

## الوحدة الثالثة الشخصية وأساليب التوافق النفسي والاجتماعي

### الفصل الأول: الشخصية

س: عرف الشخصية كمثير . مبينا عيوب (ملاحظات) هذا التعريف .

س: اذكر /// س: استخلص الملاحظات التي وجهت لتعريف الشخصية كأستجابة .

س: يخلو تعريف الشخصية كمثير من الاخطاء ( X ) مع التعليل .

ج: تتعدد مفاهيم الشخصية في علم النفس، وتختلف فيما بينها باختلاف زوايا النظر إليها ومنها:

الإجابة

"الشخصية هي ما يمتلكه الفرد من مظاهر خارجية، لها القدرة في التأثير على الآخرين"

← والشخصية عند "فلمنج" هي " مجموعة الأفعال التي تؤثر في الآخرين"

← عيوبه (ملاحظات): ١- إهمال التنظيم الداخلي للفرد.

٢ - يجعل حكمنا على الشخصية خاضعاً لاعتبارات السمعة والشكل الخارجي

(١)

مفهوم  
الشخصية  
كمثير

س١: عرف الشخصية كأستجابة - مبينا عيوب هذا التعريف .

س٢: يخلو تعريف الشخصية كأستجابة من العيوب ( X ) مع التعليل .

س٣: اذكر /// استخلص الملاحظات التي وجهت لتعريف الشخصية كأستجابة .

الإجابة

" تتحدد شخصية الفرد في ضوء استجابته للمثيرات واسلوب توافقه وانسجامه مع

الظواهر الاجتماعية في البيئة."

← عيوبه (ملاحظات): ١- أن استجابات الفرد و ردود أفعاله للمثيرات والمواقف

تختلف من فترة إلى فترة، ومن موقف إلى موقف برغم ثبات المثير.

-لذلك يصعب الوصول إلى حكم محدد وموضوعي على الشخصية في إطار ماسبق.

(٢)

مفهوم  
الشخصية  
كأستجابة

س١: حدد مفهوم الشخصية عند "البورت" .

س٢: "الشخصية هي تنظيم دينامي يقوم على التفاعل والتكامل بين مكوناتها" - اكد صدق العبارة .

س٣: حلل مفهوم الشخصية عند "البورت" .

٣- مفهوم الشخصية كنظيم داخلي:

← الشخصية هي تنظيم داخلي يقوم على التفاعل والتكامل والتأثير المتبادل بين مكوناتها.

← والشخصية تتوسط المثير والاستجابة التي يصدرها الفرد.

← الشخصية عند "البرت" هي ذلك التنظيم الدينامي داخل الفرد لجميع أجهزته النفسجسمية الذي

يعطى الفرد طابعه الخاص، والمميز له في السلوك والتفكير .

⊗ ونجد من خلال هذا التعريف ان الشخصية هي:

بمعنى أن البناء الداخلي للفرد ليس تنظيماً ساكناً بل في حالة من التفاعل و التناسق

تنظيم دينامي

بمعنى أن التنظيم الداخلي للشخصية يقوم على التكامل بين مكوناتها (الوراثية،  
الجسمية ، والانفعالية... الخ) في وحدة لا يمكن فصلها.

اجهزته  
النفس جسمية

بمعنى أن جميع مكونات وأنظمة الشخصية عندما تستثار يكون لها دور توجيهي لكل  
الأفعال والأنشطة المميزة لكل شخصية على حده.

تلمي على  
الفرد

بمعنى أن المظاهر السلوكية والفكرية التي يبديها (يظهرها) الفرد تتسم بأنها فردية  
وتحدد أسلوبه الخاص والفريد في التوافق مع البيئة والآخرين

طابعه الخاص  
والمميز

بمعنى أن كل ما يفعله الفرد ويغير من نشاطه الداخلي ، ليس لي جعل الفرد متوافقاً مع  
البيئة فقط بل لتجعله قادر على السيطرة والتحكم في الأحداث.

السلوك  
والفكر

س١: اذكر اهم النظريات التى تناولت الشخصية؟

س٢: قسم العالم "هيبوقراط" الشخصية الى اربعة امزجة أو انماط - دلل على صدق العبارة.

س٣: ربط العلم "هيبوقراط" بين الجانب الفسيولوجي والشخصية - هل تؤيد ذلك؟ اذكر مبرراتك.

س٤: عقب برباك على /// س: اذكر الانتقادات التى وجهت لـ نظرية الانماط عند "هيبوقراط".

ج١ - ١- نظرية الانماط ٢- نظرية التحليل النفسى ٣- النظريات السلوكية ٤- النظرية الانسانية

١- **نظرية الانماط:** ☒ من أقدم النظريات التى حاولت فهم الشخصية وتقسيمها إلى انواع.

☒ ترجع بدايتها إلى العالم الإغريقي "هيبوقراط" حيث ربط بين الجوانب الفسيولوجية والشخصية.

☒ يرى "هيبوقراط" أن اللون العام للشخصية يتوقف على مقادير الاختلاط بين الجوانب الفسيولوجية والشخصية

ج وفي ضوء ذلك قسم الشخصية إلى اربعة انماط أو امزجة عامة، وهى: ج٢، ج٣

عد بالك آوى آوى

ساعات صاحب النمط

النمط

السوداوى	- بطيء التفكير - قوي الانفعال - يميل إلى الانطواء والتشاؤم والانقباض والاكئاب.
الصفراوى	- طموح - عنيد - جاد - وحاد الطباع - وسريع الاستثارة والغضب
الدهوى	- سهل الاستثارة - وسريع الاستجابة - ويتميز بالتفاؤل والمرح والنشاط.
البلغمى	- بطيء الاستثارة - يغلب عليه الخمول والتباعد الانفعالي.

