

انگیزه و نگرش



از دانش آموز انتظار می رود در پایان این درس بتواند:

- ۱ به دو نمونه از موفقیت های خود که یکی بر اثر انگیزه درونی و دیگری بر اثر انگیزه بیرونی بوده، اشاره و آنها را با یکدیگر مقایسه کند.
- ۲ تأثیر نگرش بر موفقیت یا عدم موفقیت خود و دیگران را در درس خواندن در ۵ دقیقه ارائه کند.
- ۳ دلایل مهم تر بودن انگیزه های درونی بر بیرونی را با ذکر دو مثال تشریح کند.
- ۴ ضمن شناسایی سه مورد از شناخت های ناهماهنگ، جهت هماهنگی شناختی راهکار مناسب را ارائه دهد.
- ۵ با تحلیل یکی از شکست های خود و یا افراد دیگر چگونگی اسناددهی آنها را بررسی و برای هر کدام از اسنادهای غلط، جایگزین درست معرفی کند.
- ۶ این جمله که «چه بخوانیم و چه نخوانیم نمره ما فرقی نخواهد کرد» کدام مفهوم درس را توضیح می دهد؟ برای رهایی از آن یک پیشنهاد مناسب ارائه دهد.

انگیزه و نگرش



● مینا دانش آموز پایه یازدهم است او می خواهد در امتحانات نهایی از دانش آموزان ممتاز منطقه خود باشد، به همین دلیل تمام وقت و توان خود را بسیج کرده تا به این هدف برسد. برخلاف او هانیه دوست هم کلاسی اش، علاقه ای به درس و مدرسه ندارد و تکالیف مدرسه را به اجبار انجام می دهد.

● مسعود وزنه برداری است که حاضر است برای کسب

مقام قهرمانی در مسابقات المپیک، هفته ها رژیم غذایی خاصی را رعایت کند و تمرینات طاقت فرسا انجام دهد. در مقابل، حمید از ورزشکارانی است که برای رسیدن به موفقیت به روش های دیگری مثل استفاده از داروهای انرژی زا فکر می کند.

به نظر شما چرا بعضی افراد دوست دارند برای کم کردن مشکلات دیگران به آنها کمک کنند و بعضی دیگر تنها به رفاه و آسایش خود فکر می کنند؟ چرا بعضی شاداب و پرانرژی اند و برخی بی حوصله و بی انرژی؟ علت این همه تفاوت در رفتار چیست؟

همه پرسش های فوق در پاسخ به «چرایی» رفتار مطرح می شود. جست و جوی علت رفتار، در واقع، به معنای توجه به عوامل انگیزشی آن رفتار است. انسان و حیوان، در پاسخ به نیازهای زیستی، عوامل انگیزشی مشترکی دارند، اما انسان، برخلاف حیوان، تابع عامل توانمندتری است که «نگرش» نام دارد.

● حسین در هفته گذشته با والدینش مشورت می کرد تا وقت آزادش را با کارکردن در مغازه آهنگری عمویش بگذرانند. پدر حسین گفت: «شما هیچ نیاز مالی ندارید. بهتر است همه اوقات خود را به مطالعه بپردازید» حسین در پاسخ می گوید: «من می خواهم روی پای خودم بایستم. پول حاصل از زحمات خودم به من عزت نفس می دهد».

آیا پاسخ حسین به نیازهای زیستی وی مربوط است؟

آیا حیوانات هم این گونه پاسخ می دهند؟

در بررسی چرایی رفتار گاه به عواملی توجه می‌شود که فراتر از نیازهای زیستی و مادی انسان است. به مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت در آوردن رفتار و شناخت ما می‌شود، نگرش می‌گویند. تشنگی و نیاز به سیراب شدن است که ما را همواره به سوی آب می‌کشد و در ما حرکت و جنبش ایجاد می‌کند.

حیوان و انسان، هردو، تشنه می‌شوند. هر دو به سمت آب می‌روند و می‌خواهند عطش خود را برطرف کنند. آیا بین برطرف کردن نیاز آدمی به آب با حیوان تفاوتی وجود دارد؟ تفاوت در چیست؟ اگر این انسان یک مادر باشد و در بیابان مقدار کمی آب همراه داشته باشد چه چیزی موجب می‌شود تا خود از نوشیدن آب سرباز زده و کودکش را سیراب کند؟ مگر مادر تشنه نیست و نیاز به آب ندارد؟ این از خود گذشتگی انسان‌ها در شرایط سخت، بیانگر چه تفاوت مهمی میان انسان و حیوان است؟ با توجه به نکات مطرح شده به این سؤالات پاسخ دهید.



- رفتاری که از انسان و حیوان در چنین شرایطی سر می‌زند چیست؟
- انسان و حیوان از رسیدن به آب چه هدفی را دنبال می‌کنند؟
- چه چیزی موجب حرکت انسان و حیوان به سمت آب می‌شود؟
- چرا مادر تشنه، کودک را در نوشیدن آب بر خود مقدم می‌دارد؟

تفاوت انسان و حیوان به عنوان دو موجود زنده، این است که انسان، مانند حیوان، براساس گزینه و خواسته قدم بر نمی‌دارد، بلکه در کنار خواسته‌ها آنچه که رفتار او را کنترل می‌کند، نگرش است؛ یعنی باوجود تشنگی نمی‌نوشد و یا در صورت احتیاج شدید به پول و غذا، دیگری را بر خود مقدم می‌شمارد و این را فضیلت به حساب می‌آورد. چه بسا فردی با وجود خستگی زیاد و نیاز شدید به خواب، با بررسی موقعیت و جایگاهی که دارد، خواب خود را به صورت ارادی به تأخیر می‌اندازد و حضورش در آن موقعیت را (مثلاً در مهمانی، عزا، عروسی و ...) ترجیح می‌دهد؛ زیرا خواب یک نیاز فردی است، ولی احترام به جمع یک خواسته اجتماعی است و فرد براساس اراده خود، به احترام دیگران، خواسته جمعی را به خواسته فردی ترجیح می‌دهد. عوامل شکل‌دهنده به رفتار انسان، علاوه بر عوامل انگیزشی (زیستی)، تابع عوامل مختلف

نگرش افراد هم هست. عوامل شکل دهنده نگرش، متنوع است و تحت تأثیر نظام شناختی فرد، باورها و ارزش‌های او قرار دارد. ما در این فصل به برخی از مهم‌ترین عوامل ایجاد نگرش اشاره می‌کنیم.

انگیزش چیست؟

● عاملی که شما را بر می‌انگیزد، به حرکت وا می‌دارد و به سوی رفتار معین سوق می‌دهد را انگیزه گویند.

