

ناهماهنگی شناختی

۴۰. ناهماهنگی شناختی را تعریف کنید.

۴۱. با ذکر یک مثال ناهماهنگی شناختی در رفتار و شناخت را توضیح دهید.

۴۲. چگونه یک فرد ناهماهنگی رفتار و شناخت رفع می کند؟ با ذکر مثال توضیح دهید.

۴۳. ناهماهنگی شناختی در دو شناخت هم زمان و در تضاد را با ذکر یک مثال بیان کنید.

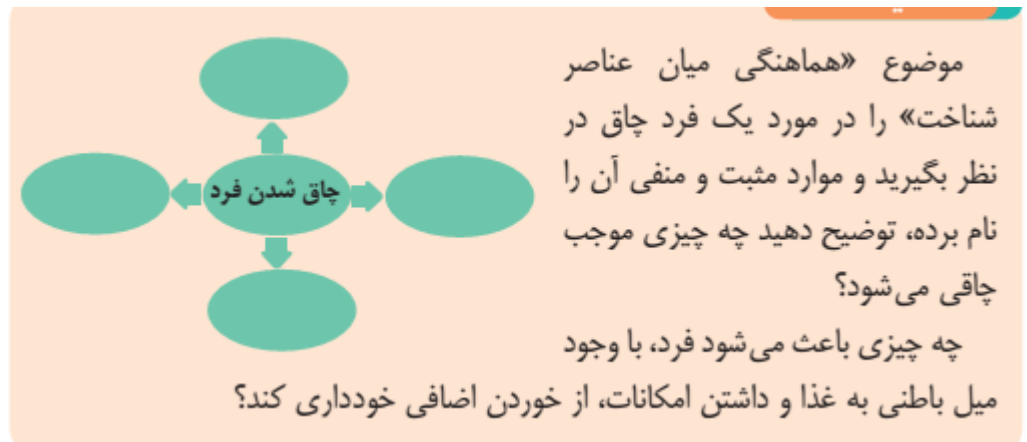
۴۴. چگونه فردی که دچار ناهماهنگی شناختی در دو شناخت همزمان شده است آن را رفع می کند؟ با ذکر یک مثال توضیح دهید.

۴۵. دو راه حل که فرد هنگام بروز ناهماهنگی شناختی بکار می گیرد تا هماهنگی شناختی را حفظ کند، را بنویسید.

۴۶. شناخت ما همچون است که بین عناصر آن پیوندهای بسیاری برقرار است و این پیوندها تمایل زیادی به دارند.

۴۷. قاعده مند بودن نظام شناختی چگونه در شکل گیری رفتار فرد و رفع ناهماهنگی شناختی مؤثر است؟

۴۸. عناصر مثبت و منفی را در مورد زیر بنویسید.



۴۹. چرا افراد بعد از انتخاب از بین دو مدرسه یا دو دانشگاه خوب در مورد آنکه انتخاب کرده مزایا و در مورد آنکه رد کرده است معایب را می شمارد؟

۵۰. در هریک از موارد زیر با توجه به عامل ناهماهنگی شناختی علت آن را بنویسید.

الف) رای دهندگان به کسی رای می دهند که نگرش او در مورد مسائل مختلف به نگرش آن ها نزدیک باشد.

ب) مردم کالایی را بیشتر تأیید می کند که برای آن پول بیشتری داده باشند.

ج) مردم نگرش هایی را حفظ می کنند که با نیازهای آنان جور در می آید.

د) برای تغییر نگرش ها باید کار کردی را که نگرش ها در خدمت آن هستند شناخت و آن را تغییر داد.

۵۱. هر نگرش دارای چند عنصر است؟

۵۲. نگرش های دوران کودکی هماهنگ با نگرش های است.

۵۳. چرا نگرش های دوران مدرسه از هماهنگی برخوردار است؟

۵۴. نگرش ها در کدام دوران امکان تغییر بیشتری دارد؟

۵۵. نگرش ها پس از شکل گیری، از برخوردار شده و تابع اصل هستند، یعنی در برابر تغییر مقاومت می کنند.