☒ ج٤ ملحوظة: يرى هيبوقراط أن الشخصية السوية تعتم نتاجاً لتوازن هذه الأمزجة الأربعة ، واذا ما

تغلب أحد الأمزجة على الأخرى نشأت الاضطرابات والامراض النفسية.

ج ومن الانتقادات التى وجهت إلى هذه النظرية تجاهلها للفروق الفردية بين الافراد.

س: تركز نظرية التحليل النفسى على عدة مقومات - اذكرها

س: استخلص اهم المحددات التى قامت عليها نظرية التحليل النفسى.

س: اعرض لاهم التوجهات الحديثة لنظرية التحليل النفسى.

الإجابة

٢- **نظرية التحليل النفسى:**

☒ مؤسسها الطبيب النمساوي " سيجموند فرويد " (١٨٥٦ - ١٩٣٩)

١- تؤكد على تأثير **خبرات الطفولة** المبكرة فى الشخصية.

٢- تؤكد على تأثير **الدوافع الأشعورية** ، والصراعات ، والإحباطات كمحددات للشخصية.

١- تركز على **الطاقة النفسية** كمحرك أساسي للسلوك.

٤- تركز على أن **الحيل الدفاعية** تعد وسيلة لمواجهة القلق

☒ و **التوجهات الحديثة** لهذه النظرية عند "إريك إريكسون ، وكارين هورني، وهاري ستاك ، سوليفان"

أصبح هناك اهتمام لدور المتغيرات الاجتماعية، والتفاعلات مع الوالدين خلال عملية التنشئة فى نمو الشخصية

وتعتمد هذه النظرية على ( الملاحظة/ والاستبطان /التداعي الحر/ التحليل المنطقي للذكريات / والأفكار )

فى دراسة الشخصية، والحكم عليها.

الإجابة

س: تركز النظرية السلوكية على عدة مقومات - اذكرها

س: استخلص اهم المحددات التى قامت عليها النظرية السلوكية.

س: يؤكد العالم "واطسون" على تأثير العوامل الوراثية على الشخصية ( X ) مع التعليل

٣- **النظريات السلوكية:**

١- تنظر إلى الشخصية على أنها مجموعة من العادات المكتسبة ، أو المتعلمة.

٢- تركز فقط على السلوك الظاهر الذي يمكن ملاحظته وقياسه بغض النظر عما يحدث داخل الفرد او العقل.

٣- يرفض "واطسون" تأثير العوامل الوراثية على الشخصية.

٤- إلا أن السلوكيين من أمثال (سكندر، ودولارد، وميلر) ادراكوا أهمية العوامل الوراثية ودوافع الفرد

فى تشكيل سلوكه، وشخصيته.

- س: تركز النظرية الانسانية على الطبيعة الانسانية الخيرة - اكد صدق العبارة .  
 س: قام المنحى الانساني على عدة افتراضات - حددها .  
 س: تعد النظرية الانسانية القوة الثانية فى علم النفس ( X ) مع التعليل .

### ٤ - النظرية الإنسانية

- ١- يطلق عليها القوة الثالثة لعلم النفس بعد نظرية التحليل النفسى والسلوكية ،  
 ٢- تركز على الطبيعة الإنسانية الخيرة حيث ترى أن الإنسان خير بطبعه وواع لسلوكه .  
 ٣- السلوك دائماً له هدف محدد .  
 ومن رواد هذه النظرية ( ابراهام ماسلو ) الذى ركز على بعض الموضوعات ذات الصبغة الإنسانية .  
 مثل: تحقيق الذات / والإبداع / وأهداف الحياة وجودتها/ والوجود الشخصى والاجتماعى- وتعتبر هذه المتغيرات مهمة للحكم على الشخصية.

### نماذج لبعض أنواع الشخصيات

#### س: حدد المقصود بالشخصية الطبيعية (العادية).

- ١- هو ذلك الفرد الذى تظهر خصائص شخصيته بصورة متكاملة - ويستطيع توجيه هذه الخصائص بشكل متوازن يحقق اهدافه الحياتية.  
 ٢- ويرى البعض ان الشخص الطبيعي هو الذى يتمتع بالصحة النفسية والعقلية السليمة،  
 ٣- والبعض يرى أن الشخصية الطبيعية تعنى الخلو من الاضطرابات النفسية والعقلية

(١)  
الشخصية  
الطبيعية  
أو العادية

#### س: اعرض لأهم صفات الشخصية الإنطوائية.

- أ- يميل إلى العزلة والوحدة ويتجنب التواصل الاجتماعى مع الآخرين.  
 ب- يميل إلى التأمل منفرداً - بما يشبه أحلام اليقظة.  
 ج- قليل الاهتمام بالنواحي المادية، وتغلب عليه الاعتبارات النظرية والمثالية.  
 د- حساس المزاج - سريع الانفعال.

