

انگیزه و نگرش



ID Chanel : @DaneshSad

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

علت این تفاوت در رفتار چیست؟



● **مینا** دانش‌آموز پایه یازدهم است. او می‌خواهد در امتحانات نهایی از دانش‌آموزان ممتاز منطقه خود باشد، به همین دلیل تمام وقت و توان خود را بسیج کرده تا به این هدف برسد. برخلاف او **هانیه** دوست هم‌کلاسی‌اش، علاقه‌ای به درس و مدرسه ندارد و تکالیف مدرسه را به اجبار انجام می‌دهد.

جستجوی علت رفتار به معنای چیست؟

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 می‌کنند؟ چرا بعضی شاداب و پرانرژی‌اند و برخی بی‌حوصله و بی‌انرژی؟ علت این همه تفاوت در رفتار چیست؟

همه پرسش‌های فوق در پاسخ به «چرایی» رفتار مطرح می‌شود. جست‌وجوی 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

عوامل انگیزشی  
به نیازهای زیستی  
مرتبط است.

توانمندتری است که «نگرش» نام دارد. انسان و حیوان در پاسخ به نیازهای زیستی چه شباهت‌ها و چه تفاوت‌هایی دارند؟

● حسین در هفته گذشته با والدینش مشورت می‌کرد تا وقت آزادش را با کارکردن در مغازه آهنگری عمومیش بگذرانند. پدر حسین گفت: «شما هیچ نیاز مالی نداری. بهتر است همه اوقات خودت را به مطالعه بپردازی» حسین در پاسخ می‌گوید: «من می‌خواهم روی پای خودم بایستم. پول حاصل از زحمات خودم به من عزت نفس می‌دهد».

یک موضوع نگرشی است ←

آیا پاسخ حسین به نیازهای زیستی وی مربوط است؟

آیا حیوانات هم این‌گونه پاسخ می‌دهند؟

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

نگرش را تعریف کنید.

می‌شود، نگرش<sup>۱</sup> می‌گویند.

۱- Attitude

عوامل ایجادکننده رفتار و شناخت را نگرش گویند

تشنگی و نیاز به سیراب شدن است که ما را همواره به سوی آب می کشد و در ما حرکت و جنبش ایجاد می کند.

حیوان و انسان، هر دو، تشنه می شوند. هر دو به سمت آب می روند و می خواهند 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 می شود تا خود از نوشیدن آب سرباز زده و کودکش را سیراب کند؟ مگر مادر تشنه نیست و نیاز به آب ندارد؟ این از خود گذشته گی انسان ها در شرایط سخت، بیانگر چه تفاوت

مهمی میان انسان و حیوان است؟

با توجه به نکات مطرح شده به این سوالات پاسخ دهید.

- رفتاری که از انسان و حیوان در چنین شرایطی سر می زند چیست؟
- انسان و حیوان از رسیدن به آب چه هدفی را دنبال می کنند؟
- چه چیزی موجب حرکت انسان و حیوان به سمت آب می شود؟
- چرا مادر تشنه، کودک را در نوشیدن آب بر خود مقدم می داند؟

علت شب زنده داریهای شب  
احیاء یا شب های امتحان نگرش فرد است  
انسان حیوان عاقلی است

**بین انسان و حیوان در برطرف کردن نیازهای زیستی چه تفاوتی وجود دارد؟**

تفاوت انسان و حیوان به عنوان دو موجود زنده، این است که انسان فقط، صرفاً مانند حیوان، براساس غریزه و خواسته قدم بر نمی دارد، بلکه در کنار خواسته ها آنچه که رفتار او را کنترل

می کند، نگرش است؛ یعنی با وجود تشنگی نمی نوشد و یا در صورت احتیاج شدید به پول و

غذا، دیگری را بر خود مقدم می شمارد و این را فضیلت به حساب می آورد. 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 می اندازد و حضورش در آن موقعیت را (مثلاً در مهمانی، عزا، عروسی

دوستان و ...) ترجیح می دهد؛ 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 می دهد. **چرا انسان با وجود خستگی خواب خود را در مهمانی به تأخیر می اندازد؟**

عوامل شکل دهنده به رفتار انسان، علاوه بر عوامل انگیزشی (زیستی)، تابع عوامل مختلف

۱- عوامل انگیزشی



۲- و نگرشی

عوامل شکل دهنده رفتار انسان

## عوامل شکل دهنده نگرش

نگرش افراد هم است. 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.

