

با ایران توشه
یک قدم جلوتر
باش!



کنکور

آزمون های آزمایشی

گام به گام

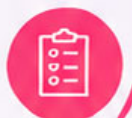
جزوه و نمونه سوال



ایران توشه

توشه ای برای موفقیت

ایران توشه، مرجع دانلود فایل های کمک آموزشی دانش آموزان و کنکوری ها



دانلود رایگان آزمون های آزمایشی
قلمچی، خیلی سبز، گاج و ...



دانلود رایگان گام به گام تمامی دروس



دانلود رایگان نمونه سوالات امتحانی
(نوبت اول و دوم) و امتحانات نهایی



دانلود رایگان جزوه های کمک آموزشی
و شب امتحانی

همه چیز
برای موفقیت
تو!

Google

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

کافیست هر فایلی که نیاز دارید
را در گوگل به این صورت جستجو کنید:

فایل مورد نیاز + ایران توشه

مثال:

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه



irantooshe.ir



t.me/irantooshe





گام به گام روان شناسی یازدهم درس هفتم

عنوان فصل: انگیزه و نگرش

از صفحه ی ۱۵۸ تا صفحه ی ۱۸۵ کتاب

در این فایل پاسخ فعالیت ها، کارهای کلاسی، تمرین ها و پرسش های فصل انگیزه و نگرش آمده است.

این فایل توسط سایت ایران توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



تهیه شده در ایران توشه، توشه ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست پرسش‌ها

۱	صفحه ۱۶۰ پرسش — انگیزه و نگرش	۵
۲	صفحه ۱۶۱ پرسش — انگیزه و نگرش	۵
۳	صفحه ۱۶۲ سؤال — انگیزه	۵
۴	صفحه ۱۶۳ پرسش — انگیزه‌های بیرونی - انگیزه‌های درونی	۶
۵	صفحه ۱۶۳ فعالیت ۱-۷ — انگیزه‌های بیرونی - انگیزه‌های درونی	۶
۶	صفحه ۱۶۴ فعالیت ۲-۷ — انگیزه‌های بیرونی - انگیزه‌های درونی	۷
۷	صفحه ۱۶۶ فعالیت ۳-۷ — نگرش: باورها و نظام ارزشی فرد	۸
۸	صفحه ۱۶۷ سؤال — نگرش: اراده	۸
۹	صفحه ۱۶۸ فعالیت ۴-۷ — نگرش: اراده	۹
۱۰	صفحه ۱۶۸ سؤال — نگرش: هدفمندی (انتخاب هدف)	۹
۱۱	صفحه ۱۶۹ فعالیت ۵-۷ — نگرش: هدفمندی (انتخاب هدف)	۱۰
۱۲	صفحه ۱۷۰ سؤال — نگرش: ناهماهنگی شناختی	۱۰

- ۱۳ صفحه ۱۷۱ فعالیت ۶-۷ — نگرش: ناهماهنگی شناختی ۱۱
- ۱۴ صفحه ۱۷۱ سؤال — نگرش: ناهماهنگی شناختی ۱۱
- ۱۵ صفحه ۱۷۲ پرسش — نگرش: ناهماهنگی شناختی ۱۱
- ۱۶ صفحه ۱۷۳ پرسش — نگرش: ادراک کنترل و ادراک کارایی ۱۲
- ۱۷ صفحه ۱۷۳ سؤال — نگرش: ادراک کنترل و ادراک کارایی ۱۲
- ۱۸ صفحه ۱۷۴ سؤال — نگرش: اسناد (۲ پرسش) ۱۳
- ۲۰ صفحه ۱۷۵ فعالیت ۷-۷ — نگرش: اسناد ۱۴
- ۲۱ صفحه ۱۷۶ سؤال — نگرش: اسناد ۱۴
- ۲۲ صفحه ۱۷۶ فعالیت ۸-۷ — درماندگی آموخته شده ۱۴
- ۲۳ صفحه ۱۸۰ سؤال — درماندگی آموخته شده ۱۵
- ۲۴ صفحه ۱۸۰ فعالیت در منزل — خودارزیابی انگیزه ۱۶
- ۲۵ صفحه ۱۸۳ برای مطالعه — نیازهای انسان از نگاه مازلو ۱۷
- ۲۶ صفحه ۱۸۴ جمع بندی درس — جمع بندی درس ۱۷