(٢)  
الشخصية  
الإنطوائية

#### س: اذكر أهم صفات الشخصية الهستيرية.

١. حب الذات والاهتمام بها .  
 ٢. حب الظهور ومحاولة جذب انتباه واهتمام الآخرين  
 ٣. القابلية الشديدة للإيحاء والتأثر بالآخرين .  
 ٤. القابلية للمبالغة والكذب والتمثيل.  
 ٥. التواكل على الآخرين في المسؤولية .  
 ٦. انفعالاتهم طفولية - وسريعة القلب - وتتسم بالسطحية

(٣)  
الشخصية  
الهستيرية

#### س: الشخصية السيكوباتية ضد مجتمعية ولا تتصرف بارادة واعية وكاملة. اعرض لأهم صفاتها

١. ظهور اضطراب السلوك فى سن مبكرة.  
 ٢. يتخذ هذا الاضطراب اتجاهاً مؤذياً أو مضاداً للمجتمع.  
 ٣. الاندفاع الخارج عن السيطرة الإرادية.  
 ٤. استجابته لوسائل الشدة أو اللين.  
 ٥. عدم النضج العاطفى ، والنقص فى الحكم على الأمور، الانحراف السلبي.

(٤)  
الشخصية  
السيكوباتية

#### س: حدد الصفات التى تلازم الشخصية الدونية.

- كيعد النقص مركب نفسى لاشعورى يرجع إلى العديد من العوامل النفسية.  
 ١. يعاني من عجز دائم فى تلبية التزاماته وانشطته الحياتية.  
 ٢. يتخذ مرتبة أدنى فى التعامل مع الغير.  
 ٣. يقتنع دائماً بأن يكون فى وضع الخضوع والاستسلام.  
 ٤. يفتقر للشعور بالثقة والاستقلالية.  
 ٥. يرضى بالأدوار الهامشية فى الحياة.

(٥)  
الشخصية  
الدونية



س: لدراسة الاتجاهات اهمية - اعرض لها فى ضوء ما درست.

س: بم تفسر: انتشار مفهوم الاتجاه وكثرة استخدامه؟

أهمية دراسة الاتجاهات: تعد الاتجاهات أحد أهم موضوعات (علم النفس الاجتماعي) لأن لها

تأثير في توجيه سلوك الفرد ويعتبر "هربرت سبنسر" أول من استخدم هذا المفهوم .

ويرجع انتشار مفهوم الاتجاه وكثرة استخدامه الى عدة أسباب منها :

- (1) تتسم بالثبات النسبي ، فأحكام الفرد على الموضوعات والقضايا التي تهمة ثابتة نسبياً .
- (2) متعلمة ومكتسبة لأنه يمكن تغييرها - وتطوير برامج لتدعيم الاتجاهات المرغوبة .
- (3) تحدد الكيفية التي يستجيب بها الافراد لمواقف الخبرة التي يمرون بها .
- (4) تسهم في التنبؤ بسلوك الافراد في المواقف المختلفة .
- (5) ترسم حدود الصلة بين قيم المجتمع وتوجهات الافراد .

س: تعدد خصائص الاتجاهات - اعرض لها فى ضوء ما درست.

س: تتسم الاتجاهات النسبية بعدة خصائص - اذكر خمسة منها؟

- (1) مكتسبة ومتعلمة وليست وراثية .
- (2) تتكون وترتبط بمثيرات ومواقف اجتماعية ، ويشترك فيها عدد من الافراد أو الجماعات .
- (3) لا تنشأ من فراغ لأنها علاقة بين الفرد وموضوع من موضوعات البيئة .
- (4) تتعدد وتختلف حسب المثيرات التي ترتبط بها .
- (5) تعتبر نتاجاً للخبرة السابقة ، وترتبط بالسلوك الحاضر ، وتشير الى السلوك في المستقبل .
- (6) بما ان الاتجاه يتضمن مكوناً **مفرداً** فيعبر عن معتقدات الفرد عن موضوع الاتجاه .
- (7) بما ان الاتجاه يتضمن مكوناً **اجتماعياً** يعبر عن مدى حب الفرد او كرهه لموضوع الاتجاه .
- (8) بما ان الاتجاه يتضمن مكوناً **سلوكياً** يعبر عن سلوك الفرد الظاهر نحو موضوع الاتجاه .

س: يمكن تحقيق العديد من الوظائف من خلال دراستنا للاتجاهات - برهن على ذلك.

س: لدراسة الاتجاهات العديد من الوظائف اذكرها.

الإجابة

خامساً: وظائف الاتجاهات:

- (1) تحدد طريق السلوك وتفسره .
- (2) تنظم العمليات الدافعية والانفعالية والادراكية المعرفية .
- (3) تنعكس (تظهر) فى سلوك الفرد فى أقواله ، وأفعاله ، وتفاعله مع الآخرين .
- (4) تساعد الفرد على اتخاذ القرارات فى المواقف النفسية المتعددة .
- (5) توجه استجابات الفرد للأشخاص ، والأشياء ، والموضوعات بطريقة تكاد تكون ثابتة .
- (6) تساعد الفرد على أن يشعر ، ويدرك ، ويفكر بطريقة محددة إتجاه موضوعات البيئة الاجتماعية .
- (7) تعبر عن مسابرة الفرد لما يسود مجتمعه من معايير ، وقيم ، ومعتقدات .
- (8) توضح صورة العلاقة بين الفرد وبين عالمه الاجتماعي .

س: الاتجاهات ثابتة دائماً لا تتغير ( ) مع التعليل // هل تؤيد ذلك؟ اذكر مبرراتك.