● انگیزه چیزی است که شما را به حرکت درمی‌آورد و مسیری که باید طی کنید را معین می‌کند. انگیزه‌ها می‌توانند، از نظر جهت و شدت، در افراد متفاوت باشند. به مثال زیر توجه کنید:

ماشین برای حرکت به موتور و نیروی محرکه نیاز دارد. انسان نیز برای حرکت و انجام یک رفتار به موتور حرکتی نیاز دارد. موتور حرکتی انسان انگیزه است. انگیزه سبب می‌شود که فرد کاری را انجام دهد و رفتاری را از خود نمایان سازد. این انگیزه‌ها هم درونی است و هم توسط عوامل بیرونی برای انسان ایجاد می‌شود.

سؤال

اگر خودت حق انتخاب داشته باشی، دوست داری جای کدام یک از ماشین‌ها باشی؟ چرا؟
این تصاویر چه ارتباطی با موضوع انگیزه دارد؟



انگیزه‌های بیرونی - انگیزه‌های درونی

با انگیزه‌های بیرونی چه چیزی را به دست می‌آوریم و با انگیزه‌های درونی چه چیزی را؟ کدام یک مهم‌تر است؟ چرا؟

در انگیزش بیرونی، عامل خارجی فرد را به انجام دادن کاری خاص برمی‌انگیزد. در انگیزش درونی، فرد کار یا فعالیت را به خاطر خود آن چیز انجام می‌دهد، زیرا به آن کار علاقه دارد، برایش جالب است و با نیازهای فطری او مطابقت دارد. به عبارت دیگر، منبع انگیزش بیرونی در پاداش و لذتِ خارج از فرد قرار دارد؛ در حالی که در انگیزش درونی، منبع لذت در خود تکلیف است.



علاقه‌مندی یک فوتبالیست ماهر به بازی خوب، تحت تأثیر وعده و وعیدهای باشگاه برای دریافت پاداش و دستمزد بیشتر است. این، نمونه‌ای از انگیزش بیرونی است؛ در حالی که گروهی نوجوان در حیاط خانه با یکدیگر فوتبال بازی می‌کنند و با وجود گرسنگی زیاد، حاضر به ترک بازی نیستند و کسی هم برای بازی به آنها پاداشی نمی‌دهد، در این فعالیت، منبع انگیزشی در خود فعالیت است.

سؤال

به نظر شما ماندگاری کدام یک از رفتارهای دو بازیکن بیشتر است؟

فعالیت ۷-۱

کدام یک از موارد زیر انگیزه بیرونی است و کدام یک درونی؟ هر یک از افراد با تلاش خود چه چیز یا چیزهایی به دست می‌آورند؟

چیزی که به دست می‌آورند	انگیزه بیرونی یا درونی	نمونه‌ها
		علی اتاقش را تمیز می‌کند تا والدینش او را به سینما ببرند.
		زینب، که دانشجوی معماری است، برای ساخت یک ماکت ساختمان به قدری از خود علاقه نشان می‌دهد که گذر زمان را احساس نمی‌کند و اغلب تا ساعت ۳ نیمه‌شب، بیدار می‌ماند.

		سوسن، برای پاسخ به سوال معلم که به خوبی پاسخ داده نمره ۲۰ دریافت می کند.
		زهرا به موضوعات ادبی علاقه مند شده و علاوه بر کتاب درسی، بیشتر اوقات خود را صرف خواندن کتاب های شعر و ادبیات می کند.
		ناصر تکالیفش را به موقع انجام می دهد تا اجازه داشته باشد در بازی فوتبال شرکت کند.
		حسین عاشق کوهنوردی است و با وجود خستگی، سرما، گرما یا خطرات احتمالی، دست از حرکت بر نمی دارد تا به قله برسد.
		مینا برای اینکه مادر لب تاپی برایش بخرد به شدت درس می خواند تا با معدل خوبی سال تحصیلی را به اتمام برساند.

دوست دارید جای کدام یک از افراد باشید؟ چرا؟

فعالیت ۲-۷

در جدول زیر تفاوت ها و ویژگی های انگیزه های درونی و بیرونی را نام ببرید و با یکدیگر مقایسه کنید.

انگیزه های بیرونی	انگیزه های درونی

نگرش و انواع آن

چرا یکی حاضر است در گرمای طاقت فرسای تابستان، با وجود تشنگی فراوان، روزه بگیرد، ولی دیگری توجه به خواسته‌های جسمانی را ترجیح دهد؟ انگیزه افراد از این اعمال (خوردن یا نخوردن)، چیست؟

بزرگسالان بر خلاف کودکان و حیوانات، علت رفتار خود را فراتر از نیازهای زیستی می‌دانند؛ به عبارت دیگر، وقتی از آنها می‌پرسیم چرا دیگری را بر خود مقدم می‌دارید، پاسخی که به این قبیل «چرا»ها می‌دهند، به عواملی همچون گرسنگی و تشنگی ارتباط ندارد. به این گونه عوامل ایجاد کننده رفتار، «نگرش» می‌گویند.

نگرش‌ها در شکل‌دهی به رفتار انسان، به دو صورت مثبت و منفی عمل می‌کنند. مهم‌ترین عوامل نگرشی (مثبت و منفی) عبارت‌اند از: **باورها و نظام ارزشی فرد، اراده، هدفمندی (انتخاب هدف)، ناهماهنگی شناختی، ادراک کنترل و ادراک کارایی (احساس کارایی)**، اسناد و درماندگی آموخته شده.

● باورها و نظام ارزشی فرد

اعتقاد قوی به چیزی که شناخت داریم، نظام باورهای ما را شکل می‌دهد. اگر این اعتقاد را داشته باشیم که برای موفق شدن، تلاش و سخت‌کوشی شرط ضروری است، در واقع باور داریم که با پشتکار موفقیت حاصل می‌شود.

در دنیای فعلی برای اینکه «هر ملتی بماند، باید بداند» در این مثال این باور وجود دارد که شرط سرفرازی یک ملت دانایی است. بنابراین، باور عبارت است از: «اعتقاد راسخ و واقعی به بودن یا نبودن چیزی یا انجام‌پذیر بودن یا انجام‌ناپذیر بودن کاری».

نظام باورهای هر فرد و جامعه، موتور محرکه قوی جهت دستیابی به هدف‌های فردی و جمعی است. نظام باورهای همه افراد به وسیله ارکانی همچون خانواده، مدرسه، اجتماع و در نهایت به وسیله خود فرد ساخته می‌شود.