این فایل توسط سایت ایران توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



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؟

آیا پاسخ حسین به نیازهای زیستی وی مربوط است؟ آیا حیوان‌ها هم این‌گونه پاسخ می‌دهند؟

علت این تفاوت‌ها «چرایی» رفتار است، یعنی عوامل انگیزشی و نگرش‌های افراد. افراد از نظر باورها، ارزش‌ها، هدف‌ها و نیازهایشان با هم فرق دارند؛ برای همین یکی به فکر دیگران است و دیگری فقط به فکر خودش، یکی پرانرژی است و دیگری بی‌حوصله.

پاسخ حسین: خیر، به نیازهای زیستی مربوط نیست. او با وجود نیاز مالی، وقت خود را برای مطالعه گذاشت چون می‌خواهد روی پای خودش بایستد و عزت نفس داشته باشد؛ این پاسخ به نیاز زیستی نیست و ریشه در نگرش و ارزش‌های او دارد.

حیوان‌ها این‌گونه پاسخ نمی‌دهند؛ رفتار حیوان تابع نیازهای زیستی است و حیوان برای عزت نفس یا احترام به خود، از نیاز زیستی خود چشم نمی‌پوشد.

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؟

۱. هر دو به سمت آب می‌روند و آن را می‌نوشند؛ یعنی رفتار آب خوردن و رفع عطش از آنها سر می‌زند.
۲. هدف هر دو برطرف کردن تشنگی و رفع نیاز زیستی به آب است.
۳. نیاز به آب و تشنگی (انگیزه‌ی زیستی) موجب حرکت هر دو به سمت آب می‌شود.
۴. چون انسان فقط تابع نیاز زیستی نیست و نگرش، باور و ارزش‌هایش (مثلاً عشق مادرانه و ارزش دادن به جان فرزند) بر رفتارش اثر می‌گذارد. مادر خواسته‌ی زیستی خود را کنترل می‌کند و نیاز کودک را مهم‌تر می‌شمارد؛ حیوان چنین رفتاری ندارد.

این تصویر چه ارتباطی با موضوع انگیزه دارد؟

انگیزه عاملی است که شدت و جهت حرکت ما را به سوی رفتاری معین مشخص می‌کند. هر دو بازیکن با شدت زیاد در حال دویدن و تلاش‌اند، اما انگیزه‌شان فرق دارد: بازیکن اول به فکر گرفتن جام و پاداش (انگیزه‌ی بیرونی) است و بازیکن دوم به خاطر لذت و شادی خود بازی (انگیزه‌ی درونی) بازی می‌کند. پس انگیزه‌ها هم شدت رفتار و هم جهت آن را تعیین می‌کنند.

پرسش

صفحه ۱۶۳

۴

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

سؤال: به نظر شما ماندگاری رفتارهای کدامیک از دو بازیکن بیشتر است؟

با انگیزه‌ی بیرونی، پاداش و چیزی را که خارج از فعالیت است (مانند جایزه، نمره، پول) به دست می‌آوریم و با انگیزه‌ی درونی، لذت و رضایتی که در خود فعالیت است. انگیزه‌ی درونی مهم‌تر است، چون فرد کار را به خاطر علاقه و نیازهای فطری خود انجام می‌دهد، منبع انگیزه درون خود فعالیت است و با نبودن پاداش یا تهدید رفتار قطع نمی‌شود.

ماندگاری رفتار بازیکنی بیشتر است که انگیزه‌ی درونی دارد (کسی که برای لذت بردن از بازی، حتی با وجود خستگی و بدون پاداش، بازی می‌کند)، زیرا با حذف پاداش، رفتارش متوقف نمی‌شود.

