درس ۷

# انگیزه و نگرش

## شبکهٔ مفهومی درس هفتم

**انگیزه و نگرش**

- تعریف نگرش : مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت در آوردن رفتار و شناخت ما می‌شود.
- تفاوت رفتار در انسان و حیوان
  - در ارتباط با نگرش
    - مشترک با حیوان : در پاسخ به نیازهای زیستی
    - متفاوت از حیوان : تابع عوامل توانمندتری به نام نگرش است.
  - در برابر غرایز
    - حیوان براساس غرایز عمل می‌کند و فاقد نگرش است.
    - انسان در کنار غریزه و خواسته‌ها با نگرش خود رفتار خود را کنترل می‌کند.
- عوامل مؤثر بر رفتار انسان
  - عوامل انگیزشی (نیازهای زیستی)
  - عوامل نگرشی
    - نظام شناختی
    - باورها
    - ارزش‌ها
- تعریف انگیزه : عاملی که ما را بر می‌انگیزد، به حرکت وا می‌دارد و به سوی رفتار معین سوق می‌دهد.
- تفاوت میان انگیزه‌ها
  - از نظر جهت (هدف)
  - از نظر شدت (قدرت)
- عوامل مؤثر بر انگیزه
  - عوامل بیرونی، عامل خارجی فرد را به انجام کار وا می‌دارد (پاداش بیرونی)
  - عوامل درونی، کار یا فعالیت را به‌خاطرِ خود آن چیز انجام می‌دهد (پاداش درونی)
- تأثیر نگرش بر رفتار انسان
  - تأثیر مثبت
  - تأثیر منفی
- عوامل نگرشی مؤثر بر رفتار انسان
  - باورها و نظام ارزشی فرد
  - اراده
  - هدفمندی (انتخاب هدف)
  - ناهماهنگی شناختی
    - فرد دارای دو شناخت هم‌زمان و در تضاد با یکدیگر باشد.
    - راه‌های برخورد با ناهماهنگی و تبدیل آن به هماهنگی
      - تغییر رفتار خود
      - تغییر نگرش خود
  - ادراک کنترل و ادراک کارایی
  - اِسناد
    - انواع اسناد
      - مرجع اسناد
        - درونی
        - بیرونی
      - عامل اسناد
        - عوامل پایدار (بدون تغییر)
        - عوامل ناپایدار (قابل تغییر)
      - کنترل
        - تحت کنترل فرد
        - خارج از کنترل فرد
    - ویژگی‌های عوامل اسنادی برای موفقیت در کارها
      - در کنترل فرد باشد.
      - به عوامل ناپایدار مربوط باشد تا بتواند در آن تغییر ایجاد کند.
      - پیروزی و شکست را به عوامل درونی نسبت دهد.
  - درماندگی آموخته شده
    - تعریف : باور به اینکه هیچ‌کاری برای تغییر شرایط ناگوار نمی‌توان کرد.
    - ویژگی‌های افراد دارای درماندگی آموخته شده.
      - پیامد رفتار را مستقل از خود رفتار می‌دانند.
      - کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی‌دانند.
      - معتقدند که رویدادها در کنترل او نیست.