

انگیزه و نگرش :

2



● 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.

حال این سوال مطرح می شود که چرا بعضی افراد به کم کردن مشکلات دیگران فکر می کنند و برخی به آسایش خود؟ چرا بعضی ها شاداب و برخی بی حوصله اند؟ این سوال ها در پاسخ به **چرایی رفتار** مطرح می شود.

جست و جوی علت رفتار در واقع به معنای چیست؟ توجه به عوامل انگیزشی آن رفتار

شبهات: در پاسخ به نیازهای زیستی عوامل انگیزشی مشترکی دارند .

تفاوت: انسان برخلاف حیوان تابع عامل توانمندتری به نام نگرش است .

انسان و حیوان :

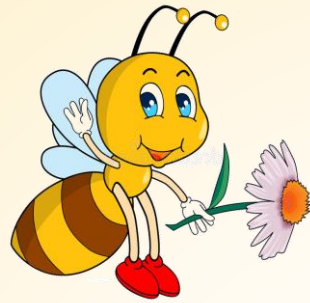
تعریف نگرش :

مجموعه عوامل زیستی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت ما می شود .

MOTIVATION



تفاوت انسان و حیوان به عنوان دو موجود زنده :



حیوان بر اساس غریزه و خواسته اش قدم بر می دارد .

نگرش انسان در کنار خواسته هایش رفتار او را کنترل می کند .



انسان بر اساس نگرشی که دارد با وجود تشنگی آب نمی نوشد .



در صورت احتیاج شدید به پول و غذا دیگری را بر خود مقدم می شمارد و این یک فضیلت است .

عوامل شکل دهنده به رفتار انسان :

5

بنابراین ، عوامل شکل دهنده نگرش ، متنوع است .

۱- عوامل انگیزشی (زیستی)

۲- عوامل مختلف نگرش افراد

عوامل نگرشی تحت تاثیر :

۱- نظام شناختی فرد

۲- باورها

۳- ارزش های او



تعریف انگیزش :

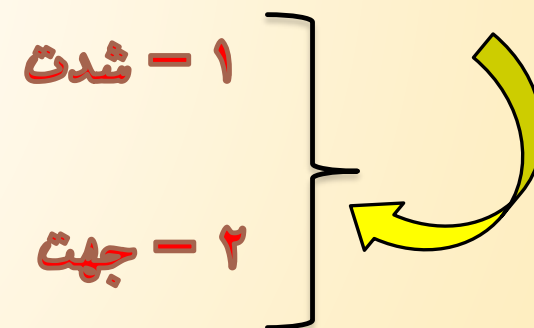
6

عواملی که شما را بر می انگیزد ، به حرکت وا میدارد و به سوی رفتار معین سوق می دهد ، انگیزه نام دارد .



در واقع انگیزه چیزی است که شما را به حرکت در می آورد و مسیری که باید طی کنید را معین می کند .

تفاوت انگیزه ها در افراد از نظر :



ماشین برای حرکت به موتور و نیروی محرکه احتیاج دارد ، و انسان هم نیاز به انگیزه دارد به عنوان یک موتور حرکتی

انواع انگیزش :



انواع انگیزش :

درونی :

فرد کار یا فعالیت را به خاطر خود آن چیز انجام می دهد .

چون به آن کار علاقه دارد برایش جالب است .

آن کار با نیاز های فطری او مطابقت دارد .

منبع انگیزش درونی لذت در خود تکلیف است .



بیرونی :

فرد کار یا فعالیت را به خاطر به دست آوردن پاداش انجام می دهد .

منبع انگیزش بیرونی در پاداش و لذت خارج از فرد قرار دارد .

عامل خارجی فرد را به انجام دادن کاری خاص بر می انگیزد .



انگیزش درونی :
تحمل خستگی و سرما و گرمای هوا برای رسیدن به قله کوه توسط فردی که عاشق کوهنوردی است .



انگیزش بیرونی :

به شدت درس خواندن برای به دست آوردن معدل بالا برای فردی که قرار است با کسب معدل بالا برایش لبتاپ بخرند .