فعالیت ۷۷

صفحه ۱۶۳

۵

کدامیک از موارد زیر انگیزه‌ی بیرونی است و کدامیک درونی؟ هر یک از افراد با تلاش خود چه چیز یا چیزهایی به دست می‌آورند؟ دوست دارید جای کدامیک از افراد باشید؟ چرا؟

توشه‌ای برای موفقیت

- علی‌اتاقش 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 سؤال معلم که به خوبی پاسخ داده شود نمره ۲۰ دریافت می‌کند.
- زهرا به موضوعهای ادبی علاقه‌مند شده و علاوه بر کتاب درسی، بیشتر اوقات خود را صرف خواندن کتاب‌های شعر و ادبیات می‌کند.
- ناصر تکالیفش را به موقع انجام می‌دهد تا اجازه داشته باشد در بازی فوتبال شرکت کند.
- حسین عاشق کوهنوردی است و با وجود خستگی، سرما، گرما یا خطرهای احتمالی، دست از حرکت بر نمی‌دارد 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.

نمونه	چیزی که به دست می آورند	انگیزه
علی	رفتن به سینما	بیرونی
زینب	لذت و رضایت از ساخت ماکت و کار معماری	درونی
سوسن	نمره ی ۲۰	بیرونی
زهرا	لذت از ادبیات و افزایش اطلاعات ادبی	درونی
ناصر	اجازه ی شرکت در بازی فوتبال	بیرونی
حسین	لذت از کوهنوردی و رسیدن به قله	درونی
مینا	گرفتن لپ تاپ از مادر	بیرونی

دوست دارم جای زینب باشم؛ چون انگیزه ی درونی دارد، از کارش لذت می برد و تلاشش پایدار است و به پاداش بیرونی وابسته نیست. (پاسخ نمونه)

فعالیت ۲-۷

صفحه ۱۶۴

۶

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

ویژگی	انگیزه های بیرونی	انگیزه های درونی
منبع انگیزه	خارج از فرد و فعالیت (پاداش، تهدید، تشویق)	خود فعالیت و درون فرد
علت انجام کار	رسیدن به پاداش یا پرهیز از تنبیه	علاقه، لذت و نیازهای فطری
نوع رضایت	لذت خارج از فعالیت (پاداش)	لذت در خود تکلیف
پایداری	با حذف پاداش، رفتار قطع می شود	ماندگار است و بدون پاداش هم ادامه می یابد
نمونه	درس خواندن برای نمره	درس خواندن از سر علاقه به یادگیری

این فایل توسط سایت ایران توشه تهیه شده است.



به جملهی زیر توجه کرده و به سؤالها 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 می کند؟

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

- بله، باور دارم؛ شهر جایی است که در آن زندگی می کنیم و مثل خانهی خودمان است. (پاسخ نمونه)
 - پیامد این باور: حفظ و نگهداری از شهر و احساس مسئولیت نسبت به آن.
 - تغییر در رفتار: زباله را در سطل می ریزم، از اموال عمومی مراقبت می کنم، به قوانین رانندگی و عبور و مرور احترام می گذارم و به همشهریان کمک می کنم.
- نمونه باورهای مربوط به رفتار شهروندی:
- «فضای سبز شهر سرمایهی همه ی ماست»؛ پس از آسیب رساندن به درختان و پارکها خودداری می کنم.
 - «رعایت قانون و نوبت حق همه است»؛ پس در صف می ایستم و پشت چراغ قرمز توقف می کنم.
 - «آب و برق منابع مشترک اند»؛ پس در مصرف آنها صرفه جویی می کنم.
 - «دیگران هم حق دارند از امکانات عمومی استفاده کنند»؛ پس بلیت تهیه می کنم و از وسایل عمومی درست استفاده می کنم.

هدف چنین فردی از این فعالیتها چیست؟

چه عاملی او را به حرکت واداشته است؟

آیا او به دنبال رفع نیازهایی همچون خوردن و آشامیدن بوده است یا فراتر از آن؟

با توجه به نمونهی مطرح شده بگویید این فرد چگونه توانسته بر مشکلات و ناملایمات زندگی کنار بیاید؟

شما به این فرد، از نظر قدرت اراده، بین ۱ تا ۱۰ چه نمره ای می دهید؟ چرا؟

- ۱. هدف او امیدبخشیدن به افراد ناامید و ناتوان، الهام بخشی به مردم و نشان دادن این است که با وجود محدودیت می توان موفق شد.
- ۲. اراده، امید به زندگی و انگیزه ی موفقیت (باور به توانایی خود) او را به حرکت واداشته است.