ادراک کنترل و ادراک کارایی

۵۶. منظور از ادراک کارایی چیست؟

۵۷. ادراک کارایی یک جراح چیست؟

۵۸. منظور از ادراک کنترل چیست؟

۵۹. ادراک کنترل یک جراح چیست؟

۶۰. منظور از این که ادراک کنترل و ادراک کارایی باید سازنده چیست؟

۶۱. ادراک کنترل و ادراک کارایی کاذب چیست؟

۶۲. ادراک کنترل و کارایی مانع بروز رفتار است.

۶۳. فردی که در حال خارج ساختن تراشه چوب از دست خود است درد شدیدی را احساس می کند، اما از کار خود رضایت دارد علت این امر چیست؟

اسناد

۶۴. منظور از اسناد چیست؟ پاسخ: یعنی نسبت دادن موفقیت ها یا شکست های خود به چیز های (علل) دیگر

۶۵. نمونه هایی از اسناد افرادی که علت شکست در امتحان را خود نمی دانند ، بنویسید.

۶۶. نمونه هایی از اسناد افرادی که علت موفقیت در امتحان را خود می دانند، بنویسید.

۶۷. دو مورد از عواملی که در اسناددهی تحت کنترل ما نیستند نام ببرید.

۶۸. وقتی یادگیرندگان، شکست های خود را به چیزهایی نسبت می دهند که نمی توانند کنترل کنند (مانند توانایی پایین و دشواری تکلیف) چه تأثیری در آن ها خواهد داشت؟

چگونه می توان به چنین افرادی کمک کرد؟

۶۹. دو مورد از عواملی که تحت کنترل ما هستند و شکست های ما را در ورزش، درس و شغل جبران می کند را نام ببرید.

۶۹. دو مورد از عوامل پایدار (عواملی که در اختیار فرد نیست) در اسناد دهی را نام ببرید.

۷۰. کسانی که شکست های خود را به عوامل پایدار نسبت میدهند چه تأثیری در آنها خواهد داشت؟ با ذکر مثال توضیح دهید.

۷۱. برای موفقیت در هر کاری فرد در اسناد دهی باید به چه عواملی توجه کند؟

۷۲. با توجه به بحث اسنادها بعد از شناسایی موانع بیرونی پیشرفت هر کشوری تابع چه عواملی است؟

درماندگی آموخته شده

۷۳. در ماندگی آموخته شده را تعریف کنید. پاسخ: **باور به این که هیچ کاری برای تغییر شرایط نا گوار نمی توان کرد.**

۷۴. ویژگی های افرادی که دارای در ماندگی آموخته شده هستند چیست؟

پاسخ: **- پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار می دانند.**

- کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی دانند.

- معتقدند که رویدادها در کنترل اونیست

۷۵. بسیاری از ناتوانی های ما به دلیل است نه این که واقعا نمی توانیم یعنی باور میکنیم که ناتوانیم .

۷۶. اگر بین کار و پیامدهای آن رابطه ای نباشد دچار چه حالتی می شویم ؟

۷۷. نمونه هایی که پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار هست و باعث در ماندگی آموخته شده می شود در جدول زیر بنویسید.

نتیجه	کار یا تلاش

۷۸. آیا حیوانات هم دچار در ماندگی آموخته شده می شوند؟ با ذکر یک نمونه آن را توضیح دهید.

۷۹. این جملات بیانگر چه مفهومی از درس است؟ برای رهایی از آن یک پیشنهاد ارائه دهید.

الف) چه بخوانیم و چه نخوانیم نمره ما فرقی نخواهد کرد.

ب) برای دوستان پول خرج کنید یا نکنید، کسی شما را به حساب نخواهد آورد و یا شما را دوست نخواهد داشت؟

تهیه و تنظیم: **حبیبه قرشی دبیر ناحیه یک ارومیه**