

25- تعدادی از رفتار های پر خطر و تصمیم های شتاب زده را بنویسید. اعتیاد، رانندگی پر سرعت، تصادف، خشونت، بزهکاری، ایدز، خود کشی، رفتن به خانه غریبه، صحبت کردن با افراد غریبه، راه دادن غریبه به منزل، سوار ماشین غریبه شدن و اعتماد زیاد به دیگران.

فصل هفتم: انگیزه و نگرش

- 1- انگیزه و نگرش انسان و حیوان چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟ هر دو عوامل زیستی انگیزشی مشترک هستند ولی انسان بر خلاف حیواندارای نگرش است. حیوان تنها بر اساس غریزه فعالیت میکند.
- 2- نگرش را تعریف کنید؟ به مجموعه عوامل فرا زیستی که باعث به حرکت در آوردن رفتار و شناخت می شود.
- 3- چه عواملی بر نگرش انسان تاثیر دارد؟ نظام شناختی فرد باور ها و ارزش های فرد، اراده فرد، انتخاب هدف (هدفمندی) ناهماهنگی شناختی، ادراک کنترل و ادراک کارایی، اسناد، در ماندگی اموخته شده
- 4- انگیزش (انگیزه) چیست؟ عاملی که فرد را جهت حرکت به سوی رفتار در مسیری معین برمی انگیزد (تحریک کننده) انگیزه عامل حرکت و رفتار است.
- 5- انگیزه را توضیح دهید: انگیزه های بیرونی: عامل خارج از فرد که او را تحریک به رفتار می کند مثلا پاداش، جایزه، نمره معلم که باعث درس خواندن برخی دانش آموزان در منزل می شود 2_ انگیزه های درونی: عامل داخلی برای علاقه و لذت درونی که فرد را تحریک به رفتاری می کند (این علاقه و لذت با نیاز های فطری فرد مطابقت دارد) مثلا احساس لذتی که از فهمیدن درس به برخی دانش آموزان دست میدهد و به خاطر این لذت در منزل درس میخوانند.
- 6- وقتی فعالیتی انجام می دهید که صرفا بخاطر خود فعالیت است نه تشویق های دیگران، از کدام انگیزه استفاده کرده اید؟ انگیزه درونی
- 7- اثر کدام انگیزه ماندگار تر است؟ چرا؟ انگیزه های درونی چون به عوامل و رفتارهای موقت دیگران بستگی

ندارد

8- انگیزه های بیرونی و درونی چه تفاوت هایی با یکدیگر دارند؟ انگیزه های بیرونی: عامل خارج از فرد، موقت، موثر

انگیزه های درونی: عامل داخل احساس و ذهن فرد، ماندگار، موثرتر

9- انواع نگرش را توضیح دهید؟ 1_ نگرش مثبت که فرد را جهت انجام رفتار هدایت می کند. اعتقاد دارم که به هدفم میرسم اگر اینگونه عمل کنم 2_ نگرش منفی که فرد در جهت انجام رفتار منصرف می کند مثلاً اعتقاد دارم که انجام این عمل بیهوده است و مرا به هدفم نمیرساند

10- مهم ترین عوامل نگرشی مثبت و منفی را بنویسید: باور ها و نظام ارزشی فرد، اراده، هدفمندی (انتخاب هدف) ناهماهنگی شناختی، ادراک کنترل، ادراک کارایی، اسناد، درماندگی آموخته شده.

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

12- چه عواملی موجب شکل گیری باور های غلط می شود؟ احساس ناتوانی، ناامیدی (عوامل فردی) تحقیر دیگران، عدم حمایت اجتماعی (عوامل بیرونی)

13- اراده در ایجاد نگرش مثبت چه نقشی دارد؟ این خصوص مثال بزنید. 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 اچیچ است که با اینکه دست و پا ندارد به موفقیت های بزرگی در سطح جهانی رسیده است که برای خیلی از افراد غیر قابل تصور است.