3. ○ فراتر از آن؛ او برای رفع نیازهای زیستی تلاش نمی‌کرد، بلکه برای رسیدن به هدف‌های بلند و کمک به دیگران (نیازهای والاتر) تلاش می‌کرد.
4. ○ با داشتن باورهای مثبت و امید به آینده، هدف‌گذاری، تلاش و پشتکار فراوان، حمایت خانواده و استفاده از توانایی‌های خود؛ او ناتوانی را با تمرین و خلاقیت جبران کرد.
5. ○ نمره‌ی ۱۰؛ چون با وجود نداشتن دست و پا، با اراده‌ای قوی تحصیل کرد، کار و ورزش را آموخت و برای دیگران الهام‌بخش شد. (پاسخ نمونه)

فعالیت ۴-۷

صفحه ۱۶۸

۹

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 چند نمونه از این موارد را بیابید و مطالب مناسبی درباره‌ی آن بنویسید (افرادی همچون شهیدان، آشناسان، همت، باکری، صیاد شیرازی، نامجو و ...).

شهید محمدابراهیم همت: فرماندهی لشکر ۲۷ محمد رسول‌الله که با وجود کمبود امکانات و سختی عملیات‌ها، با ایمان و اراده‌ی قوی، فرماندهی عملیات‌های بزرگ را به عهده گرفت و تا لحظه‌ی شهادت پای هدفش ایستاد.

شهید مهدی باکری: فرماندهی لشکر ۳۱ عاشورا که در سخت‌ترین شرایط، با تکیه بر ایمان و اراده، یاران خود را هدایت کرد و در عملیات خیبر به شهادت رسید.

سردار صیاد شیرازی: با پشتکار و شجاعت در عملیات‌های مهم نقش داشت و در دفاع از میهن با وجود محدودیت‌ها هرگز تسلیم نشد.

نتیجه: این رزمندگان با وجود نبود امکانات مادی، با اراده و هدف روشن به موفقیت‌های بزرگ رسیدند.

توشه‌ای برای موفقیت

سؤال

صفحه ۱۶۸

۱۰

برادرم به فوتبال علاقه‌مند است و می‌خواهد در این زمینه پیشرفت کند. من چگونه می‌توانم او را راهنمایی کنم تا تجارب موفق‌ی داشته باشد و در صورت شکست در یک مرحله، دست از تلاش برندارد و به کوشش ادامه دهد؟

من می‌خواهم در تحصیل، انتخاب رشته و شغل آینده، انتخاب‌های درستی داشته باشم. در هر مورد باید چه نکاتی را رعایت کنم؟

۱) به او کمک می‌کنم هدف‌های بزرگ را به هدف‌های کوچک‌تر، قابل‌دسترس و قابل‌تقسیم تبدیل کند تا قدم‌به‌قدم پیش برود و با رسیدن به هر هدف کوچک احساس موفقیت و ارزشمندی کند. همچنین به او می‌گویم شکست را به کمبود تلاش و برنامه‌ریزی (عامل درونی و قابل کنترل) نسبت بدهد، نه به ناتوانی خود؛ و با برنامه‌ریزی منظم و تمرین، دوباره تلاش کند.

۲) هدف‌ها باید با علایق، استعدادها و توانایی‌های خودم هماهنگ باشند؛ مشخص، منظم و واقع‌بینانه باشند (نه خیلی کوچک و بی‌ارزش و نه خیلی بزرگ و دست‌نیافتنی)، قابل تقسیم به هدف‌های کوچک‌تر باشند و برایشان برنامه داشته باشم. باید از مشاوره و اطلاعات درباره‌ی رشته و شغل‌ها هم کمک بگیرم.

فعالیت ۵-۷

صفحه ۱۶۹

۱۱

هواپیمایی 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 نمونه‌های از تجربه‌های شخصی خود را که به شدت تحت تأثیر انتخاب هدف شما بوده و شما را از هرگونه انحرافی به دور داشته است، نام ببرید.