### انگیزه را تعریف کنید؟

### انگیزه<sup>۱</sup>

● عاملی که ما را برمی‌انگیزد، به حرکت وادار می‌دهد و به سوی رفتار معین سوق می‌دهد را انگیزه گویند.

● انگیزه چیزی است که ما را به حرکت درمی‌آورد و مسیری که باید طی کنیم 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.

انگیزه برای انسان مثل موتور برای ماشین است.

منظور از جهت است که رفتار انسان برای رسیدن به آن برانگیخته است

### سؤال

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



مثل دانش آموزی است که با فشار والدین درسی می‌خواند.

۱. Motivation

## انگیزه‌های بیرونی<sup>۱</sup> - انگیزه‌های درونی<sup>۲</sup>

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

بین انگیزه درونی و بیرونی چه تفاوتی وجود دارد؟

در انگیزه بیرونی، عامل خارجی فرد را به انجام دادن کاری خاص برمی‌انگیزد.

- در انگیزه 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 لذت 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 انگیزه 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 رفتارهای کدام یک از دو بازیکن بیشتر است؟

### فعالیت ۱-۷

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؟

نمونه‌ها	انگیزه بیرونی یا درونی	چیزی که به دست می‌آورند
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 نیمه شب، بیدار می‌ماند.		

۱\_ Extrinsic motivation

۲\_ Intrinsic motivation

		سوسن، برای پاسخ به سؤال معلم که به خوبی پاسخ داده نمره ۲۰ دریافت می کند.
		زهرآ 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 لپ 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 درونی	انگیزه های بیرونی
فرد کار را به خاطر علاقه به آن کار انجام می دهد	عامل بیرونی فرد را به کاری خاص وادار میکند.
منبع لذت در خود آن فعالیت است	منبع لذت در پاداش و لذت خارج از فرد قرار دارد



## نگرش

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 برخلاف 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. مهم‌ترین عوامل نگرشی را نام ببرید؟**

### 1 باورها و نظام ارزشی فرد چیزی نظام باورهای ما را شکل می‌دهد

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. **شناخت پایه باور است**

در دنیای فعلی برای اینکه «هر ملتی بمانند، باید بدانند» در این مثال این باور وجود دارد که شرط سرافرازی 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».

**باور را تعریف کنید؟**

**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. نظام باورهای افراد چگونه 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



### به خاطر آن باور

منفی ۲۵ درجه سانتی گراد به مدت ۱۳ روز زنده ماندند تا اینکه بالاخره نجات پیدا کردند.  
۲- شما دانش آموزان 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 پیروزیم 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.

چه عواملی سبب شکل‌گیری باور غلط می‌شود؟

### فعالیت ۷-۳

به جمله زیر توجه کرده و به سؤالات 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 نشان دهنده شخصیت خوب شماست. ....

### ۲ 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



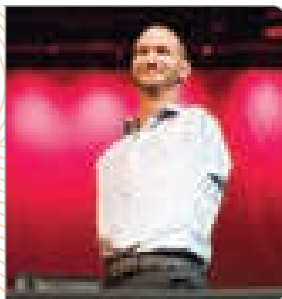
۱- Will

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 پایین تنه‌اش 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 حدود 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 ناملايمات 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 شهیدان، آشناسان، همت، باکری، صیاد شیرازی، نامجو و...)

هدف چیست؟

۳ 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 به دست 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 به دست بیاورد و بخشی از نیازهای خود مانند پول، مدرک یا سلامتی را به دست بیاورد.

سؤال

- ۱ برادرم به فوتبال علاقمند 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 چه فوایدی دارد؟

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.

روش خرد کردن مساله

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 دست‌نیافتنی 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.