به این دو مورد توجه کنید:

۱- شاید داستان فالکون‌ها را شنیده باشید. فالکون‌ها گروهی بودند که برای اولین بار به قطب جنوب رفته‌اند وقتی به قطب جنوب رسیدند بعد از مدت کوتاهی همه مواد غذایی و امکانات لازم را از دست داده بودند. حتی غذای کافی برای زنده ماندن نداشتند. اما چیزی که آنها را زنده نگه داشت این باور بود که بالاخره نجات می‌یابند. فالکون‌ها علی‌رغم همه

مشکلات در دمای منفی ۲۵ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۳ روز زنده ماندند تا اینکه بالاخره نجات پیدا کردند.

۲- شما دانش‌آموزان اخبار جنگ تحمیلی را از رسانه‌های مختلف شنیده‌اید. در این جنگ همه قدرت‌های بزرگ دنیا از دشمن حمایت کردند. علی‌رغم تنگناهای اقتصادی که انقلاب با آن درگیر بود این باور که، ما بر حقیق و پیروزی مدافعان کشور را توانمند ساخته، تا اینکه بالاخره پیروز شدند.

در مثال‌های فوق به اثر نیرو بخشی باورهای مثبت و سازنده اشاره شد. اگر باورهای غلط شکل بگیرد حتی اگر توانایی انجام کاری را داشته باشیم باز نمی‌توانیم با موفقیت آن کار را انجام دهیم. عوامل فردی همچون احساس ناتوانی، ناامیدی، بی‌ارزشی و عوامل بیرونی همچون تحقیر دیگران، عدم حمایت اجتماعی و ... باعث شکل‌گیری باورهای غلط می‌شود.

فعالیت ۷-۲

به جمله زیر توجه کرده و به سوالات پاسخ دهید.

«شهر ما خانه ماست»

- آیا شما به این جمله باور دارید؟

- پیامد این باور شما چه چیزی خواهد بود؟

- این باور چه تغییری در رفتار شما ایجاد می‌کند؟

در خصوص رفتار شهروندی به چند نمونه از این باورها اشاره کنید. مانند: ارائه بلیت یا کارت نشان‌دهنده شخصیت خوب شماست.

● اراده

نیک وی آچیچ: لحظه‌ای چشمانتان را ببندید و فکر کنید دست ندارید. نمی‌توانید چیزی را با انگشتانتان لمس کنید یا با دوستانتان دست دوستی بدهید و یا مادرتان را در آغوش بگیرید. حال



تصور کنید پا ندارید. نمی‌توانید راه بروید، با دوستانتان پیاده‌روی کنید، دوچرخه‌سواری کنید یا پا به پای دوستان بدوید. فقط کافی است یک لحظه فکر کنید که نه دست دارید و نه پا! حتی فکر کردن به این موضوع هم تن آدم را به لرزه می‌اندازد. دست و پا نداشتن، زندگی را بسیار

دشوار می‌کند، اما شرایط بدتری هم هست.

نیک وی آچیچ بدون دست و پا به دنیا آمد و در زندگی محدودیت‌های زیادی داشته است، اما توانست با این محدودیت‌ها کنار بیاید و حتی از بسیاری افراد سالم نیز موفق‌تر باشد. نیک در سال ۱۹۸۲ در استرالیا به دنیا آمد. کسی حتی نمی‌توانست تصور کند که این کودک معلول، روزی به یکی از موفق‌ترین افراد جهان تبدیل شود و بتواند به جایی برسد که به افراد سالم درس امید و روش زندگی بیاموزد. در ۸ سالگی دچار افسردگی شد و تصمیم به خودکشی گرفت، ولی به دلیل علاقه به پدر و مادرش از این کار منصرف شد. او با تلاش بسیار زیاد و به کمک مادرش یاد گرفت با دو انگشتی که در انتهای اندامی شبیه پا که در سمت چپ پائین‌تنه‌اش بود، بنویسد. همچنین کارهای روزانه دیگری مانند نوشیدن آب با لیوان، ماشین‌نویسی و پرتاب توپ بیس‌بال را آموخت.

در ۱۷ سالگی مؤسسه «زندگی بدون دست و پا» را به منظور امید دادن به افراد افسرده و ناتوان تأسیس کرد. در ۲۱ سالگی از دانشگاه با دو مدرک لیسانس در رشته‌های حسابداری و برنامه‌ریزی مالی، فارغ‌التحصیل شد.

او با ادامه فعالیت‌های خود، در نهایت، تبدیل به شخصی شد که سخنرانی‌هایش برای میلیون‌ها شنونده در سراسر جهان، امید به زندگی و انگیزه به ارمغان می‌آورد. وی سخنران انگیزشی موفق و تأثیرگذاری است و مدیر سازمان غیرانتفاعی «زندگی بدون مرز» است و در شنا، موج‌سواری و بازی گلف مهارت دارد. او هم اکنون بیش از چهل سال دارد و دارای یک فرزند سالم و با نشاط است.



سؤال

- ۱ هدف چنین فردی از این فعالیت‌ها چیست؟
- ۲ چه عاملی او را به حرکت واداشته است؟
- ۳ آیا او به دنبال رفع نیازهایی همچون خوردن و آشامیدن بوده است یا فراتر از آن؟
- ۴ با توجه به نمونه مطرح شده بگویید این فرد چگونه توانسته با مشکلات و ناملازمات زندگی کنار بیاید؟
- ۵ شما به این فرد، از نظر قدرت اراده، بین ۱ تا ۱۰ چه نمره‌ای می‌دهید؟ چرا؟

رزمندگان اسلام در ۸ سال دفاع مقدس برای غلبه بر قدرت دشمنان، با وجود نبود امکانات مادی، با بهره‌گیری از اراده فولادین توانستند شجاعت‌های بسیاری از خود نشان دهند. با جست‌وجو در فضای مجازی یک یا چند نمونه از این موارد را بیابید و مطالب مناسبی درباره آن بنویسید (افرادی همچون شهید آشناسان، همت، باکری، صیاد شیرازی، نامجو و...)

هدفمندی (انتخاب هدف)

هدف، هر چیزی است که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می‌کند برای او مؤثر و مفید است. وقتی فردی سعی می‌کند یک میلیون تومان به‌دست بیاورد، نمره عالی بگیرد، از دانشگاه فارغ‌التحصیل شود، به قله کوهی برسد، باورهای خود را محکم و استوار کند، روزانه یک ساعت ورزش کند، یا در یک مسابقه پیروز شود، در واقع به رفتاری دست زده است که هدف دارد و هدفش متمرکز بر آینده است و با تلاش و کوشش می‌خواهد آن را به‌دست بیاورد و بخشی از نیازهای خود مانند پول، مدرک یا سلامتی را به‌دست بیاورد^۱.