1- بالرغم من أن الاتجاهات ثابتة نسبياً ونقاوم التغيير إلا أنها عرضة للتعديل والتغيير نتيجة للتفاعل المستمر بين الفرد ومتغيرات البيئة .

2- فتعتمد بعض أساليب تغيير الاتجاهات على الجانب المعرفي واستخدام الحجج المنطقية ، وشرح المعلومات والحقائق الموضوعية الخاصة بموضوع الاتجاه ،

3- وكما تعتمد بعض الأساليب الأخرى على الجانب الانفعالي . ويوصى علماء النفس عند تغيير الاتجاهات بـ

- اتباع استراتيجية تدريجية في تغيير الاتجاهات .
- توفير مناخ تسامحي يتم فيه التغيير .

وكلما كان الفرد أكثر اطمئناناً كانت اتجاهاته أكثر مرونة وقابلية للتغيير .



## الإجابة

س: استنتج/// استخلص كيف يكتسب الفرد قيمه؟.

س: تتأثر القيم بالعوامل المؤثرة على أشكال التعلم) (مع التعليل.

- 1- بما ان القيم نتاجا للتعلم لا بد ان تتأثر بالعوامل المؤثرة في اشكال التعلم وبالتالي يختلف الناس فيما بينهم من خلال العديد من العوامل ( السن/ القدرات/ الخبرات التعليمية/ الوضع الاقتصادي الاجتماعي/ الخلفية الثقافية )
- 2- وكذلك تؤثر الخبرات المدرسية في ( تشكيل ، تغيير ، تعديل ) القيم ذات العلاقة بـ ( العمل المدرسى / مفهوم الذات / العلاقات الاجتماعية / بعض جوانب السلوك الاخلاقى )

## الإجابة

س: ناقش دور التنشئة الاجتماعية والخصال الفردية فى تشكيل النسق القيمي للفرد.

س: تلعب الأسرة دورا هاما فى تشكيل النسق القيمي للفرد) (مع التعليل.

س: تؤثر الخصال الفردية الوراثية والعقلية للفرد فى تشكيل القيم) (مع التعليل.

- 1- **جاء** تلعب الأسرة دورا هاما فى تحديد دلالات الأشياء والاحداث والأشخاص وما هو ملائم وما هو غير ملائم من أنماط السلوك والدوافع ، **مثال** : دعم سلوك الاستقلال أو الإنجاز أو المنافسة التعاون ... الخ
- 2- **جاء** وتشكل خصال الطفل الوراثية والعقلية أسلوب تفاعله مع الخبرات والاحداث التي يتعرض لها في الأسرة والبيئة الاجتماعية المحيطة .
- 3- **تعتم** الخصال الفردية هي أساس الفروق الفردية بين الأشخاص ، لانها تشكل نمطا فريدا في الاستجابات التي تؤثر على المحيطين بالفرد ، كما تتأثر بهم ، ويترتب على هذا التفاعل بين الخصال الفريدة للشخص نمطا من ( ترتيب الأهمية لدوافعه وحاجاته واهتماماته ) ، وهي التي تمثل نسقه القيمي الفريد .

## الفصل الثالث: اساليب التوافق

س: عرف التوافق/// حدد مفهوم التوافق .

ج: مستمد في جوهره من علم البيولوجيا ويعنى :

” يعنى درجة الملائمة بين الفرد والظروف الطبيعية التي يعيش فيها حتى يستطيع البقاء ”

س: بم تفسر: ظهور مفهوم التوافق النفسي والاجتماعي فى علم النفس؟

- ⊗ **وظهر** مفهوم التوافق النفسي والاجتماعي فى علم النفس ، بسبب :
- حاجة الفرد الى تحقيق الملائمة بينه وبين الظروف الاجتماعية والنفسية المحيطة به .
  - وتغير هذه الظروف النفسية والاجتماعية تحتاج لعملية توافق مستمرة .

## مهمة جدا

س: يتضمن مفهوم التوافق معنيين اساسيين - وضحهما .

س: يسير التوافق النفسى فى اتجاه واحد محدد) (مع التعليل.

⊗ **ويتضمن** التوافق معنيين رئيسيين : او يسير في اتجاهين ولهما ما يلى :

- 1- **المعنى الأول**: تعديل سلوك الفرد بحيث يتواءم مع البيئة النفسية والمادية والاجتماعية المحيطة به وذلك عن طريق التعلم
- 2- **المعنى الثانى**: تعديل البيئة النفسية والمادية والاجتماعية المحيطة بالفرد حتى تصبح أكثر قابلية لاشباع دوافع الفرد ورغباته

## مهمة جدا

س: ميز بين نوعي التوافق/// قارن بين التوافق النفسى الشخصي - التوافق الاجتماعى

3: يرتبط التوافق الشخصى باشباع الفرد لحاجاته واهدافه الاجتماعيه) (مع التعليل

التوافق الاجتماعى

التوافق النفسى ( الشخصى ) ج 3

← يقصد به المواءمة بين الشخص والبيئة وغيره من الناس ويشمل جميع المجالات الاجتماعية كالأسرة والمدرسة والمهنة  
← ويرتبط ارتباط وثيقاً باشباع الحاجات والاهداف الاجتماعية

← يقصد به المواءمة بين الشخص وذاته ويعنى ذلك أن يكون الفرد راضيا عن نفسه متقبلا لها مع التحرر النسبى من الصراعات التي ترتبط بمشاعر سلبية نحو الذات ← ويرتبط بمدى إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته وتحقيق اهدافه الشخصيه

س : حدد المقصود بالاحباط .

