

نگرش و تغییر آن

- ۱- نگرش را تعریف کنید
- ۲- نگرش های شخصی را با ذکر مثال تعریف کنید
- ۳- بعد عاطفی در مبحث نگرش را شرح دهید .
- ۴- تاثیر نگرش در رفتار و شخصیت افراد را شرح دهید
- ۵- نگرش ما درباره خودمان چه تاثیری بر زندگی ما دارد
- ۶- آیا تغییر نگرش ما نسبت به خودمان امکان پذیر است ؟ چگونه؟
- ۷- چه عواملی بر شکل گیری نگرش افراد تاثیر دارد
- ۸- عوامل اجتماعی را به عنوان یکی از موارد موثر بر نگرش را شرح دهید
- ۹- کارکرد نگرش چیست ؟
- ۱۰- نظریه احتمالات را شرح دهید.

۱- این مفهوم به معنای ارزیابی مثبت یا منفی یا ترکیبی از هر دوی این‌ها در مورد یک موقعیت، مسئله، موضوع یا حتی شخص خاص است

در حقیقت، دیدگاه مطلوب یا نامطلوب، خوشایند یا ناخوشایندی است که ما نسبت به فرد، موضوع یا هر چیز دیگری داریم

۲- نگرش شخصی برخلاف منطقی، می‌تواند مخالف و ناسازگار با بقیه نظرات باشد و ما را نسبت به سایر دیدگاه‌های غیرمشابه، حساس کند و در موضع دفاعی قرار دهد

تصور کنید شما روز ولنتاین را روز مهم و ارزشمندی می‌دانید؛ با این‌که در آیین رسمی و فرهنگ ما وجود ندارد. از طرفی نیز عده‌ای معتقدند که وقتی نمونه مشابه آن را در زمان ایران باستان داشته‌ایم، چرا باید طبق فرهنگی غربی، چنین روزی را به رسمیت بشناسیم

ممکن است یک هفته قبل یا بعد از این روز، شما تمام وقت‌تان را صرف بحث با افراد دیگر درباره این موضوع کنید. در نتیجه، شما درباره چنین چیزی، برخلاف باور اکثریت، دارای نظر شخصی هستید و به آن پایبندید

۳- وقتی درباره خوشایند یا ناخوشایندی موضوع، شخص یا دغدغه‌ای حرف می‌زنیم، درواقع سخنگوی بخش عاطفی دیدگاه‌های خود هستیم. عد عاطفی با مؤلفه‌های احساسی ما ارتباط تنگاتنگی دارد و حاصل مواجه عاطفی و شهودی ما با تجارب زیسته زندگی‌مان در موقعیت‌های مختلف است.

۴- نگرش، شخصیت افراد را می‌سازد و شخصیت هر فرد چیزی نیست جز مجموعه رفتارهای او در زندگی فردی و اجتماعی‌اش. طرفداران محیط‌زیست یا گیاه‌خواران را در نظر بگیرید. این افراد معتقدند که انسان‌ها به زمین و طبیعت صدمه می‌زنند. از این رو یک نظر مشترک درباره مراقبت از زمین دارند. به همین دلیل است که سعی می‌کنند، زباله کمتری تولید کنند، گیاه‌خواری را به عنوان یک سبک زندگی بپذیرند و در راستای مراقبت از زمین و آسیب‌نزدن به طبیعت، رفتارهای خود و عادت‌هایشان را کنترل کنند تا همسو با نظرات آن‌ها باشد. در نتیجه نگرش‌ها

به عنوان اصل و بنیان رفتارهای ما موجب ایجاد تفاوت های منحصر به فرد در شخصیت ما و همچنین تعیین کننده جزئیات جهان بینی و دیدگاه های ما در موقعیت های متعدد هستند.

۵- عقاید و تفکرات ما، مسیر ما در زندگی را مشخص می کنند؛ اما نباید از این موضوع مهم غافل شد که نوع نگاه ما نسبت به خودمان از هر نگرش دیگری مهم تر است. این نگاه ما نسبت به خودمان است که بنیان اصلی سایر عقاید ما را میسازد اصلی ترین کارکرد علم روانشناسی و آگاهی از تاثیرات و ویژگی های هر باور و اعتقادی این است که به ما کمک کند تا با تغییر گزاره های از پیش تعیین شده یا دیدگاه های مخرب، فرصت زیست تازه تری به خود بدهیم و با جهان بینی نو و بدیعی به دنیای درونی و بیرونی خود نگاه کنیم

۶- تغییر و مدیریت آن همیشه ممکن خواهد بود. تغییر نگاه ما در مورد خودمان زمانی محقق می شود که فارغ از درگیری های ذهنی و بیرونی، لحظه ای مکث کنیم، به شلوغی ها و هیاهوی بیرونی توجهی نکنیم و به خودمان برگردیم. این برگشت به خود یا تغییر انگاره های ذهنی نسبت به خودمان، گاهی در کنار یک روانشناس یا روان درمانگر و ابا کمک کتابهایی در این زمینه به شیوه مطلوبی میسر می شود.

۷- رسوم - خانواده - رسانه - تجارب شخصی - عوامل اجتماعی - مسائل جسمی - وضعیت

مالی و شغلی - موسسات آموزشی و مذهبی

۸- نقش های اجتماعی و هنجارهای اجتماعی می توانند تأثیر زیادی در نگرش ها داشته باشند. **نقش های اجتماعی** به چگونگی رفتار مردم در یک نقش یا زمینه خاص مربوط می شود. **هنجارهای اجتماعی** شامل قوانین جامعه، برای رفتارهایی که مناسب می دانند، هستند.

۹- کارکرد نفع شخصی: افراد به وسیله نگرش های مطلوب سعی بر دریافت پاداش و اجتناب از دریافت تنبیه دارند.

کارکرد تدافعی : افراد به واسطه نگرش ها از خودشان در برابر دیگران و تجربیات مختلف محافظت می کنند.

کارکرد ارزشی: گرش هایی که بر خودانگاره فرد تاثیر می گذارد و **ارزش** های اصلی مانند عزت نفس، عدالت اجتماعی، **هویت** اجتماعی و غیره را به فرد تاکید می کند.

کارکرد دانشی: به کمک نگرش ها از هرج و مرج جلوگیری می کنند، برای سازگاری با دیگران و محیط تلاش می کند و در نتیجه اطلاعات مختلف را تعبیر و تفسیر می کنند.

۱۰- این نظریه نشان می دهد که : مردم می توانند از دو طریق نگرش خود را تغییر دهند. اول ، آن ها

می توانند انگیزه گوش دادن و فکر کردن در مورد پیام را داشته باشند ، بنابراین منجر به تغییر نگرش

می شوند. یا ممکن است تحت تأثیر ویژگی های گوینده قرار بگیرند و منجر به تغییر موقتی یا سطحی

در نگرش شوند. پیامهایی که قابل تأمل باشند و **منطق** را به خود جلب کنند ، احتمالاً منجر به

تغییرات دائمی در نگرش ها می شوند.