سؤال

- ۱- برادرم به فوتبال علاقه‌مند است و می‌خواهد در این زمینه پیشرفت کند. من چگونه می‌توانم او را راهنمایی کنم تا تجارب موفق‌تری داشته باشد و در صورت شکست در یک مرحله، دست از تلاش برندارد و به کوشش ادامه دهد؟
- ۲- من می‌خواهم در تحصیل، انتخاب رشته و شغل آینده، انتخاب‌های درستی داشته باشم در هر مورد باید چه نکاتی را رعایت کنم؟

انتخاب هدف، علاوه بر ایجاد توانمندی، باعث انسجام در رفتار می‌شود. هدف معین، فرد را از بیراهه رفتن و اتلاف منابع انرژی خود مصون می‌دارد.

۱- نکته قابل توجه در انتخاب اهداف این است که برای رسیدن به اهداف بالاتر باید آن را به اهداف کوچک‌تر و قابل وصول تقسیم کنیم؛ به گونه‌ای که قدم به قدم و آرام آرام به اهداف مورد نظر برسیم. اگر از ابتدا اهداف را بالا و دست‌ناایستی انتخاب کنیم؛ هرگز نمی‌توانیم به آنها دست‌یابیم و از تلاش باز می‌مانیم. همچنین اگر اهداف را بسیار کوچک و بی‌ارزش و زودگذر انتخاب کنیم، هرگز انگیزه تلاش و عمل ایجاد نمی‌شود؛ زیرا از انجام آنها احساس ارزشمندی، افتخار و غرور نمی‌کنیم.

حرکت در مسیر دستیابی به هدف، نوعی موفقیت تلقی می‌شود؛ در نتیجه، فرد تحت تأثیر موانع زودگذر و عواملی همچون خستگی قرار نمی‌گیرد. انتخاب هدف، امید به موفقیت را به همراه می‌آورد.

فعالیت ۴-۷

هواییمی که از مبدأ به مقصد در حال پرواز است، با توجه به رادار، مستقیم به سمت هدف موردنظر پرواز می‌کند. وجود هدف مشخص، خلبان را از هرگونه انحراف باز می‌دارد. شما هم نمونه‌ای از تجربیات شخصی خود را که به شدت تحت تأثیر انتخاب هدف شما بوده و شما را از هرگونه انحرافی به دور داشته است، نام ببرید.

ناهماهنگی شناختی

یکی دیگر از عوامل بروز رفتار در افراد این است که رفتارمان با باور هماهنگ نباشد و فرد دچار ناهماهنگی فکری شود که به آن «ناهماهنگی شناختی» می‌گویند. وقتی شخص دارای دو شناخت هم زمان و متناقض باشد، که با یکدیگر متناقض است می‌گویند او دارای ناهماهنگی شناختی است.

اگر فردی بداند که سیگار کشیدن سبب ایجاد سرطان ریه می‌شود (شناخت و باور) و باز هم به کشیدن سیگار ادامه دهد (رفتار)، باور او با رفتارش ناهماهنگ است. برای رفع حالت ناهماهنگی، که ناراحت کننده هم هست، فرد می‌تواند این ارتباط را انکار کند و بگوید سیگار با سرطان ریه ارتباطی ندارد. چنین انکاری، عقلی نیست، اما امکان ادامه سیگار کشیدن او را فراهم می‌کند و فرد احساس آرامش فکری می‌کند.

مثال دیگر: شخصی می‌گوید «من حافظه خوبی دارم» و در جمله بعدی می‌گوید «من نام معلم پایه اول ابتدایی‌ام را فراموش کرده‌ام». این برای خود فرد و برای ما عجیب است که اگر حافظه‌اش قوی است پس چرا نام معلمش را فراموش کرده، و اگر حافظه‌اش خوب نیست، چرا خود را در حافظه توانمند می‌داند.

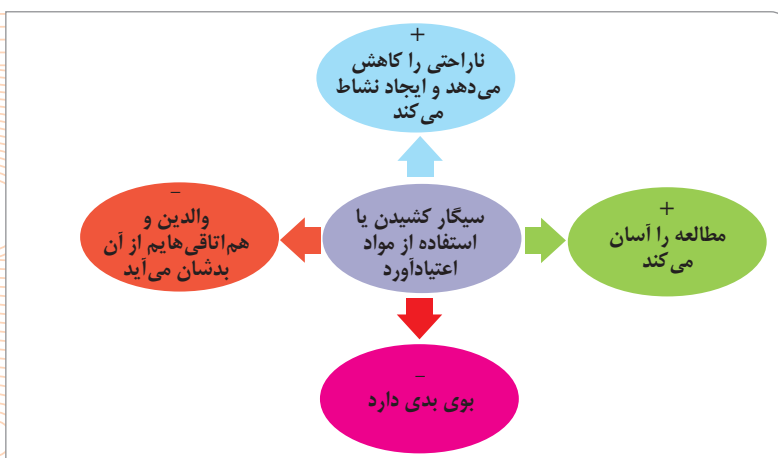
در اینجا فرد، برای اینکه دچار ناهماهنگی شناختی نشود، به رفتارها و توجیهاتی روی می‌آورد تا بین رفتار و شناخت هماهنگی حاصل شود؛ زیرا ناهماهنگی، ناخوشایند و تنش‌زاست. ممکن است

بگویند به یاد آوردن نام معلم، آن هم معلم اول ابتدایی، چندان اهمیت ندارد. (بی‌اهمیت جلوه دادن به خاطر آوری نام معلم اول ابتدایی) و یا بگویند از من کلمات انگلیسی یا تاریخ و نام دانشمندان را بپرسید تا همه را پاسخ بگویم. (تأیید اینکه حافظه‌ام خوب است). و یا ممکن است نگرش خود را تغییر داده بگویند: گویا، سنم کمی بالا رفته و حافظه‌ام مانند قبل قوی نیست. در تمامی این پاسخ‌ها فرد تلاش می‌کند تا ناهماهنگی فکری خود را حل کرده، در خود احساس آرامش کند.

سؤال

یک مورد از ناهماهنگی شناختی خود را بگویید؛ برای حل آن چه کرده‌اید؟ (مثلاً: «من عمومیم را خیلی دوست دارم ولی به دیدارش نمی‌روم» یا «دوست دارم آتش نشان شوم، ولی در مأموریت‌های سخت و خطرناک شرکت نمی‌کنم».

هنگام بروز ناهماهنگی، فرد می‌تواند دو کار انجام دهد: ۱- رفتار خود را تغییر دهد؛ ۲- نگرش خود را تغییر دهد، تا این دو با هم هماهنگ شوند. «شناخت» ما همچون نظام قاعده‌مندی است که بین عناصر آن پیوندهای بسیاری برقرار است و این پیوندها تمایل زیادی به هماهنگ بودن دارند. ارزیابی یک فرد از سیگار یا مواد اعتیادآور، به مقدار زیاد، تحت تأثیر ارزشیابی‌های او از نگرشش به مواد اعتیادآور قرار دارد. به شکل زیر و عناصری که در اطراف آن نوشته شده توجه کنید.