س : متى . يحدث الاحباط لدى الفرد؟

يحدث الاحباط عندما يوجد عائق او عقبة تمنع الفرد من اشباع دافع او تحقيق هدف يرغب فى تحقيقه  
 و الاحباط كذلك هو : الشعور الذى يصيب الفرد عندما يوجد عائق يمنعه من تحقيق الاهداف المرغوبة .  
 - هو الحالة الانفعالية والدافعية التى يشعر بها الفرد عندما يمتد عائق يمنعه من اشباع دوافعه  
 مثل: الفشل والضيق والملل والاكتئاب .

س : اعرض لاهم العوامل المؤدية الى الاحباط .

س : يتوقف شعور الفرد بالاحباط على عدة عوامل - ناقش ذلك .

س : قد يرجع الاحباط الى عوامل خاصة بالفرد وعوامل خارجة عن ارادته ( مع التعليل ) .

### ١- عوامل خاصة بالفرد:

مهمة جدا

- كوجود جوانب قصور فى الفرد نفسه .
- نقص فى قدرات معينه - كالقدرة على التحكم فى النفس
- ونقص الخصائص النفسية التى تعوق الفرد عن تحقيق أهدافه

### ٢- عوامل خاصة بالبيئة:

- يعود الاحباط الى ظروف وعوائق ترتبط بالبيئة التى يعيش فيها الفرد .
- مثل: الضوضاء التى تمنعنا من التركيز، - المعاناة الاقتصادية ،
- البيئة الاجتماعية كالقيود التى يفرضها الوالدان - او ظروف تحول دون اشباع حاجات الفرد  
 للامن والحب او الانتماء مثل: وفاة احد الوالدين او كلاهما.

س : حدد المقصود بالصراع .

س : متى . يحدث الصراع لدى الفرد؟

" حالة انفعالية دافعية غير سارة يشعر فيها الفرد بالحيرة والتردد والقلق ، تصيب الفرد عندما يواجه اتجاهات مختلفة ذات قوى متساوية فى التأثير فيعجز عن اتخاذ وجهة معينة أو الوصول الى حل محدد "

س ٢ : قارن فى جدول بين كل من (صراع الاقدام / الاقدام) (وصراع الاحجام / الاحجام) من

حيث المفهوم ومدة الحسم والامثلة الداله عليها . ت/ع/ ٢٠١٤ دور ثان

س ٢ : يحدث صراع الاقدام - الاحجام عندما يكون الاختيار بين هدفين كلاهما منفراً ( مع التعليل

" يحدث عندما يحاول الفرد الاختيار بين هدفين كلاهما جذاب "

مهمة جدا

مثال: عند الاختيار بين وظيفتين لهما نفس المزايا .  
 < ويعد هذا النوع من الصراع من ايسر انواع الصراع فى مدة الحسم  
 < ولا يستمر هذا الصراع طويلاً بل ينتهى بمجرد اختيار احد الهدفين  
 < واذا استمر الصراع فانه يدل على وجود خبرة سلبية يترتب عليها التردد  
 فى اتخاذ القرار .

(١)  
صراع الاقدام  
/  
الاقدام

" يحدث عندما يحاول المرء الاختيار بين هدفين كلاهما منفراً وغير جذاب "

مثال: اختيار اصحاب الزواج الفاشل ما بين استمرار الزواج وما يترتب عليه  
 من حياه صعبه - والطلاق الذى يترتب عليه ضياع الابناء  
 < يعد هذا النوع من الصراع اكثر صعوبة فى حسمه ولذلك يطول امده وكثيراً  
 ما يتذبذب الفرد بين البديلين المنفرين .

(٢)  
صراع الاحجام  
/  
الاحجام

" يحدث عندما يكون الهدف الواحد جذاباً ومنفراً فى نفس الوقت "

مثال: حب الفرد لتناول الحلوى وخوفه من ألم الأسنان أو السمنة

ج ٢، (٢)  
صراع الإقدام / الإحجام

س ١ : فسر المواقف التالية فى ضوء دراستك لموضوع الصراع؟

- ١ - تردد الشخص بين وظيفتين موقتين .
- ٢ - رغبة الفرد فى السفر وخوفه من ركوب الطائرة .
- ٤ - تردد الفرد ما بين الطلاق او استمارة .
- ٥ - حب الفرد للخلوة وخوفه من أم الاسنان او زيادة الوزن .

س ١ : ما النتائج المترتبة على : الاحباط - الصراع؟

◀ حالات انفعالية غير سارة كالقلق والتوتر والغضب . ولكن يتوقف ذلك على عدة عوامل وهى :