نمونه‌ها (پاسخ نمونه):

- هدفم قبولی در یک رشته‌ی دانشگاهی مشخص است؛ برای همین وقتم را برای بازی‌ها و کارهای بی‌فایده تلف نمی‌کنم و برنامه‌ی مطالعه‌ام را دنبال می‌کنم.
- هدفم کسب مقام در مسابقه‌ی ورزشی مدرسه بود؛ به همین دلیل تمرین منظم داشتم و از تمرین غیبت نمی‌کردم.
- هدفم بهبود نمره‌ی ریاضی بود؛ پس هر روز تمرین حل مسئله را انجام می‌دادم.

سؤال

صفحه ۱۷۰

۱۲

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 آتش‌نشان شوم، ولی در مأموریت‌های سخت و خطرناک شرکت نمی‌کنم»).

ناهماهنگی: می‌دانم باید هر روز درس بخوانم و تلاش کنم تا نمره‌ی خوبی بگیرم، ولی بیشتر وقتم را پای گوشی می‌گذرانم. (پاسخ نمونه)

راه حل: رفتار خود را تغییر می‌دهم؛ زمان استفاده از گوشی را محدود می‌کنم و برنامه‌ی مطالعه می‌نویسم. (راه دیگر: تغییر نگرش یا توجه کردن، مثلاً بگویم «گوشی هم برایم مفید است»؛ اما بهتر است رفتار را تغییر دهم.)

فعالیت ۶-۷

صفحه ۱۷۱

۱۳

**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؟**

عناصر مثبت: خوردن غذا خوشمزه و لذت بخش است؛ غذا خوردن آرامش‌دهنده است؛ غذا در دسترس است.
عناصر منفی: چاقی به بیماری‌ها (قلبی، دیابت) آسیب می‌زند؛ ظاهر و تناسب اندام را خراب می‌کند؛ باعث انتقاد اطرافیان می‌شود؛ تحرک را کم می‌کند.
علت چاقی: هرچه عناصر مثبت (لذت از غذا، میل به غذا، فراوانی غذا) قوی‌تر و بیشتر باشد، نگرش فرد به پرخوری مثبت‌تر می‌شود و رفتارش (پرخوری) را ادامه می‌دهد.
خودداری از خوردن اضافی: وقتی عناصر منفی (ترس از بیماری، توجه به سلامتی و ظاهر، فشار اطرافیان) برای فرد قوی‌تر شود، نگرش او به پرخوری منفی می‌شود و برای هماهنگی میان شناخت و رفتار، از خوردن اضافی خودداری می‌کند.

سؤال

صفحه ۱۷۱

۱۴

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 است مزایا، و در مورد آنکه رد کرده است معایب را می‌شمارد؟

چون هر دو گزینه مزیت دارند و فرد با انتخاب یکی باید از مزایای دیگری بگذرد؛ پس دو شناخت ناهماهنگ دارد («گزینه‌ی دیگر هم خوب بود» و «من آن را رد کردم»). برای رفع این ناهماهنگی و آرامش خود، فرد مزایای گزینه‌ی انتخاب‌شده را برجسته می‌کند و معایب گزینه‌ی ردشده را می‌شمارد تا انتخابش را موجه کند.

پرسش

صفحه ۱۷۲

۱۵

**با عبارت‌های 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.

1. ○ موافقم؛ چون هماهنگی میان نگرش‌ها و رفتار (رأی دادن) باعث آرامش می‌شود و افراد دوست دارند شناخت و رفتارشان هماهنگ باشد.
2. ○ موافقم؛ چون فرد برای توجیه هزینه‌ای که کرده، ارزش کالا را بالاتر می‌داند تا ناهماهنگی میان «پول دادم» و «کالا ارزشی ندارد» پیش نیاید.
3. ○ موافقم؛ نگرش‌ها کارکردی در خدمت نیازهای فرد دارند؛ هرچه نگرشی نیازهای فرد را بهتر برآورده کند، بیشتر حفظ می‌شود.
4. ○ موافقم؛ اگر نگرشی نیازی را برآورده کند، تا زمانی که آن نیاز به شکل دیگری تأمین نشود تغییر نمی‌کند؛ پس باید کارکرد آن را شناخت و تغییر داد.