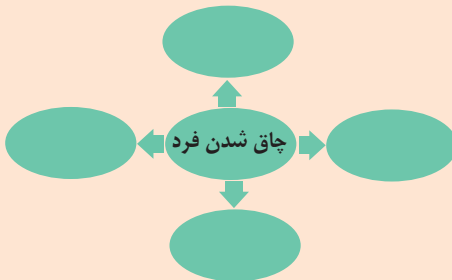




یک عنصر مثبت، مثلاً کاهش ناراحتی و ایجاد نشاط، می‌تواند به صورت مثبت به سیگار یا مواد اعتیادآور پیوند یابد و این معنا را بدهد که مواد اعتیادآور، نشاط ایجاد می‌کند.

بررسی عوامل دیگر و سیستمی دیدن نظام شناختی، نیز بیانگر این موضوع است که هرچه موارد مثبت پیرامون یک موضوع بیشتر باشد، گرایش فرد به استفاده از آن بیشتر می‌شود و هر چه عوامل منفی در اطراف آن موضوع بیشتر باشد، مانع استفاده از مواد اعتیادآور می‌شود. یعنی یک عنصر هرچه نیرومندتر و هر اندازه ارزیابی مثبت یا منفی آن قوی‌تر باشد، تأثیر قوی‌تری بر نگرش شخص خواهد داشت و رفتار او را شکل خواهد داد.

فعالیت ۷-۵



موضوع «هماهنگی میان عناصر شناخت» را در مورد یک فرد چاق در نظر بگیرید و موارد مثبت و منفی آن را نام برده، توضیح دهید چه چیزی موجب چاقی می‌شود؟

چه چیزی باعث می‌شود فرد، با وجود

میل باطنی به غذا و داشتن امکانات، از خوردن اضافی خودداری کند؟

سؤال

هر گاه فرد مجبور شود، بین دو انتخاب مطلوب، یکی را برگزیند، دچار ناهماهنگی بعد از تصمیم می‌شود؛ چرا؟ مثلاً بین انتخاب دو مدرسه یا دو دانشگاه خوب باید یکی را انتخاب کند. چرا افراد بعد از انتخاب مدرسه یا دانشگاه مورد نظر، در مورد آنکه انتخاب کرده مزایا، و در مورد آنکه رد کرده است معایب را می‌شمارد؟

با عبارات زیر موافقت یا مخالف؟ چرا؟

- رأی‌دهندگان به کسی رأی می‌دهند که نگرش او در مورد مسائل مختلف به نگرش آنها نزدیک باشد.
- مردم کالایی را بیشتر تأیید می‌کنند که برای آن پول بیشتری داده باشند.
- مردم نگرش‌هایی را حفظ می‌کنند که با نیازهای آنان جور درمی‌آید.
- برای تغییر نگرش‌ها باید کارکردی را که نگرش‌ها در خدمت آن هستند شناخت و آن را تغییر داد.

○ خلاصه بحث ناهماهنگی شناختی

- هر نگرش دارای یک عنصر شناختی، یک عنصر احساسی و یک عنصر آمادگی برای عمل است.
- نگرش‌های دوران کودکی هماهنگ با نگرش‌های خانواده است. این نگرش‌ها در مدرسه نیز از هماهنگی برخوردار است؛ زیرا مدرسه نیز معمولاً در همان محیط زندگی کودک قرار دارد و در دوران تحصیل دانشگاهی امکان بیشترین تغییر را پیدا می‌کند.
- نگرش‌ها، پس از شکل‌گیری، از ثبات بیشتری برخوردار شده و تابع اصل هماهنگی شناختی هستند؛ یعنی در برابر تغییر مقاومت می‌کنند.

○ ادراک کنترل و ادراک کارایی

یک جراح چه زمانی دست به عمل جراحی می‌زند؟

۱) زمانی که انتظار داشته باشد که کارایی لازم را دارد و می‌تواند از پس عمل جراحی بر بیاید؛

یعنی دانش و مهارت لازم در انجام دادن آن کار را در خود حس کند (ادراک کارایی).

۲) پس از پایان عمل، نتایج خوبی برای بیمار و جراح داشته باشد؛ یعنی حال بیمار بهبود یابد و برای جراح منافع روانی و مادی خوبی به بار آورد.



ما همواره دوست داریم همه چیز مطابق نظر ما و تحت اختیار ما باشد و با انجام دادن رفتارهای گوناگون سعی می‌کنیم محیط را در کنترل خود بگیریم (ادراک کنترل) و پیامدهای ناگوار را از خود دور کنیم. (یعنی از هر چه که سختی و درد دارد دوری می‌کنیم). ادراک کنترل و کارایی باید سازنده باشد؛ یعنی با شواهد محیطی هماهنگی لازم را داشته باشد، زیرا در صورت ناهماهنگی، نوعی ادراک کنترل و کارایی کاذب ایجاد می‌شود که مانع بروز رفتار است.

فردی را تصور کنید که هنگام کار با یک ابزار فلزی، تراشه‌ای از آن وارد انگشتش می‌شود و درد و سوزش شدیدی در او ایجاد می‌کند. برای خارج کردن تراشه، از مادرش کمک می‌خواهد. مادر با یک سوزن بهداشتی سعی می‌کند تراشه را بیرون بیاورد. ناگهان از درد فریاد می‌کشد، سوزن را از دست مادر گرفته، خود سعی می‌کند تراشه را خارج کند، اما این بار با وجود سوزش شدید و ایجاد جراحت بیشتر، صدای آه و ناله‌اش بلند نمی‌شود.