س ١ : تتوقف النتائج المترتبة على الاحباط والصراع على عدة عوامل - ناقش اثنتى منها

<p><b>س: تتوقف النتائج المترتبة على الصراع والاحباط على نوع العائق - دلل على ذلك بمثال</b></p> <p>◀ تتوقف نتائج الإحباط والصراع على نوع العائق الذى يتعرض له الفرد .</p> <p>مثال : طريقة الاستجابة لصراع خلقى ( كالغش فى الامتحانات ) وما يصاحبه من شعور بالذنب تختلف عن الاستجابة لعائق اقتصادى ( كنقص الدخل ) حين يبحث المرء عن عمل اضافى لزيادة دخله</p>	<p>(١) نوع العائق</p>
<p><b>س: تؤثر الخبرة السابقة فى تحديد نمط الاستجابة فى مواقف الاحباط والصراع الحالية</b></p> <p>◀ تؤثر الخبرة السابقة فى التعامل مع مواقف الإحباط والصراع فى تحديد نمط استجابته فى الموقف الحاضر</p> <p>مثال : خبرات الفشل السابق قد تؤدى الى مزيد من القلق والتوتر وأما اذا كان الفرد قد تعرض فى الماضى لخبرات نجاح فى التغلب على العوائق فإنه قد يشعر عند مواجهة الموقف الراهن بالثقة بالنفس</p>	<p>(٢) الخبرة السابقة</p>
<p><b>س: يرتبط تقدير الفرد للعائق الذى يقابله بتقدير الفرد لذاته - هل تؤيد؟ اذكر مبررات</b></p> <p>◀ تتوقف درجة شدة العائق وخطره على مدى شعور الفرد بتهديده لذاته من ناحية وعلى درجة تقدير الشخص لذاته من ناحية أخرى .</p> <p>مثال : الفشل فى الامتحان قد يفسره أحد الطلاب بأنه عائق مؤقت اذا كان تقديره لذاته مرتفعاً اما الطالب الذى يقدر ذاته تقديراً منخفضاً فقد يببالغ فى تفسير هذا الحدث ويعتبره خطراً يهدده ويشعره بأنه غير جدير بالنجاح ويؤدى به ذلك الى فقدان الثقة بالنفس .</p>	<p>(٣) تفسير الشخص للموقف:</p>
<p><b>س: تؤثر طبيعة الدافع على نوع الاستجابة التى تصدر عن الفرد تجاه مواقف الاحباط والصراع</b></p> <p>◀ تؤثر طبيعة الدافع فى نوع الاستجابة التى تصدر عن الشخص الذى يعانى من خبرة الإحباط أو الصراع .</p> <p>◀ اذا كان الدافع ثانوياً فان الشخص لا يستجيب الا بشعور خفيف بالضيق أما اذا كان الدافع أساسياً فان التوتر الذى يصاحب يكون طويل الأمد .</p>	<p>(٤) طبيعة الدافع:</p>
<p><b>س: يتوقف الأثر الناتج عن الاحباط والصراع على الإمكانيات المتاحة للفرد - هل تؤيد؟ اذكر مبرراتك</b></p> <p>◀ يتوقف الأثر الناتج عن الإحباط والصراع على الإمكانيات المتاحة لأشباع دوافع الفرد أو تحقيق أهدافه .</p> <p>◀ الدافع الذى يمكن اشباعه بطرق متعددة والهدف الذى يمكن الوصول اليه بوسائل مختلفة قلما ينشأ عنهما مشكلات توافق .</p>	<p>(٥) إمكانية اشباع الدوافع أو تحقيق الاهداف:</p>

مهمة جدا

س: ميز بين مفهوم القلق - الخوف  
س: يتفق مفهوم الخوف مع القلق فى المعنى.

الخوف	شعورى وله مصدر خارجى معروف كالخوف من (الحيوانات ، الظلام ، طبيب الاسنان)
القلق	لا شعورى وداخلى واسبابه غالباً غير واضحة .

س: حدد المقصود بالقلق. // عرف القلق.

” حالة من التوتر الشامل المستمر - يتوقع فيها الفرد خطراً وتهديداً واقعياً أو رمزياً مصحوباً بأعراض جسمية وفسولوجية وانفعالية ومعرفية ” .

مهمة جدا

س: تعدد مظاهر القلق لدى الفرد - دلل على صدق العبارة  
س: يؤثر القلق على النواحي الفسيولوجية والانفعالية والمعرفية - حلل هذه العبارة.

1- من الناحية الجسمية والفسولوجية	يظهر القلق فى شكل أعراض ، مثل : ( اضطراب ضربات القلب ، اضطراب المعدة ، الاسهال ، كثرة التبول ، كثرة افراز العرق ) .
2- من الناحية الانفعالية	عدم القدرة على التركيز ، الاجهاد والتعب دون مبرر ، برودة الأطراف ، الارق
3- من الناحية المعرفية	يسبق القلق ويتزامن معه توقع مستمر لحدوث شئ سيئ أو مكروه للفرد .

س: للقلق مستويات عديدة - اعرض لها فى ضوء ما درست .

س: أى مستويات القلق تفضل عزيزى الطالب؟ وماذا؟

س: استنتج العلاقة بين القلق المرتفع والاداء العقلى؟

مهمة جدا

س: يودى القلق المنخفض الابداع والتعلم وحل المشكلات ( ) مع التعليل

1 = القلق المعتدل	- هو قلق دافعى وميسر وصحى <b>يؤدى الى:</b> حل المشكلات ، الابداع ، ويسهل عمليات التعلم والتواصل .
2 = القلق المنخفض	<b>يؤدى الى:</b> الشعور باللامبالاة والكسل والإهمال - وعدم الرغبة فى الإنجاز .
3 = القلق المرتفع	<b>يؤدى الى:</b> - عصبية واستثارة وخفض للوظائف المعرفية كالقدرة على (التفكير/اتخاذالقرارات) - شعور دائم بعدم الكفاية والعجز وقلة الحيلة وعدم القدرة على البت فى الأمور

س 1: اذكر اهم الاساليب المباشرة لحل الصراعات ومواجهة الاحباط.