پرسش

صفحه ۱۷۳

۱۶

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

چون او ادراک کنترل و ادراک کارایی دارد؛ یعنی احساس می‌کند خودش می‌تواند اوضاع را کنترل کند و توانایی انجام این کار را دارد. تحمل درد در حالی که خودش آن را کنترل می‌کند آسان‌تر است و رضایت می‌دهد؛ ولی اگر دیگری او را رنج دهد و او کنترلی نداشته باشد، فریاد می‌زند.

سؤال

صفحه ۱۷۳

۱۷

والیبال حمید خوب نیست. دوستش از او دعوت کرد که در مسابقه والیبال محلی در تیم آنها بازی کند. حمید بهانه آورد 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- این انگیزه، درونی بود یا بیرونی؟ ۵- نگرش او چه تأثیری در پذیرفتن این درخواست یا رد آن دارد؟

1. ○ چون ادراک کارایی ندارد؛ فکر می‌کند توانایی و مهارت کافی برای بازی در مسابقه را ندارد و نمی‌تواند نتیجه‌ی خوبی بگیرد.
2. ○ بهانه‌آوردن و عذرخواهی کردن و رد درخواست دوستش.
3. ○ انگیزه‌ی او دوری از شکست و ناراحتی و خجالت‌کشیدن در برابر دیگران است.
4. ○ بیرونی؛ چون برای پرهیز از نتیجه‌ی ناخوشایند (شکست و تمسخر) است، نه به خاطر لذت از خود فعالیت.

5. نگرش او به توانایی‌اش در والیبال منفی است (باور دارد «من توانایی ندارم»); این نگرش باعث می‌شود درخواست را رد کند.

سؤال

صفحه ۱۷۴

۱۸

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؟

(پاسخ نمونه) اگر در مسابقه برنده شوم، علت را تلاش، تمرین و برنامه‌ریزی خودم می‌دانم. اگر در امتحان زبان شکست بخورم، علت را کم‌کاری و نداشتن برنامه‌ی منظم مطالعه می‌دانم و تصمیم می‌گیرم بهتر درس بخوانم؛ نه اینکه به شانس یا سخت بودن سؤال‌ها نسبت بدهم.

سؤال

صفحه ۱۷۴

۱۹

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.
- سؤال‌های امتحان ریاضی را خیلی سخت طراحی کرده بودند؛ طوری که استاد‌های دانشگاه هم نمی‌توانند به این سؤال‌ها پاسخ دهند.
- در مسابقه والیبال خیلی خوب کار کردیم. پاس‌ها، آبشارها و سرویس‌هایمان دقیق بود. تلاش‌های چند ماهه نتیجه داد و توانستیم پیروز شویم. بچه‌ها! دستتان درد نکند! خسته نباشید!
- نمی‌دانم چرا من زبان را یاد نمی‌گیرم! گویا من استعداد فراگیری زبان را ندارم. ده سال هم که بخوانم، یاد نخواهم گرفت.

- **مورد اول** (شانس): من علت را تلاش و آمادگی تیم و برنامه‌ریزی مربی می‌دانستم؛ چون شانس عاملی بیرونی و خارج از کنترل است و انگیزه‌ی ادامه‌ی تلاش را از بین می‌برد.
- **مورد دوم** (دشواری تکلیف): من می‌گفتم کم‌کاری کرده‌ام و خوب نخوانده‌ام؛ چون دشواری تکلیف عامل بیرونی است و شکست را به تلاش نکردن نسبت می‌دهم تا بتوانم جبران کنم.
- **مورد سوم** (تلاش و کوشش): همین استدلال را می‌آوردم؛ چون موفقیت را به عامل درونی و قابل کنترل (تلاش و برنامه‌ریزی) نسبت می‌دهد و باعث انگیزه و اعتماد به نفس بیشتر می‌شود.
- **مورد چهارم** (کم‌استعدادی یا کم‌توانایی): من می‌گفتم کم تلاش کرده‌ام و روش درست یادگیری را به کار نبرده‌ام؛ چون استعداد عاملی پایدار و غیرقابل تغییر است و یأس ایجاد می‌کند، اما تلاش را می‌توان افزایش داد.