چرا در حالتی که خود می‌کوشد تراشه را خارج کند و با وجود درد احساس رضایت می‌کند؟

سؤال

والیبال حمید خوب نیست. دوستش از او دعوت کرد که در مسابقه والیبال محلی در تیم آنها بازی کند. حمید بهانه می‌آورد و عذرخواهی می‌کند. با توجه به ادراک کنترل و ادراک کارایی، به این سؤالات پاسخ دهید:

۱ چرا حمید نخواست در مسابقه شرکت کند؟

۲ چه رفتارهایی از حمید سر زد؟

۳ انگیزه او از انجام دادن این رفتار چه بود؟

۴ آیا این انگیزه درونی بود یا بیرونی؟

۵ نگرش او چه تأثیری در پذیرفتن

این درخواست یا رد آن دارد؟



موفقیت یا شکست‌های خود را به چه چیزی نسبت می‌دهید؟
 اگر در یک مسابقه برنده یا بازنده شوید، علت موفقیت خود را چه می‌دانید؟
 اگر در امتحان زبان شکست بخورید، فکر می‌کنید علت چیست؟

پاسخ‌های افراد زیر در بیان علل موفقیت و شکست را بخوانید و بگویید اگر شما
 جای آنها بودید، کدام استدلال را می‌آوردید؟ چرا؟

● تیم ما خیلی شانس آورد؛ حریف هندبال ما ضعیف بود. به همین خاطر برنده شدیم.
 (داشتن شانس)

● سؤالات امتحان ریاضی را خیلی سخت طراحی کرده بودند؛ طوری که استاد‌های
 دانشگاه هم نمی‌توانند به این سؤالات پاسخ دهند. (دشوار بودن تکلیف)

● در مسابقه والیبال خیلی خوب کار کردیم؛ پاس‌ها، آبشارها و سرویس‌هایمان دقیق
 بود. تلاش‌های چند ماهه ما نتیجه داد و توانستیم پیروز شویم. بچه‌ها! دستتان درد نکند!
 خسته نباشید! (تلاش و کوشش)

● نمی‌دانم چرا من زبان را یاد نمی‌گیرم! گویا من استعداد فراگیری زبان را ندارم. ده
 سال هم که بخوانم، یاد نخواهم گرفت. (کم استعداد بودن یا کم بودن توانایی)

اغلب افراد علل شکست خود در امتحان را نمی‌دانند و آن را به امور دیگر نسبت می‌دهند
 و می‌گویند:



● من آدم بد شانس هستم.

● امتحان سختی بود.

● این معلم با من دشمنی دارد. او به من نمره بد داد.

● ولی وقتی در امتحانی موفق می‌شوند می‌گویند:

● این ثمره کار و تلاش خودم بود.

● من استعدادم در این موضوع بسیار بالاست.

● اگر من اراده کنم، به راحتی نمره قبولی را به‌دست می‌آورم. این منم که ۱۹ یا ۲۰ گرفته‌ام.

یعنی در شکست دیگران را مقصر می‌دانند و در موفقیت، خود را عامل پیروزی می‌دانند.

به پاسخ‌های این دو گروه دقت کنید. تفاوت این دو دسته پاسخ در چه چیزهایی است؟ با توجه به انگیزه‌های بیرونی و درونی و نیز ادراک کنترل و ادراک کارایی، جدول زیر را کامل کنید.

تفاوت پاسخ‌ها

گروه اول که عامل شکست را خود نمی‌دانند	گروه دوم که خود را عامل پیروزی می‌دانند

● نکته اول

وقتی یادگیرندگان، شکست را به چیزی نسبت می‌دهند که نمی‌توانند آن را کنترل کنند، (مانند توانایی و دشواری تکلیف)، انگیزه بسیار کمی برای جبران آن خواهند داشت. برای کمک به این افراد باید گفت، برای پیروزی در تکالیف و امتحانات، باید آنها را به چیزهایی نسبت دهند که در اختیار خودشان است نه به چیزهایی که از دایره اختیار آنها بیرون است. شکست و اشتباه خود را به ناتوانی و دشواری تکلیف نسبت ندهیم بلکه بگوئیم: چون من تلاش نکردم، موفق نشدم؛ چون من برنامه‌ریزی نکردم، موفق نشدم. برنامه‌ریزی و تلاش از عوامل تحت کنترل ما هستند و به راحتی می‌توانند شکست‌های ما را در ورزش، درس و شغل جبران کرده و ما را به توفیق برسانند.

● نکته دوم

کسانی که شکست را به عوامل پایدار، مانند استعداد و دشواری تکلیف، نسبت می‌دهند. استعداد، توانایی و تکلیف از عواملی نیست که در اختیار فرد باشد. فرد هرگز نمی‌تواند استعداد را افزایش داده یا تکلیف را آسان نماید. این موضوع مانند این است که شخصی با ماشینی با توان موتور متوسط بخواد مسافت ۱۰۰۰ کیلومتری را در ۴ ساعت طی کند. روشن است از

عاهده چنین کاری بر نمی آید؛ زیرا این ماشین توان و امکان لازم برای طی چنان مسافتی را ندارد و اگر فرد در چنین مسابقه‌ای شکست بخورد و شکست را به قابلیت نداشتن ماشین خود نسبت دهد، روشن است که دچار یأس و دلسردی برای شرکت در مسابقات بعدی شود. یعنی برای موفقیت در هر کاری فرد باید به عواملی توجه کند که:



● در کنترل خودش باشد؛

● بتواند با تلاش، موانع رسیدن به هدف را برطرف کند؛

● پیروزی یا شکست را به عوامل درونی مانند تلاش

نسبت دهد، نه به عوامل بیرونی مانند دشواری تکلیف.

درماندگی آموخته شده

● آیا همیشه درماندگی ما واقعی است؟

بسیاری از ناتوانایی‌های ما به دلیل یادگیری است نه اینکه واقعاً نمی‌توانیم؛ یعنی باور می‌کنیم که ناتوانیم و کنترلی بر محیط خود نداریم و برای تغییر دادن شرایط نمی‌توانیم کاری انجام دهیم؛ در نتیجه، انگیزه عمل در ما به‌وجود نمی‌آید و تلاشی نمی‌کنیم.

فعالیت ۷-۷

در شرایط زیر چه می‌کنید؟

اگر بدانید:

● در انتخاب نماینده کلاس، چه رأی بدهید و چه ندهید، شخص خاصی انتخاب خواهد شد.

● درس بخوانید یا نخوانید، استاد به شما نمره قبولی نخواهد داد.

● داد بزنید یا سکوت کنید، کسی به کمک شما نخواهد آمد.

● برای دوستان پول خرج کنید یا نکنید، کسی شما را آدم حساب نخواهد کرد و با

شما دوست نخواهد شد.

● دارو بخورید یا نخورید، سردرد شما خوب نخواهد شد.

● ماشین خراب شده در راه راه، چه دستکاری کنید یا نکنید، روشن خواهد شد.