ویژگی های هدف:

1- واقه بینانه باشد 2- زمان رسیدن به آن مشخص باشد 3- روشن و واضح باشد

## چرا حرکت در مسیر هدف نوعی موفقیت محسوب می شود؟

حرکت در مسیر دستیابی به هدف، نوعی موفقیت تلقی می شود؛ در نتیجه، فرد تحت تأثیر موانع زودگذر و عواملی همچون خستگی قرار نمی گیرد. انتخاب هدف، امید به موفقیت را به همراه می آورد.

### فعالیت ۷-۵

هواپیمایی که از مبدأ به مقصد در حال پرواز است، با توجه به رادار، مستقیم به سمت هدف موردنظر پرواز می کند. وجود هدف مشخص، خلبان را از هرگونه انحراف باز می دارد. شما هم نمونه ای 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 را توضیح دهید؟ با مثال

#### ۴ ناهماهنگی شناختی<sup>۱</sup>

یکی دیگر از عوامل بروز رفتار در افراد این است که رفتار و باورمان هماهنگ نباشد و فرد دچار ناهماهنگی ذهنی شود که به آن «ناهماهنگی شناختی» می گویند. وقتی شخص دارای دو شناخت هم زمان و در تضاد باشد، که با یکدیگر در تضاد است می گویند او دارای ناهماهنگی شناختی است.

اگر فردی بداند که سیگار کشیدن سبب ایجاد سرطان ریه می شود (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 می تواند این ارتباط را نپذیرد و بگوید سیگار با سرطان ریه ارتباطی ندارد. این استدلال، عقلانی نیست، اما امکان ادامه سیگار کشیدن او را فراهم می کند و فرد احساس آرامش فکری می کند.

**مثال دیگر:** شخصی می گوید «من حافظه خوبی دارم» و در جمله بعدی می گوید «من نام معلم پایه اول ابتدایی ام را فراموش کرده ام». این برای خود فرد و برای ما عجیب است که اگر حافظه اش قوی است پس چرا نام معلمش را فراموش کرده، و اگر حافظه اش خوب نیست، چرا خود را در حافظه توانمند می داند.

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

۱- Cognitive Dissonance

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 پرسید 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.

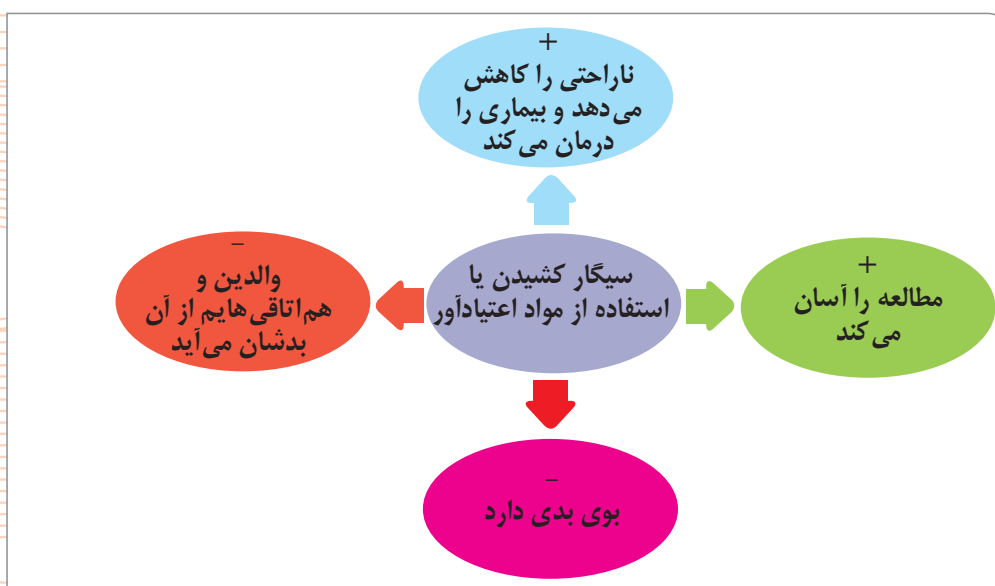
**هنگام بروز ناهماهنگی شناختی فرد چه کارهایی می‌تواند انجام دهد؟**

### سؤال

یک مورد از ناهماهنگی شناختی خود را بگویید؛ برای حل آن چه کرده‌اید؟ (مثلاً: «من عمویم 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.