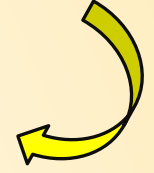
نگرش در شکل دهی به رفتار انسان به دو صورت عمل می کند :

10



۱- مثبت

۲- منفی



۱- باورها و نظام ارزشی فرد

۲- اراده

۳- هوشمندی (انتخاب هدف)

۴- ناهماهنگی شناختی

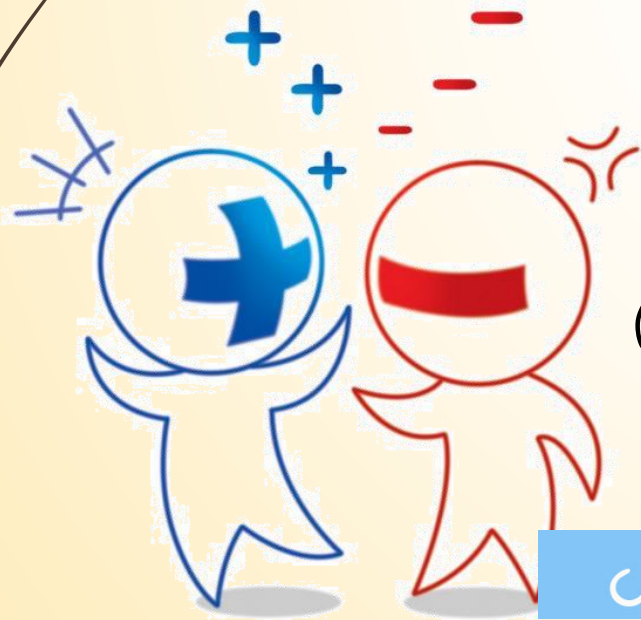
۵- ادراک کنترل

۶- ادراک کارایی (احساس کارایی)

۷- اسناد

۸- ...

مهم ترین عوامل انگیزی :
مثبت و منفی



باورها و نظام ارزشی فرد :

✓ اعتقاد قوی به چیزی که شناخت داریم ، نظام باورهای ما ، را شکل می دهد .

✓ باور عبارت است از : اعتقاد ، اسخ به بودن یا نبودن چیزی یا انجام پذیر بودن یا انجام ناپذیر بودن کاری

✓ نظام باور های هر فرد و جامعه : موتور محرکه قوی برای دستیابی به هدف های فردی و جمعی

✓ ساخته شدن نظام باورهای همه ی افراد جامعه به وسیله

- خانواده
- مدرسه
- اجتماع
- فرد فرد

مثبت و سازنده : اعتقاد به پیروز شدن

امساس ناتوانی ، ناامیدی ، بی ارزشی : عوامل فردی

منفی :

✓ باورهای

تفقیر دیگران ، عدم



اراده :

- ✓ نیک وی آچیچ بدون دست و پا به دنیا آمد و علی رغم محدودیت های زیادی که در زندگی داشت توانست از افراد سالم نیز موفق تر زندگی کند .
- ✓ در ۸ سالگی دچار افسردگی شدید شد و از تصمیم به خودکشی ، به خاطر علاقه به پدر و مادر منصرف شد .
- ✓ در ۱۷ سالگی موسسه زندگی بدون دست و پا را برای امید دادن به افراد افسرده و ناتوان تاسیس کرد .
- ✓ در ۲۱ سالگی با دو مدرک لیسانس در حسابداری و برنامه ریزی مالی فارق التحصیل شد .
- ✓ هدف وی از این کار ایجاد انگیزه و روحیه امید و شادی به همه ی مردم جهان است .
- ✓ اراده قوی او را به انجام این کار واداشته است .
- ✓ وی همه ی ناملایمات و سختی ها را تحمل کرد تا به هدفش برسد .

زندگی بی حد و مرز

نیک وی آچیچ
مسیحابرزگر

دانلود از اپلیکیشن پادرس



هدف هر چیزی است که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می کند برای او موثر است .

۱ - ایجاد توانمندی

۲ - ایجاد انسجام در رفتار

۳ - مصون بودن فرد از بیراه رفتن و اتلاف منابع انرژی خود

۴ - امید به موفقیت را به همراه دارد

فواید انتخاب هدف :

حرکت در مسیر دستیابی به هدف : نوعی موفقیت تلقی می شود در نتیجه فرد تحت تاثیر موانع زودگذر و عواملی مثل خستگی قرار نمی گیرد .



ناهماهنگی شناختی :

14

وقتی رفتارمان با باورهایمان هماهنگ نباشد و فرد دچار ناهماهنگی فکری شود به آن ناهماهنگی شناختی می گویند .

وقتی شخصی دارای دو شناخت هم زمان است که با یکدیگر متناقض می باشند : می گویند او دارای ناهماهنگی شناختی است .