● در اتاقی نشسته‌اید و هر ۳۰ ثانیه یک بار، زنگ گوش‌خراش و آزاردهنده‌ای به صدا در می‌آید. بار اول دکمه‌ای را فشار می‌دهید تا صدای زنگ قطع شود، ولی بار دوم و سوم و دفعات بعد هر چه دکمه را فشار می‌دهید، صدای زنگ قطع نمی‌شود. (یعنی چه دکمه را فشار بدهید یا ندهید، صدای زنگ قطع نخواهد شد) در چنین شرایطی آیا از شما رفتاری سر خواهد زد؟ چرا؟

وقتی افراد به تکلیفی مشغول می‌شوند یا کاری انجام می‌دهند انتظار دارند نتایج خوبی از رفتار و کارهایشان به دست آورند: پولی دریافت کنند، نمره خوبی بگیرند، مشکلی از آنان برطرف شود و ...؛ یعنی بین کار خود و نتایج آن رابطه‌ای متقابل برقرار می‌کنند. زمانی که بین آن فعالیت و نتایج به‌دست آمده رابطه‌ای نمی‌بینند، دچار «درماندگی آموخته شده» می‌شوند؛ یعنی حالتی که در آن پیامدها و نتایج کار هیچ ربطی با تلاش و کار فرد ندارد. این بی‌رابطه‌گی را در جدول زیر مشاهده می‌کنید.

نتیجه	کار یا تلاش
قطع نشدن صدا و ادامه یافتن صدای گوش‌خراش بهبود نیافتن سردرد روشن نشدن آن نگرفتن نمره خوب	فشار دادن دکمه خوردن دارو دستکاری ماشین خواندن درس



اگر بین کار خود و پیامدهای آن رابطه‌ای نبینیم، دست از کار می‌کشیم؛ یعنی یاد می‌گیریم که نتایج به‌دست آمده ارتباطی با کار ما ندارند و مستقل از عمل ما هستند. در این حالت به «درماندگی آموخته شده» می‌رسیم.

این حالت در حیوانات هم پیش می‌آید. به نمونه‌های زیر توجه کنید:



● داستان فیل‌های باغ وحش، که به راحتی رام صاحب خود هستند، همین‌گونه است. فیل‌ها را در کودکی با طناب یا زنجیر محکمی به یک پایه یا ستون، محکم، می‌بندند. فیل نمی‌تواند طناب یا زنجیر را پاره بکند تا جایی که در می‌یابد تلاشش بی‌فایده است و هر کاری بکند خلاصی نخواهد داشت؛ به همین دلیل رام می‌شود و می‌آموزد که آرام باشد و دست از تلاش بردارد و هر موقع طناب به گردش باشد فرمانبر و مطیع صاحب خود می‌شود؛ حتی اگر این طناب در دست یک کودک باشد.

فیل توانایی پاره کردن طناب را دارد، اما پذیرفته که ناتوان است.^۱

این مسئله در مورد انسان از این هم بدتر است. آدمیان، با وجود توانایی، می‌آموزند که ناتوان هستند و تلاش آنها موقعیت را به هیچ وجه به نفع آنها تغییر نخواهد داد.

۱- دو مثال دیگر، برای آگاهی بیشتر ذکر می‌شود:

الف - در یک آزمایش ابتدا سگ را در قفسی قرار می‌دهند که دو قسمت دارد. سپس در یک نیمه قفس، از زیر پای سگ به او شوک الکتریکی وارد می‌کنند. سگ با دریافت شوک آزاردهنده، به طرف دیگر قفس می‌پرد و از شوک خلاص می‌شود. بار دوم سگ را در همان قفس قرار داده و این بار به هر دو طرف قفس شوک وارد می‌کنند. سگ برای فرار از شوک به طرف دیگر می‌پرد ولی می‌بیند شوک برقرار است دوباره به طرف قبلی می‌پرد و می‌بیند دوباره شوک برقرار است. چندین بار این کار را برای رهایی از شوک انجام می‌دهد و درمی‌یابد که تلاشش بی‌فایده است و فایده‌ای ندارد. از حرکت ایستاده و تکان نمی‌خورد و فقط زوزه می‌کشد.

برای بار سوم سگ را در قفس قرار داده و مانند بار اول فقط به همان طرفی که سگ قرار دارد شوک می‌دهند. سگ با وجود دریافت شوک و اینکه می‌تواند با پرش به طرف دیگر، خود را نجات دهد، هیچ حرکتی نکرده، شوک را تحمل می‌کند و زوزه می‌کشد (یعنی به درماندگی آموخته شده رسیده است). ←

اگر فرد به این باور برسد که هیچ کاری از دستش بر نمی آید تا موقعیت ناگوارش را تغییر دهد، حالت او را درماندگی آموخته شده می نامند.

وضعیت «درماندگی آموخته شده» را می توان این گونه توصیف کرد: شخص واقعاً ممکن است در موقعیت ناراحت کننده قرار داشته و تلاش او نتوانسته موقعیتش را تغییر دهد. در نتیجه از تلاش بازمانده و به این باور رسیده است که هیچ کاری از من ساخته نیست.

در این شرایط، فرد اطمینان به خود را از دست می دهد، به ناتوانی خود اذعان می کند و توان حرکت و خلاقیت از او سلب شده به موجودی بی تحرک و خنثی تبدیل می شود؛ یعنی احساس می کند کنترل اوضاع از دستش خارج شده است.

درماندگی آموخته شده مربوط به افرادی است که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی دانند. آنها فکر می کنند هر کاری انجام دهند به موفقیت نمی رسند. یعنی پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار می دانند؛ در نتیجه، این اعتقاد در فرد ایجاد می شود که رویدادها در کنترل او نیستند.

سؤال

- ۱ شما در چه مواردی احساس درماندگی آموخته شده را تجربه کرده اید؟
- ۲ از خود چه واکنش هایی نشان دادید؟
- ۳ برای اینکه این درماندگی را کنار بگذارید و اوضاع را کنترل کنید، چه کردید؟

→ پژوهش های دیگری در این زمینه به تأثیر ناکامی بر رفتار یک اردک ماهی می پردازد.

ب — یک اردک ماهی را در آکواریومی قرار دادند که تعداد زیادی ماهی کپور در آن بود. اردک ماهی به وفور ذخیره غذایی در اطراف خود عادت کرد و هر موقع که گرسنه می شد می توانست ماهی های کپور را بخورد. سپس میان او و ماهی های دیگر یک دیوار شیشه ای قرار دادند. اردک ماهی پس از ساعاتی گرسنه شد. سعی کرد خود را به ماهی های کپور برساند، ولی مدام سرش به دیوار شیشه ای برخورد می کرد. نیاز او به غذا باعث شد سخت تر از پیش تلاش کند تا به ماهی های کپور دست یابد، ولی شکست مکرر در وصول به هدف و خوردن سر به دیوار شیشه ای به اندازه کافی موجب ناکامی او شد. به طوری که دیگر برای خوردن ماهی ها کوشش نکرد. در مرحله سوم، دیوار شیشه ای را برداشتند و مانند حالت اول اردک ماهی می توانست ماهی های کپور را شکار کرده و بخورد. اما اردک ماهی تلاشی برای شکار نشان نداد، تا جایی که اردک ماهی در میان وفور خوراکی، از شدت گرسنگی، جان سپرد.

فعالیت در منزل

ارزشیابی

در جدول زیر، به ۱۶ مورد اشاره شده است. شما هم می‌توانید با پاسخ دادن به آنها میزان انگیزه خود را تعیین کنید. برای هر مورد از یک (اصلاً این طور نیستم) تا پنج (کاملاً همین طور هستم) نمره بدهید.

۵	۴	۳	۲	۱	موارد	ردیف
					من سلسله مراتب انگیزه‌ها در زندگی را می‌دانم و مهم‌ترین آنها برای خودم را می‌شناسم.	۱
					من دارای انگیزه درونی هستم.	۲
					من انتظارات و استانداردهای بالایی برای موفقیت دارم.	۳
					زندگی من پر از لحظات هیجان‌انگیز است.	۴
					افرادی را می‌شناسم که انگیزه مرا در زندگی زیاد کرده‌اند. نوع اقدام آنان در این مورد را هم می‌دانم.	۵
					من زمینه‌هایی که نیاز به فعالیت دارند را می‌شناسم.	۶
					من کمال طلب هستم، نه اجرا کننده بی‌اختیار دستورالعمل‌ها.	۷
					من، یادگیری و موفقیت را به خاطر خود آنها دوست دارم، نه اینکه بخواهم از این راه نقص‌ها و شکست‌های خودم را پنهان نگه دارم.	۸
					کارایی من، در مجموع، خوب است.	۹

					۱۰ من به توانا بودن خودم در کلاس اعتماد دارم و آن را به خوبی به کار می گیرم.
					۱۱ به طور منظم هدف‌هایی را برای خودم در نظر می گیرم؛ برای رسیدن به آنها تلاش می کنم و گام به گام پیش می روم.
					۱۲ دارای هدف‌های اختصاصی، در دسترس و تلاش برانگیز هستم.
					۱۳ از وقت خودم به خوبی استفاده می برم و مطابق برنامه هفتگی عمل می کنم.
					۱۴ من از اشتباهات خودم چیز یاد می گیرم تا بتوانم به موفقیت‌های آینده برسم.
					۱۵ نمی گذارم نگرانی‌ها و مسائل عاطفی دیگر بر من غلبه کنند و انگیزه‌ام را از بین ببرند.
					۱۶ روابطم با دوستان و همکاران خوب است. از آنان برای حفظ انگیزه‌ام کمک می گیرم.

نمره دهی و ارزشیابی

به نمره‌ها نگاه کنید. اگر به هر مورد ۴ یا ۵ داده‌اید، می‌توانید از انگیزه خود در کارها بهره بگیرید و مدل مثبت و خوبی برای دوستان و هم‌کلاسی‌های خود باشید. در مواردی هم که نمره ۳ یا پایین‌تر از آن آورده‌اید، بیشتر فکر کنید و ببینید چگونه می‌توانید آنها را هم بهبود ببخشید.

آبراهام مازلو: (تولد ۱ آوریل ۱۹۰۸ نیویورک آمریکا — مرگ ۸ ژوئن ۱۹۷۰) به اعتقاد مازلو نیازهای آدمی از یک سلسله مراتبی برخوردارند و رفتار افراد، در لحظات خاص، تحت تأثیر شدیدترین نیاز قرار می‌گیرد.

● نیازهای انسان

در این نظریه، نیازهای آدمی در پنج طبقه مرتب شده‌اند:

اول: نیازهای زیستی

نیازهای زیستی در اوج سلسله مراتب قرار دارند و تا زمانی که قدری ارضاء شوند، بیشترین تأثیر را بر رفتار فرد دارند. نیازهای زیستی، لازمه حیات آدمی است: خوراک، پوشاک و مسکن. تا زمانی که نیازهای اساسی برای فعالیت‌های بدن به حد کافی ارضاء نشوند، عمده فعالیت‌های شخص احتمالاً در این سطح بوده، بقیه نیازها انگیزش کمی ایجاد خواهد کرد.

دوم: نیازهای امنیتی

نیازهای امنیتی شامل نیاز به رهایی از وحشت، امنیت جانی و محروم نبودن از حقوق اساسی است؛ به عبارت دیگر نیاز به حفاظت از خود در زمان حال و آینده را شامل می‌شود.

سوم: نیازهای اجتماعی

نیاز اجتماعی همان احساس تعلق و محبت است. انسان موجودی اجتماعی است و هنگامی که نیازهای اجتماعی او اوج می‌گیرد، برای برقراری روابط معنی‌دار با دیگران، سخت می‌کوشد؛

چهارم: احترام

این احترام قبل از هر چیز، احترام به خود است و سپس قدر و منزلتی که توسط دیگران برای فرد حاصل می‌شود. اگر آدمیان نتوانند نیاز خود به احترام را از طریق رفتار سازنده برآورند، در این حالت ممکن است فرد برای ارضای نیاز «جلب توجه» و «مطرح شدن»، به رفتار خرابکارانه یا نسنجیده متوسل شود.

پنجم: خودشکوفایی

یعنی شکوفاکردن تمامی استعدادهای پنهان آدمی؛ حال این استعدادها هر چه می‌خواهد باشد. مازلو نیز می‌گوید: «آنچه انسان می‌تواند باشد، باید بشود». به طبقه‌بندی مذکور، دو نیاز «دانش‌اندوزی و شناخت و درک پدیده‌ها» و «نیاز به زیبایی و نظم» نیز اضافه شده است که هر دو قبل از «نیاز به خودشکوفایی» قرار می‌گیرند.



پاسخ این سؤال داوطلبانه است:
با توجه به آنچه درباره نگرش خواندید، آیا هرم نیازهای مازلو درست است؟
شما چه نقدی بر آن دارید؟

با بررسی پیشرفت تحصیلی خودتان در یکی از دروس مورد نظر:

جایگاه انگیزه در دستیابی به اهداف آن درس را توضیح دهید.

.....

.....

.....

.....

مثالی (مانند نیک وی آپچیج) را در زمینه ورزشی، اخلاقی، شغلی و ... پیدا کرده و علل موفقیت آن فرد را با توجه به مطالب این درس مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و چکیده آن را با تصویر آن شخص، در کلاس ارائه دهید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

واژگان اصلی

نگرش، انگیزش، انگیزه‌های بیرونی، انگیزه‌های درونی، باورها و نظام ارزشی فرد، اراده، ادراک کنترل و کارایی (احساس کارایی)، اسناد، ناهماهنگی شناختی، درماندگی آموخته شده.