14- منظور از هدف در زندگی چیست؟ و چه اثرات مثبتی بر نگرش و رفتار افراد می گذارد؟ هر چیزی که انسان قصد رسیدن به آن را دارد و برایش مفید است. داشتن هدف موجب 1- توانمندی فردی 2- انسجام در رفتار 3- جلوگیری از اتلاف انرژی 4- جلوگیری از انحراف مسیر زندگی 5- ایجاد امید به آینده 6- مقاومت در برابر موانع و خستگی ها، می شود

15- منظور از ناهماهنگی شناختی چیست؟ ناهماهنگ بودن باور با رفتار ها (ناهماهنگی فکری بین باور و

رفتارها)مثلا می دانند سیگار ضرر دارد ولی سیگار می کشد و رفتار خود را توجیه (دلیل تراشی)می کند

16- چرا افراد به توجیه ناهماهنگی شناختی خود دست می زنند؟ چون ناهماهنگی شناختی ناخوشایند و تنش زاست و افراد سعی می کنند با توجیه در خود احساس آرامش کند، مثلا: فرد سیگاری وجود مشکلات خود را دلیل ادامه سیگار کشیدن می داند و می گوید در عوض با ورزش کردن ضرر های سیگار را در بدن خود کاهش می دهم
و...

17- هنگام رو به رو شدن با ناهماهنگی شناختی فرد چه اقداماتی انجام می دهد؟ 1_ رفتار خود را تغییر دهد
2_ نگرش خود را تغییر دهد تا رفتار با نگرش هماهنگ شود

18- چرا انسان تمایل دارد بین رفتار و نگرش خود هماهنگی ایجاد کند؟ چون شناخت ما نظام قانده مندی است که بین عناصر آن پیوند های زیادی برقرار است.

19- ارزشیابی فرد از یک رفتار پر خطر مثلا سیگار کشیدن تحت تاثیر چه عواملی قرار دارد؟ تحت تاثیر ارزشیابی های او از نگرشش به مواد اعتیاد اور قرار دارد مثلا بوی بد سیگار، ناراحتی اطرافیان از سیگاری بودنم، کاهش ناراحتی با سیگار 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 ان رفتار انجام شود بیشتر است و برعکس)

20- منظور از سیستم دیدن نظام شناختی چیست؟ مجموعه از موارد مثبت و منفی پیرامون هر موضوع رفتاری قرار دارد که هر چه موارد مثبت بیشتر باشد احتمال انجام ان رفتار بیشتر می شود و هرچه موارد منفی بیشتر باشد احتمال انجام ان رفتار کمتر می شود

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

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

23- چرا فردی که بین دو انتخاب مطلوب، دست به انتخاب می زند دچار ناهماهنگی شناختی می شود؟ چون

افراد مزایا و معایب هر کدام از انتخاب ها را مقایسه می کنند و نسبت مزایای انتخاب دیگر ابراز تمایل می کنند و از اینکه مزایای انتخاب دیگر را از دست داده اند ناراحت می شوند.

24- هر نگرشی دارای چه عناصری است؟ هر نگرش دارای یک عنصر شناختی، یک عنصر احساسی و یک عنصر امدادگی برای عمل است.

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

26- نگرش ها در دوران کودکی چگونه هستند؟ 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

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

28- منظور از ادراک کارآیی چیست؟ فرد احساس کند دانش و مهارت لازم برای انجام کاری را دارد

29- منظور از ادراک کنترل چیست؟ مثال بزنید: تمایل فرد به اینکه هنگام انجام کاری، محیط را تحت کنترل خود داشته باشد تا پیامد های ناگوار را از خود دور کند. مثلاً هنگام خارج کردن خاری از انگشتمان دوست داریم خودمان با سوزن آن را خارج کنیم نه اطرافیانمان (ممکن است تصور کنیم آن ها انگشتمان را زخم میکنند).