با یک مثال نشان دهید چگونه ارزیابی یک فرد از سیگار به مقدار زیاد تحت تاثیر ارزشیابی های او از نگرشش به مواد اعتیاد آور قرار دارد؟

### قاعده مند بودن نظام شناختی بیانگر چیست؟

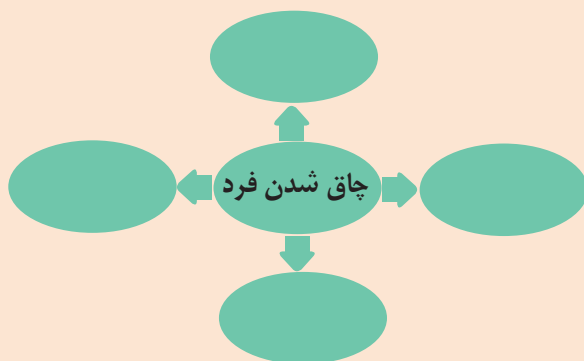


یک عنصر مثبت، مثلاً کاهش ناراحتی و درمان بیماری، می تواند به صورت مثبت به سیگار یا مواد اعتیاد آور پیوند یابد و این معنا را بدهد که مواد اعتیاد آور، درمان کننده است.

بررسی عوامل دیگر و قاعده مند بودن نظام شناختی، بیانگر این موضوع است که هرچه موارد مثبت پیرامون

یک موضوع بیشتر باشد، گرایش فرد به استفاده از آن بیشتر می شود و هر چه عوامل منفی در اطراف آن موضوع بیشتر باشد، مانع استفاده از مواد اعتیاد آور می شود. یعنی یک عنصر هرچه نیرومندتر و هر اندازه ارزیابی مثبت یا منفی آن قوی تر باشد، تأثیر قوی تری بر نگرش شخص خواهد داشت و رفتار او را شکل خواهد داد.

### فعالیت ۷-۶



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 می شود؟

چه چیزی باعث می شود فرد، با وجود

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

روش برطرف کردن ناهماهنگی شناختی بعد از تعارض گرایش-گرایش چگونه است؟ 1- بر ویژگی مثبت موضوع انتخاب شده تاکید کنیم و نسبت به ویژگی های منفی آن بی اعتنا باشیم 2- بر خصوصیات منفی موضوعی که رد شده تاکید کنیم و بر خصوصیات مثبت آن بی اعتنا باشیم

هر گاه فرد مجبور شود، بین دو انتخاب مطلوب، یکی را برگزیند، دچار ناهماهنگی بعد از تصمیم می شود؛ 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 می شمارد؟

برای اسان شدن انتخاب فرد فقط بر مزایای تصمیم انجام گرفته اشاره میکند.

اگر تعداد عناصر مثبت مثل لذت بردن از غذا بیشتر از عناصر یا نیرومندتر باشند چاق شدن به صورت مثبت ارزیابی میشود نتیجه گرایش فرد به خوردن بیشتر میشود اما اگر تعداد عناصر منفی مثل تاثیر چاقی بر ابتلای به سگته قلبی بیشتر از عناصر مثبت باشد چاق شدن به صورت منفی ارزیابی میشود و فرد از پر خوری اجتناب میکند.



تعارض با ناهماهنگی بعد از تصمیم چه تفاوتی دارد؟  
تعارض ناشی از ناتوانی در تصمیم گیری است و زمانی ایجاد میشود که ما در اتخاذ یک تصمیم تردید داریم اما ناهماهنگی بعد از تصمیم نتیجه تصمیم اتخاذ شده است یعنی زمانی ایجاد میشود که ما تصمیم خود را گرفته ایم.