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

تفاوت پاسخ‌ها

ویژگی	گروه اول (عامل شکست را خود نمی‌دانند)	گروه دوم (خود را عامل پیروزی می‌دانند)
نوع اسناد	شانس، سختی تکلیف، توانایی نداشتن (عوامل بیرونی یا پایدار)	تلاش و کوشش خودشان (عامل درونی و قابل کنترل)
انگیزه	بیرونی؛ انتظار پاداش و پرهیز از شکست	درونی؛ لذت و علاقه به یادگیری
ادراک کنترل	ندارند؛ احساس می‌کنند اوضاع در کنترل آنها نیست	دارند؛ خود را در کنترل نتیجه می‌دانند
ادراک کارایی	ندارند؛ باور به توانایی خود ندارند	دارند؛ باور به توانایی خود دارند
نتیجه	یأس، تلاش نکردن و ادامه‌ی شکست	افزایش تلاش و امید و موفقیت

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 ...).

علاوه بر موانع بیرونی (مانند فشار کشورهای استکباری و تحریم)، عوامل درونی و در اختیار خودمان تعیین‌کننده‌اند، مانند:

- استفاده از روش‌های درست اداره‌ی کشور و مدیریت صحیح
- افزایش بهره‌وری و کار بیشتر
- نظم و انضباط، پشتکار و اراده‌ی ملی
- علم‌آموزی و تولید علم و فناوری
- اتحاد و همدلی مردم و اعتماد به توانایی‌های خودمان

در شرایط زیر چه می‌کنید؟ اگر بدانید:

- در انتخاب نماینده‌ی کلاس، چه رأی بدهید و چه ندهید، شخص خاصی انتخاب خواهد شد.
- درس بخوانید یا نخوانید، معلم 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 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 نشست‌اید و هر ۳۰ ثانیه یک بار، زنگ گوش‌خراش و آزاردهنده‌ای به صدا می‌آید. بار اول دکمه‌ای به فشار می‌دهید تا صدای زنگ قطع شود، بار دوم و سوم و دفعات بعد هر چه دکمه‌ی 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؟

خیر؛ در چنین شرایطی رفتاری از ما سر نمی‌زند. وقتی بین تلاش و نتیجه رابطه‌ای نمی‌بینیم و احساس می‌کنیم هر کاری بکنیم نتیجه تغییر نمی‌کند، انگیزه‌ی عمل از بین می‌رود و تلاش را رها می‌کنیم. این حالت «درماندگی آموخته شده» نام دارد.

سؤال

صفحه ۱۸۰

۲۳

شما در چه مواردی احساس درماندگی آموخته شده را تجربه کرده‌اید؟ - تحصیلی - ورزشی - اقتصادی از خود چه واکنش‌هایی نشان دادید؟ برای اینکه این درماندگی را کنار بگذارید و اوضاع را کنترل کنید، چه کردید؟

(پاسخ نمونه)

۱. **تحصیلی:** بعد از چند بار نمره‌ی پایین در ریاضی با وجود درس خواندن، فکر می‌کردم «هر چه بخوانم فایده ندارد.» **ورزشی:** بعد از چند بار شکست در مسابقه گفتم «من استعداد ورزش ندارم.» **اقتصادی:** فکر می‌کردم هر چه پس‌انداز کنم، کافی نیست و درآمدی نخواهم داشت.
۲. دست از تلاش برداشتم، بی‌حوصله شدم، از درس و تمرین دوری کردم و به خودم گفتم هیچ کاری از دستم برنمی‌آید.
۳. شکست را به تلاش نکردن و روش نادرست نسبت دادم نه ناتوانی؛ هدف‌های کوچک‌تر گذاشتم، با برنامه‌ریزی دوباره تلاش کردم، از معلم و دوستان کمک گرفتم و با موفقیت‌های کوچک، اعتماد به نفسم را بازیافتم.

در جدول زیر، به ۱۶ مورد اشاره شده است. شما هم 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.

۱. من سلسله مراتب انگیزه‌ها در زندگی را می‌دانم و مهم‌ترین آنها را برای خودم می‌شناسم.
۲. من دارای انگیزه درونی هستم.
۳. من انتظارات و معیارهای بالایی برای موفقیت دارم.
۴. زندگی من پر از لحظه‌های هیجان‌انگیز است.
۵. افرادی را می‌شناسم که انگیزه مرا در زندگی زیاد کرده‌اند. نوع اقدام آنان در این مورد را هم می‌دانم.
۶. من زمینه‌هایی را که نیاز به فعالیت دارند می‌شناسم.
۷. من کمال طلب هستم، نه اجراکننده 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 اشتباه‌های خودم چیزهایی یاد می‌گیرم تا بتوانم به موفقیت‌های آینده برسم.
۱۵. نمی‌گذارم نگرانی‌ها و مسائل عاطفی 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.

نوشته‌ای برای موفقیت

این فعالیت خودارزیابی است و نمره‌ها شخصی‌اند. نمونه‌ی پاسخ: به هر مورد نمره‌ی صادقانه‌ای بین ۱ تا ۵ بدهید، مثلاً ۴ برای موردهایی مثل «کارایی من در مجموع خوب است» و ۲ برای «به طور منظم هدف می‌گذارم».

نمره‌دهی: به مواردی که نمره‌ی ۴ یا ۵ داده‌اید، می‌توانید از آنها برای حفظ انگیزه‌ی خود استفاده کنید و برای دوستان و هم‌کلاسی‌ها الگو باشید. موردهایی که نمره‌ی ۳ یا کمتر گرفته‌اید باید بهبود یابند؛ مثلاً برای نمره‌ی پایین در «برنامه‌ی هفتگی»، یک برنامه‌ی مطالعه‌ی منظم بنویسید و روزانه به آن عمل کنید؛ برای «هدف‌گذاری»، هدف‌های کوچک و مشخص تعیین کنید.

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

(پاسخ نمونه) هرم مازلو تا حدی درست است، چون نیازهای پایه (زیستی) معمولاً اولویت دارند. اما نقد: ترتیب نیازها همیشه ثابت نیست و همه‌ی افراد از این ترتیب پیروی نمی‌کنند؛ چنان‌که در نگرش خواندیم، انسان می‌تواند به خاطر باورها و ارزش‌هایش (مانند حسین، افراد مجاهد و رزمندگان و ایثارگران) از نیاز زیستی خود بگذرد و نیاز بالاتر (عزت نفس، احترام، هدف والا) را مقدم بدارد. همچنین فرهنگ، باورها و نگرش افراد بر اولویت نیازها اثر می‌گذارد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

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 وی‌آچیچ) را در زمینه ورزشی، اخلاقی، شغلی و ... پیدا کرده و علل موفقیت آن فرد را با توجه به مطالعه این درس مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و چکیده آن را با تصویر آن شخص، در کلاس ارائه دهید.

(۱) (پاسخ نمونه، درس ریاضی): پیشرفت من در ریاضی به انگیزه‌ام بستگی دارد. وقتی از حل مسئله لذت می‌برم و برای رسیدن به هدف مشخص (نمره‌ی خوب و قبولی در رشته‌ی دلخواه) برنامه دارم، بیشتر تلاش می‌کنم، در برابر شکست‌ها دست از تلاش برنمی‌دارم و پیشرفت می‌کنم. انگیزه شدت و جهت تلاشم را تعیین می‌کند و انگیزه‌ی درونی ماندگارتر است.

(۲) (پاسخ نمونه): شخص نمونه: نیک وی‌آچیچ (ورزش و سخنرانی انگیزشی). **عوامل موفقیت:** باور به توانایی خود و باورهای مثبت (نگرش)، اراده‌ی قوی، هدف‌گذاری روشن (کمک به دیگران و امیدبخشی)، ادراک کنترل و کارایی (باور اینکه می‌تواند)، اسناد درست شکست‌ها به عوامل درونی و قابل تغییر، پشتکار، حمایت خانواده و انگیزه‌ی درونی. چکیده: او با داشتن اراده و باورهای مثبت و هدف مشخص بر ناتوانی غلبه کرد و برای دیگران الهام‌بخش شد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.