س 2: تعدد الاساليب المباشرة لحل الصراعات ومواجهة الاحباطات - ناقش ثلاثة منها؟

س 3: بعد بذل الجهد احد الاساليب المباشرة للتغلب على الاحباط والصراع - دلل بمثال

1- ج 3 // بذل الجهد لإزالة العائق والوصول الى الهدف:

س ان أول طريق مباشر للتغلب على مواقف الإحباط والصراع- هو القيام بعمل جدى ، ومضاعفة الجهد لإزالة هذه العوائق مثال : الطالب الذى يرسب فى الامتحان يحاول أن يزيد من مجهوده فى استذكار دروسه حتى ينجح فى الامتحان ويتفوق فيه مره اخرى.

س: تعد الطرق البديله احد وسائل مواجهة الاحباط والصراع الغير مباشرة ( ) مع التعليل

2- البحث عن طرق اخرى للوصول الى الهدف:

س بمعنى اذا وجد الفرد أن الطريقة التى يستخدمها للوصول الى الهدف غير مجدية جهد ونشاط ، فلا بد ان يبحث عن طريقة أخرى تؤدي الى الوصول للهدف  
مثال : قد يلجأ الطالب الى تغيير عاداته فى الاستذكار، وهذه الطريقة لا تصلح الا اذا كان العائق خارجياً أو كان ناجماً عن عيوب شخصية يمكن تفاديها وعلاجها .

س: بعد احلال هدف محل اخر سهل اسلوب مباشر لتحقيق الاهداف - هل تؤيد؟ اذكر مبرراتك

### ٣- استبدال الهدف بغيره:

ع اذا فشل الشخص فى التغلب على الإحباط والصراع والوصول الى الهدف بإحدى الطريقتين السابقتين فإنه قد يلجأ الى طريقة ثالثة وهى تغيير الهدف نفسه ، واحلال هدف اخر محله يسهل الوصول اليه ، تتوقف كفاءة هذه الطريقة على نجاح الهدف الجديد عند تحقيقه باشباع الدافع .  
**مثال :** اذا كنت تنهياً للعب كرة قدم ، وأمطرت السماء وجلست فى المنزل ، شاهدت التلفزيون فاذا كان هدفك من لعب كرة القدم هو التسلية ، فان الهدف البديل ( مشاهدة التلفزيون ) يشبع هذه الحاجة ، أما اذا كان لعب كرة القدم هدفاً للحاجة الى التقدير والمنافسة فان مشاهدة التلفزيون لن يكون هدفاً بديلاً .  
 س: بعد اسلوب حل المشكلات احد الطرق المباشرة للوصول للاهداف وتحقيق التوافق ( ) مع التعليل

### ٤- استخدام اسلوب حل المشكلة:

ع تتطلب هذه الطريقة أن :

- (١) جمع أكبر قدر من المعلومات عن الهدف الذى يسعى اليه .
  - (٢) يجرب عمليات التحليل المعتادة فى سلوك حل المشكلة .
  - (٣) يحاول الوصول الى الهدف ليتعرف على عواقبه وتوابعه .
- ع وقد ينتهى به ذلك الى قبول الهدف أو التخلي عنه ، وفى حالة الصراع قد يتخلى عن أحد الهدفين أو عنهما معا وقد يحاول التوفيق بينهما .

س: ما النتائج المترتبة على فشل الأساليب المباشرة فى التغلب على الإحباط والصراع؟

ع تؤدي الى حالة التوتر تستمر لفترة طويلة على نحو يسبب للشخص كثيراً من القلق والالام والضيق ، ولذلك يلجأ الشخص الى بعض الطرق الغير المباشرة لتخفيف حدة التوتر الناجم عن الإحباط والصراع .  
 ع الأساليب غير المباشرة تتسم بأنها لا شعورية، وبعضها قد يكون أقرب الى السواء ويمارسها معظم الناس

## أنواع الحيل الدفاعية

س: اعرض بإيجاز للحيل الدفاعية // // // اعط امثلة لبعض حيل الدفاع اللاشعورية.

س: حدد المقصود بالكبت - مع ذكر مثال؟

ركز آوى آوى

س: بعد الكبت نوع من النسيان المدفوع ( ) مع التعليل.

س: بعد الكبت حيلة دفاعية شعورية . ( ) مع التعليل.

"هو نوع من النسيان المدفوع اللاشعورى يسعى فيه الفرد الى إبعاد الذكريات المؤلمة

أو المخيفة عن دائرة الشعور والوعى وإخفائها فى اللاشعور"

ع وتظهر فيما بعد فى احلام النوم - او هفوات وذلات اللسان

مثال: استبعاد الطفل لمشاعر الكراهية تجاه أبيه عندما يعامله بشده وقسوه

(١)  
الكبت

س: بعد الإحلام أو التسامى إحدى الحيل الدفاعية المتبعة للفرد اجتماعياً ( ) مع التعليل

"هو تحويل الطاقة النفسية المتعلقة بأحد الدوافع أو الأهداف الغير مقبولة اجتماعياً وتوجيهها الى نشاط مقبول اجتماعياً"

مثال: الرغبات الجنسية العدوانية يمكن للفرد أن يتسامى عليها من خلال ممارسة بعض

الأنشطة الفنية او الادبيه او الرياضية

مثال: الرغبات العدوانية يمكن اعلانها بالانشطة الرياضية كالملاكمة والكاراتيه .... الخ .