### با عبارات زیر موافقت یا مخالف؟ چرا؟

- رأی دهندگان به کسی رأی می دهند که نگرش او در مورد مسائل مختلف به نگرش آنها نزدیک باشد. **دست به انتخابی میزنیم که هماهنگی بین شناخت و رفتار ایجاد کند**
- مردم کالایی را بیشتر تأیید می کنند که برای آن پول بیشتری داده باشند زیرا نگرش مغایر با نیازها
- مردم نگرش هایی را حفظ می کنند که با نیازهای آنان جور درمی آید. **موجب ناهماهنگی میشود**
- برای تغییر نگرش ها باید کارکردی را که نگرش ها در خدمت آن هستند شناخت و آن را تغییر داد.

زیرا تغییر نگرش بدون تغییر کارکرد، موجب ناهماهنگی میشود

### نکاتی پیرامون نگرش

● هر نگرش دارای یک **عناصر شناختی**، یک **عناصر احساسی** و یک **عناصر آمادگی** برای عمل است.

● نگرش های دوران کودکی هماهنگ با نگرش های خانواده است. این نگرش ها 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 می کند.

● نگرش ها، پس از شکل گیری، از ثبات بیشتری برخوردار شده و تابع اصل هماهنگی شناختی هستند؛ یعنی در برابر تغییر مقاومت می کنند.

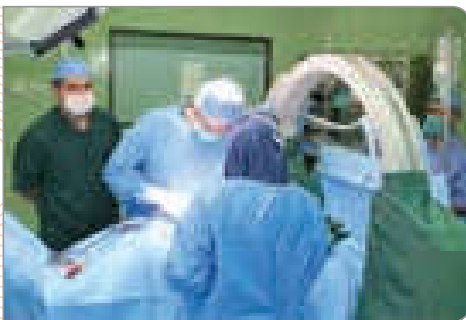
چرا نگرش ها بعد از شکل گیری از ثبات بیشتری برخوردار می شوند؟

### ۵ ادراک کنترل<sup>۱</sup> و ادراک کارایی

ادراک کارایی را توضیح دهید؟

یک جراح چه زمانی دست به عمل جراحی می زند؟

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



یعنی دانش و مهارت لازم در انجام دادن آن کار را در خود بیابد (ادراک کارایی). **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. **ادراک کنترل**

۱- Control Perception

۲- Efficacy Perception

مردم کالایی را بیشتر تأیید میکنند که برای آن پول بیشتری داده باشند زیرا پرداخت پول بیشتر برای یک کالا رضایت بخش نیست و موجب ناهماهنگی شناختی میشود بنابراین آن کالا را تأیید میکنیم تا پرداخت پول بیشتر را توجیه و هماهنگی خود را حفظ کنیم

چرا ادراک کنترل و کارایی باید باشوهد محیطی هماهنگی داشته باشد؟

برای مثال ادراک کنترل و کارایی ما در ترافیک سنگین که امکان کنترل ان کم است زمانی سازنده خواهد بود که ما نیز انتظار کارایی و کنترل را در خود پایین بیاوریمو مطابق با شرایط شکل دهیم. تا در ان شرایط عملکردمان مخرب نشود.

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 (ادراک کنترل) و پیامدهای

ناگوار را از خود دور کنیم (یعنی از هر چه که سختی و درد دارد دوری می کنیم).

ادراک کنترل و کارایی باید سازنده باشد؛ یعنی با شوهد محیطی هماهنگی لازم را داشته

باشد، زیرا در صورت ناهماهنگی، نوعی ادراک کنترل و کارایی کاذب ایجاد می شود که مانع

چون کنترل اوضاع به دست مادر هست

و خودش بر شرایط کنترل ندارد

بروز رفتار است.

فردی را تصور کنید که هنگام کار با یک ابزار فلزی، تراشه ای از آن وارد انگشتش می شود

و درد و سوزش شدیدی در او ایجاد می کند. برای خارج کردن تراشه، از مادرش کمک

می خواهد. مادر با یک سوزن بهداشتی سعی می کند تراشه را بیرون بیاورد. ناگهان از درد فریاد

می کشد، سوزن را از دست مادر گرفته، خود سعی می کند تراشه را خارج کند، اما این بار باوجود

سوزش شدید و ایجاد جراحت بیشتر، صدای آه و ناله اش بلند نمی شود.