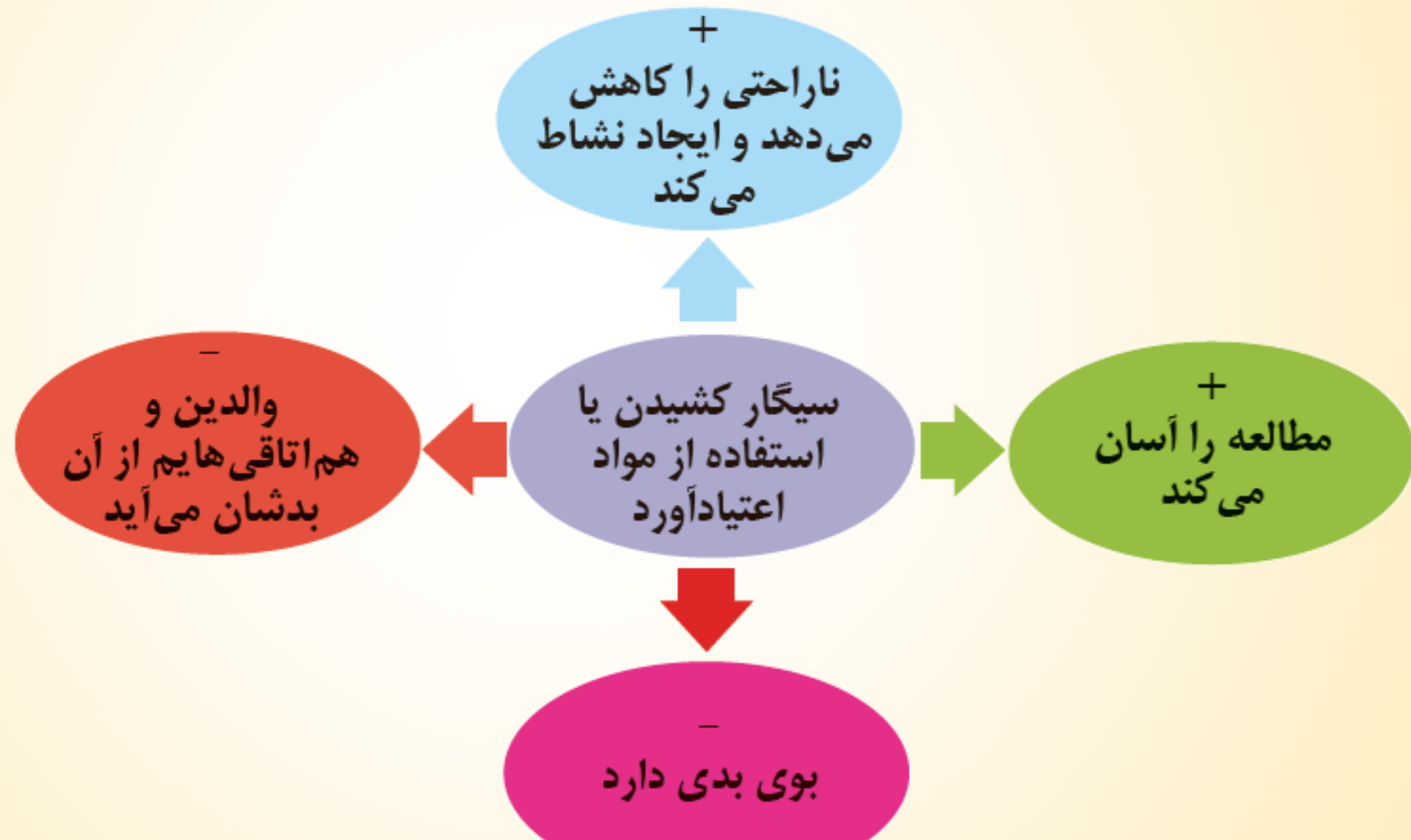
۱ - رفتار خود را تغییر دهد

۲ - نگرش خود را تغییر دهد

انجام این دو کار به وسیله فرد در زمان بروز ناهماهنگی تا این دو با هم هماهنگ شوند :



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.



نکات مهم :



16

۱ - یک عنصر مثبت (مثل کاهش ناراحتی یا ایجاد نشاط) می تواند به صورت مثبت به سیگار یا مواد اعتیاد آور پیوند یابد و به این نتیجه رسید که : مواد اعتیاد آور نشاط ایجاد می کند .

۲ - هرچه موارد مثبت پیرامون یک موضوع بیشتر باشد ؛ مانع استفاده از مواد اعتیاد آور می شود .