30- چرا آگاهی فرد هنگام انجام کاری با وجود احساس درد و رنج، باز با رضایت به انجام آن کار ادامه می دهد؟ چون فکر می کند می تواند محیط اطراف خود را تحت کنترل داشته باشد و از میزان درد و رنج خود بکاهد (ادراک کنترل)

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

32- دو گروه را مقایسه کنید که گروه اول عامل شکست خود را نمی دانند و گروه دوم خود را عامل پیروزی می دانند؟ گروه اول برداشت ادراک کنترل ندارند هر چند ممکن است کار آیی خود را زیر سوال قرار دهند و عامل شکست را بیرونی می دانند (اسناد می کنند) گروه دوم دارای ادراک کنترل و ادراک کارآیی بالا برای خود قائل

هستند(اسناد مثبت تسببت به خود دارند)

33- چرا افراد شکست را به چیز دیگری نسبت می دهند؟ زیرا نمی توانند عامل ان را کنترل کنند و انگیزه بسیار کمی برای جبران ان خواهند داشت.

34- چگونه می توان به افرادی که احساس شکست دارند و عوامل شکست را به بیرون از خود نسبت می دهند کمک کرد؟ باید به این افراد گفت که برای پیروزی، باید به امکانات خود توجه کنند که می توانند از استفاده کنند و در اختیار خودشان خودشا هست مانند زمان، برنامه ریزی، استعداد های فردی، تلاش بیشتر و... نه چیز هایی که در اختیار ما نیست و ما نمی توانیم ان هارا تغییر دهیم مثلا دانش اموزی عدم موفقیت خود در کنکور 98 را به ساعات زیاد کلاس مدرسه نسبت دهد و بگوید چون ما در سال دوازدهم 35 ساعت در هفته به مدرسه میرفتیم(برخلاف دانش آموزان سال اخر متوسطه در کنکور های سال قبل) نتوانستم خیلی خوب آماده شوم. درحالی باید به او بگوییم شرایط همه مانند شماست پس سعی کن برنامه ریزی بهتر و تلاش بیشتر موفق شوی نه اینکه ساعات زیاد کلاس مدرسه را عامل شکست خود بدانی.

35- برای موفقیت در هر کاری فرد باید به چه عواملی توجه کند؟ 1- به عواملی توجه کنند که در کنترل خودش باشد. 2- موانع پیش رو را بردارد 3- پیروزی یا شکست را به عوامل درونی مانند تلاش نسبت دهد نه عوامل بیرونی مانند دشواری تکالیف یا بد شانسی یا...

36- منظور از درماندگی اموخته شده چیست؟ وقتی باور می کنیم و می آموزیم که ما نمیتوانیم و کاری از دست مان بر نمی آید نه اینکه واقعا ناتوان باشیم. اگر بین کار خودمان و نتایج بدست آمده رابطه ای نبینم و نتایج به دست آمده را خارج از خواست و عمل خود بدانیم دچار درماندگی اموخته شده ایم. مثلا دانش اموزی که با وجود درس خواندن نتواند نمره ای خوب بگیرد کم کم دچار درماندگی می شود

37- چه کسانی دچار درماندگی اموخته شده می شوند؟ کسانی که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی دانند و فکر می کنند هر کاری انجام دهند به موفقیت نمی رسند یعنی پیامد های رفتار را مستقل از خود رفتار می دانند و رویداد ها را در کنترل خود نمی دانند

38- نمونه ایی از درماندگی اموخته شده در حیوانات مثال بزنید؟ فیللی که در کودکی با طنابی بسته شده و نتوانسته خود را از ان رها کند پس از مدتی دست از تلاش بر میدارد و در سنین بیشتر با وجود اینکه بزرگ شده و به راحتی از عهده پاره کردن طناب بر می آید جهت رها شدن تلاشی نمی کند.