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

چون انجام این کار را برای ممکن میدانند در نتیجه تمام تلاشش

را به کار میگیرد تا موقعیت را کنترل کند و نتیجه مورد

انتظارش را به دست بیاورد

سؤال

والیبال حمید خوب نیست. دوستش از او دعوت کرد که در مسابقه والیبال محلی در

تیم آنها بازی کند. حمید بهانه می آورد و عذرخواهی می کند. با توجه به ادراک کنترل و

ادراک کارایی، به این سوالات 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؟

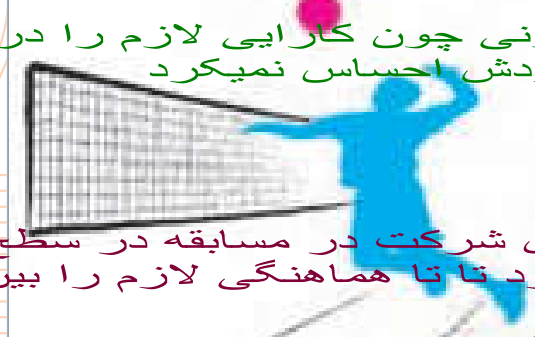
۴ این انگیزه، درونی بود یا بیرونی؟ درونی چون کارایی لازم را در

خودش احساس نمی کرد

۵ نگرش او چه تأثیری در پذیرفتن

این درخواست یا رد آن دارد؟

جلوگیری از بروز پیامدهای ناخوشایند



نگرش او باعث شد توانایی خود را برای شرکت در مسابقه در سطح پایین رزیابی کند بنابراین در مسابقه شرکت نکرد تا با هماهنگی لازم را بین نگرش و رفتارش حفظ کند.

1- چون کارایی لازم را در خود احساس نمی کرد و دستیابی به نتیجه مطلوب را خارج از کنترل خودش میدید.

## ۶ اسناد

موفقیت یا شکست‌های خود را به چه چیزی نسبت می‌دهید؟  
اگر در یک مسابقه برنده شوید، علت موفقیت خود را در چه چیزی 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)

● سوالات امتحان ریاضی را خیلی سخت طراحی کرده بودند؛ طوری که استاد‌های دانشگاه هم نمی‌توانند به این سوالات 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 علل 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 نمره کار و تلاش خودم بود.

● من استعدادم در این موضوع بسیار بالاست.

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

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

علت هایی که ما به موفقیت ها و شکست های خود نسبت می دهیم دارای سه ویژگی هستند  
**1- قابل کنترل بودن یا غیر قابل کنترل بودن توسط فرد**  
**پایدار یا ناپایدار (بی ثبات) بودن در طی زمان 3- درونی یا بیرونی بودن نسبت به خود**

## فعالیت ۷-۷

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

### تفاوت پاسخ ها

گروه اول که عامل شکست را خود نمی دانند	گروه دوم که خود را عامل پیروزی می دانند
انگیزه هاشون بیرونی اسناد های بیرونی عدم ادراک کنترل ادراک کنترل و کارایی کاذب	انگیزه درونی اسناد درونی دارای ادراک کنترل و کارایی

برای کمک به افرادی که شکست را به چیزی نسبت می دهند که **نمی توانند آن را کنترل کنند چه توصیه ای باید کرد؟**

وقتی یادگیرندگان، شکست را به چیزی نسبت می دهند که نمی توانند آن را کنترل کنند،  
 (مانند توانایی پایین 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 بگوییم: چون من تلاش نکردم، موفق نشدم؛ چون من برنامه ریزی نکردم، موفق نشدم. برنامه ریزی و تلاش از عوامل تحت کنترل ما هستند و به راحتی می توانند شکست های ما را در ورزش، درس و شغل جبران کرده و ما را به موفق برسانند.