(٢)  
الإحلام أو  
التسامى

<p><b>س: يعد التعويض نوع من تغير الاهداف. ( ) - ددل على صدق العبارة بمثال</b></p> <p><b>س: يعد التعويض حيلة دفاعية شعورية وهو نوع من تغير الاهداف. ( ) علل</b></p> <p>”هو حيلة دفاعية لا شعورية يلجأ إليها الفرد لتخفيف حدة التوتر الناتج عن الإحباط وما يصاحبها من شعور بالنقص أو بالفشل وهو نوع من تغيير الأهداف“</p> <p>مثال: الفرد الضعيف يستخدم القسوة مع الصغار أو الحيوانات وهو نوع من تغيير الأهداف</p>	<p>(٣) <b>التعويض</b></p>
<p><b>س: بم تفسر: وصف الطالب بأن الامتحان صعب رغم أنه سهل؟</b></p> <p>”هو محاولة لا شعورية لإعطاء أسباب قد تبدو مقبولة اجتماعيا أو منطقيا على الرغم من إنها غير سليمة“.....مثال: الطالب الذى يبزر عدم إنجازة لواجباته بالمرض.</p>	<p>(٤) <b>التبرير</b></p>
<p><b>س: يعد الإسقاط وسيلة لاشعورية لإنكار العيوب - أكد صدق العبارة بمثال</b></p> <p>”هو وسيلة يلجأ إليها الفرد ليلصق عيوبه أو نقائصه أو فشله بالآخرين” وهو وسيلة لإنكار العيوب“</p> <p>مثال: كان يسقط الشخص مسنولية الأفعال التى يتبرأ منها الى شخص آخر</p> <p>مثال: الشخص الذى يشعر بالكراهية نحو شخص اخر قد يسقط ذلك عليه</p>	<p>(٥) <b>الإسقاط</b></p>
<p><b>س: الازاحة كاحدى الحيل الدفاعية تعنى الصاق عيوب الشخص بالآخرين ( ) علل</b></p> <p>”هي حيلة دفاعية يلجأ إليها الشخص لنقل الانفعالات من معانيها الاصلية الغير مقبولة الى معان أخرى بديلة تكون أكثر قبولا لدى الشخص“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• قد تتخذ الازاحة صورة النقل من أشياء أو أشخاص معينين الى أشخاص آخرين .</li> <li>• مثال: الموظف الذى يغضبه رئيسه قد ينقل غضبه الى زوجته أو أبنائه .</li> </ul>	<p>(٦) <b>الازاحة (او الاحلال او النقل)</b></p>
<p><b>س: التقمص حيلة يلجأ اليها الفرد للتجلى بصفات الاخرين بطريقة شعورية ( ) علل</b></p> <p><b>س: ميز بين التقمص - الإسقاط . مستجيبا بالأمثلة.</b></p> <p>”هو وسيلة لاشعورية يلجأ اليها الفرد عن طريق التحلى ببعض الصفات والخصائص التى يتسم بها شخص اخر“ .</p> <p>-وكذلك التوحد الوجدانى مع هذا الشخص</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مثال: توحد الطفل الصغير مع والده أو الطالب مع أستاذه .</li> </ul> <p>تعتبر حيلة التقمص ( التوحد ) عكس حيلة الإسقاط.</p>	<p>(٧) <b>التقمص ( التوحد )</b></p>
<p><b>س: النكوص هو ارتداد لمرحل عمرية سابقة - هل تؤيد ذلك ؟ اذكر مبرراتك.</b></p> <p><b>س: يعتبر النكوص وسيلة لجذب انتباه الاخرين ( ) مع التعليل</b></p> <p>”هو ارتداد الى بعض أساليب التوافق القديمة التى كانت تشبع رغبات الشخص وتحقق أهدافه فى مرحلة سابقة ، على الرغم من تخطيه هذه المرحلة“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يعتبر النكوص حيلة لاشعورية لجذب انتباه الاخرين .</li> <li>• مثال: عودة الطفل الى التبول اللاارادى حين يلاحظ اهتمام والديه الى شقيقه المولود</li> </ul>	<p>(٨) <b>النكوص</b></p>
<p><b>س: يعد الإنكار وسيلة لقبول الفرد لحالات الإحباط والصراع التى يمر بها ( ) مع التعليل</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هو حيلة تظهر فى صورة رفض الشخص الاعتراف بأنه فى حالة إحباط أو صراع .</li> <li>• مثال : شعور التاجر بالرضا على الرغم من أن تجارته تنهار ويكاد يفلس .</li> </ul>	<p>(٩) <b>الإنكار</b></p>

**س: فسر السلوكيات الآتية فى ضوء دراستك للحيل الدفاعية ؟**

١. شاب فقير عجز عن توفير متطلبات الزواج فشغل كل وقته بالعمل والكفاح .
٢. تفوق ذوى الاحتياجات الخاصة فى العديد من الأنشطة الرياضية .
٣. طفل ضعيف الجسم ويستخدم القسوة مع الحيوانات .
٤. شخص يجيل يصف الناس بالبخل .
٥. تحويل دوافع عمرة كالقتل الى سلوك اجتماعى مقبول مثل المصارعة .
٦. تلميذ ضعيف المستوى يبزر فشله دائما بأن الامتحانات صعبة