

فعالیت‌های درس روانشناسی

. صفحه ۱۶۳ سوال: بازیکنی که به خاطر علاقه اش فوتبال بازی می کند یعنی انگیزه درونی دارد

فعالیت ۱_۷

رفتن به سینما_ بیرونی

لذت از دستاورد خودش_ درونی

لذت کسب نمره ۲۰_ بیرونی

لذت درونی مطالعه_ درونی

شرکت در بازی فوتبال_ بیرونی

لذت کوهنوردی_ درونی

دریافت لب تاپ_ بیرونی

فعالیت ۲_۷

: انگیزه بیرونی

پیامد عمل مهم است

برای دریافت پاداش بیرونی است

: انگیزه های درونی

. خود عمل مهم است. برای لذت و پاداش درونی است. میل طبیعی و فطری است. تحت تاثیر هیجان ها، شناخت ها و نیازهای فرد است

فعالیت ۳_۷

سوال آخر: احترام به افراد سالمند، ارائه بلیط نشانه شخصیت شماس است، پاکیزگی نشانه ایمان است، شهر خوب یافتنی نیست ساختنی است، رعایت نوبت در صف

فعالیت ۷_۴

موفقیت در تحصیل، قبولی در کنکور در رشته مورد علاقه، موفقیت در المپیاد، حفظ سلامت جسمی و روانی، انتخاب شغل مورد علاقه

فعالیت ۷_۵

هرچه عناصر مثبت مرتبط بایک موضوع برای شخص بیشتر باشد مثلا لذت بردن از غذا کاهش افسردگی و... فرد بیشتر به انجام آن گرایش پیدا می کند. هم چنین هر چقدر ارزیابی فرد از عناصر مثبت ایمنی قوی تر باشد. شخص به سمت رفتار خاصی گرایش پیدا کرده و یا از آن اجتناب می کند.

فعالیت ۷_۱ گروه اول

نسبت دادن شکست ها به عوامل بیرونی و غیر قابل کنترل

دشواری تکلیف و اداری کارایی پایین

گروه دوم: نسبت دادن موفقیت ها به عوامل درونی و پایدار و قابل کنترل مانند تلاش

برنامه ریزی و داشتن ادراک کارایی بالا

فعالیت ۷_۷

خیر، در هر یک از مثالهای فوق، فرد به این باور می رسد که هیچ کاری از دستش بر نمی آید تا آن موقعیت ناگوار را تغییر دهد. زمانی که فرد بین آن فعالیت و نتایج به دست آمده رابطه ای نمی بیند (دچار درماندگی آموخته شده) می شود در این حالت فرد اطمینان به خود را از دست میدهد، توان حرکت و خلاقیت از او سلب می شود..... و احساس می کند که کنترل اوضاع از دستش خارج شده است.