● **نکته دوم عواملی که در موقعیت های مختلف نسبتا بادوام و ثابتند.**

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. این موضوع مانند این است که شخصی با خودرویی با توان موتور متوسط بخواهد مسافت ۱۰۰۰ کیلومتری را در ۴ ساعت طی کند. روشن است از عهده چنین کاری بر نمی آید؛ زیرا این خودرو توان و امکان لازم برای طی چنین مسافتی را ندارد و اگر فرد در چنین مسابقه ای شکست بخورد و شکست را به قابلیت نداشتن خودروی

عواملی که باید به موفقیت ها و شکستهای خود نسبت می‌دهیم

- 1- عوامل قابل کنترل مثل تلاش و اراده برنامه ریزی تجربه و نظم
- 2- به عوامل ناپایدار مربوط کند چون این عوامل در موقعیت های مختلف قابل تغییرند مثل تلاش و اراده و برنامه ریزی و نظم و شانس و بیماری و خستگی
- 3- به عوامل درونی نسبت دهد مثل توانایی و اراده و پشتکار و نظم و

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:



- ۱ در کنترل خودش باشد؛
- ۲ به عوامل ناپایدار مربوط کند تا بتواند تغییری در آن ایجاد کند یعنی بتواند با تلاش، موانع رسیدن به هدف را برطرف کند؛

۳ پیروزی یا شکست را به عوامل درونی مانند تلاش نسبت دهد، نه به عوامل بیرونی مانند دشواری تکلیف.

عوامل مؤثر بر رشد و پیشرفت هر کشوری علاوه بر شناسایی موانع بیرونی تابع روش‌های درست اسناددهی همچون روش‌های تحت کنترل می‌باشد نظیر کار بیشتر، افزایش بهره‌وری، نظم و انضباط، پشتکار، قدرت، اراده و... هستند.

عوامل مؤثر در رشد هر کشوری تابع چیست؟

### سؤال

به نظر شما با توجه به بحث اسنادها بعد از شناسایی موانع بیرونی رشد کشور، چه عواملی تعیین‌کننده‌اند؟  
به بعضی از آنها اشاره کنید (مانند فشار کشورهای استکباری، محدودیت درونی در رشد اعتلای کشور و...)

چرا بسیاری از ناتوانی‌های ما به دلیل یادگیری است نه اینکه واقعا نمیتوانیم؟  
درماندگی آموخته شده<sup>۱</sup>

بسیاری از ناتوانی‌های ما به دلیل یادگیری است نه اینکه واقعا 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 به وجود نمی‌آید و تلاشی نمی‌کنیم.

### فعالیت ۷-۸

در شرایط زیر چه می‌کنید؟

اگر بدانید:

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

۱- Learned Helplessness



- درس بخوانید یا نخوانید، معلم به شما نمره قبولی نخواهد داد.
- داد بزنیید یا سکوت کنید، کسی به کمک شما نخواهد آمد.
- برای دوستان پول خرج کنید یا نکنید، کسی شما را به حساب نخواهد آورد و با شما دوست نخواهد شد.
- دارو بخورید یا نخورید، سردرد شما خوب نخواهد شد.
- خودرو خراب شده در راه را، چه دستکاری کنید یا نکنید، روشن نخواهد 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، 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؟

#### افراد چه زمانی دچار درماندگی آموخته شده میشوند؟

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 به دست آمده رابطه‌ای نمی‌بینند، دچار «درماندگی آموخته شده» می‌شوند؛ یعنی یاد گرفته‌اند که ناتوان هستند و حالتی که در آن پیامدها و نتایج کار هیچ ربطی با تلاش و کار فرد ندارد. این عدم رابطه را در جدول زیر مشاهده می‌کنید.

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

اگر بین کار خود و پیامدهای آن رابطه‌ای نبینیم، دست از کار می‌کشیم؛ یعنی یاد می‌گیریم





که نتایج به دست 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 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.<sup>۱</sup>**

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 ←

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

وضعیت «درماندگی آموخته شده» را می‌توان 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 می‌دهد، به ناتوانی خود اذعان می‌کند و توان حرکت و خلاقیت از او سلب شده به موجودی بی‌تحرک و خنثی تبدیل می‌شود؛ یعنی احساس می‌کند کنترل اوضاع از دستش خارج شده است.

درماندگی آموخته شده مربوط به افرادی است که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی‌دانند. آنها فکر می‌کنند هر کاری انجام دهند به موفقیت نمی‌رسند. یعنی پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار می‌دانند؛ در نتیجه، این اعتقاد در فرد ایجاد می‌شود که رویدادها در کنترل او نیستند.