۳ - یک عنصر هر چه نیرومندتر باشد و هر اندازه ارزیابی مثبت یا منفی آن قوی تر باشد : تاثیر قوی تری بر نگرش شخص خواهد داشت و رفتار او را شکل خواهد داد .



خلاصه بخش ناهماهنگی شناختی :

17

۱ - هر نگرش دارای سه عنصر است :

- ۱ - عنصر شناختی
- ۲ - عنصر احساسی
- ۳ - عنصر آمادگی برای عمل

۲ - نگرش ها :

- در دوران کودکی : هماهنگ با نگرش خانواده
- در دوران مدرسه : هماهنگ با نگرش خانواده
- در دوران دانشگاه : امکان بیشترین تغییر را دارند .

۳ - نگرش ها **پس از شکل گیری** از ثبات بیشتری برخوردار شده و تابع اصل هماهنگی شناختی هستند یعنی : در برابر تغییر مقاومت می کنند .

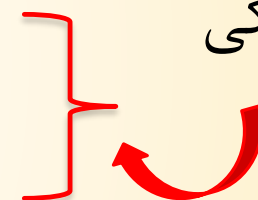


ادراک کنترل و ادراک کارایی :

ما همواره دوست داریم همه چیز مطابق نظر ما و تحت اختیار ما باشد و با انجام دادن رفتارهای گوناگون سعی می کنیم محیط را در کنترل خود بگیریم و پیامدهای ناگوار را از خود دور کنیم .

ادراک کنترل و کارایی باید سازنده باشد یعنی : با شواهد محیطی هماهنگی لازم را داشته باشد زیرا در صورت ناهماهنگی

- ۱ - نوعی ادراک کنترل و کارایی کاذب ایجاد می شود .
- ۲ - که مانع بروز رفتار است .



یک جراح چه زمانی دست به عمل جراحی می‌زند؟

19

ادراک کنترل:

زمانی که به این نتیجه برسد که شرایط بیمارستان و بیمار برای انجام جراحی مهیا و خوب است.

ادراک کارایی:

زمانی که انتظار داشته باشد که کارایی لازم را دارد و می‌تواند از پس عمل جراحی بر بیاید یعنی داشتن مهارت لازم در انجام دادن کار را از خود حس کند.

پس از پایان عمل نتیج خوبی برای بیمار و جراح داشته باشد:

یعنی:

- ۱ - حال بیمار بهبود یابد
- ۲ - برای جراح منافع روانی و مادی خوبی به بار آورد



اسناد :

پاسخ افراد در میان علل موفقیت و شکست :

- ۱- داشتن شانس
- ۲- دشوار بودن تکلیف
- ۳- تلاش و کوشش
- ۴- کم بودن استعداد یا کم بودن توانایی

افراد در زمان امتحان دادن

- ۱- در صورت شکست در امتحان آن را به دیگران نسبت می دهند
- ۱- بد شانس بودن
- ۲- سفت بودن امتحان
- ۳- دشمنی معلم با او و دادن نمره بد

- ۱- این ثمره کار و تلاش خودم بود
- ۲- در صورت موفق شدن در امتحان آن را به خود نسبت می دهند
- ۲- استعداد من در این موضوع بالاست
- ۳- اگر اراده کنم نمره قبولی می گیرم



افراد در شکست دیگران را مقصر میدانند و در موفقیت، خود را عامل پیروزی می دانند.





در صورت نسبت دادن شکست به چیزی که تحت کنترل افراد نیست (توانایی و دشواری تکلیف) انگیزه بسیار کم برای جبران داریم .

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 می دهند. استعداد، توانایی و تکلیف از عواملی نیست که در اختیار فرد باشد. فرد هرگز نمی تواند استعداد را افزایش داده یا تکلیف را آسان نماید.

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.



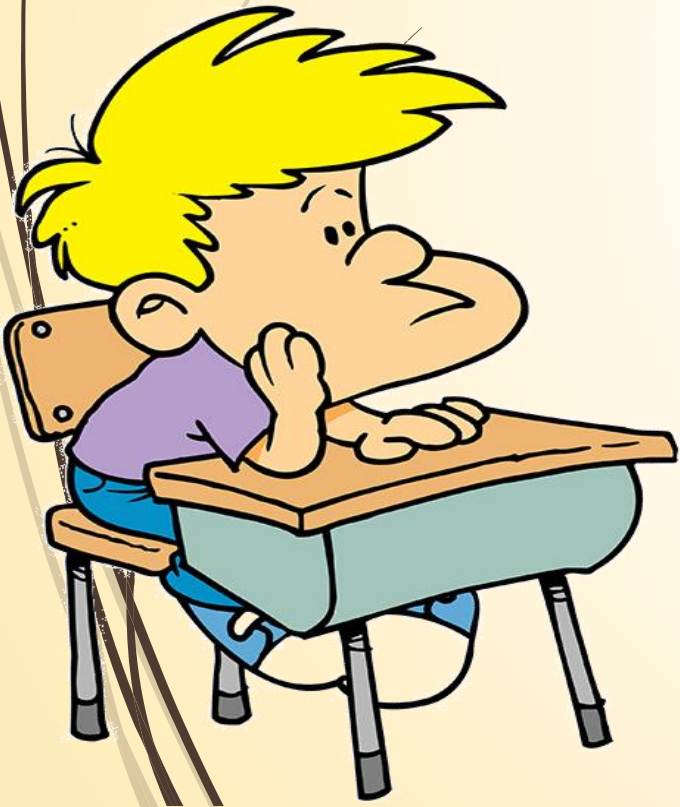
آیا در ماندگی ما همیشه واقعی است؟

24

۱ - بسیاری از ناتوانی های ما به دلیل یادگیری است نه اینکه واقعا نمی توانیم .

۲ - یعنی باور می کنیم که ناتوانیم و کنترلی بر محیط خود نداریم و برای تغییر دادن شرایط نمی توانیم کاری انجام دهیم .

۳ - در نتیجه : انگیزه عمل در ما به وجود نمی آید و تلاشی نمی کنیم .



درماندگی آموخته شده :

25

۱ - وقتی افراد به تکلیفی مشغول می شوند یا کاری انجام می دهند ، انتظار دارند نتایج خوبی از رفتار و کارهایشان به دست آورند .

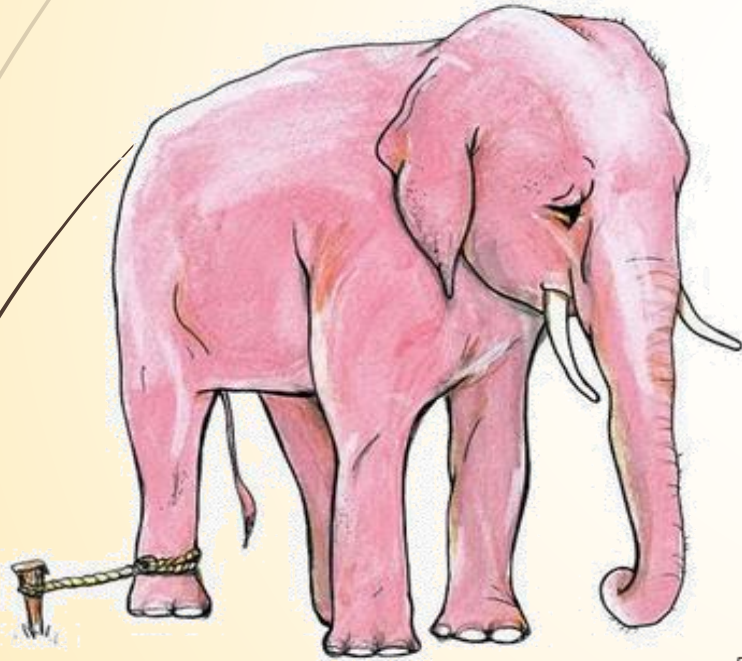
۲ - **یعنی** : بین کار خود و نتایج آن رابطه ای متقابل برقرار می کنند .

۳ - بنابراین : زمانی که بین آن فعالیت و نتایج به دست آمده رابطه ای نمی بینند دچار درماندگی آموخته شده می شوند یعنی حالتی که در آن پیامدها و نتایج کار هیچ ربطی با تلاش و کار فرد ندارد .

۴ - اگر بین کار خود و پیامدهای آن رابطه ای نبینیم دست از کار می کشیم **یعنی** یاد میگیریم که نتایج بدست آمده ارتباطی با کار ما ندارند و مستقل از عمل ما هستند .

در این حالت به درماندگی آموخته شده می رسیم .

● داستان فیل‌های باغ وحش، که به راحتی رام صاحب خود هستند، همین گونه 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 بیهوده 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 گردنش باشد فرمانبر و مطیع صاحب خود می‌شود؛ حتی اگر این طناب در دست یک کودک باشد.



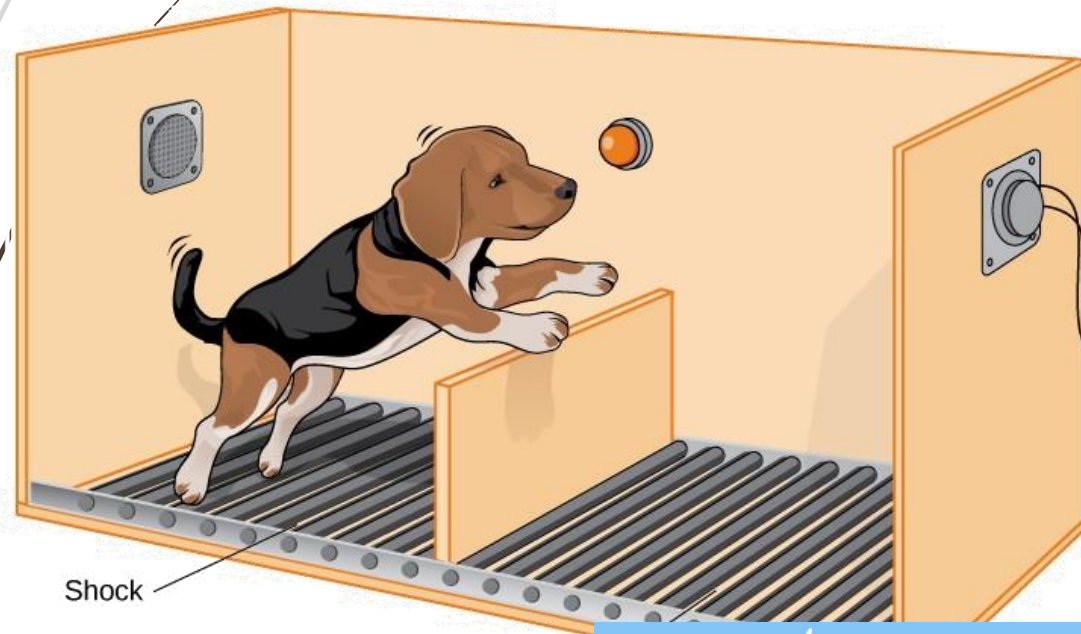
فیل توانایی پاره کردن طناب را دارد، اما پذیرفته که ناتوان است.^۱

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 نمی‌دهد.

الف — در یک آزمایش ابتدا سگ را در قفسی قرار می دهند که دو قسمت دارد. سپس در یک نیمه قفس، از زیر پای سگ به او شوک الکتریکی وارد می کنند. سگ با دریافت شوک آزاردهنده، به طرف دیگر قفس می پرد و از شوک خلاص می شود. بار دوم سگ را در همان قفس قرار داده و این بار به هر دو طرف قفس شوک وارد می کنند. سگ برای فرار از شوک به طرف دیگر می پرد ولی می بیند شوک برقرار است دوباره به طرف قبلی می پرد و می بیند دوباره شوک برقرار است. چندین بار این کار را برای رهایی از شوک انجام می دهد و درمی یابد که تلاشش بیهوده است و فایده ای ندارد. از حرکت ایستاده و تکان نمی خورد و فقط زوزه می کشد.

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



Shock

No shock

توصیف وضعیت در ماندگی آموخته شده :

28

- ۱- شخص واقعا "ممکن است در موقعیت ناراحت کننده قرار داشته باشد.
- ۲- تلاش شخص موفق به تغییر موقعیتش نشده است .
- ۳- در نتیجه از تلاش باز مانده و به این باور رسیده که هیچ کاری از من ساخته نیست .

احساس می کند کنترل
اوضاع از دستش خارج شده
است.

- ۱- فرد اطمینان خود را از دست می دهد.
- ۲- به ناتوانی خود اذعان می کند.
- ۳- توان حرکت و خلاقیت از او سلب شده.
- ۴- به موجودی بی حرکت و خنثی تبدیل می شود.



درماندگی آموخته شده :

29

۱- مربوط به افرادی است که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی دانند .

۲- آنها فکر می کنند هر کاری انجام دهند به موفقیت نمی رسند ، یعنی پیامد های رفتار را مستقل از خود رفتار می دانند .

در نتیجه :

۳- این اعتقاد در فرد ایجاد می شود که رویداد ها در کنترل او نیستند.



دانلود از اپلیکیشن پادرس

