

روى

الباب الثالث علم نفس

تأمر صفوت

معد ومقدم المادة بالتليفزيون والجراند

المشخصية

- ★ يعتبر مفهوم الشخصية من الألفاظ العامة شائعة الاستخدام بين الناس ، إلا أنها يختلف معناها باختلاف العلوم .
- ★ لذلك يصعب تحديد مفهوم الشخصية تحديدا قاطعا وسنقتصر هنا في توضيح الشخصية من زاوية علم النفس:

أولا : مفهوم الشخصية

تتعدد مفاهيم الشخصية وتختلف فيما بينها باختلاف زوايا النظر إليها وهي :

<p>الشخصية كمشير</p> <p>تحدد شخصية الفرد في ضوء " ما يمتلكه الفرد من مظاهر خارجية، لها قدرة على التأثير في الآخرين"</p> <p>قال (فلننج) أن الشخصية هي "مجموعة الأفعال التي تؤثر في الآخرين".</p> <p>أهم عيوب هذا الاتجاه :</p> <p>(١) إهماله للتنظيم الداخلي للفرد</p> <p>(ب) يجعل حكما على الشخصية متوقف على الشكل الخارجي والسمعة فقط .</p>	<p>الشخصية كاستجابة</p> <p>تحدد شخصية الفرد في ضوء "استجابته للمثيرات واسلوب توافقه مع الظواهر الاجتماعية في البيئة".</p> <p>أهم عيوب هذا الاتجاه :</p> <p>(١) أن استجابات الفرد للمثيرات تختلف من فترة لآخري، ومن موقف لآخر رغم ثبات المثير.</p> <p>(٢) ومن ثم فإنه يصعب الوصول إلى حكم محدد على الشخصية .</p>
<p>الشخصية كتنظيم داخلي</p> <p>تحدد شخصية الفرد "بانها تنظيم داخلي يقوم على التفاعل والتكامل والتأثير المتبادل بين المثير والاستجابة التي يصدرها الفرد"</p>	

- ★ ومن أمثلة هذا النوع من مفاهيم الشخصية **البورت** حيث يرى أن **الشخصية** " هي " ذلك التنظيم الدينامي داخل الفرد لجميع أجهزته النفسجسمية الذي يملى على الفرد طابعه الخاص والمميز له في الفكر و السلوك "

★ ويتضح من هذا التعريف ما يلي :

<p>الشخصية تنظيم دينامي</p> <p>وهي تشير إلى أن البناء الداخلي للفرد ليس تنظيما ساكنا بل يتسم بالتفاعل و التناسق .</p>	<p>أجهزته النفس جسمية،</p> <p>وهي تشير إلى أن تنظيم الشخصية يتميز بالتكامل بين مكوناتها (الجسمية - والانفعالية ... الخ) في وحدة لا يمكن فصلها .</p>
<p>تملي على الفرد</p> <p>وهي تشير إلى أن جميع مكونات الفرد الداخلية عندما تستثار يكون لها دور توجيهي للأفعال والأنشطة المميزة لكل شخصية على حده .</p>	<p>طابعه الخاص والمميز</p> <p>وهي تشير إلى أن المظاهر السلوكية والفكرية التي يظهرها الفرد تتسم بأنها فردية ومميزة له كما تحدد أسلوبه الخاص والفريد في التوافق مع البيئة.</p>
<p>السلوك والفكر</p> <p>وهي تشير إلى أن كل ما يفعله الفرد من سلوك، ليس لي جعل الفرد متوافقا مع البيئة فحسب، بل لي جعله قادر على السيطرة والتحكم في الأحداث.</p>	

- ١- تتعدد مفاهيم الشخصية فى علم النفس . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٢- حدد مفهوم الشخصية كمثير .
- ٣- حدد مفهوم الشخصية عند فلننج.
- ٤- الشخصية هي ما يمتلكه الفرد من مظاهر خارجية . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٥- حدد موقفك النقدي من الشخصية كمثير .
- ٦- وضح عيوب الشخصية كمثير .
- ٧- حدد مفهوم الشخصية كاستجابة .
- ٨- تتحدد شخصية الفرد في ضوء استجابته لمثيرات . هل تؤيد . اذكر مبرراتك
- ٩- من خلال تعريف الشخصية كاستجابة يمكن الوصول الي حكم موضوعي عليها . علل صحة أو خطأ العبارة
- ١٠- حدد مفهوم الشخصية كتنظيم داخلي .
- ١١- مفهوم الشخصية كتنظيم داخلي هي وسيط بين المثير والإستجابة . علل صحة أو خطأ العبارة
- ١٢- تعريف البورت للشخصية من انواع مفاهيم الشخصية كاستجابة . علل صحة أو خطأ العبارة
- ١٣- عرف الشخصية عند البورت .
- ١٤- تعريف البورت تؤكد ان الشخصية عبارة عن تنظيم داخلي . علل صحة أو خطأ العبارة
- ١٥- تعريف البورت يدل علي تكامل وتفاعل جوانب الشخصية مع بعضها البعض . علل صحة أو خطأ العبارة
- ١٦- الشخصية عند البرت تنظيم ثابت . علل صحة أو خطأ العبارة
- ١٧- يقتصر تعريف الشخصية عند البورت علي الاجهزة النفسية . علل صحة أو خطأ العبارة
- ١٨- مكونات الشخصية عند البورت "تملي علي الفرد" . وضح علل صحة أو خطأ العبارة
- ١٩- الشخصية عند البورت تتميز بالطابع العام لكل الافراد . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٢٠- يتميز مفهوم الشخصية عند البورت بالسلوك والفكر . بين ذلك

ثانيا : نظريات الشخصية

- ✓ احتلت الشخصية اهتمام الفلاسفة والعلماء والمفكرين منذ القدم و محاولة فهم الإنسان
- ✓ وسوف نعرض بعض من هذه النظريات التي تناولت دراسة الشخصية :

١- نظرية الأنماط ٢- نظرية التحليل النفسي ٣- النظريات السلوكية ٤- النظرية الإنسانية

نظرية الأنماط :

- ❖ تعد من أقدم النظريات التي حاولت فهم الشخصية وتقسيمها إلى أنواع .
- ❖ ترجع بدايتها إلى العالم الإغريقي (هيبوقراط) .
- ❖ ربط بين الجوانب الفسيولوجية والشخصية .
- ❖ قسم الشخصية إلى أربعة أنماط أو أمزجة عامة وهى :

١	النمط السوداوي	صاحب هذا النمط (بطئ التفكير - قوى الانفعال - يميل إلى الانطواء - التشاؤم والانقباض - الاكتئاب) .
٢	النمط الصفراوي	صاحب هذا النمط (طموح - عنيد - جاد - حاد الطباع - سريع الاستثارة والغضب)
٣	النمط الدموي	صاحب هذا النمط (سهل الاستثارة - سريع الاستجابة - يتميز بالتفاؤل والمرح والنشاط) .
٤	النمط البلغمي	صاحب هذا النمط (بطئ الاستثارة - يغلب عليه الخمول - التبدل الانفعالي) .
✓	رأى هيبوقراط	✓ الشخصية السوية تعتبر نتاجا لتوازن هذه الأمزجة الأربعة وتكافئها . ✓ وإذا ما تغلب أحد الأمزجة على الأخرى نشأت الاضطرابات والأمراض النفسية
✓	انتقادات النظرية	أن هذه النظرية تجاهلت للفروق الفردية بين الأفراد

١. نظرية التحليل النفسي :

التوجه القديم (فرويد)	التوجه الحديث (إريكسون/هورنى / هارى سوليفان)
(١) يركز فرويد على : أ) خبرات الطفولة المبكرة . ب) الدوافع اللاشعورية . ج) الصراعات والاحباطات كمحددات للشخصية . د) الطاقة النفسية محرك أساسي للسلوك . هـ) الحيل وميكانيزمات الدفاع وسيلة لمواجهة القلق .	أخذت فى اعتبارها دور المتغيرات والتفاعلات الاجتماعية مع الوالدين خلال عملية التنشئة فى نمو الشخصية . وتعتمد هذه النظرية فى دراسة الشخصية والحكم عليها على (الملاحظة والاستبطان ، والتداعى الحر والتحليل المنطقى للذكريات والأفكار) لدااسة الشخصية والحكم عليها .

٢. النظريات السلوكية :

- ١- الشخصية فى النظرية السلوكية هى " مجموعة من العادات المكتسبة أو المتعلمة وفقا لقوانين التعلم "
- ٢- أصحاب هذه النظرية عند حكمهم على الشخصية يركزون على :
 - السلوك الظاهر فقط الذى يمكن ملاحظته وقياسه بغض النظر عما يحدث داخل الفرد ، وخاصة ما يحدث داخل العقل .
- ٣- رفض واطسون تأثير العوامل الوراثية على الشخصية .
- ١- فى حين أدرك السلوكيين مثل (سكينر - دولارد - ميلر) أهمية العوامل الوراثية ، ودوافع الفرد فى تشكيل سلوكه ومن ثم فى شخصيته .

٣. النظرية الإنسانية :

- ١. يطلق علي هذه النظرية القوة الثالثة لعلم النفس بعد نظرية التحليل النفسى والسلوكية .
- ٢. تركز على الطبيعة الإنسانية الخيرة حيث ترى أن الإنسان خير بطبعه وواع لسلوكه .
- ٣. ترى أن السلوك دائما له هدف محدد .
- ٤. من رواد هذه النظرية (أبراهام ماسلو) الذى ركز على بعض الموضوعات ذات الصبغة الإنسانية مثل :
 ١. تحقيق الذات والإبداع .
 ٢. أهداف الحياة .
 ٣. الوجود الشخصى والاجتماعى ويعتبرونها من المتغيرات المهمة للحكم على الشخصية .

٢١- وضح التوجهات الأساسية لنظرية الانماط الشخصية .

- ٢٢- تعتبر نظرية الانماط من أحدث نظريات الشخصية . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٢٣- ترجع بداية نظرية الانماط الشخصية الي "هيبوقراط". علل صحة أو خطأ العبارة
- ٢٤- قسم "هيبوقراط" الشخصية الي ثلاثة انماط او أمزجة . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٢٥- يتشابه النمط السوداوي مع الصفراوي عند "هيبوقراط" علل صحة أو خطأ العبارة
- ٢٦- النمط الدموي عند هيبوقراط صعب الاستثارة ويغلب عليه الخمول . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٢٧- النمط البلغمي عند هيبوقراط سهل الاستثارة وسريع الاستجابة . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٢٨- متى تكون الشخصية سوية عند "هيبوقراط".
- ٢٩- الشخصية السوية عند "هيبوقراط" هي توازن للانماط الاربعة عنده. علل صحة أو خطأ العبارة
- ٣٠- تعرضت نظرية الانماط عند "هيبوقراط" للنقد. علل صحة أو خطأ العبارة
- ٣١- اشرح توجهات نظرية التحليل النفسى عند "سيجموند فرويد".
- ٣٢- وضح التوجهات الحديثة لنظريات التحليل النفسى .
- ٣٣- يعتبر "إريكسون -هورني - سولفان" من التوجهات القديمة لنظرية التحليل النفسى للشخصية . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٣٤- حدد المبادئ التي اعتمدت عليها العلماء لنظرية التحليل النفسى للشخصية .
- ٣٥- تنظر النظرية السلوكية الي الشخصية علي انها مجموعة من العادات المكتسبة . حلل
- ٣٦- تقتصر النظرية السلوكية للشخصية علي السلوك الظاهر . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٣٧- أكد واطسون علي تأثير العوامل الوراثية علي الشخصية . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٣٨- سكرن ودولارد وميلر أهملوا تأثير العوامل الوراثية علي الشخصية . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٣٩- يطلق علي النظرية الإنسانية للشخصية القوة الثانية لنظريات الشخصية . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٤٠- تري النظرية الإنسانية للشخصية ان الانسان خير بطبعه. علل صحة أو خطأ العبارة
- ٤١- تري النظرية الإنسانية للشخصية ان الانسان واع لسلوكه. حلل
- ٤٢- يعتبر ابراهام ماسلو من رواد النظرية الإنسانية للشخصية . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٤٣- أستنتج الاساس التي تم من خلاله وضع نماذج الشخصية في ضوء ما درست .

ثالثا: نماذج لبعض أنواع الشخصيات

نعرض هنا أمثلة لبعض أنواع الشخصيات ليس فى ضوء نظرية بعينها ، ولكن فى ضوء القاسم المشترك للنماذج السلوكية الشائعة ، والتي أتت نتاجا للعديد من البحوث منه :

<p>اختلف العلماء على المعيار الذى يحدد المقصود بالشخص الطبيعي إلا أن التعريفات الآتية سوف توضح لنا المقصود بالشخص الطبيعي :</p> <p>الفريق الأول: يرى أنه الشخص الذي تظهر خصائص شخصيته بصورة متكاملة و بشكل متوازن نحو تحقيق هدف حياتي معين .</p> <p>الفريق الثانى: يرى أنه الشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية والعقلية.</p> <p>الفريق الثالث: يرى أنه الشخص الذى يتمتع بـ:</p> <ol style="list-style-type: none"> (١) رزانة العقل والثبات الانفعالي . (٢) استثمار كامل لكل إمكانياته . (٣) يتوافق مع بيئته بكل ما فيها . (٤) يبذل قصارى جهده . (٥) ليس فى حرب مع نفسه ولا غيره . 	<p>١ - الشخصية الطبيعية أو العادية</p>
<p>✓ لا توجد شخصية انطوائية كاملا ، او أنبساطياً كاملا،</p> <p>✓ انما توجد الشخصيات على متصل الانطواء - الانبساط</p> <p>✓ من أهم ما يتصف به الشخص الانطوائى هو:</p> <ol style="list-style-type: none"> (١) يميل إلى الوحدة والانزعال والبعد عن التواصل الاجتماعي . (٢) يميل إلى التأمل منفردا بما يشبه أحلام اليقظة (٣) قليل الاهتمام بالنواحي المادية . (٤) يغلب عليه الاعتبارات المثالية . (٥) حساس المزاج سريع الانفعال . 	<p>٢ - الشخصية الإنطوائية</p>
<p>✓ من أهم ما يتصف به الشخص الهستيرى هو:</p> <ol style="list-style-type: none"> (١) حب الذات والاهتمام بها . (٢) حب الظهور ومحاولة جذب انتباه الآخرين. (٣) التواكل على الآخرين فى المسؤولية . (٤) القابلية للإيحاء والتأثر بالآخرين . (٥) القابلية للمبالغة والكذب والتمثيل . (٦) انفعالاتهم طفولية وتتسم بالسطحية . 	<p>٣ - الشخصية الهستيرية</p>
<p>تعريفها: هي شخصية ضد مجتمعية ، لا يتصرف بارادة واعية وكاملة.</p> <p>من أهم ما يتصف به الشخص السيكوباتى هو:</p> <ol style="list-style-type: none"> (١) يعانى اضطراب السلوك فى سن مبكرة . (٢) هذه الاضطراب تأخذ اتجاها مؤذيا للمجتمع . (٣) الاندفاع الخارج عن السيطرة الإرادية . (٤) يستجيب لوسائل الشدة أو اللين . (٥) عدم النضج العاطفى ، والنقص فى الحكم على الأمور 	<p>٤ - الشخصية السيكوباتية</p>

تعريفها: يعد النقص مركب نفسى لاشعورى يرجع إلى العديد من العوامل النفسية .

من أهم ما يتصف به الشخصية الدونية هو:

- (١) يعاني من عجز دائم فى تلبية التزاماته الحياتية .
- (٢) يتخذ مرتبة أدنى عند التعامل مع الغير .
- (٣) يفتنح بوضع الخضوع والاستسلام .
- (٤) يفتقر للشعور بالثقة والاستقلالية .
- (٥) يرضى بالأدوار الهامشية فى الحياة .

٥- الشخصية الدونية

من أهم خصائص الشخصية المبدعة:

- (١) يتسم بالمنهج العلمى فى التفكير ويبتعد عن التفكير الخرافى .
- (٢) يلفت انتباهه ما لا يلفت انتباه الشخص العادى .
- (٣) يفكر فى قضايا لا يفكر فيها الشخص العادى .
- (٤) تتسم حلوله للقضايا والمشاكل بالحدائة (غير التقليدية) .
- (٥) يعطى حلولاً متعددة وجادة للمشكلة الواحدة .
- (٦) نسبة ذكاءه مرتفعة عن العاديين .

٦- الشخصية المبدعة

٤٤- وضح أهم معالم الشخصية الطبيعية أو العادية .

٤٥- رغم الاختلاف على المحك الذي يحدد الشخص الطبيعي أو العادي ان لها تعريفات مقبولة. علل صحة أو خطأ العبارة

٤٦- يري البعض ان الشخصي الطبيعي يتميز بالصحة النفسية الجيدة . هل تؤيد اذكر مبرراتك

٤٧- يوجد شخصية انطوائيه انطواء كامل . علل صحة أو خطأ العبارة

٤٨- أذكر أهم صفات الشخصية الانطوائية في ضوء ما درست .

٤٩- الشخصية السيكوباتية شخصية ضد مجتمعية . علل صحة أو خطأ العبارة

٥٠- الشخص السيكوباتي يتصرف بإرادة واعية وكاملة. علل صحة أو خطأ العبارة

٥١- أذكر أهم صفات الشخصية الدونية .

٥٢- يعد النقص مركب نفسى لاشعورى يرجع للعديد من العوامل النفسية من صفات الشخص الدوني

علل صحة أو خطأ العبارة

٥٣- تتماثل خصائص الشخصية المبدعة مع الشخصية العادية . علل صحة أو خطأ العبارة

٥٤- ما الصفات التي التي تتوفر فيك اذا اردت أن تكون مبدع .

٥٥- اي نوع شخصية تنتمي ولماذا ؟

الاتجاهات والقيم

الفصل الثاني

مقدمة وتعريف الاتجاه

- تعتبر الاتجاهات بناء معرفيا افتراضيا يعكس تنظيما لأراء الفرد ومعتقداته وسلوكه .
- ونظرا لأهمية الاتجاهة علي سلوك الفرد أهتم العلماء بدراسته .
- أولا تعريف الاتجاه :** " هو تركيب عقلي نفسي أحدثته الخبرة يتميز بالثبات والاستقرار النسبي ، يوجه السلوك مع أو ضد عنصر من عناصر البيئة " .
- ومن أمثلة الاتجاه :** حب لتخصص معين أو كراهية فرد معين .

ثانيا : مكونات الاتجاه :

الاتجاه يتكون من ثلاثة عناصر أساسية تتفاعل مع بعضها البعض لتعطى الشكل العام للاتجاه .

مكونات الاتجاه هي :

١- مكون معرفي

- ✓ يشمل معتقدات وافكار و معلومات الفرد نحو موضوع الاتجاه .
- ✓ هذه المعتقدات والافكار تسهم في تكوين اتجاهات الفرد نحو موضوع (ايجاباً أو سلباً) .
- ✓ هذه المعتقدات والافكار (الصفات) تساعد الفرد علي تقييم موضوع معين ،،، هل مرغوب أم غير مرغوب .
- مثال :** نسق المعتقدات حول (تدخين السجائر) يقصد به مجموعة المعتقدات التي توجد لدى الفرد عن تدخين السجائر والتي تحدد سلوكه نحوها .

٢- المكون الانفعالي

- ❖ يشير إلى مشاعر وانفعالات الفرد نحو موضوع معين .
- ❖ المكون الانفعالي للاتجاه يعتبر (شحنات انفعالية) هذا المكون هو أكثر المكونات عرضة للثبات وعدم التغيير .
- مثال :** قد يتعرض الأشخاص لحقائق جديدة تناقض مع معتقداتهم إلا أن اتجاههم لا تتغير بسهولة بسبب (الشحنات الانفعالية) أو المكون الانفعالي .

٣- المكون السلوكي :

- ☒ تحمل الاتجاهات معها ميلا للقيام أو عدم القيام بفعل أو سلوك معين ،
- ☒ فإذا أعجبنا شئ معين فقد نسانده أو نؤيده أو نقرب منه بشكل ما .

مثال لمكونات الاتجاه الثلاثة ((التدخين)) .

- (١) اعتقاد ومعرفة الفرد بأن التدخين ضار بالصحة . (مكون معرفي)
- (٢) كراهية الفرد لرائحة التدخين والمدخنين . (مكون وجداني)
- (٣) الابتعاد عن التدخين والمدخنين أو محاولة منعهم من التدخين . (مكون سلوكي)

شكل يوضح مكونات الاتجاه المعرفي ثم الوجداني ثم السلوكي



ثالثاً: أهمية دراسة الاتجاهات

- تمثل الاتجاهات أحد أهم موضوعات علم النفس الاجتماعي لما لها من تأثير فى توجيه سلوك الفرد .
- ويعتبر (هيربرت سبنسر) أول من استخدم هذا المفهوم .

أسباب انتشار مفهوم الاتجاه : أنها

- ١- تتسم الاتجاهات بالثبات النسبى فحكم الفرد على الموضوع الذى يهمله يظل ثابتا نسبيا .
- ٢- متعلمة ومكتسبة وبالتالي يمكن تغييرها .
- ٣- تحدد الطريقة التى يستجيب بها الأفراد للمواقف التى يمرون بها .
- ٤- إمكانية التنبؤ باستجابة الفرد لبعض المواقف .
- ٥- الاتجاهات تحدد الصلة بين قيم المجتمع وتوجهات الأفراد .

رابعاً: خصائص الاتجاه :

- ١- الاتجاهات لا تنشأ من فراغ ولكنها علاقة بين فرد وموضوع الاتجاه .
- ٢- الاتجاهات مكتسبة ومتعلمة وليست وراثية .
- ٣- الاتجاهات ترتبط بمثيرات ومواقف اجتماعية .
- ٤- الاتجاهات تتعدد وتختلف حسب المثيرات الاجتماعية .
- ٥- الاتجاهات تتضمن عنصرا عقليا يعبر عن معتقدات الفرد عن موضوع الاتجاه
- ٦- الاتجاهات تتضمن عنصرا انفعاليا يعبر عن تقييم الفرد ومدى حبه لموضوع الاتجاه
- ٧- الاتجاهات تتضمن عنصرا سلوكيا يعبر عن سلوك الفرد الظاهر الموجه نحو موضوع الاتجاه .
- ٨- الاتجاهات تعتبر نتاجا للخبرة السابقة ، وترتبط بالسلوك الحاضر ، وتشير إلى السلوك فى المستقبل .

خامساً : وظائف الاتجاهات :

- ١- تحدد سلوك الفرد وتفسره .
- ٢- تنظم العمليات المعرفية والانفعالية حول الموضوعات التى يهتم بها الفرد .
- ٣- تعكس فى سلوك الفرد (أقواله وأفعاله وتفاعله مع الآخرين) .
- ٤- تيسر للفرد القدرة على اتخاذ القرارات دون تردد أو تفكير فى كل موقف .
- ٥- توضح العلاقة بين الفرد و عالمه الاجتماعى .
- ٦- توجه استجابات الفرد للأشياء بطريقة تكاد تكون ثابتة .
- ٧- تعبر عن مساهمة الفرد لمعايير وقيم مجتمعه .

سادساً : تغيير الاتجاهات :

على الرغم من أن الاتجاهات ثابتة نسبيا وتقاوم التغيير إلا أنها عرضة للتعديل والتغيير نتيجة للتفاعل المستمر بين الفرد ومتغيرات البيئة .

أساليب تغيير الاتجاهات :

(١) تعتمد بعض الأساليب فى تغيير الاتجاهات على الجانب المعرفى من خلال :

✚ استخدام الحجج المنطقية .

✚ شرح المعلومات والحقائق الموضوعية الخاصة بموضوع الاتجاه .

(٢) كما تعتمد بعض الأساليب الأخرى على الجانب الانفعالى .

✓ إلا أن علماء النفس يوصوا باتباع إستراتيجية تدريجية فى تغيير الاتجاهات و توفير مناخ تسامحى يتم فيه التغيير .

✓ وكلما كان الفرد أكثر اطمئنانا كانت اتجاهاته أكثر مرونة وقابلية للتغيير .

<p>(١) ضعف الاتجاه وعدم رسوخه . (٢) وجود اتجاهات متوازنة أو متساوية فى قوتها بحيث يمكن ترجيح أحدهما على الباقي . (٣) وجود خبرات مباشرة تتصل بموضوع الاتجاه . (٤) سطحية أو هامشية الاتجاه .</p>	<p>أهم العوامل التي تساعد على تغيير الاتجاهات</p>
<p>(١) قوة الاتجاه القديم ورسوخه . (٢) مصاحبة انفعال شديد للاتجاه وتحوله إلى تعصب يعمى الأعين ، ويصم الآذان . (٣) الدوافع القوية عند الفرد تعمل على مقاومة تغيير الاتجاهات . (٤) الجمود الفكرى و صلابه الرأى عند الأفراد . (٥) إدراك الاتجاه الجديد على انه تهديد للذات . (٦) محاولة تغيير الاتجاه رغم إرادة الفرد . (٧) حيل الدفاع تعمل على الحفاظ على الاتجاهات القديمة وتقاوم تغييرها .</p>	<p>أهم العوامل التي تجعل تغيير الاتجاهات صعب</p>

- ٥٦- تعتبر الاتجاهات بناء معرفي إفتراضي . فسر
- ٥٧- نهتم بدراسة الاتجاه لانه لا يؤثر علي سلوك الفرد . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٥٨- حدد المقصود بالاتجاه النفسي.
- ٥٩- عرف الاتجاه بمثال .
- ٦٠- يتكون الاتجاه من ثلاثة عناصر أساسية . دلل بالامثلة
- ٦١- للاتجاه مكونات اربعة . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٦٢- يتكون الاتجاه من ثلاثة عناصر تتفاعل مع بعضها البعض . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٦٣- المكون المعرفي أحد مكونات وعناصر الاتجاه النفسي . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٦٤- تعكس الاتجاهات آراء الفرد ومعتقداته . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٦٥- المكون الانفعالي أحد مكونات وعناصر الاتجاه النفسي . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٦٦- المكون الانفعالي(الوجداني) اكثر مكونات الاتجاه عرضة للتغير . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٦٧- المكون الانفعالي اكثر مكونات الاتجاه عرضة للثبات وعدم التغير . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٦٨- المكون السلوكي أحد مكونات وعناصر الاتجاه النفسي . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٦٩- تحمل الاتجاهات معها ميلا للقيام أو عدم القيام بسلوك معين . فسر
- ٧٠- صمم شكل توضح فيه عناصر ومكونات الاتجاه النفسي .
- ٧١- تعتبر الاتجاهات أهم موضوعات علم النفس الاجتماعي في ضوء هذه العبارة حدد سبب انتشاره .
- ٧٢- الاتجاه عند "سبينسر" ليس له تأثير علي سلوك الفرد . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٧٣- حدد أسباب انتشار مفهوم الاتجاه النفسي .
- ٧٤- أذكر خصائص الاتجاه النفسي .
- ٧٥- تتعدد خصائص الاتجاهات النفسية . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٧٦- أذكر وظائف الاتجاه النفسي .
- ٧٧- تتعدد وظائف الاتجاهات النفسية . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٧٨- علي الرغم ان الاتجاهات ثابتة نسبيا الا انها عرضة للتغير . دلل علي صحة ذلك
- ٧٩- تعتمد بعض اساليب تغيير الاتجاه علي الجانب المعرفي . وضح
- ٨٠- يتميز الاتجاه بالثبات المطلق . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٨١- كلما كان الفرد أكثر إطمئنانا كانت اتجاهاته أكثر مرونة وقابلية للتغير . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٨٢- حدد اهم العوامل التي تؤثر علي تغيير الاتجاه .
- ٨٣- أذكر العوامل التي تجعل تغيير الاتجاه أمراً صعباً .
- ٨٤- التعصب الفكر يساعد علي تغيير الاتجاهات . علل صحة أو خطأ العبارة

٢ - القيم

مقدمة - تعريف القيم

لكل فرد نظام قيمي هرمي يحكم سلوكه ويعكس حاجاته واهتماماته والنظام الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه .

أولاً : تعريف القيم فى اللغة :

تعنى قيمة الشئ أو ثمنه وان كانت **القيمة أعم من الثمن** لان :

- ١- **الثمن :** هو ما يقدر من مال عوضاً للشئ عند البيع .
- ٢- **القيمة :** هي كل ما هو جدير باهتمام الشخص وعنايته لاعتبارات (اجتماعية أو اقتصادية أو أخلاقية) .

ثانياً : لمفهوم القيمة ((إطارين أساسيين)) :

الإطار الأول	الإطار الثاني
هو الإطار الاجتماعي العام الذى يشير إلى ترتيب الأولويات وفقاً للمعايير الاجتماعية.	هو الإطار النفسي ، الذى يشير إلى ترتيب أولويات وتفضيلات الفرد.

ثانياً : خصائص القيم : (الفرق بين القيم والاتجاهات)

- ١- القيم أكثر عمومية وتجريداً وشمولاً من الاتجاهات.
 - ٢- القيم أكثر ثباتاً من الاتجاهات وأقل قابلية للتغيير منها .
 - ٣- القيم أكثر ايجابية، في حين قد تكون الاتجاهات سلبية.
- مثال :** موقف الفرد من دراسة علم النفس يحدد (اتجاهه) نحو هذا العلم .
أما موقف الفرد من أثر علم النفس فى تطوير المجتمع فيحدده (القيمة) العلمية التى يتبناها هذا الفرد لهذا العلم

ثالثاً : اكتساب القيم

إن القيم نتاج لعمليات التعلم . والدليل على ذلك :

- (١) قد يكتسب الفرد القيم بالملاحظة والتقليد . (تعلم اجتماعي)
- مثال : فالكثير من الأولاد وبخاصة حديثى السن منهم يقبلون بوجهات نظر آباءهم أو الأشخاص المهمين فى بيئتهم .
- (٢) وقد يكتسبها الفرد أيضاً نتيجة مبادئ التعلم الإشتراطي وأثر عملية التعزيز والعقاب ، حيث يعمل التعزيز على تقوية السلوك المرغوب فيه ، فى حين يودى العقاب إلى كف السلوك غير المرغوب .

رابعاً : العوامل التى تؤثر فى القيم :

- ✓ طالما أن القيم نتاجاً لعملية التعلم ، فلا بد أن تتأثر بالعوامل التى تؤثر فى أشكال التعلم .
- ✓ وبالتالي فإن تباين الأفراد فى قيمهم يكون نتيجة تباينهم فى العوامل التالية :

 - (١) السن والقدرات .
 - (٢) الخبرات التعليمية .
 - (٣) الوضع الاقتصادي الاجتماعي .
 - (٤) الخلفية الثقافية .

- ✓ وتؤكد بعض الدراسات أن الخبرات المدرسية تؤثر فى تشكيل أو تعديل القيم ذات العلاقة بالعمل المدرسي ومفهوم الذات وبعض جوانب السلوك الأخلاقي .

خامسا : دور التنشئة الاجتماعية والخصال الفردية فى تشكيل النسق القيمي للفرد :

(١) تلعب التنشئة الاجتماعية من خلال الأسرة فى المراحل نمو الفرد المبكرة دورا هاما فى حياة الفرد :

- ✚ سواء فى تحديد دلالات الأشياء والأحداث .
- ✚ وتحديد ما هو ملائم وما هو غير ملائم من أنماط السلوك والدوافع .
- ✚ مثل : دعم سلوك الاستقلال أو الإنجاز أو المنافسة الخ

(٢) خصال الطفل الوراثية والعقلية :

- ✚ هي التي تشكل طريقة تفاعل الفرد مع الأحداث التي يتعرض لها فى البيئة المحيطة .
- ✚ هي أساس الفروق الفردية بين الأشخاص . **علل ؟** والسبب فى ذلك
- ❖ أنها تشكل لديه **نمطا فريدا فى الاستجابات** التي تؤثر على المحيطين به ، كما تتأثر بهم.
- ❖ ويترتب على هذا التفاعل بين الخصال الفريدة للشخص **نمط من ترتيب الأهمية لدوافعه** وحاجاته واهتماماته ، وهي التي تمثل نسقه القيمي .

٨٥- لكل فرد نظام قيمي يحكم سلوكه . فى ضوء هذه العبارة عرف القيم

٨٦- حدد المقصود بالقيم (لغويا - اصطلاحيا) .

٨٧- لمفهوم القيم إطارين أساسيين . وضحهما

٨٨- لمفهوم القيم إطار اجتماعي وآخر نفسي . بين

٨٩- اذكر خصائص القيم .

٩٠- اعرض خصائص القيم فى ضوء ما درست؟

٩١- القيم أكثر عمومية وتجريدا من الاتجاهات - برهن بمثال؟

٩٢- القيم أكثر عمومية وشمولية من الاتجاهات . علل صحة أو خطأ العبارة

٩٣- القيم أكثر خصوصية من الاتجاهات . علل صحة أو خطأ العبارة

٩٤- القيم أكثر تغيرا من الاتجاهات . علل صحة أو خطأ العبارة

٩٥- كيف يكتسب الفرد القيم .

٩٦- حدد مصادر الفرد لاكتساب القيم .

٩٧- القيم نتاج عملية التعلم . حلل هذه العبارة

٩٨- وضح العوامل التي تؤثر فى القيم .

٩٩- أبرز دور التنشئة الاجتماعية فى تشكيل قيم الفرد .

١٠٠- للتنشئة دور فى تشكيل قيم الافراد . علل صحة أو خطأ العبارة

أساليب التوافق

المجلد الثالث

مقدمة – تعريف التوافق

- ★ التوافق أو التكيف مفهوم مستمد من علم البيولوجي .
- ★ ويعني درجة الملائمة بين الكائن الحي والظروف الطبيعية التي يعيش فيها حتى يستطيع البقاء.

ومن أسباب ظهور مفهوم التوافق النفسى والاجتماعى فى علم النفس

- لحاجة الانسان إلى الملائمة بينه وبين الظروف الاجتماعية المحيطة به.
- لتغيير الظروف النفسية والاجتماعية التي تتطلب عمليات توافق مستمرة.

تعريف التوافق : يتضمن التوافق معنيين رئيسيين هما:

١. **تعديل سلوك الفرد** : بحيث يتواءم مع الظروف المتغيرة البيئة (النفسية والاجتماعية والمادية) المحيطة به ويلعب **التعلم الدور الحاسم** فى هذا التعديل .
 ٢. **تعديل البيئة** : (النفسية والاجتماعية والمادية) المحيطة بالفرد لتصبح أكثر قابلية لإشباع دوافعه وتحقيق أهدافه.
- وبهذا يمكن القول أن عملية التوافق تعمل فى الاتجاهين معا :**
- ★ فإذا كانت البيئة على درجة كبيرة من التغيير والتجديد والتنوع يتطلب من الشخص المرونة الكافية لتعديل سلوكه . (فهذا هو التوافق بالمعنى الأول) .
 - ★ إذا كانت دوافع الفرد واهدافه على درجة من التغيير والتجدد هذا يتطلب ان يقوم الشخص بنفسه بتغيير البيئة للتوافق مع اهدافه سواء بنفسه أو بمساعدة الاخرين. (وهذا هو التوافق بالمعنى الثانى)

ثانيا: أنواع التوافق:

(٢) التوافق الاجتماعي	(١) التوافق النفسى (الشخصي)
ويقصد به المواءمة بين الشخص والبيئة أو غيره من الناس . (١) يشمل جميع المجالات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد كالأسرة والمدرسة والمهنة. (٢) يرتبط ارتباطا وثيقا بمدى إشباع الدوافع والحاجات الاجتماعية وتحقيق الأهداف الاجتماعية .	ويقصد به المواءمة بين الشخص وذاته. (١) يعنى ذلك أن يكون الفرد راضيا عن نفسه متقبلا لها ، مع التحرر النسبي من التوترات والصراعات التي ترتبط بمشاعر سلبية نحو الذات. (٢) يرتبط التوافق النفسى بمدى إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته الفردية وتحقيق أهدافه الشخصية.

- ١٠١ - لماذا اهتم علماء النفس باستخدام مفهوم التوافق ؟
- ١٠٢ - كيف انتقل مفهوم التوافق الي علم النفس .
- ١٠٣ - عرف التوافق .
- ١٠٤ - يتضمن التوافق معنيين رئيسيين . فما هما
- ١٠٥ - يمكن القول أن عملية التوافق تعمل فى إتجاهين معا . علل صحة أو خطأ العبارة
- ١٠٦ - للتوافق انواع متعددة . دلل علي صحة ذلك
- ١٠٧ - ميز بين التوافق النفسى(الشخصى)- التوافق الاجتماعى .
- ١٠٨ - التوافق النفسى يقصد به المواءمة بين الشخص والبيئة . علل صحة أو خطأ العبارة

ثالثاً : الإحباط والصراع والقلق:

١- الإحباط

متى يحدث الإحباط: يحدث الإحباط عندما يوجد عائق أو عقبة تحول بين الفرد وبين إشباع دوافعه أو تحقيق أهدافه.

تعريف الإحباط: هو الشعور الذى ينتاب الفرد عندما يوجد ما يحول بينه وبين تحقيق أهدافه .
أو هو الحالة الانفعالية التى يشعر بها الفرد عندما يواجه ما يحول بينه وبين إشباع دوافعه مثل: **الفشل والضيق والاكنتاب.**

العوامل التى تؤدى للإحباط:

أ- عوامل خاصة بالفرد:

- (العوائق التى ترتبط بالفرد وقدراته)
- ★ وجود جوانب قصور أو عدم كفاية فى الفرد نفسه .
 - ★ نقص خصائص نفسية كالقدرة على التحكم فى النفس .
 - ★ نقص قدرات الفرد وبالتالي لا يستطيع تحقيق أهدافه .
 - ★ تحديد الفرد أهداف تفوق قدراته وإمكانياته
 - ✓ ليس كل شخص يمكنه أن يصبح متفوقاً دراسياً لمجرد أنه أراد ذلك.
 - ✓ وكلما كان الهدف كبير وبعيد عن الفرد وعن إمكاناته فإن الإحباط يكون هو النتيجة الطبيعية.

ب- عوامل خاصة بالبيئة

(العوائق التى ترتبط بالبيئة التى يعيش فيها الفرد)

- ★ الضوضاء التى تمنعنا من التركيز .
- ★ المعاناة الاقتصادية التى تمنع الفرد من تحقيق أهدافه .
- ★ القيود والضوابط التى يفرضها الوالدان و الآخرون على الفرد .
- ★ وفاة أحد الوالدين أو كليهما وغيرهما من الظروف التى تؤدى إلى الإحباط.

- ١٠٩- عرف الإحباط .
- ١١٠- يحدث الإحباط عند وجود عائق يمنع الفرد من تحقيق أهدافه . علل صحة أو خطأ العبارة
- ١١١- تتعدد العوامل المؤدية للإحباط . دلل على صحة ذلك
- ١١٢- وضح العوامل الخاصة بالفرد لحدوث الإحباط .
- ١١٣- للإحباط عوامل بيئية مؤدية إليه . دلل
- ١١٤- أقترح عوامل تجنبنا الإحباط .

٢- الصراع

تعريف الصراع :

" هو حالة انفعالية دافعية غير سارة **قوامها** الشعور بالحيرة والتردد والضيق **تصيب الفرد** عندما يحاول الاختيار بين اتجاهات مختلفة ذات (تأثير وقوى) متساوية **فيعجز** عن اتخاذ قرار معين والوصول الي حل ".

(((أنواع الصراعات)))

<p>✗ يحدث عندما يحاول الفرد الاختيار بين هدفين كلاهما جذاب .</p> <p>✗ مثل: الاختيار بين وظيفتين جيدتين - الاختيار بين فتاتان كلاهما بها مميزات كثيرة .</p> <p>✗ هو ايسر (اسهل) انواع الصراع في الحسم .</p> <p>✗ لا يستمر هذا الصراع طويلا وإذا طال يدل على وجود خبرة سابقة سلبية .</p>	<p>١- صراع الإقدام - الإقدام</p>
<p>✓ يحدث عندما يحاول الفرد الاختيار بين هدفين كلاهما منفّر .</p> <p>✓ مثال ١: حيرة المريض بين تناول الدواء المر أو استمرار المرض.</p> <p>✓ مثال ٢: حيرة الفرد بين الزواج الفاشل والطلاق وتفكك الاسرة .</p> <p>✓ أكثر انواع الصراع صعوبة حيث يستمر طويلاً لتذبذب الشخص بين البديلين المنفرين.</p>	<p>٣- صراع الإحجام - الإحجام</p>
<p>★ يحدث عندما يكون الهدف الواحد جذاباً ومنفراً في نفس الوقت.</p> <p>★ مثال ١: حب الشخص لتناول الحلوى وخوفاً من السمنة في نفس الوقت</p> <p>★ مثال ٢: رغبة الفرد فى السفر وخوفه من ركوب الطائرة</p>	<p>٢- صراع الإقدام - الإحجام</p>

نتائج الإحباط والصراع :

يرتبط الإحباط والصراع بحالات انفعالية غير سارة كالقلق والتوتر والغضب .

العوامل التي تعتمد عليها نتائج الاحباط والصراع هي :

(١) نوع العائق

١	تتوقف نتائج الإحباط والصراع على نوع العائق الذي يتعرض له الفرد .
٢	مثال : فطريقة الاستجابة لصراع خلقي (كالغش في الامتحانات) . تختلف عن الاستجابة لعائق اقتصادى (كنقص الدخل) حين يبحث المرء عن عمل إضافى لزيادة دخله.

(٢) الخبرة السابقة

١	تؤثر خبرة الشخص السابقة في التعامل مع مواقف الإحباط والصراع في تحديد نمط استجابته في الموقف الحاضر.
٢	مثال : خبرات الفشل السابق تؤدي إلى مزيد من القلق والتوتر . أما خبرات النجاح تؤدي إلى الثقة بالنفس عند مواجهة الموقف الراهن

(٣) تفسير الشخص للموقف

١	تتوقف درجة شدة العائق وخطره على (مدى شعور الفرد بتهديده لذاته من ناحية - وعلى درجة تقدير الشخص لذاته من ناحية أخرى)
٢	مثال : الفشل فى الامتحان قد يفسره أحد الطلاب بأنه عائق مؤقت إذا كان تقديره لذاته مرتفعاً. إما الطالب الذى يقدر ذاته تقديراً منخفضاً فإنه يبالغ فى تفسيره ويعتبره خطراً يهدده ويشعره بأنه غير جدير بالنجاح وبالتالي يفقد ثقته فى نفسه

(٤) طبيعة الدافع

١	تؤثر طبيعة الدافع في نوع الاستجابة التي تصدر عن الشخص الذي يعاني من خبرة الإحباط أو الصراع
٢	مثال: إذا كان (الدافع ثانوياً) فإن الشخص يستجيب بشعور خفيف بالضييق أما إذا كان (الدافع أساسياً) فإن الشعور بالتوتر يكون طويل الأمد.

(٥) إمكانية إشباع الدوافع

١	يتوقف الأثر الناجم عن الإحباط والصراع على الإمكانيات المتاحة لإشباع دوافع الفرد أو تحقيق أهدافه
٢	مثال: الدافع الذي يمكن إشباعه بطرق متعددة والهدف الذي يمكن الوصول إليه بوسائل مختلفة قليلاً ما ينشأ عنهما مشكلات توافق.

١١٥- عرف الصراع النفسي .

١١٦- ينشأ الصراع عندما تتوافق اتجاهات وأهداف الفرد . علل صحة أو خطأ العبارة

١١٧- للصراع أنواع متعددة . دلل علي صحة ذلك .

١١٨- صراع يحدث بين هدفين كلاهما جذاب يسمى إقدام - إحجام . علل صحة أو خطأ العبارة

١١٩- صراع الفرد لهدف كلاهما جانب إيجابي وآخر سلبي يسمى صراع إقدام - إقدام . علل صحة أو خطأ العبارة

١٢٠- دلل بالأمثلة علي صراع الإحجام- الإحجام .

١٢١- تتأثر نتائج الإحباط والصراع بعدة عوامل . ناقش ثلاثة منها

١٢٢- تتوقف نتائج الإحباط والصراع علي نوع العائق . علل صحة أو خطأ العبارة

١٢٣- تؤثر خبرة الشخص السابقة في التعامل مع مواقف الإحباط والصراع .

١٢٤- تفسير الشخص للموقف تؤثر علي تأثير الإحباط والصراع . وضح

١٢٥- تتوقف درجة شدة العائق وخطره علي مدى شعور الفرد بتهديده لذاته من ناحية وتقديره لذاته من ناحية أخرى . دلل بمثال

١٢٦- طبيعة الدافع من العوامل المؤثرة علي الإحباط والصراع . فسر

١٢٧- تؤثر طبيعة الدافع علي نوع استجابة الفرد لإحباطه وصراعه . علل صحة أو خطأ العبارة

١٢٨- يتوقف أثر الإحباط والصراع علي إمكانية إشباع الدوافع . بين ذلك

٣- القلق

الفرق بين الخوف والقلق

يتصف القلق كخبرة ذاتية للفرد بمشاعر الخوف لها ولذلك يختلف القلق عن الخوف :

القلق	الخوف
<ul style="list-style-type: none"> ● القلق لا شعوري وداخلي ● أسبابه غالباً غير واضحة. ● توقع الفرد للمصائب كالموت أو المرض أو الحوادث دون أن يكون هناك سبب موضوعي 	<ul style="list-style-type: none"> ● الخوف شعوري وله مصدر خارجي ● أسبابه معروفة مثل (الخوف من الحيوانات، الخوف من الظلام، الخوف من طبيب الأسنان).

تعريف القلق

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

مظاهر القلق

١- من الناحية الجسمية والسيولوجية :

- ❖ اضطراب ضربات القلب .
- ❖ اضطراب المعدة أو الإسهال .
- ❖ كثرة التبول وكثرة إفراز العرق.

٢- من الناحية الانفعالية :

- ❖ عدم القدرة على التركيز .
- ❖ الإجهاد والتعب دون مبرر .
- ❖ برودة الأطراف والأرق .

٣- من الناحية المعرفية :

فإنه يسبق القلق ويتزامن معه إدراك وتوقع مستمر لحدوث شئ سيئ أو مكروه للفرد.

مستويات القلق

توجد ثلاثة مستويات للقلق وهى :

القلق المرتفع	القلق المنخفض	القلق فى صورته المعتدلة
<p>هو قلق يؤدي إلى :</p> <ul style="list-style-type: none"> • العصبية والاستثارة . • خفض الوظائف المعرفية (القدرة على التفكير والقدرة على اتخاذ القرارات.) • الشعور بالعجز الدائم وقلة الحيلة . • الشعور بعدم القدرة على البت فى الأمور. 	<p>هو قلق يؤدي إلى :</p> <ul style="list-style-type: none"> • الشعور باللامبالاة والكسل والإهمال . • عدم الرغبة فى الإنجاز . 	<p>هو قلق دافعى وميسر وصحى يؤدي إلى :</p> <ul style="list-style-type: none"> • حل المشكلات والإبداع • يسهل عمليات التعلم والتواصل.

١٣٠- استنتج الفرق بين القلق والخوف . للمتميزين

١٣١- القلق مرادف للخوف . علل صحة أو خطأ العبارة للمتميزين

١٣٢- عرف القلق .

١٣٣- للقلق مظاهر متعددة . دلل على صحة ذلك

١٣٤- للقلق مظاهر جسمية وفسيوولوجية . وضح

١٣٥- للقلق مظاهر انفعالية . علل صحة أو خطأ العبارة

١٣٦- للقلق مظاهر معرفية . وضح

١٣٧- للقلق مستويات ثلاثة . دلل على صحة ذلك

١٣٨- للقلق علاقة إداء الفرد وسلوكه . فسر ذلك

١٣٩- متى يكون قلق الفرد دافعى .

١٤٠- القلق المنخفض قلق دافعى . علل صحة أو خطأ العبارة

١٤١- القلق المرتفع يؤدي الي العمل بايجابية . علل صحة أو خطأ العبارة

أساليب حل الصراع ومواجهة الإحباط

الفصل الرابع

أولاً: الأساليب المباشرة

يستطيع معظم الناس التغلب على مواقف الإحباط والصراع وما ينشأ عنها من عدم توافق باللجوء إلى الأساليب المباشرة ، والتي تستخدم فى حل مشكلات التوافق حلاً حاسماً ونهائياً.

الأساليب (الطرق) المباشرة فى مواجهة الإحباطات والصراعات :

١- بذل الجهد لإزالة العائق والوصول إلى الهدف :

★ بمعنى القيام بعمل جديد، ومضاعفة الجهد لإزالة العوائق التي تحول دون إشباع الدوافع أو تحقيق الأهداف
★ مثال : الطالب الذى يرسب فى الامتحان يحاول أن يزيد من مجهوده حتى ينجح فى الامتحان عند إعادته.

٢- البحث عن طرق أخرى للوصول إلى الهدف :

★ فعندما يجد الشخص أن الطريقة التي يستخدمها لا توصله لهدفه - فعليه ان يغير هذه الطريقة .
★ مثال : الطالب في المثال السابق قد يلجأ الطالب إلى تغيير عاداته في الاستذكار للوصول إلى النجاح.
★ وهذه الطريقة لا تصلح إلا إذا كان العائق خارجياً .

٣- استبدال الهدف بغيره :

★ بمعنى انه إذا فشل الشخص في التغلب على الإحباط والصراع والوصول إلى الهدف بإحدى الطريقتين السابقتين فإنه يلجأ إلى طريقة ثالثة وهي تغيير الهدف نفسه بهدف آخر يسهل الوصول إليه.
★ ملحوظة (تتوقف كفاءة هذه الطريقة على نجاح الهدف الجديد عند إحرازه فى إشباع الحاجة) .
★ مثال ١ : الطالب الذى لم يستطع النجاح في الثانوية العامة عدة مرات عليه تغيير مسار تعليمه الى التعليم الفني.
مثال ٢ : لنفرض أنك كنت تنهياً للعب كرة قدم؛ فأمرت السماء واضطرت إلى البقاء فى المنزل ، ومشاهدة التليفزيون فإذا كان هدفك من لعب كرة القدم مرتبطاً برغبتك فى التسلية وشغل وقت الفراغ؛ فإن الهدف البديل (وهو مشاهدة التليفزيون) يمكن أن يشبع هذه الحاجة ، أما إذا كان لعب كرة القدم هدفاً للحاجة إلى التقدير فإن مشاهدة التليفزيون لن تكون هدفاً بديلاً.

٤- استخدام أسلوب حل المشكلة : تتطلب هذه الطريقة :

١. أن يحاول الشخص جمع أكبر قدر من المعلومات عن الهدف الذى يسعى إليه.
 ٢. ثم يجرب عمليات التحليل فى حل المشكلة .
 ٣. ويحاول الوصول إلى الهدف ليتعرف على عواقبه وتوابعه .
 ٤. وفى النهاية قد يقبل الهدف أو يتخلى عنه .
- ❖ أما فى حالة الصراع قد يتخلى عن أحد الهدفين أو عنهما معاً وقد يحاول التوفيق بينهما.

ثانياً: الأساليب غير المباشرة

إذا فشلت الأساليب المباشرة فى التغلب على الإحباط أو الصراع :

- (١) تستمر حالة التوتر لفترة طويلة .
- (٢) يشعر الشخص بالقلق والألم والضيق .
- (٣) يلجأ الفرد لبعض الطرق الغير مباشرة لتخفيف حدة هذا التوتر
- (٤) و تتسم هذه الأساليب الغير مباشرة بأنها لا شعورية ، وبعضها قد يكون أقرب إلى السوء ، ويمارسها معظم الناس وتسمى الحيل الدفاعية ومنها :-

<p>هو حيلة دفاعية لاشعورية هو نوع من النسيان اللاشعوري يسعى فيه الفرد بطريقة لا إرادية إلى إبعاد الدوافع غير المقبولة والذكريات المؤلمة عن دائرة الشعور والوعي ، وإخفائها في اللاشعور. والتي تظهر فيما بعد فى شكل: (أحلام النوم ، الهفوات وزلات اللسان).</p> <p>✓ مثال: نسيان موعد مع زميل غير مرغوب فيه .</p> <p>✓ مثال: استبعاد الطفل لمشاعر العدوانية تجاه أبيه عندما يعنفه بشده .</p>	<p>الكبت</p>
<p>هو حيلة دفاعية لاشعورية هو تحويل الطاقة النفسية الغير مقبولة اجتماعيا إلى نشاط اجتماعي مقبول . مثال ١: الدافع الجنسي يمكن تحويله بالنشاط الأدبي والفني .</p> <p>مثال ٢: إعلاء دافع العدوان إلى نشاط رياضي</p>	<p>الإعلاء) (التسامي)</p>
<p>هو حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الفرد لتخفيف حدة التوتر الناجم عن خبرة الإحباط أو الصراع وما يصاحبها من شعور بالنقص أو إحساس بالفشل</p> <p>وهو نوع من تغيير الأهداف إلا أنه في حالة التعويض يكون لاشعورياً.</p> <p>مثال: مبالغه المرأة المسنه فى الزينة _____ مثال: سيده عاقر تتبنى طفلا</p> <p>مثال: فشل الفرد في مجال معين(التعليم) يعوضه في مجال آخر (العمل) .</p>	<p>التعويض</p>
<p>هو حيلة دفاعية لاشعورية التبرير هو محاولة لاشعورية لإعطاء أسباب تبدو مقبولة اجتماعيا، أو معقولة منطقياً ولكنها غير سليمة.</p> <p>مثال: الطالب الذي يبرر فشله في الامتحان بسبب المراقب- أو عدم إنجازه لواجباته بالمرض .</p>	<p>التبرير</p>
<p>★ هو حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الشخص لنقل الانفعالات من معانيها الأصلية غير المقبولة إلى معان أخرى بديلة تكون أكثر قبولا لدى الشخص.</p> <p>★ وقد تتخذ الإزاحة صورة النقل من أشياء أو أشخاص معينين إلى أشخاص آخرين.</p> <p>مثال: الموظف الذى يغضبه رئيسه قد ينقل غضبه إلى زوجته أو أبنائه.</p>	<p>الإزاحة (الإحلال أو النقل)</p>
<p>✓ هو حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الإنسان حين يلصق عيوبه أو نقائصه و فشله بالآخرين.</p> <p>✓ وهو بذلك وسيلة لإنكار وجود هذه العيوب فيه .</p> <p>مثال: أن ينسب المرء إلى شخص آخر مسئولية الأفعال التى يود أن يتبرأ منها.</p> <p>مثال: البخيل الذى يصف الناس بالبخل</p>	<p>الإسقاط</p>
<p>هو حيلة دفاعية لاشعورية والتقمص عكس حيلة الإسقاط .</p> <p>ويسعى فيها الشخص إلى خفض التوتر النفسي الناجم عن الإحباط و الصراع عن طريق :</p> <p>(١) التحلي ببعض الصفات والخصائص التي يتسم بها شخص آخر .</p> <p>(٢) التوحد الوجداني مع هذا الشخص .</p> <p>مثال: اعجاب فتاه بنجمه مشهورة</p> <p>مثال: توحد الطفل الصغير مع والده أو الطالب مع أستاذه.</p>	<p>التقمص (التوحد)</p>
<p>هو حيلة دفاعية لاشعورية هو ارتداد الفرد إلى بعض أساليب التوافق القديمة التي كانت تشبع رغباته وتحقق أهدافه في مراحل نموه السابقة ، على الرغم من أنه تعدى هذه المرحلة.</p> <p>مثال: عوده الفرد للتدخين بعد إقلاعه عنه.</p> <p>مثال: عودة الطفل إلى التبول اللاإرادي لجذب انتباه الوالدين إليه حين يلاحظ انصراف اهتمامهم عنه</p>	<p>النكوص</p>
<p>هو حيلة دفاعية لاشعورية هو رفض الشخص الاعتراف بأنه في حالة إحباط أو صراع.</p> <p>مثال: شعور التاجر بالرضا على الرغم من أن تجارته تنهار ويكاد يفلس .</p>	<p>الإنكار</p>

- ١- تتعد الاساليب المباشرة لمواجهة الاحباط والصراع . دلل بمثالين
- ٢- بذل الجهد لازاله العائق أول طريق مباشر للتغلب علي الاحباط والصراع . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٣- لمواجهة الاحباط والصراع يجب البحث عن طرق أخرى للوصول الي الهدف . الي أي مدي تتفق مع هذه المقولة . اذكر مبرراتك
- ٤- استبدال الهدف من الطرق الغير مباشرة لمواجهة الاحباط والصراع . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٥- تتوقف كفاءة استبدال الهدف نتيجة الاحباط الي قدرة الهدف الجديدة علي الاشباع . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٦- أسلوب حل المشكلات من الاساليب المباشرة لمواجهة الاحباط والصراع . فسر
- ٧- ما النتائج المترتبة علي عدم كفاءة الاساليب المباشر للاحباط والصراع .
- ٨- الاساليب الغير مباشرة للاحباط شعورية . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٩- دلل بثلاثة حيل دافعية للفرد لمواجهة الاحباط والصراع .
- ١٠- اذكر اهم الحيل الدفاعية للفرد التي تنتج عن الاحباط والصراع .
- ١١- الكبت حيلة دفاعية لابعاد بعض الذكريات المؤلمة . علل صحة أو خطأ العبارة
- ١٢- الكبت نوع من النسيان اللاشعوري . علل صحة أو خطأ العبارة
- ١٣- الاعلاء هي حيلة دفاعية لاعطاء أسباب مقبولة ولكنها غير واقعية . علل صحة او خطأ العبارة
- ١٤- الاعلاء (التسامي) هي تحويل الطاقة النفسية الغير مقبولة الي طاقة مقبولة اجتماعيا . علل صحة او خطأ العبارة
- ١٥- التعويض حيلة دافعية تنتج عن الاحباط والصراع . عقب برأيك علي ذلك
- ١٦- التعويض يعتبر نوع من تغير الاهداف لا شعوريا . علل صحة أو خطأ العبارة
- ١٧- التبرير هو تحويل الطاقة النفسية غير مقبولة الي أنشطة مقبولة . علل صحة أو خطأ العبارة
- ١٨- الازاحة حيل دافعية شعورية لنقل انفعالات الفرد من أشياء الي اخري . علل صحة أو خطأ العبارة
- ١٩- الاسقاط حيلة دفاعية يلجا اليها الانسان لتخفيف حدة الاحباط والصراع بداخله . دلل علي صحة ذلك
- ٢٠- الاسقاط يلصق فيها الفرد فشله وعيوبه في الاخرين . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٢١- التقمص(التوحد) هي عكس حيلة الاسقاط . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٢٢- يعتبر التقمص توحد وجداني مع شخص اخر . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٢٣- النكوص هو ارتداد بعض أساليب التوافق القديم للفرد . وضح
- ٢٤- الانكار حيله دافعية شعورية للفرد . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٢٥- تظهر حيلة الانكار عندم يعترف الانسان باحباطه وفشله . علل صحة أو خطأ العبارة
- ٢٦- أذكر الحيل (المصطلح) المناسب للمواقف الاتية :
 - (أ) شعور التاجر الرضا رغم خسارته وإفلاسه.
 - (ب) الموظف الذي يغضبه رئيس ينقل غضبه علي زوجته واولاده .
 - (ت) استبعاد الطفل لمشاعر العدوانية تجاه أبيه عندما يعنفه بشده .
 - (ث) فشل الفرد في التعليم يتجه الي التوفق في لعبة رياضية معينة .
 - (ج) الطالب يعلل فشله في الامتحان بسبب مرضه الغير حقيقي .
 - (ح) وصفك لشخص انه يكرهك لانك انت الذي تكرهه .
 - (خ) عودة الطفل الي التبول اللاارداي لجذب اهتمام والديه .
 - (د) المدرس الذي يغضب علي طلابه في المدرسه بسبب مشكاله الاسرية .
 - (ذ) الطالب الذي يرسب في الامتحان يوصف شعوره بالسعادة .
 - (ر) وصف وظيفة مرموقة كان يتمنها الفرد ولم يحصل عليها يوصفها بان مستقبلها غير مضمون.