---

→ 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 بیهوده 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 باوجود 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).

پژوهش‌های دیگری در این زمینه به تأثیر ناکامی بر رفتار یک اردک ماهی می‌پردازد.

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 می‌شد می‌توانست ماهی‌های کپور را بخورد. سپس میان او و ماهی‌های دیگر یک دیوار شیشه‌ای قرار دادند. اردک ماهی پس از ساعتی گرسنه شد. سعی کرد خود را به ماهی‌های کپور برساند، ولی مدام سرش به دیوار شیشه‌ای برخورد می‌کرد. نیاز او به غذا باعث شد سخت‌تر از پیش تلاش کند تا به ماهی‌های کپور دست یابد، ولی شکست مکرر در وصول به هدف و خوردن سر به دیوار شیشه‌ای به اندازه کافی موجب ناکامی او شد. به طوری که دیگر برای خوردن ماهی‌ها کوشش نکرد. در مرحله سوم، دیوار شیشه‌ای را برداشتند و مانند حالت اول اردک ماهی می‌توانست ماهی‌های 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.

## سؤال

۱ شما در چه مواردی احساس درماندگی آموخته شده را تجربه کرده‌اید؟

- تحصیلی

- ورزشی

- اقتصادی

۲ از خود چه واکنش‌هایی نشان دادید؟

۳ برای اینکه این درماندگی را کنار بگذارید و اوضاع را کنترل کنید، چه کردید؟

## فعالیت در منزل

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.

ردیف	مورد	۵	۴	۳	۲	۱
۱	من سلسله مراتب انگیزه‌ها در زندگی را می‌دانم و مهم‌ترین آنها برای خودم را می‌شناسم.					
۲	من دارای انگیزه درونی هستم.					
۳	من انتظارات و معیارهای بالایی برای موفقیت دارم.					
۴	زندگی من پر از لحظات هیجان‌انگیز است.					
۵	افراد را می‌شناسم که انگیزه مرا در زندگی زیاد کرده‌اند. نوع اقدام آنان در این مورد را هم می‌دانم.					
۶	من زمینه‌هایی که نیاز به فعالیت دارند را می‌شناسم.					
۷	من کمال طلب هستم، نه اجرا کننده بی‌اختیار دستورالعمل‌ها.					

					۸ 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.
					۹ کارایی من، در مجموع، خوب است.
					۱۰ من به توانا بودن خودم در کلاس اعتماد دارم و آن را به خوبی به کار می‌گیرم.
					۱۱ به طور منظم هدف‌هایی را برای خودم در نظر می‌گیرم؛ برای رسیدن به آنها تلاش می‌کنم و گام به گام پیش می‌روم.
					۱۲ دارای هدف‌های اختصاصی در دسترس و تلاش برانگیز هستم.
					۱۳ از وقت خودم به خوبی استفاده می‌کنم و مطابق برنامه هفتگی عمل می‌نمایم.
					۱۴ از اشتباهات خودم چیزهایی یاد می‌گیرم تا بتوانم به موفقیت‌های آینده برسم.
					۱۵ نمی‌گذارم نگرانی‌ها و مسائل عاطفی دیگر بر من غلبه کنند و انگیزه‌ام را از بین ببرند.
					۱۶ با روابط خوبی که با دوستان و همکاران دارم از آنان برای حفظ انگیزه‌ام کمک می‌گیرم.

### نمره دهی

به نمره‌ها نگاه کنید. اگر به هر مورد ۴ یا ۵ داده‌اید، می‌توانید از انگیزه خود در کارها بهره‌گیری 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 ارضا 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 ارضا 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.



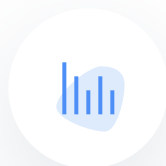
پاسخ این سؤال داوطلبانه است:  
با توجه به آنچه درباره نگرش خواندید، آیا هرَمِ نیازهای مازلو درست است؟  
شما چه نقدی بر آن دارید؟





## اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار



**تمام پایه ها**

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال



**همیشه رایگان**

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد