

۱- (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؟

« پاسخ »

اقتصادی - با آنکه موقعیت بسیار ناراحت‌کننده بود و به این باور رسیده بودم که دیگر کاری از من ساخته نیست ولی سعی کردم بر این باور که تلاش‌هایم بیهوده است غلبه کنم و به تدریج بر درماندگی خود غلبه کردم.

۲- 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، 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 نشسته‌اید و هر ۳۰ ثانیه یک بار، زنگ گوش خراش و آزاردهنده‌ای به صدا درمی‌آید. 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؟

« پاسخ »

- باز هم رأی خواهم داد.
- درس می‌خوانم و امید دارم.
- داد می‌زنم.
- برایشان دیگر خرج نخواهم کرد.
- دارو را می‌خورم.
- باز هم سعی خودم را می‌کنم.
- دیگر دکمه را نخواهم زد اما سعی می‌کنم راه دیگری پیدا کنم و دست از تلاش بر نمی‌دارم.

۳- به نظر شما با توجه به بحث‌های 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 ...)

« پاسخ »

تکیه به منابع نفتی در توسعه اقتصادی - ضعف و کمبود عوامل تولید در داخل کشور - عدم توجه به تحقیقات دانشگاهی در زمینه توسعه و تولید

۴- 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

« پاسخ »

گروه اول که عامل شکست را خود نمی‌دانند	گروه دوم که خود را عامل پیروزی می‌دانند
نسبت دادن شکست‌ها به عوامل بیرونی و غیرقابل کنترل - دشواری تکلیف و درک کارایی پایین	نسبت دادن موفقیت به عوامل درونی و قابل کنترل مثل تلاش و برنامه‌ریزی

۵- 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 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

(۵) نگرش او چه تأثیری در پذیرفتن این درخواست یا رد آن دارد؟

« پاسخ »

(۱) زیرا فکر می‌کرد کارایی لازم را ندارد

(۲) اجتناب و بهانه گرفتن

(۳) کنترل محیط و دوری از سختی و ناراحتی

(۴) درونی

(۵) نگرش شامل اعتقادات و باورهای شخص احساس عاطفی مرتبط با «باور و تمایل به عمل است نگرش مثبت یا منفی حمید در پذیرفتن یا رد درخواست مؤثر است.

۶- هرگاه 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 موردنظر، در مورد آن که انتخاب کرده مزایا، و در مورد آن که رد کرده است معایب را می‌شمارد؟

« پاسخ »

در ارتباط با نظام شناختی، هرچه موارد مثبت پیرامون یک موضوع بیشتر باشد، گرایش فرد به آن بیشتر، و هرچه عوامل منفی در آن موضوع باشد، مانع استفاده می‌شود و فرد برای موجه نشان دادن انتخاب خود، بیشتر سعی می‌کند مزایای انتخابی خود را بزرگتر و بیشتر نشان دهد.

۷- 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؟

« پاسخ »

هر چه عناصر مثبت مرتبط با یک موضوع برای شخص بیشتر باشد مثلاً لذت بردن از غذا کاهش افسردگی فرد بیشتر تر به انجام آن گرایش پیدا می‌کند هم‌چنین هر چه قدر ارزیابی فرد از عناصر مثبت یا منفی قوی‌تر باشد شخص به سمت رفتار خاصی گرایش پیدا کرده و یا از آن اجتناب می‌کند.

۸- 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»).

« پاسخ »

هنگام بروز ناهماهنگی فرد می‌تواند دو کار انجام دهد:
(۱) رفتار خود را تغییر دهد
(۲) نگرش خود را تغییر دهد تا این دو هماهنگ شوند.

۹- 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 هر گونه انحراف بازمی‌دارد. 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.

« پاسخ »

(۱) موفقیت در تحصیل (۲) قبول در کنکور رشته مورد علاقه (۳) موفقیت در المپیاد (۴) حفظ سلامت جسمی و روانی (۵) انتخاب شغل مورد علاقه

۱۰- 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؟

« پاسخ »

۱- در انتخاب هدف باید انگیزه بالا داشت. می‌توانم به برادرم پیشنهاد کنم اهداف خود در فوتبال را به اهداف کوچکتر و قابل دسترس‌تری تقسیم کند و قدم به قدم به هدف خود برسد.
۲- باید رشته تحصیلی مورد علاقه و هدفم از این انتخاب را مشخص کنم. رابطه شغل و رشته‌ام را در نظر بگیرم و با زمان‌بندی درست و ایجاد توانمندی در خود به هدفم برسم.

۱۱- 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 ...)

« پاسخ »

شهید باکری فرمانده دلاور عملیات بدر، شجاعانه جنگید و در ۲۵ اسفند ۶۳ به شهادت رسید. در سال ۱۳۳۳ ه. ش. در شهر میاندوآب در یک خانواده مذهبی متولد شد. تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در ارومیه به پایان رساند. برادرش علی باکری به دست ساواک شهید شد. در دانشگاه در رشته مهندسی مکانیک مشغول تحصیل شد. در دوره‌ی سربازی با تبعیت از اعلامیه حضرت امام خمینی از پادگان فرار کرد. بعد از پیروزی انقلاب به عضویت سپاه پاسداران درآمد. در زمان جنگ فرمانده عملیات سپاه ارومیه بود. در عملیات‌های فتح‌المبین، بیت‌المقدس، مسلم بن عقیل، خیبر و تصرف جزایر مجنون شرکت داشت. و در عملیات بدر به شهادت رسید.

۱۲- 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؟

« پاسخ »

۱) تمایلات و نیازهای درونی او را به سمت شکوفایی استعداد کشاند.

۲) انگیزه درونی - نیازها - عواطف - شناخت

۳) او به دنبال نیازهای عالی‌تر انسانی است.

۴) او با قدرت اراده توانسته پیروز شود.

۵)

۱۳- 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 نشان‌دهنده‌ی شخصیت خوب شماست.

« پاسخ »

- بله

- در نگه‌داری شهر و قانون‌مند عمل کردن کوشش می‌کنم.

- در ارتباط با شهرم و سایر شهروندان رفتار انسانی‌تر و اخلاقی‌تری داشته باشم.

- استفاده از پیاده‌روی، رد شدن از خط‌عابر پیاده، توجه به چراغ راهنمایی، استفاده از وسایل نقلیه عمومی، نریختن آشغال در سطح شهر

۱۴- در جدول زیر تفاوت‌ها و ویژگی‌های انگیزه‌های درونی و بیرونی را نام ببرید و با یک‌دیگر مقایسه کنید.

انگیزه‌های بیرونی	انگیزه‌های درونی

« پاسخ »

انگیزه‌های بیرونی	انگیزه‌های درونی
پی‌آمد عمل مهم است برای پاداش بیرونی است	خود عمل مهم است برای لذت و پاداش درونی است میل طبیعی و فطری است تحت تأثیر هیجان‌ها و شناخت و نیازهای فردی

۱۵- کدامیک از موارد زیر انگیزه بیرونی است و کدامیک درونی؟ هریک 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.		
سوسن، برای پاسخ به سوال معلم که به خوبی پاسخ داده نمره ۲۰ دریافت می‌کند		
زهرا به موضوعات 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 و خطرات احتمالی، دست از حرکت برنمی‌دارد تا به قله برسد.		
مینا برای این که مادر لپ‌تاپی برایش بخرد به شدت درس می‌خواند تا با معدل خوبی سال تحصیلی را به اتمام برساند.		

دوست دارید جای کدامیک از افراد باشید؟ چرا؟

« پاسخ »

نمونه‌ها	انگیزه بیرونی یا درونی	چیزی که به دست می‌آورند
علی اتاقش را تمیز می‌کند تا والدینش او را به سینما ببرند.	بیرونی	جایزه سینما رفتن
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.	درونی	پاداش و لذت درونی
سوسن، برای پاسخ به سوال معلم که به خوبی پاسخ داده نمره ۲۰ دریافت می‌کند	بیرونی	پاداش بیرونی
زهرا به موضوعات ادبی علاقه‌مند شده و علاوه بر کتاب درسی، بیش‌تر اوقات خود را صرف خواندن کتاب‌های شعر و ادبیات می‌کند.	درونی	لذت درونی

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

« پاسخ »

بازیکنی که منبع انگیزش درونی دارد.

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



« پاسخ »

ماشین سمت چپ بالا - چون به نظر نو و زیبا می‌آید رانندگی با آن آسان‌تر است و دیرتر خراب می‌شود و احتیاج به تعمیر ندارد.

۱۸- منظور از «سازنده بودن» ادراک کنترل و کارایی چیست؟

- ۱) هماهنگی ادراک با نتایج رفتار
- ۲) هماهنگی ادراک با شواهد محیطی
- ۳) وجود هماهنگی بین تلاش و پیشرفت
- ۴) حذف و دوری از پیامدهای ناگوار رفتار

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. 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.

۱۹- در کدام گزینه، عامل برانگیزاننده با سایر گزینه‌ها متفاوت است؟

- ۱) درس خواندن با هدف کسب رتبه‌ی ۱ کنکور
- ۲) فردی که هدفش از تناسب اندام، تشویق دیگران است.
- ۳) ارائه‌ی استعداد خود در برنامه‌ی استعدادیابی برای دیده شدن
- ۴) تماشای سریال مورد علاقه با وجود خستگی و خواب‌آلودگی زیاد

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. در گزینه‌ی (۴) فرد فعالیتی را به دلیل علاقه‌ی خود انجام می‌دهد (انگیزش درونی) و منبع لذت در خود تکلیف است. در سایر گزینه‌ها افراد برای کسب رتبه‌ی ۱، مورد تشویق دیگران قرار گرفتن و دیده شدن، دست به فعالیت می‌زنند که همگی نشان‌دهنده‌ی انگیزش بیرونی هستند و منبع آن عامل خارجی است و در بیرون فرد قرار دارد.

۲۰- اسنادهای به کار رفته در کدام گزینه به ترتیب ویژگی‌های «غیرقابل کنترل»، «بیرونی» و «ناپایدار» را دارا می‌باشند؟

- ۱) برنامه‌ریزی - تلاش - استعداد
- ۲) توانایی - تلاش - تلاش
- ۳) دشواری تکلیف - دشواری تکلیف - تلاش
- ۴) دشواری تکلیف - توانایی - استعداد

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است.
غیرقابل کنترل } توانایی یا استعداد
 } دشواری تکلیف
بیرونی ← دشواری تکلیف
ناپایدار ← تلاش و برنامه‌ریزی
توجه: توانایی و استعداد، اسنادی درونی هستند.

۲۱- کدام عامل نگرشی بر رفتار «دانش‌آموزی که می‌داند با وجود دشواری کنکور، با تلاش و پشتکار حتماً در آن قبول

خواهد شد.» مؤثر نبوده است؟

- ۱) اسناد موفقیت به تلاش (۲) ادراک کارایی
- ۳) هماهنگی شناختی
- ۴) هدفمندی

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. اسناد یعنی نسبت دادن موفقیت یا شکست خود به عوامل دیگر، این عامل بعد از شکل‌گیری نتیجه بروز پیدا می‌کند و پیش از آن بر نگرش فرد تأثیری ندارد.

۲۲- «امیر می‌داند که برای موفقیت در کنکور سراسری باید سخت تلاش کند و درس بخواند، اما بیشتر وقت خود را در فضای مجازی می‌گذراند. کدام مورد درباره‌ او نادرست است؟

(۱) امیر دارای دو شناخت هم‌زمان و متناقض است که این وضعیت عقلانی و منطقی نمی‌باشد.

(۲) امیر بین درس خواندن خود و پیامدهای آن رابطه‌ای نمی‌بیند و به همین دلیل دست از درس خواندن کشیده است.

(۳) او می‌تواند رفتار خود را تغییر دهد و شروع به تلاش برای موفقیت کند تا این تناقض برطرف شود.

(۴) هرچه موارد مثبت پیرامون درس خواندن بیشتر باشد، یعنی ارزیابی مثبت از آن قوی‌تر باشد، تأثیر بیشتری بر نگرش علی خواهد داشت.

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. علی دچار درماندگی آموخته شده، نشده است، چون می‌داند که اگر درس بخواند، در کنکور موفق می‌شود.

۲۳- کدام عامل در انگیزش بیرونی، فرد را به انجام دادن کاری خاص برمی‌انگیزد؟

(۱) خارجی (۲) فردی (۳) تمرکز (۴) تکرار

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. در انگیزش بیرونی، عامل خارجی فرد را به انجام دادن کاری خاص برمی‌انگیزد.

۲۴- عوامل شکل‌دهنده نگرش فرد تحت تأثیر چه مواردی قرار دارد؟

(۱) آموزه‌های زیستی (۲) رفتار (۳) هیجان‌ات مثبت و منفی (۴) نظام‌شناختی، باورها و ارزش‌های فرد

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. عوامل شکل‌دهنده نگرش متنوع است و تحت تأثیر نظام شناختی فرد، باورها و ارزش‌های او قرار دارد.

۲۵- کدام دو عبارت زیر در رابطه با درماندگی آموخته شده نادرست است؟

(۱) فیلی که دچار درماندگی آموخته شده است، توانایی پاره کردن طناب صاحب خود را ندارد - در درماندگی آموخته شده، شخص واقعاً ممکن است در موقعیت ناراحت‌کننده قرار داشته باشد.

(۲) دانش‌آموزی که کوشش را با پیشرفت مرتبط می‌داند، کم‌تر به این حالت دچار می‌شود - در درماندگی آموخته شده، شخص واقعاً ممکن است در موقعیت ناراحت‌کننده قرار داشته باشد.

(۳) دانش‌آموزی که کوشش را با پیشرفت مرتبط می‌داند، کم‌تر به این حالت دچار می‌شود - فرد مبتلا به این حالت، رفتار را مستقل از پیامدهای آن نمی‌داند.

(۴) فرد مبتلا به این حالت، رفتار را مستقل از پیامدهای آن نمی‌داند - فیلی که دچار درماندگی آموخته شده است، توانایی پاره کردن طناب صاحب خود را ندارد.

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. افراد مبتلا به درماندگی آموخته شده، پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار می‌دانند. فیلی که دچار درماندگی آموخته شده می‌شود، توانایی پاره کردن طناب را دارد، اما پذیرفته که ناتوان است.

۲۶- کدام اسناد شکست از نظر عامل تقصیر با بقیه متفاوت است؟

- ۱) اگر معلم مرا دوست داشت، حتماً نمره‌ی بهتری را در درس عربی کسب می‌کردم.
- ۲) آزمون مصاحبه‌ی استخدامی طوری طراحی شده بود که فقط نوابغ می‌توانستند قبول شوند.
- ۳) عدم آمادگی جسمانی و تمرین‌های مکرر باعث شد در مسابقات استعدادیابی رد شوم.
- ۴) قضا و قدر این‌گونه بود که شب امتحان کنکور به بیماری سختی مبتلا شوم.

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. بسیاری از افراد در شکست دیگران را مقصر می‌دانند یا آن‌را به قضا و قدر نسبت می‌دهند، اما در گزینه‌ی ۳ فرد عدم آمادگی جسمانی و تمرین‌های مکرر را عامل شکست خود می‌داند، پس عامل تقصیر را خود می‌داند، نه دیگران و یا قضا و قدر.

۲۷- در کدام گزینه، فرد برای رفع ناهماهنگی شناختی، دست به انکاری غیرعقلانی زده است؟

- ۱) علی با وجود این که می‌داند پرخوری به سلامتی‌اش ضرر می‌زند، همچنان پرخوری می‌کند.
- ۲) رضا می‌داند به دلیل عدم تلاش و تمرین کافی در امتحانات پایان ترم شکست خورده است، به همین دلیل می‌گوید، موفقیت در امتحان ریاضی ربطی به حل تمرین و مرور کارآمد ندارد.
- ۳) محمد برای کاهش صدمات ناشی از اعتیاد به فضای مجازی، ساعات استفاده از اینترنت را کاهش می‌دهد.
- ۴) الهام پس از شنیدن سخنرانی انگیزشی یکی از اساتید، دیدگاه خود را در مورد موفقیت تغییر می‌دهد.

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. در گزینه‌ی ۲ رضا می‌داند که عدم تلاش باعث شکست شده، اما رابطه‌ی تلاش، تمرین و مرور کارآمد با موفقیت را انکار می‌کند که عقلانی نیست. بررسی سایر گزینه‌ها:

- ۱) علی برای رفع ناهماهنگی، کاری انجام نداده است.
- ۳) محمد برای رفع ناهماهنگی، رفتار خود را تغییر داده است.
- ۴) الهام رای رفع ناهماهنگی، نگرش خود را تغییر داده است.

۲۸- کدام موقعیت، تحت تأثیر انگیزه درونی است؟

- ۱) علاقه‌ی زیاد به نظم و انضباط
- ۲) رانندگی درست جهت جریمه نشدن
- ۳) مطالعه‌ی دقیق جهت دستیابی به بهترین نمره
- ۴) تأثیر تشویق دیگران بر دقت یک بازیکن فوتبال

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. در انگیزش درونی، فرد کار یا فعالیت را به خاطر خود آن چیز انجام می‌دهد؛ زیرا به آن کار علاقه دارد، برای جالب است و با نیازهای فطری او مطابقت دارد. در انگیزش درونی منبع لذت در خود تکلیف است در حالی که در انگیزش بیرونی، منبع انگیزش در پاداش و لذت خارج از فرد قرار دارد؛ بنابراین علاقه‌ی زیاد به نظم و انضباط بیانگر نوعی علاقه‌ی درونی فرد به منظم بودن است که یعنی فرد انگیزه‌ی درونی دارد.

رد گزینه‌ی ۲: جریمه یک عامل بیرونی بازدارنده است.

رد گزینه‌ی ۳: نمره‌ی خود یک عامل بیرونی تشویق کننده است.

رد گزینه‌ی ۴: تشویق دیگران یک عامل بیرونی تشویق کننده است.

- ۲۹- اگر پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار بدانیم در آن صورت کدام حالت تجربه می‌شود؟
- (۱) ناهماهنگی شناختی
 - (۲) ادراک کنترل غلط
 - (۳) درماندگی آموخته شده
 - (۴) اسناد به عوامل پایدار بیرونی

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. 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.

- ۳۰- وقتی یادگیرندگان شکست را به چیزی نسبت می‌دهند که نمی‌توانند آن را کنترل کنند، در نتیجه
- (۱) چون بین کار خود و پیامدهای آن رابطه‌ای نمی‌بینند، دست از کار می‌کشند.
 - (۲) انگیزه بسیار کمی برای جبران شکست خود خواهند داشت.
 - (۳) می‌آموزند که ناتوان هستند و تلاش آن‌ها موقعیت فعلی را تغییر نخواهد داد.
 - (۴) این اعتقاد در آن‌ها ایجاد می‌شود که هیچ رویداری تحت کنترلشان نیست.

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. وقتی یادگیرندگان، شکست را به چیزی نسبت می‌دهند که نمی‌توانند آن را کنترل کنند، انگیزه بسیار کمی برای جبران آن خواهند داشت.

- ۳۱- در چه صورت در انسان احساس ارزشمندی، افتخار و غرور به وجود نمی‌آید؟
- (۱) انتخاب اهداف معین
 - (۲) انتخاب اهداف قابل وصول
 - (۳) انتخاب اهداف زودگذر و کوچک
 - (۴) انتخاب اهداف والا و دست‌نیافتنی

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. 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.

۳۲- هر یک از عبارتهای زیر به ترتیب در کدام گزینه به درستی بیان شده است؟
الف) هر ملتی بمانند، باید بدانند.

ب) هر چیزی است که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می‌کند برای او مؤثر و مفید است.

ج) زمانی که فراد دانش و مهارت انجام کاری را در خود بیابد، آن را حس می‌کند.

۱) مثالی از باور است - هدف - ادراک کارایی
۲) مثالی از هدف است - باور - ادراک کارایی

۳) مثالی از باور است - شناخت - ادراک کنترلی
۴) مثالی از هدف است - هدف - ادراک کنترل

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است.

الف) هر ملتی بمانند، باید بدانند ← در این مثال این باور وجود دارد که شرط سرفرازی یک ملت، دانایی است. (پس این جمله مثالی از باور یک جامعه است.)

ب) هدف ← هر چیزی است که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می‌کند برای او مؤثر و مفید است.

ج) زمانی که فرد دانش و مهارت لازم را در انجام کاری در خود بیابد، در واقع به ادراک کارایی دست یافته است.

۳۳- کدام گزینه در رابطه با «ناهماهنگی شناختی» نادرست است؟

۱) فردی که ادعا می‌کند حافظه‌ی خوبی دارد، ولی نام معلم کلاس اول خود را فراموش کرده است، برای رفع ناهماهنگی شناختی می‌گوید «سنم بالا رفته و حافظه‌ام مانند قبل نیست»، در واقع نگرش خود را تغییر داده است.

۲) دوست دارم پلیس شوم، اما در مأموریت‌های خطرناک شرکت نمی‌کنم، مثالی از ناهماهنگی شناختی است.

۳) دو شناخت باید هم‌زمان و در تضاد با یک‌دیگر باشند تا بگوییم فرد دچار ناهماهنگی شناختی شده است.

۴) فردی که از بین لوازم خانگی فراوان، چرخ‌گوشت را انتخاب کرده است، در حالی که می‌توانست آب‌میوه‌گیری و مخلوط‌کن را نیز انتخاب کند، سعی می‌کند معایب چرخ‌گوشت را بیش‌تر برشمارد.

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. هرگاه فرد مجبور شود بین دو انتخاب مطلوب، یکی را برگزیند، برای جبران ناهماهنگی شناختی، در مورد چیزی که انتخاب کرده است، مزایا و در مورد آن که رد کرده است، معایب را می‌شمارد، پس فرد مزایای چرخ‌گوشت و معایب آب‌میوه‌گیری و مخلوط‌کن را می‌گوید.

۳۴- کدام گزینه در رابطه با «درماندگی آموخته‌شده» درست است؟

۱) فرد کوشش را با پیشرفت مرتبط می‌داند.

۲) فرد پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار نمی‌داند.

۳) این اعتقاد در فرد ایجاد می‌شود که رویدادها در کنترل او نیستند.

۴) در این وضعیت امکان ندارد که فرد واقعاً در موقعیت ناراحت‌کننده قرار گیرد و فقط باور ذهنی او باعث درماندگی می‌شود.

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. بررسی سایر گزینه‌ها:

۱) فرد کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی‌داند.

۲) فرد پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار می‌داند.

۴) شخص واقعاً ممکن است در موقعیت ناراحت‌کننده قرار داشته و تلاش او نتوانسته موقعیتش را تغییر دهد.

۳۵- در کدام گزینه، عناصر نگرش به درستی بیان شده است؟

- (۱) شناختی - آمادگی برای عمل - احساسی
(۲) هیجانی - شناختی - جسمانی
(۳) شناختی - احساسی - هیجانی
(۴) آمادگی برای عمل - جسمانی - هیجانی

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. هر نگرش دارای یک عنصر شناختی، یک عنصر احساسی و یک عنصر آمادگی برای عمل است.

۳۶- در کدام گزینه زیر، انگیزه‌ی فرد برای جبران شکست در آینده بیش‌تر خواهد بود؟

- (۱) سوالات امتحانی جغرافی خیلی سخت طراحی شده بود، به همین دلیل نمره‌ی پایین آوردم.
(۲) من اصلاً برای یادگرفتن ریاضی استعداد ندارم و هرچه بخوانم فایده ندارد.
(۳) هیچ‌گاه در مسابقات ورزشی شانس نمی‌آورم که با حریف ضعیف‌تر مسابقه دهم.
(۴) برای کنکور تلاش کافی نکردم و برنامه‌ریزی خوبی نداشتم.

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. وقتی یادگیرندگان شکست را به چیزی نسبت می‌دهند که نمی‌توانند آن را کنترل کنند (مانند توانایی پایین و دشواری تکالیف) انگیزه‌ی بسیار کمی برای جبران آن خواهند داشت، اما نسبت دادن شکست به تلاش و برنامه‌ریزی به جهت این‌که در اختیار فرد هستند، شکست را جبران کرده و ما را به توفیق می‌رساند. نکته: در کتاب به شانس اشاره‌ی مستقیم نشده است، اما از آن‌جایی که تحت کنترل ما نیست، پس انگیزه‌ی جبران را کاهش می‌دهد.

۳۷- کدام گزینه در رابطه با «انتخاب اهداف بسیار کوچک و زودگذر» درست است؟

- (۱) باعث افزایش انگیزه‌ی تلاش و عمل می‌شود.
(۲) از انجام آن‌ها احساس ارزشمندی و غرور می‌کنیم.
(۳) هرگز انگیزه‌ی تلاش و عمل ایجاد نمی‌شود.
(۴) از انجام آن‌ها احساس ارزشمندی می‌کنیم، ولی به آن افتخار نمی‌کنیم.

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. اگر اهداف را بسیار کوچک، بی‌ارزش و زودگذر انتخاب کنیم ← هرگز انگیزه‌ی تلاش و عمل ایجاد نمی‌شود، زیرا از انجام آن‌ها احساس ارزشمندی، افتخار و غرور نمی‌کنیم.

۳۸- در کدام گزینه به ترتیب دو عامل فردی و یک عامل بیرونی که باعث شکل‌گیری باورهای غلط می‌شود، ذکر شده است؟

- (۱) تحقیر دیگران - ناتوانی - بی‌ارزشی
(۲) ناامیدی - تحقیر دیگران - عدم حمایت اجتماعی
(۳) ناامیدی - بی‌ارزشی - ناتوانی
(۴) بی‌ارزشی - ناتوانی - عدم حمایت اجتماعی

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است.

عوامل فردی شکل‌گیری باورهای غلط ← ناتوانی، ناامیدی، بی‌ارزشی
عوامل بیرونی شکل‌گیری باورهای غلط ← تحقیر دیگران، عدم حمایت اجتماعی
بررسی سایر گزینه‌ها:

- (۱) بیرونی - فردی - فردی (۲) فردی - بیرونی - بیرونی (۳) فردی - فردی - فردی

۳۹- عدم احساس ارزشمندی و غرور، هنگام رسیدن به اهداف، در چه صورتی به وقوع می‌پیوندد؟

- (۱) انتخاب اهداف متضاد با علایق
(۲) انتخاب اهداف زودگذر
(۳) انتخاب اهداف دست‌نیافتنی
(۴) تقسیم اهداف بزرگ به اهداف کوچکتر

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است.

۴۰- ناهماهنگی شناختی داشتن در یک فرد به چه معناست؟

- (۱) عدم تمرکز در انتخاب یک هدف واحد
(۲) انگیزه منفی
(۳) داشتن دو شناخت هم‌زمان و تناقض که با یکدیگر متناقض هستند.
(۴) عدم کنترل خواسته‌های روانی - شناختی

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. وقتی شخصی دارای دو شناخت هم‌زمان و متناقض باشد، که با یکدیگر متناقض است می‌گویند او دارای ناهماهنگی شناختی است.

۴۱- نظام باورهای ما را چه چیزی شکل می‌دهد؟

- (۱) وراثت (خانواده)
(۲) یادگیری فردی
(۳) اعتقاد قوی به چیزی که شناخت داریم.
(۴) انگیزه‌های درونی

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. اعتقاد قوی به چیزی که شناخت داریم، نظام باورهای ما را شکل می‌دهد.

- ۴۲- نام دیگر عامل انگیزشی که یکی از عوامل تشکیل دهنده رفتار انسان است، چیست؟
(۱) زیستی (۲) هیجانی (۳) ادراکی (۴) محرک

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. عوامل شکل دهنده 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.

- ۴۳- علاوه بر عامل انگیزش در شکل‌گیری رفتار انسان چه عامل دیگری نقش دارد؟
(۱) نگرش (۲) وراثت (۳) آموزش (۴) محیط

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. عوامل شکل دهنده 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 خود، باورها و ارزش‌های او قرار دارد.

- ۴۴- عاملی که باعث می‌شود حتی وقتی توانایی انجام کاری داریم، نمی‌توانیم آن کار را با موفقیت انجام دهیم؟
(۱) بی‌علاقگی به موضوع (۲) افزایش تنش (۳) باورهای غلط (۴) انتخاب روش غلط

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. اگر باورهای غلط شکل بگیرد، حتی اگر هم توانایی انجام کاری را داشته باشیم، باز نمی‌توانیم با موفقیت آن را انجام دهیم.

- ۴۵- چه عاملی علاوه بر ایجاد توانمندی باعث انسجام در رفتار می‌شود؟
(۱) تفکر (۲) انتخاب هدف (۳) تحلیل موضوع (۴) کاهش تنش

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. انتخاب هدف علاوه بر ایجاد توانمندی، باعث انسجام رفتاری می‌شود.

- ۴۶- وقتی رفتار فرد با باورهایش هماهنگ نباشد چه می‌نامند؟
(۱) ناهماهنگی ادراکی (۲) ناهماهنگی شناختی (۳) تعارض (۴) فشار روانی

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. یکی دیگر از عوامل بروز رفتار در افراد این است که رفتارمان با باور هماهنگ نباشد و دچار ناهماهنگی فکری شود که به آن ناهماهنگی شناختی می‌گویند.

- ۴۷- موتور محرک قوی جهت دستیابی به هدف‌های فردی و جمعی کدام است؟
(۱) تعارضات (۲) تصمیم‌گیری (۳) نظام باورها (۴) ارزیابی

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است.
نظام باورهای هر فرد و جامعه موتور محرک قوی جهت دستیابی به هدف‌های فردی و جمعی است.

- ۴۸- نام دیگر عوامل انگیزشی شکل‌دهنده به رفتار انسان را چه می‌نامند؟
(۱) تجربی (۲) اجتماعی (۳) هیجانی (۴) زیستی

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. عوامل شکل‌دهنده به رفتار انسان، علاوه بر عوامل انگیزش (زیستی)، تابع عوامل مختلف نگرش افراد هم هست.

- ۴۹- کدام گزینه «ویژگی‌های اسناد» در عبارت زیر را به درستی نشان می‌دهد؟
«مصاحبه‌گر شغلی آن‌قدر بداخلاق و سخت‌گیر بود که در آزمون مصاحبه‌ی شغل مورد علاقه‌ام رد شدم.»
(۱) پایدار - غیرقابل کنترل - درونی
(۲) ناپایدار - قابل کنترل - درونی
(۳) ناپایدار - قابل کنترل - بیرونی
(۴) پایدار - غیرقابل کنترل - بیرونی

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. در سؤال موردنظر، اسناد به دشواری تکلیف نسبت داده شده است که اسنادی پایدار، غیرقابل کنترل و بیرونی است.

- ۵۰- کدام عامل باعث می‌شود که فرد کاری را انجام دهد و رفتاری را از خود نمایان سازد؟
(۱) توجه (۲) تصمیم‌گیری (۳) انگیزه (۴) برانگیختگی ذهنی

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. انگیزه سبب می‌شود که فرد کاری را انجام دهد و رفتاری را از خود نمایان سازد.