ناتوانی، ناامیدی، بی ارزشی و عوامل بیرونی مثل تحقیر دیگران، عدم حمایت اجتماعی و... باعث شکل گیری باورهای غلط می شود.

اراده

نیک وی اچیچ، بدون دست و پا به دنیا آمد و در زندگی محدودیت های زیادی داشت، اما توانست با این محدودیت ها کنار بیاید و حتی از بسیاری از افراد سالم نیز موفق تر شود.

هد فمندی(انتخاب هدف)

- * هدف هر چیزی است که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می کند برای او مؤثر و مفید است.
- * وقتی فردی سعی می کند یک میلیون پول بدست آورد ، از دانشگاه فارغ التحصیل شود.و یا به قله کوه برسد و... در واقع به رفتاری دست زده که هدف دارد و هدفش متمرکز بر آینده است و با تلاش و کوشش می خواهد آن را بدست بیاورد و بخشی از نیاز های خود پول, مدرک تحصیلی و یا سلامتی را بدست بیاورد.
- * انتخاب هدف باعث ایجاد توانمندی و انسجام رفتار می شود
- * هدف معین فرد را از بیراهه رفتن و اتلاف منابع انرژی خود مصون می دارد.
- * حرکت در مسیر دست یابی به هدف نوعی موفقیت تلقی می شود. در نتیجه فرد تحت تأثیر موانع زود گذر و عواملی همچون خستگی قرار نمی گیرد.
- * انتخاب هدف امید به موفقیت را به همراه می آورد.

هدفمندی

تهیه و تنظیم :حبیبه قرشی دبیر روانشناسی ناحیه یک ارومیه