

الباب الثالث: في علم النفس (الشخصية والصحة النفسية)

الفصل الأول الشخصية، تعريف ونظريات

أولاً: الشخصية:

- يحتل موضوع الشخصية مكانة هامة بين موضوعات علم النفس والتعبير عن الشخصية من أكثر التعبيرات شيوعاً في الاستعمال اليومي على لسان معظم الناس فكثيراً ما نسمع شخصاً يصف شخصاً آخر بأنه ((صاحب شخصية قوية أو ضعيفة)) او شخصية ((جذابة أو منفره أو لاشخصية له)) وعلى الرغم من ذلك فحن نجد صعوبة في تعريف الشخصية علل ؟

أهم العوامل المؤدية لصعوبة تعريف الشخصية

- (١) الشخصية مفهوم مجرد : ليس له مقابل مادي في العالم الخارجي لنراه بوضوح .
- (٢) الشخصية تكوين افتراضي: لا يلاحظ مباشرة ولكن يستدل عليه من السلوك كما يظهر في طريقة التكيف
- (٣) الشخصية مفهوم يشير لجوانب متعددة: (جسمية - عقلية - اجتماعية - انفعالية) تتفاعل فيما بينها لدرجة اختلف علماء النفس حول الجانب الجسمي حيث لا يعتبره البعض من مظاهر الشخصية بينما يرى البعض الآخر انه من جوانب الشخصية .
- (٤) اختلاف الزاوية التي ينظر منها العلماء للشخصية: فكل شخص يؤمن بنظرية معينة يرى الشخصية من خلالها .

وذلك أدى اختلاف المتخصصين إلى وجود ثلاثة فئات من تعريفات الشخصية

| | |
|---|------------------------------------|
| <p>تركز هذه التعريفات على التأثير الذي يحدثه الفرد في الآخرين ومن هذه التعريفات " الشخصية هي مجموع ما يحدثه الفرد من تأثير في المجتمع " أهم عيوب هذا الاتجاه :</p> <ol style="list-style-type: none"> (١) النظرة السطحية للشخصية علي انها مجرد قدرة الشخص علي التأثير في الاخرين فقط . (٢) يجعل للفرد شخصيات متعددة بناء على قدرته على التأثير على كل فرد (٣) ينكر التنظيم الداخلي للشخصية . | <p>الشخصية كمبر</p> |
| <p>تركز هذه التعريفات علي نمط (نوع) استجابات الفرد المميزة له ومن بين هذه التعريفات هو " الشخصية هي استجابة الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية في البيئة فهذا انبساطي وآخر انطواني " أهم عيوب هذا الاتجاه :</p> <ol style="list-style-type: none"> (١) تصوره للفرد على انه سلبي أثناء تفاعله مع البيئة بالرغم من أن كل فرد يؤثر في البيئة ويتأثر بها (٢) يغفل تعدد استجابة الفرد لنفس المثير في المواقف المختلفة. (٣) يركز على الاستجابات كمظهر موضوعي يعبر عن شخصية الفرد ويؤكد على الفردية المميزة لكل شخصية. | <p>الشخصية كاستجابة</p> |
| <p>تركز هذه التعريفات علي أن الشخصية تنظيم متكامل من الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والتي تحدد أسلوبه الفريد في التعامل مع البيئة حيث يعرفون الشخصية بالقول "الشخصية هي التنظيم الذي يتميز بدرجة من الاستمرار والثبات لخلق الفرد ومزاجه وعقله وجسمه والذي يحدد توافقه المميز مع البيئة التي يعيش فيها " . أهم عيوب هذا الاتجاه :</p> <ol style="list-style-type: none"> (١) عدم إدراك هذا التنظيم أو بعض مكوناته إدراكاً مباشراً وإنما يستدل عليه من آثاره ونتائجه. مميزاته : إلا انه يؤكد على التنظيم المتكامل للشخصية ويحدد مكوناتها وأبعادها . | <p>الشخصية كتنظيم داخلي</p> |

وفقاً للشخصية كتنظيم داخلي عرف " البورت " الشخصية

" الشخصية هي ذلك التنظيم الدينامي داخل الفرد لتلك النظم النفسية والعضوية التي تحدد أسلوبه الفريد في التوافق مع بيئته "

يتضح من هذا التعريف أن الشخصية تتميز بالاتي :

| (١) الفردية والتميز | (٢) التنظيم | (٣) التكامل |
|--|--|--|
| بمعنى إن سلوك أي فرد يختلف عن غيره من الأفراد في طريقة المشي والكلام والتعبير عن الانفعالات والسرور والحزن . | بمعنى أن جميع أنشطة الفرد منظمة وثابتة إلى حد ما ولكنها قابلة للتغير نتيجة للتعلم الجديد . | بمعنى أن جميع سمات الفرد على درجة من الثبات والاستقرار النسبي ، وتظهر في جميع المواقف التي يتعرض لها الفرد مثل (الانطواء - المثابرة - القلق) . والشخصية ليست مجموع هذه الصفات بل هي كل متكامل متفاعل الأجزاء يحدد أسلوب الفرد المميز . |

الفرق بين الشخصية وبعض المصطلحات

| الشخصية والخلق | الشخصية والمزاج |
|---|---|
| (١) الخلق هو الشخصية إذا نظرنا إليها في ضوء المعايير الأخلاقية وحكمنا على سلوك الشخص انه خير أو شر ، صواب أم خطأ ، فالسرقة والخيانة من صفات الخلق في حين أن التفاؤل والانطواء من صفات الشخصية . (٢) الخلق هو جانب من جوانب الشخصية وليس الشخصية كلها ، لأنه يمثل نظام الاستعدادات التي تمكننا من التصرف بصورة ثابتة نسبياً تجاه المواقف الأخلاقية بالرغم من شدة الإغراءات الأخرى . | (١) المزاج هو جملة الصفات المميزة لانفعالات الفرد عن غيره وهو أحد جوانب الشخصية وليس كل الشخصية والمزاج يتوقف في المقام الأول على (العوامل الوراثية منها حالة الجهاز العصبي والغدد لذلك فمن الصعب تغيير الصفات المزاجية للفرد مثل المرح والعبوس). (٢) يرى "أولبرت" ضرورة قصر صفات الشخصية على الصفات المكتسبة أثناء نمو الفرد وهو يتكيف مع البيئة وبما أن الصفات المزاجية ناتجة عن الوراثة في المقام الأول إذن يجب عدم اعتبارها من صفات الشخصية. |

نحن ننظر للشخصية من زوايا مختلفة ومن أهمها :

سمات الشخصية

- ١- **سمات جسمية:** مثل الصحة والجمال والقامة وسلامة الحواس وسرعة الحركة ورشاقتها والمظهر العام
- ٢- **سمات عقلية أو معرفية:** مثل الذكاء والقدرات العقلية والثقافة والمعارف العامة والمهنية وفكرة الفرد عن نفسه وإدراكه للناس والواقع.
- ٣- **سمات وجدانية وانفعالية:** منها ما هو مرتبط بتكوين الجهازين (العصبي والغدي) كالحالة المزاجية والاستقرار الانفعالي وضبط النفس ومنها صفات ناتجة عن التطبيع الاجتماعي مثل القلق والعدوان والشعور بالذنب.
- ٤- **سمات دافعية:** مثل الرغبات والميول والاتجاهات والعواطف والمعتقدات وتلك السمات قد تكون شعورية أو لا شعورية
- ٥- **سمات اجتماعية:** مثل الحساسية للمشكلات والاشترك في النشاط الاجتماعي وموقف الفرد من السلطة والقيم الاجتماعية
- ٦- **والسمات الخلقية:** مثل كالصدق أو الكذب - الامانة أو الخداع.

والسمات التي تدخل في بناء الشخصية يلاحظ أن هذه السمات ثابتة نسبياً يظهر تأثيرها في عدد كبير من المواقف ولا يدخل فيها السمات العارضة العابرة التي تتوقف على طبيعة العمل أو الموقف الذي يؤديه الفرد .

أولاً: نظريات الشخصية:

أولاً: نظرية الأنماط الجسمية " كرتشمير " :

- يركز " كرتشمير " على ما يتميز به الأفراد من خصائص جسمية .
- وأشار الي العلاقة بين الجانب الجسمي والجوانب الوجدانية للشخصية وقسم الناس إلى :-

| النحيف | البدين |
|--|--|
| <p>١- هو شخص يميل إلى الانطواء والانسحاب من المواقف التي تتطلب علاقات اجتماعية.</p> <p>٢- ويتمثل في الجسم الطويل الرفيع وطويل الأطراف.</p> | <p>١. هو شخص متقلب في حالته الوجدانية بين الانشراح و الانقباض.</p> <p>٢. ويكون ممتلئ البدن وقصير القامة وعريض الوجه.</p> |
| <p>المتناسق أو الرياضي</p> <p>هو شخص متزن وجدانياً وأشبه بالنحيل ولكنه قوي العضلات وممتلئ الجسم نسبياً .</p> | |

ثانياً: نظرية الانماط النفسية:

(أ) نظرية الأبعاد او العامل عند ايزنك

- * هذه النظرية تعتمد على فكرة تصنيف أنماط (انواع) السلوك الوجداني إلى فئات كبرى باستخدام منهج إحصائي يسمى "التحليل العائلي" وتسمى هذه الفئات بالأبعاد أو العوامل .
- * ومن أشهر أصحاب هذا الاتجاه عالم النفس الإنجليزي (ايزنك) والذي توصل الى ثلاثة أبعاد اساسية للشخصية كل منها مؤلف من قطبين هما :-

| الاتزان الانفعالي – العصبية | الانبساط – الانطواء |
|--|---|
| <p>يشير إلى أنماط السلوك التي تمتد بين:-</p> <p>١- (قطب الاتزان الانفعالي) حسن التوافق النفسي والاجتماعي والنضج والاستقرار الانفعالي .</p> <p>٢- (قطب العصبية) اختلال التوافق النفسي والاجتماعي وعدم الاستقرار والقلق.</p> | <p>ويشير إلى أنماط السلوك التي تمتد بين:-</p> <p>١. (قطب الانبساط) الميول الاجتماعية والاندفاعية والمرح والتفاؤل والتساهل .</p> <p>٢. (قطب الانطواء) الخجل الاجتماعي والتروي والانعزال والتشاؤم والمثابرة والتشدد .</p> |
| <p>الواقعية – الذهانية</p> <p>ويشير إلى أنماط السلوك التي تمتد بين:-</p> <p>١- (قطب الواقعية) الاستجابات التي تتفق مع متطلبات الواقع .</p> <p>٢- (قطب الذهانية) الاستجابات المضادة لمتطلبات الواقع والظروف المحيطة بالإنسان .</p> | |

ب- نظرية التحليل النفسي "فرويد" :-

- مؤسس هذه النظرية هو " سيجموند فرويد " وتقوم هذه المجموعة من النظريات على ان شخصية الفرد تتحكم فيها أحداث داخلية ، وصراعات نفسية .
- الشخصية عند " فرويد " تنظيم ديناميكي في صراع مستمر ودائم فهي أبعد ما تكون عن الثبات .
- وضع "فرويد" طبيعة هذا الصراع حيث يقوم الصراع داخل النفس البشرية بين ثلاث قوى هي:

الهو

| | |
|-------------|---|
| هو الجزء | هو جزء لا شعوري يعتبر مستودع الطاقة الغريزية التي يولد الفرد مزودا بها . |
| قوام النظام | قوام هذا النظام هو الغرائز الجنسية والعدوانية التي تدفع الفرد لاقتناص الذات وإشباع الغرائز. |
| مبدئه | (٣) المبدأ الذي يحكمه هو تحقيق اللذة لأنه يسعى باستمرار نحو تحقيق اللذة . |

الانا

| | |
|---------------------|---|
| هو الجزء | هو جزء شعوري من الجهاز النفسي ينمو نتيجة الخبرات والضغط الاجتماعي التي تعرض لها الفرد . |
| يستمد طاقته ووظيفته | يستمد طاقته من الهو ووظيفته هي ضبط نشاط الهو وإشباع رغباته بطريقة مقبولة اجتماعيا . |
| مبدئه | المبدأ المسيطر عليه هو الواقع لأنه يفعل الممكن والمقبول اجتماعيا . |

الانا الاعلى

| | |
|-----------------|--|
| هو الجزء | هو جزء لا شعوري من الجهاز النفسي يتمثل في الجانب الخلقى في الشخصية . |
| مكوناته ووظيفته | يتضمن الأوامر والنواهي الأخلاقية التي تعلمها الفرد أثناء نموه ووظيفته الأساسية هي (ضبط الأنا / السيطرة عليه / توجيهها نحو القيم الأخلاقية) . |
| مبدئه | غير واقعي والمبدأ المسيطر عليه هو المثالية فهو لا يسعى إلى اللذة بل إلى الكمال |

ثالثاً : نظريات التعليم الاجتماعي :

- ❖ تركز نظريات التعليم الاجتماعي على المحددات البيئية للسلوك .
- ❖ فالشخصية من وجهة نظر أصحاب هذه النظريات هي :-
- "محصلة أو ناتج لتفاعل الفرد مع بيئته ويتحدد سلوك الفرد أساساً بعملية التعلم ، كما تحدث في محيط اجتماعي "
- ❖ ولهذا تختلف شخصيات الأفراد تبعاً لتاريخ حياة كل منهم وما تعلمه أثناء حياته .
- ❖ ومن أنصار هذا الاتجاه عالم النفس " ألبرت باندورا " الذي أكد على دور التعلم في بناء الشخصية وعلى أن جزء كبير من تعلم الإنسان يتحقق :

- ١- بملاحظة سلوك الآخرين: لان شخصية الفرد تنمو بملاحظته لسلوك الآخرين.
- ٢- وفهم تصرفاتهم : ويفهم النتائج المترتبة على هذا السلوك ويفهمه إمكانية تطبيق هذه النتائج على نفسه .

مثال ذلك:-

(ملاحظة الطفل تصرفات والده في موقف معين " مثل إلقاء التحية على شخص ما " ويدرك الطفل النتائج المترتبة على هذه التصرفات ابتسام من ألقى التحية عليه وترحيبه بوالد الطفل) .
 ❖ هنا يحاول الطفل أن يتبين إذا كان من الممكن أن تنطبق عليه نفس النتائج لو قام بنفس التصرفات في المواقف المشابهة أم لا .

*وينتج عن هذا مايلي:-

- ١- يتعلم الطفل أساليب سلوكية مثل والده .
- ٢- يتوقف الطفل عن ممارسة أسلوب سلوكي سبق له تعلمه لأن النتائج المترتبة عليه تكون ضارة أو غير مريحة .
- ٣- يسهل على الطفل ممارسة بعض الاستجابات الموجودة لديه والتي سبق له تعلمها ولكنه لم يستخدمها لعدم معرفته بالنتائج المترتبة عليها .

الميل والاتجاهات والقيم

أولاً : الميل

تعريف الميل :

" الميل هو استعداد دينامي من جانب الفرد للاستغراق في نشاط معين حيث يؤثر على سلوك الفرد ويجعله يبذل جهد في نشاط مصحوب بمشاعر الراحة والرضا "

الفرق بين الميل وبعض المفاهيم الأخرى

| اما الميل | والشعور والوجدان |
|--|---|
| أما الميل فهو قبول أو رفض لنشاط يؤدي إلى تحقق رغبته . | يقتصر الشعور والوجدان على الاستجابة الانفعالية البسيطة. |
| اما الميل | الرغبة |
| أما الميل فهو أوسع من حيث المدى وله صفة الدوام لأنه لا ينتهي بمجرد تحقيق الهدف كالرغبة . | الرغبة مفهوم له ناحية ايجابية وأخرى سلبية (رغب في - رغب عن) تتمثل في الحصول على شيء أو التخلص من شيء في موقف معين . |
| اما الميل | الاتجاه |
| أما الميل فليس له إلا ناحية واحدة هي الإيجاب فالإنسان لا يميل إلى ما يرفض. | الاتجاه له ثلاث جوانب ((موجب - سالب - محايد)) |

الميل والنوع (اي الجنس ذكر او انثى)

(١) أكدت الدراسات أن الرجال :

☒ عادة يميلون إلى النشاط الجسماني والعمل الميكانيكي والأعمال الشاقة

(٢) بينما تميل النساء

☒ إلى الموسيقى والفن والأدب والتدريس والخدمة الاجتماعية.

ملحوظة ١: الجدير بالذكر أن الناس ليسوا ذكورا أو إناث في الميول ولكن أكثر في الميول أو أقل في الميول لان هناك بعض النساء لديهم ميول تشبه الرجال وبعض الرجال لديهم ميول تشبه النساء والعكس.

ملحوظة ٢: من الميول التي يتساوى فيها الجنسين في البيئة المصرية الميول الموسيقية والميول الفنية والإقناعية.

الميل والوراثة

(١) **نلاحظ الطفل في المهد** ينتبه وينصت فيميلون إلى الموسيقى في اعلان التلفزيون ،

كما نجد آخرون يهتمون بالفك والتركيب وآخرون تشغلهم الأعمال الفنية .

(٢) **ومن هنا نلاحظ إن الميل تظهر بوادرها مبكرا وقد يجد تشجيعا من المحيطين أو إعاقة** فهذا طبيب ورسام ومهندس و شاعر الخ .

(٣) **ومن الصعب تحديد دور الوراثة في الميول وذلك لالتباس الوراثة الجينية والبيئة الثقافية فإذا كان لدى الطبيب أبناء ميولهم طبية يبقى السؤال هنا هل هذا هو اثر الوراثة أم البيئة ؟**

(٤) **إذا تفقت الاتجاهات والقيم باعتبارهما مكتسبتان بالبيئة والتربية مع ميل الفرد فيكون النتيجة عظيماً.**

(٥) **لذلك على الأبوين إذا ما وجدوا ميل معين لدى الأبناء أن يعملوا على تنمية هذا الميل بالتشجيع للحصول على نتائج مبهرة كالآباء الذين يكتشفون ميل الأبناء إلى الشعر فيقدموا لأبنائهم المعلومات والكتب الخاصة بهذا المجال لتنمية ملكة الشعر بداخلهم .**

ثانياً : الاتجاهات النفسية

☒ يؤكد الاتجاه على الاستعداد المشترك المتفاوت بين الأفراد ، وأن الاستجابة تأخذ احد وجهتين متعارضتين إما القبول أو الرفض وهنا يكمن عامل انفعالي يميز وجهة الاستجابة.

تعريف الاتجاه النفسي :

" هو تنظيم محدد يشمل مشاعر الفرد وأفكاره ونزعاته التي تجعله يتصرف تجاه المواقف في بيئته"

،،،، يتضح من التعريف أن ،،،،،

(١) يتكون الاتجاه من ثلاثة عناصر هي **(العنصر العاطفي والعنصر المعرفي والعنصر السلوكي التنفيذي)**

(٢) **الاتجاه تكوين فرضي** كأى مصطلح في علم النفس لا وجود مادي ومحسوس له وإنما يستدل عليه من آثاره ونتائج.

مكونات الاتجاه

| | |
|--|--|
| ويتضمن معتقدات الفرد وقيمه ومعارفه كالاتجاه نحو الديمقراطية . | الجانب المعرفي |
| ويشير للمكونات العاطفية المتعلقة بالشيء موضع الاتجاه من (حب وكرهية) - (سرور وحزن) - (راحة وقلق) وهو يضيف على الاتجاه طابع الدفع والتحريك وهو الشحنة الكامنة وراء الاتجاه (دفعاً تجاه كذا ،،،، أو دفعاً ضد كذا،،،،) | الجانب العاطفي (الوجداني - الانفعالي) |
| ويتضمن جميع الاستعدادات السلوكية المرتبطة بالاتجاه فلو كان الفرد لديه اتجاه موجب نحو شيء ما فإنه يسعى جاهداً نحوه مؤيداً كل ما يتعلق به والعكس مع الاتجاه السالب . وعلى سبيل المثال الفرد ذو الاتجاه الموجب المؤيد لعمل المرأة (يسمح - يدافع - يشارك في الفعاليات كالمؤتمرات الخاصة بالمرأة). بينما الفرد ذو الاتجاه السالب الراض لعمل المرأة (يرفض - يهاجم - لا يشارك في الفعاليات كالمؤتمرات الخاصة بالمرأة). | الجانب السلوكي (العملي) |

الخصائص العامة للاتجاهات

- (١) الاتجاهات لا تنشأ من فراغ بل هي عبارة عن علاقة بين فرد وموضوع من موضوعات البيئة .
- (٢) الاتجاهات تتسم بالطابع الذاتي من حيث محتواها ، ويتميز الاتجاه عن الاعتقاد أو الرأي بالخصائص العاطفية للاتجاه .
- (٣) الاتجاهات مكتسبة ومتعلمة وليست فطرية .
- (٤) الاتجاهات ذات قدرة تنبؤية : فهي تسمح بالتنبؤ باستجابة الفرد المستقبلية في المواقف المختلفة .
- (٥) الاتجاهات تتسم بالثبات النسبي فهي لا تتغير بشكل سريع .

شروط تكوين الاتجاه النفسي

لابد من توافر عوامل في الفرد حتي يتكون الاتجاه النفسي وهي :

| | |
|--|-------------------|
| لا يتكون الاتجاه إلا عندما تتكامل الخبرات في مقياس وإطار واحد تصدر عنه الأحكام والاستجابة للمواقف . | (١) تكامل الخبرة |
| لا يتكون الاتجاه إلا إذا تكررت الخبرات فتكرار الفشل في الرياضيات يكون اتجاه سلبي نحوها . | (٢) تكرار الخبرة |
| للخبرات الانفعالية اثر قوي على الاتجاه فالاتجاه يتكون عندما يكون الاحتكاك الانفعالي مرتفع . | (٣) حدة الخبرة |
| حين تعمم الخبرات ويتحدد الاتجاه وينضج فهو يختلف عن غيره ويكتسب ذاتيته ومعالمه الخاصة . | (٤) تمايز الخبرة |
| تنتقل الخبرة عن طريق التصور والتخيل والتقليد وهذه من العوامل الهامة في تكوين الاتجاه. مثال : الطفل يكتسب اغلب اتجاهاته من أسرته من خلال عملية التطبيع الاجتماعي عبر المحاكاة والتقليد . | (٥) انتقال الخبرة |

أنواع الاتجاهات النفسية

(١) الاتجاهات الجماعية / الفردية

- ✓ تكون الاتجاهات جماعية عندما يشترك فيها أكثر من فرد .
- ✓ بينما تكون الاتجاهات فردية عندما تميز فرد عن غيره .

(٢) الاتجاهات العلنية / الخفية

- ✓ الاتجاه العلني يظهره الفرد دون حرج لأنه غالباً يتفق مع معايير الجماعة ومثلها وقيمها .
- ✓ أما الاتجاه الخفي فهو الذي لا يتفق مع معايير المجتمع لذا يخشى الفرد الإفصاح عنه .

(٣) الاتجاهات الموجبة / السالبة

- ✓ الاتجاه الايجابي هو الذي يوجه الفرد نحو موضوع ما ويقربه منه .
- ✓ الاتجاه السلبي هو الذي ينفر الفرد من موضوع ما ويبعده عنه .

(٤) الاتجاهات العامة / الخاصة

- ✓ الاتجاهات العامة هي اتجاهات نحو موضوع عام كلي كالاتجاه نحو الحق أو الحرية أو الديمقراطية .
- ✓ الاتجاهات الخاصة هي اتجاهات الفرد نحو موضوع خاص يتعلق به كتشجيع فريق كره أو التدخين .

(٥) الاتجاهات القوية / الضعيفة

- ✓ الاتجاهات القوية تشير إلى شدة الاتجاه مثل تشجيعك لنادي كره من بلدك ولدت وترعرعت في أسرته تعشقه .
- ✓ الاتجاهات الضعيفة عندما تشجع نادي معين لمجرد إعجابك بلاعب ينتمي إليه .

وظائف الاتجاهات النفسية

- (١) الاتجاهات تحدد للفرد ما ينتبه إليه ((سمعا أو بصرا)) كما تحدد له ما يفكر فيه وما يفعله .
- (٢) الاتجاهات تولد المعاني عن العالم الذي يعيش فيه الفرد
- (٣) الاتجاهات توضح الطريق للفرد وتنظم عناصر البيئة المضطربة .
- (٤) الاتجاهات تزيد المثيرات الضعيفة قوة .
- (٥) الاتجاهات تحدد معنى المثيرات والسلوك .
- (٥) الاتجاهات تحقق الرضا العاطفي للفرد وتخدم كافة دوافعه وتسهم في فهم سلوك الأفراد
- (٦) تساعد الاتجاهات في المجالات التربوية حيث تعمل التربية على تشكيل اتجاهات الطلاب

ثالثا : القيم

تعريف القيم

- " هي معايير سامية نمجدها ونعتبرها مقياسا لتحضرنا ولمعتقداتنا وتعلمنا وتنشنتنا السليمة وهي محصلة للتحضر والخلق القويم والفهم السليم "
- كلما ازدادت الثقافة وازدادت الاتصالات الحضارية كلما أصبح قيم الناس أكثر سموا
 - من أمثلتها الصدق - الشجاعة - العدالة - الحق - المساواة - المواطنة

التوافق النفسي والاجتماعي وميكانيزمات الدفاع

الفصل الثالث

مفهوم التوافق واستخداماته فى علم النفس :

- (١) مفهوم التوافق مستمد من علم البيولوجي (الأحياء) :
- ويعنى درجة الملائمة بين الفرد والظروف الطبيعية التي يعيش فيها حتى يستطيع البقاء
- (٢) انتقل هذا المفهوم لعلم النفس:
- نظرا لان الإنسان في حاجة أيضا إلى الملائمة بينه وبين الظروف الاجتماعية والنفسية المحيطة به
- (٣) لهذا ظهر مفهوم التوافق النفسي والاجتماعي وانتبه العلماء لأهميته :
- خاصة مع تغيير الظروف النفسية والاجتماعية والتي تتطلب بدورها عمليات توافق مستمرة .

تعريف التوافق

- يتضمن التوافق كما يستخدم في علم النفس معنيين رئيسيين هما :
- (١) المعنى الأول: تعديل سلوك الفرد بحيث يتواءم مع الظروف المتغيرة في البيئة النفسية والاجتماعية والمادية المحيطة به ويلعب التعلم الدور الحاسم في هذا الصدد .
 - (٢) المعنى الثاني: تعديل البيئة النفسية والاجتماعية والمادية المحيطة بالفرد بحيث تصبح أكثر قابلية لإشباع دوافعه ورغباته .
- ويمكن القول أن عملية التوافق تعمل في الاتجاهين معا:
- (١) يتحقق التوافق بالمعنى الأول:
- إذا كانت البيئة على درجة من التغيير والتجدد والتنوع

أنواع التوافق

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

الاحباط والصراع والقلق

مقدمة :

- اذا وجد الفرد عوائق تمنعه من اشباع دوافعه او تحقيق اهدافه يتعرض لخبرة نفسية تسمى احباط
- اما اذا تعارضت دوافعه واهدافه فيتعرض لخبرة نفسية تسمى صراع .
- وعندما يتنابذة حالة من التوتر المستمر لخطر او تهديد واقعي او رمزي فهذا يسمى القلق.

أولا : الإحباط

تعريف الإحباط

" الإحباط هو خبرة نفسية تحدث حين يسعى الفرد لتحقيق أهدافه ودوافعه ولا يستطيع بسبب نقص خبراته السابقة أو عدم كفاءة عاداته المألوفة أو لوجود عوائق وموانع تحول دون ذلك ."

العوامل المسببة للإحباط

العوامل الخارجية المحدثة للإحباط

يقصد بها العوامل الموجودة في البيئة المحيطة للفرد وتشمل :

(١) الظروف المادية في البيئة :

وتعني عجز الإمكانيات الطبيعية للبيئة التي يعيش فيها الفرد عن إشباع دوافعه وتحقيق أهدافه مثال تعطيل الأتوبيس في الصباح وأنت ذاهب إلى العمل.

(٢) القيود والضوابط الاجتماعية :

التي تنشأ عن تصرفات الآخرين وعن الأوامر والنواهي التي تفرض على السلوك الإنساني ويشمل ذلك القوانين والعادات والتقاليد الموجودة في المجتمع.

(٣) المستويات الاقتصادية والاجتماعية :

قد يشعر الفرد بالإحباط نتيجة عدم كفاية الدخل أو الانتماء لمستوى اقتصادي أو اجتماعي منخفض ، ويزاد هذا العامل تأثيرا إذا كان الاعتقاد السائد في المجتمع هو ربط مكانة الفرد بما يمتلكه من ثروة او مستوي اجتماعي .

العوامل الداخلية المحدثة للإحباط

يقصد بها العوامل التي تنشأ داخل الفرد نفسه وتشمل:

(١) العيوب والنقائص الشخصية :

وقد تكون تلك العيوب جسمية أو نفسية أو اجتماعية من أمثلة ذلك العاهات والأمراض ونقص بعض القدرات والخجل أو الخوف من مواقف معينة .

(٢) الشعور بالتعطل الوظيفي :

فالحرمان من العمل أو العجز عن الحصول عليه أو القيام بعمل لا يشعر فيه الفرد بأنه مواطن منتج كل هذا يؤدي إلى ما يسمى بالتعطل الوظيفي.

وأهم النتائج المترتبة على شعور الفرد بالتعطل الوظيفي هذا الشعور هو الذي يدفع الشخص إلى طلب النقل أو الاستقالة من عمل يتقاضى منه مرتبا كبيرا لشعوره بأن العمل لا يتلاءم مع قدراته وإمكاناته .

(٣) عدم فهم الشخص لذاته :

عندما يختار الشخص أهدافه فإنه يجب أن يضع لنفسه أهداف تتناسب مع قدراته وإمكاناته ولم يكن واقعا وحدد لنفسه أهدافا تفوق إمكاناته وقدراته فإنه سيفشل في تحقيقها ويواجه الإحباط .

ثانياً: الصراع

" ينشأ الصراع إذا تعارضت دوافع الفرد وحاجاته وأهدافه ويكون لها في نفس الوقت درجة متساوية في القوة والتأثير ."

أنواع الصراع

(١) صراع ((الإقدام – الإقدام))

- ✓ يحدث هذا الصراع حين يحاول الفرد الاختيار بين هدفين كلاهما جذاب
- ✓ ومن أمثلة ذلك (الاختيار بين وظيفتين جيدتين)
- ✓ ولا يستمر كثيراً بل ينتهي الصراع بمجرد اختيار الهدف الأقرب أما إذا طال أمد الصراع فإنه يدل على وجود خبرة سابقة سلبية تؤدي للتردد في اتخاذ القرار .

(٢) صراع ((الإقدام – الإحجام))

- ✓ يحدث هذا الصراع عندما يكون الهدف الواحد جذاباً ومنفراً في وقت واحد
- ✓ ومن أمثلة ذلك حب الفرد تناول الحلوى وخوفه من ألم الأسنان أو السمنة .

(٣) صراع ((الإقدام – الإحجام - المزدوج))

- ✓ يحدث هذا الصراع نتيجة وجود هدفين لدى الشخص لكل منهما إيجابياته وسلبياته .
- ✓ ومن أمثلة ذلك ما يسمى بصراع الأدوار مثل اختيار المرأة للعمل أو التفرغ للبيت .
- ✓ فالعمل مجهد ولكن يدر عليها دخلاً ووالتفرغ في البيت يتيح لها فرصة لرعاية الأبناء ولكنه ممل لطول وقت الفراغ.
- ✓ يعد أصعب أنواع الصراعات في الحسم ؟ لان الشخص يتذبذب بين البدائل فقد يعود لبدل رفضه من قبل ثم يتركه ويرجع للآخر .

(٤) صراع ((الإحجام – الإحجام))

- ✓ يحدث عندما يحاول المرء الاختيار بين هدفين كلاهما منفر وغير جذاب .
- ✓ ومن أمثلة ذلك حيرة المريض بين تناول الدواء المر أو استمرار المرض .
- ✓ أو حيرة أصحاب الزواج الفاشل بين استمرار الزواج وما يصاحبه من سوء العشرة وبين الطلاق وتشيت الأبناء .
- ✓ يعد أصعب أنواع الصراعات أكثر صعوبة في الحسم ؟ لذلك تطول مدته وكثيراً ما يتذبذب الأشخاص بين البديلين المنفرين .

نتائج الاحباط الصراع

يترتب على الإحباط والصراع نتائج مباشرة وغير مباشرة :

(١) النتائج المباشرة

يرتبط الإحباط والصراع بحالات انفعالية غير سارة كالقلق والتوتر والغضب وعدم الاستقرار وتأجيل الإشباع أو تغيير الهدف .

(٢) النتائج غير المباشرة وتعرف باسم الحيل الدفاعية

وسميت بذلك لأنها تعمل على (تخفيف آثار التوتر والقلق الناتج عن الصراع / ولكنها لا تؤدي إلى تحقيق الأهداف أو إشباع الدوافع / بل تهيئ للإنسان وقتاً ليعيد تنظيم حياته والتوصل إلى الحلول المناسبة لمشكلاته / كما أنها لا تعمل على حل الصراع) كما سميت باللاشعورية ؟ لأنها لا إرادية فالشخص يقوم بها دون إدراك للدوافع الحقيقية لها أو الأغراض التي تهدف إليها .

أهم الحيل الدفاعية (الاشعورية)

(١) الكبت:

- ❖ الكبت هو نوع من النسيان المدفوع .
- ❖ حيث يسعى الفرد بطريقة لا إرادية إلى إبعاد الدوافع غير المقبولة والذكريات المؤلمة أو المشينة أو المخيفة عن دائرة الشعور والوعي وإخفائها في اللاشعور .

(٢) الإعلاء والتسامي :

- ❖ الإعلاء أو التسامي هو تحويل الطاقة النفسية المتعلقة بأحد الدوافع أو الأهداف غير المقبولة اجتماعيا وتوجيهها إلى نشاط اجتماعي مقبول .
- ❖ فالدافع الجنسي يمكن إعلاؤه بالنشاط الفني أو الأدبي .
- ❖ والرغبات العدوانية يمكن للفرد أن يتسامى عليها من خلال بعض الأنشطة الرياضية

(٣) التعويض

- ❖ التعويض هو حيلة دفاعية لا شعورية يلجأ إليها الفرد لتخفيف حدة التوتر الناجم عن الإحباط أو الصراع .
- ❖ وما يصاحبها من شعور بالنقص أو إحساس بالفشل وهو نوع لا شعوري من تغيير الأهداف ولذلك فإن معظم صور التعويض تكون تغطية لضعف أكثر منها تنشئة لقوة .
- ❖ فالشخص الضعيف قد يلجأ للقسوة على الأطفال الصغار أو الحيوانات وهو نوع من تغيير الأهداف

(٤) التبرير

- ❖ التبرير هو محاولة لا شعورية لإعطاء أسباب تبدو مقبولة اجتماعيا و معقولة منطقيا على الرغم من إنها غير سليمة .
- ❖ وذلك لتعليل أي عمل يصدر عن الشخص تجنباً للسبب الصحيح الذي يعد مصدراً للإحباط أو الصراع . ويوجد نوعان من التبرير

(أ) تشويه الهدف الجيد (العنب الحصرم)

- ❖ حيث يقلل الشخص من قيمة الهدف الذي يعجز عن الوصول إليه .
- ❖ فحين يفشل الفرد في الحصول على وظيفة جيدة يصفها بأن مستقبلها غير مضمون .
- ❖ وسميت هذه الحيلة بالعنب الحصرم نسبة لقصة الثعلب الذي دخل حديقة وفشل في الوصول للعنب الناضج ليأكله فوصفه انه لا يزال حصرما (غير ناضج لسه اخضر) .

(ب) تحسين الهدف السيئ (الليمون الحلو)

- ❖ في هذه الحيلة يضخم الفرد من قيمة الهدف الذي وصل إليه على الرغم من انه ليس هدفا جيدا
- ❖ فحين ينجح الشخص في الحصول على وظيفة متواضعة يصفها بأن مستقبلها مضمون .
- ❖ وتسمى بحيلة الليمون الحلو نسبة إلى نفس الثعلب الذي دخل الحديقة ولم يتمكن من الحصول الا على الليمون وبرغم مرارة طعمه أكله ووصف طعمه بأنه حلو المذاق .

(٥) الإسقاط

- ❖ الإسقاط حيلة يلجأ إليها الفرد حين يلصق عيوبه أو نقائصه أو فشله بالآخرين وهو بذلك وسيلة لإنكار هذه العيوب .
- ❖ ومن الإسقاط أيضا أن ينسب الشخص لشخص آخر مسئولية الأفعال التي يريد أن يتبرأ منها .
- ❖ فالشخص الذي يشعر بالكراهية نحو شخص آخر قد يسقط ذلك عليه ويدركه على انه يضر له العداء .

(٦) أحلام اليقظة

❖ وهي حيلة يلجأ إليها الفرد لإشباع وتحقيق أهدافه ولكن في الخيال طالما إنها لم تتحقق في الواقع
❖ وفيها تزول كل العوائق وتيسر جميع الوسائل .

ولها عدة أنواع (أنواع أحلام اليقظة) :

- (أ) أحلام البطولة وفيها يبدو الشخص في صورة بطل أو شخصية عظيمة .
(ب) أحلام العدوان وفيها يتخيل الفرد حدوث الأذى والضرر للأشخاص الذين يقفون في طريقه.
(ج) أحلام الاستشهاد وفيها يتخيل الشخص نفسه شهيدا يتعرض للمصائب أو الأذى أو المرض.
وهناك حيل أخرى مثل ((النكوص // الانسحاب // العناد // الإنكار التكوين الضدي))

ثالثا: القلق**تعريف القلق**

" هو حالة من التوتر الشامل المستمر يتوقع فيها الفرد خطرا وتهديدا واقعيا أو رمزي "

أنواع القلق**(١) القلق الموضوعي (العادي) :**

❖ هو قلق عادي سوي (طبيعي) يظهر في الخوف من شيء محدد مثل الخوف من الثعبان أو المرض

❖ و لمستوى القلق تأثيره على الأداء .

- (أ) فالمستوى المنخفض من القلق يؤدي إلى العمل ومع زيادة هذا المستوى يزداد العمل.
(ب) أما المستوى المبالغ فيه من القلق فيؤدي لزيادة توتر الفرد وتوقفه عن العمل خوفا من الفشل.
ومثال ذلك القلق قبل الامتحان الذي يدفعك إلى العمل والمذاكرة وتنظيم الوقت والجهد وكلما اقترب موعد الامتحان يزداد القلق فيزداد الجهد ولكن إذا زاد القلق عن معدله فسوف يعوق العمل.

(٢) القلق المرضي :

هو خوف غامض مبهم عام لا يسهل معرفة أسبابه ويؤدي إلى إعاقة توافق الفرد مع الحياة فرجل الشرطة لا يثير الخوف لدى الشخص السوي ولكن إذا خاف الشخص منه **بلا مبرر** فهذا مرض نفسي يحتاج إلى علاج متخصص .

الدوجماتية والشائعات**الفصل الرابع****أولا : الدوجماتية****تعريف الدوجماتية :**

" الدوجماتية هي الجمود عند اعتقاد معين دون سند منطقي أو مبرر ".
ويصعب زحزحة الفرد مهما قُدمت له من أدلة كما هو الحال عند أصحاب المذاهب السياسية والاجتماعية المتطرفة.

يتضح من التعريف أن:

- (١) **الدوجماتية سمة سلبية في الشخصية** تقلل من إمكانية التوافق النفسي وتعوق سهولة التواصل الاجتماعي وتحول دون المرونة في التصرف .
- (٢) **الشخص الدوجماتي** هو الشخص الحازم القطعي الذي يؤكد الشيء دون بينه (دليل) .
- (٣) **يصف العالم روكيتش الدوجماتية** بأنها نظام معرفي مغلق نسبياً ينتظم حول قاعدة مغلقة من الاعتقادات .

خصائص التفكير الدوجماتي:

يعرض شارلا كرس كوك خصائص التفكير الدوجماتي وهي :

- (١) **يستخدم مصطلح الدوجماتية لوصف نوع من التفكير** ومعالجة المعلومات الخارجية أنظمة الاعتقاد المتصلبة التي ترفض المعلومات التي تعارض الرؤى السابقة للفرد عن العالم
- (٢) **الدوجماتية طريقة مغلقة في التفكير** يمكن أن تتصاحب مع وجود ايولوجيا (فكر) لدى الدوجماتي بغض النظر عن محتوى الاعتقاد أو الايدولوجيا .
- (٣) **الدوجماتية تشير إلى وجهة نظر في الحياة** والتعصب تجاه الذين هم على عكس هذا الرأي وتقتصر في التعامل على من يؤيدونهم في الرأي .

الدوجماتية ((الانغلاق / الانفتاح الفكري))

تبنى نظرية روكيتش عن (العقل المفتوح / والعقل المغلق)

✓ تبنى نظرية روكيتش على إن الأفكار المعرفية محددة بواسطة أنماط سيكولوجية وان نقطة البداية هي الخبرات السابقة .

✓ وان معرفتنا عن العالم ما هي إلا اختيارات منتقاة من كل ما ندركه وهذه الاختيارات لا تخضع للصدفة .

كل منا له نظام (اعتقد / لا اعتقد):

- فنظام اعتقد يشير إلى :

الاعتقادات والمحددات والتوقعات والافتراضات التي **يوافق** عليها الفرد كحقائق .

-- ونظام لا اعتقد يشير إلى :

الاعتقادات والمحددات والتوقعات والافتراضات التي **لا يوافق** عليها الفرد ويعتبرها زائفة .

❖ من خصائص نظام (اعتقد / لا اعتقد) - ((التعايش)) :

بمعنى تعايش المعتقدات المتعارضة داخل النظام في نفس الوقت مع إنكار الفرد أنها متعارضة

❖ يرى روكيتش أن الأشخاص سواء كانوا (منفتحين / مغلقين) لديهم أفكار مختلفة عن السلطة

- فالشخص منفتح العقل : شخصاً منطقي واعتماده على السلطة تجريبي ومؤقت .

- أما الشخص مغلق العقل (الدوجماتي) : فهو شخص استبدادي يعتمد اعتماداً مطلقاً على السلطة مما

يقوده لتمييز معرفي مفرط بين الأشخاص فالأشخاص بالنسبة له إما (مؤمن / كافر ،، مخلص / خائن

،، مستقيم الرأي / سوفسطائي) .

❖ يذكر روكيتش أيضا أن الدوجماتيين يتجنبون عن وعي الاتصال بالمشيرات أو الأشخاص لان ذلك يهدد فلسفتهم في الحياة .

دور القيم والمعتقدات في تشكيل نظام ((اعتقد / لا اعتقد))

- (١) القيم والمعتقدات تعتبر نواة الافكار والمفاهيم المرغوبة داخل الفرد تجاه المجتمع .
- (٢) القيم والمعتقدات لاتستخدم للتوجيه والتصرف فقط بل كمعايير للحكم والاختيار والاتجاه والتقييم والنصح والبرهنة والتعليل.
- (٣) القيم والمعتقدات تحدد طريقة الفرد في التعامل مع العالم وتخلصه من التضارب والتشويش في افكاره .
- (٤) القيم والمعتقدات تنمي القدرة التنبؤية لدى الفرد وتزوده باتجاهاته تجاه الموضوعات المختلفة في المجتمع
- (٥) القيم والمعتقدات تحدد قدرة الفرد على الاستنتاج والتفسير في المواقف المعقدة والغامضة بكفاءة
- (٦) يتدخل نظام الاعتقاد في تشكيل القيم وأنماط التفكير منذ الطفولة لتكتسب مصداقية عالية .

التفكير المنفتح / التفكير المنغلق

| | |
|---------------------|--|
| (١) التفكير المنفتح | (١) يكون فيه أسلوب التفكير ناميا متطورا . (٢) يهتم بمعرفة أفكار الآخرين ومعتقداتهم . (٣) لديه القدرة على تغيير أفكاره بنفسه إذا ثبت إنها خاطئة . |
| (٢) التفكير المنغلق | (١) يكون فيه أسلوب التفكير جامد ثابتا نسبيا مقاوما للتغير . (٢) لا يتحمل هذا النمط من التفكير الغموض أو اللبس . (٣) لا يستطيع أن يتقبل أفكار غيره أو يفهمها . (٤) تتميز استجاباته إما بالقبول المطلق أو الرفض المطلق للأفكار أو الأشخاص دون تبرير منطقي . |

ثانيا : علم نفس الشائعات

مقدمة

- بدأت دراسة علم نفس الشائعات أثناء الحرب العالمية الثانية عندما لاحظ عالما النفس (البورت/ بوستمان) أهمية الشائعة والشائعة المضادة في التأثير على معنويات الناس وأفكارهم واتجاهاتهم ومشاعرهم وسلوكهم.
 - أكدا أن الشائعات تنتشر أكثر في وقت الأزمات كالحوادث والحروب ولاحظ أنها تزداد مع التعقيم الإعلامي.
 - توصلا لمعادلة مفادها أن انتشار الشائعة يساوي أهمية الموضوع مضروبا في مدى الغموض حوله
- إمكانية الشائعة = موضوع مهم x غموض حول الحدث**
- بمعنى أن الشائعة تصبح أكثر انتشارا كلما كان الموضوع مهم وغامض وعلى العكس كلما أتضح الموضوع فقد أهميته وأدى إلى فشل الشائعة وهذه المعادلة مفيدة سواء لصنع الشائعات والشائعات المضادة أو موجهتها .

تعريف الشائعة:

"الشائعة هي عبارة عن خبر أو قصة أو حدث يتناقله الناس بدون تمحيص أو تحقق من صحته وغالبا ما يكون مبالغاً فيه بالتهويل الغير صحيح "

عوامل انتشار الشائعة:

- (١) الوعي المعرفي المشوه التشويه هنا مقصود عن طريق إخفاء جزء من الحقيقة مما يزيد من غموض الموضوع وكثرة الأقاويل .
- (٢) رغبة الناس في معرفة المزيد وانفتاح شهيتهم أكثر فأكثر للبحث عن معلومات حول الموضوع.

دوافع إطلاق الشائعات وانتشارها:

- (١) العدوانية: بمعنى الشعور بالعدوان تجاه الشخص المستهدف بالشائعة لتشويه سمعته أو تغيير موقف الناس منه وهذا يحدث كثيرا تجاه الأشخاص أو الجماعات ذوي الأهمية أو الشهرة .
- (٢) الإسقاط: حيث يسقط مروج الشائعات ما يضره في نفسه على شخص آخر كالخوف أو السرقة أو الخيانة .
- (٣) التنبؤ: تشير الشائعة لاحتمالات مستقبلية يعتقد مروج الشائعات بقرب حدوثها وبالتالي يهيئ الناس لاستقبالها .
- (٤) الاختبار: تكون الشائعة بمثابة بالونة اختبار لقياس استجابة الناس لها فإذا قوبلت بالقبول حدثت مثل القول بالتغيير الوزاري أو تعديل قانون أما لو قوبلت بالرفض فيعاد النظر فيها او الغاء الدعم .
- (٥) جذب الانتباه: حتى يبدو مروج الشائعات انه على علم ببواطن الأمور وان لديه مصادر مهمة وربما يكون لتعويض النقص أو عدم الثقة في النفس وربما تكون نتيجة الفراغ أو الملل أو التسلية و إثارة الاهتمام .

أنواع الشائعات

| | |
|--|--------------------------|
| تنتشر ببطء وسرية. | (١) الشائعة الزاحفة |
| تنتشر بسرعة فائقة مستندة إلى مشاعر انفعالية عنيفة | (٢) الشائعة الضاغطة |
| تنتشر في ظروف معينة ثم تختفي وتغضب لتعاود الظهور في ظروف مماثلة. | (٣) الشائعة الغواصة |
| تنتشر في الأوساط التي تتمنى صحة هذه الشائعة . | (٤) الشائعة المرضية |
| تنتشر في أجواء التهديد المولدة للمخاوف . | (٥) الشائعة المرعبة |
| وهي التي تحمل موقفا من جماعة عرقية أو طائفية . | (٦) الشائعة التمييزية |
| تنتشر في أوقات الحرب والأزمات المصيرية وتتركز عاد على القادة | (٧) الشائعة الخادعة |
| هي شائعة خوف مبالغ فيها . | (٨) شائعة المارد العملاق |

تأثير الشائعة

تلعب الشائعة دوراً مؤثراً في الأحداث سواء على المستوى الفردي أو الجماعي .
وأهم الأمثلة الدالة على ذلك

(١) سقراط :

- أشيع أن سقراط يفسد عقول الشباب بما يطرحه عليهم من تساؤلات وقد أدى ذلك إلى حشد الرأي العام ضده والمطالبة بإعدامه وقد تم ذلك فعلاً .

(٢) نيرون :

أشاع أعوان نيرون أنه لم يحرق روما وإنما حرقها بعض المسيحيين مما أدى إلى حملة اضطهاد موجهة نحو المسيحيين في روما .

كيف نقاوم الشائعة

(١) التأكيد على اليقظة للشائعات خاصة في أوقات الأزمات والحروب والحوادث وفترات التحول الاجتماعي .

(٢) توافر المعلومات الصحيحة والصادقة عن أي موضوع يهم الناس .

(٣) تبني أعلى درجة من الشفافية مع الناس حتى لا يقعوا فريسة الغموض والالتباس .

(٤) الاهتمام بتعليم الناس وتنقيفهم وتربية النشء على التفكير النقدي الذي يفحص الأمور قبل قبولها

(٥) نشر فضيلة الصدق في المجتمع واعتباره من أهم مقومات الحياة الأخلاقية .

اسئلة على الباب الثالث علم نفس**السؤال الاول : حدد المقصود بـ :**

(الشخصية كمثير - الشخصية كاستجابة - الشخصية كتنظيم داخلي - الشخصية عند البورت - الميل - الاتجاه - القيم - التوافق النفسي - الصراع - الدوجماتيه - الشائعه - بالتعطل الوظيفي)

السؤال الثاني : ميز بين كلاً من :

- ١- الشخصية والخلق .
- ٢- الشخصية والمزاج .
- ٣- البدن - النحيف - الرياضي عند كرتشمير .
- ٤- الانبساطي - الانطوائي عند ايزنك
- ٥- المتزن انفعالياً - العصابي عند ايزنك .
- ٦- الواقعي - الذهائي عند ايزنك
- ٧- الهو - الانا - الانا الاعلي عند فرويد .
- ٨- الاتجاهات الجماعية والفردية .
- ٩- الاتجاهات العلنية والخفية .
- ١٠- الاتجاه السالب والاتجاه الموجب .
- ١١- القلق الموضوعي والقلق المرضي .
- ١٢- الشعور او الوجدان - الرغبة - الاتجاه
- ١٣- التفكير المنفتح / التفكير المنغلق

السؤال الثاني : بين صحة او خطأ العبارات الاتيه مع التعليل:

١. من السهل وضع تعريف للشخصية.
٢. الشخصية مفهوم مادي ملموس .
٣. هناك فئة واحدة لتعريف الشخصية.
٤. هناك نقد في تعريف الشخصية كمثير .
٥. سلم تعريف الشخصيه كمثير من النقد.
٦. ركز بعض علماء النفس في تعريفهم للشخصية علي الانطباعات .
٧. تصنف سمات الشخصيه من منظور واحد .
٨. الشخصية مفهوم منظم ومنسق .
٩. تتسم السمات التي تدخل في بناء الشخصية بأنها عارضة .
١٠. يصنف ايزك الشخصية الي اربع ابعاد او فئات.
١١. العصابي مرادف للذهاني عند ايزنك .
١٢. قطب الانبساط يقابل قطب العصبيه عند ايزنك .
١٣. الهو عند فرويد يمثل الجزء الشعوري في الشخصية .
١٤. يقوم الهو علي ضبط الانا من الانفلات نحو الغرائز .
١٥. المبدأ الاساسي الذي يحكم الانا هو اللذة .
١٦. توجد علاقة بين الانا والهو في بناء الشخصية عند فرويد .
١٧. الانا الاعلي واقعي عند فرويد .
١٨. الانا الاعلي يحتل الجزء الواقعي في الانسان.
١٩. يحدث صراع الاقدام عندما يكون الهدف الواحد جذاباً او منتصراً.
٢٠. هناك ميول بين الذكور والاناث في بعض الميول .
٢١. للميول علاقة كبيرة بالوراثة .
٢٢. الاتجاه تكوين فرضي .
٢٣. للاتجاهات الخصائص العامة
٢٤. لا بد من توافر عوامل في الفرد حتي يتكون الاتجاه النفسي .
٢٥. للاتجاهات النفسية أنواع مختلفة .
٢٦. للاتجاهات النفسية وظائف معينة .
٢٧. يتضمن التوافق كما يستخدم في علم النفس معنيين رئيسيين.
٢٨. للحباط عوامل داخلية وخارجية .
٢٩. للصراع انواع متعددة .
٣٠. عندما يحاول المرء الاختيار بين هدفين كلاهما منفر وغير جذاب يكون صراع اقدام اقدام .
٣١. صراع بين هدفين لدى الشخص لكل منهما إيجابياته وسلبياته احجام احجام .
٣٢. للحباط والصراع نتائج متعددة .
٣٣. يترتب على الإحباط والصراع نتائج مباشرة وغير مباشرة .
٣٤. الحيل الدفاعية شعورية .
٣٥. لاحلام اليقظة أنواع مختلفة .
٣٦. للقلق نوع واحد .
٣٧. للتفكير الدوجماتي خصائص عند شارلا كرس كوك .
٣٨. دور القيم والمعتقدات كبير في تشكيل نظام اعتقد / لا أعتقد .

٣٩. بدأت دراسة علم نفس الشائعات اثناء الحرب العالمية الاولى .

٤٠. توصل العلماء لمعادلة انتشار الشائعة .

٤١. لانتشار الشائعة عوامل معينة .

٤٢. تلعب الشائعة دورا مؤثرا في الأحداث سواء على المستوى الفردي أو الجماعي .

السؤال الرابع : اجب عن الاتي :

١. **عل :** يصعب تعريف الشخصية تعريف جامع مانع .

٢. **وضح** اهم فئات تعريف الشخصية

٣. "الشخصية هي مجموع ما يحدثه الفرد من تأثير في المجتمع" **حلل** هذه العبارة

٤. يعرف البعض الشخصية "كثير" **بين** اهم ما يعاب علي هذا التعريف

٥. "الشخصية هي استجابات الفرد المميزة للمثيرات" **فسر ذلك**

٦. **بين** اهم العيوب التي تعرض لها تعريف الشخصية كأستجابية

٧. "يمكن تقسيم سمات الشخصية الي عدة تصنيفات" .. **اذكر** اهم هذه التصنيفات

٨. **صنف** سمات الشخصية كما صنفها علماء النفس .

٩. **وضح** العلاقة بين الشخصية والخلق

١٠. "يري البعض ان الشخصية تنظيم متكامل من الجوانب" .. **وضح ذلك في ضوء ما درست**

١١. "تتميز الشخصية بالتكامل" .. **فسر ذلك في ضوء ما درست**

١٢. **اشرح** مضمون نظرية الشخصية **عند بندورا** .

١٣. **تناول بالشرح** نظرية الابعاد الجسمية عند "كرتشمير"

١٤. يقسم كرتشمير الناس الي مجموع من التصنيفات .. **وضح** اهم تقسيمات الناس عند كرتشمير

١٥. **تناول** نظرية الانماط النفسية **بالشرح**.

١٦. **عل :** تسمى نظرية ايزنك في بناء الشخصية بنظرية الابعاد او الفئات

١٧. **وضح** نظرية التحليل النفسي لفرويد

١٨. **تكلم عن** نظريات التعلم الاجتماعي

١٩. يعتبر "العالم البرت باندورا" من انصار نظريات التعليم الاجتماعي **عقب بوجهة نظرك**

٢٠. من السهل ايجاد تعريف محدد للشخصية..... **هل توافق** . **اذكر مبرراتك**

٢١. **عل :** يعد ايجاد تعريف محدد للشخصية أمر صعب للغاية.

٢٢. يتم تعريف الشخصية في ثلاث فئات . **أذكرها**

٢٣. **قدم تعريفاً** للشخصية كمثير والشخصية كاستجابة

٢٤. تتميز الشخصية عند ألبورت بعدة سمات . **أذكرها**.

٢٥. **إستخلص** ثلاثة من سمات الشخصية.

٢٦. توصل ايزنك في نظرية الأبعاد والعوامل الي ثلاث أبعاد أساسية للشخصية. **فما هي ؟**

٢٧. تتكون الشخصية عند فرويد من ثلاثة قوى يقوم بينها صراع داخل النفس البشرية . **حددها**.

٢٨. **حدد وظيفة كلا من** الأنا ، الأنا الأعلى في نظرية التحليل النفسي.

٢٩. للشخصية عدة مميزات .. **وضح ذلك .. ثم استعين بالأمثلة ؟**

٣٠. هل تؤيد نظرية فرويد في تفسير الشخصية الانسانية .. **ولماذا ؟**

٣١. تركز نظرية التعليم الاجتماعي على عدة مقومات . **أذكرها**.

٣٢. **حدد** الشروط الواجب توافرها في تكوين الاتجاه النفسي ؟

٣٣. للاتجاه ثلاث مكونات .. **(ما هي) ؟**

٣٤. **قارن بين :** (التوافق النفسي - التوافق الاجتماعي) .

٣٥. يترتب علي الاحباط والصراع عدة نتائج .. اذكرها ؟
٣٦. **علل لما يأتي** (تتسم الحيل الدفاعية بأنها لاشعورية) .
٣٧. لانتشار الشائعات دوافع متعددة **ما هي** ؟
٣٨. **كيف يمكن** مواجهة الشائعات من وجهة نظرك ؟
٣٩. **دلل بمثال** علي تأثير الشائعة في الاحداث المتباينة ؟
٤٠. **حدد** المظاهر الاساسية للتوحد ؟
٤١. **في ضوء دراستك حدد** طرق الوقاية من الاعاقة ؟
٤٢. بم تفسر : يرتبط مفهوم الميل عند الفرد بالعوامل الوراثية ؟
٤٣. الاتجاه من احد اهم مكونات شخصية الفرد ... **فما هي مكونات الاتجاهات** ؟
٤٤. **حدد اهم** الخصائص العامة للاتجاه الانساني ؟
٤٥. **ما هي الشروط** الواجب توافرها لتكوين الاتجاهات النفسية لدي الفرد ؟
٤٦. **بين اهم استخدامات** بالتوافق النفسي في علم النفس.
٤٧. **ميز** العلماء بين عوامل خارجية وعوامل داخلية مسببة للاحباط .
٤٨. **اشرح** .. اهم انواع الصراع ؟
٤٩. **ما هي النتائج المترتبة** علي الاحباط والصراع ؟
٥٠. **استعرض اهم** الحيل الدفاعية التي يعتمد عليها الانسان للخروج من موقف ما .
٥١. قارن بين انواع القلق ؟
٥٢. وضح المقصود بالدوجماتيه .. ثم وضح خصائص التفكير الدوجماتي ؟
٥٣. كانت لاراء "**روكيتش**" دوراً بالغاً في توضيح فكرة العقل المفتوح والمغلق ... **وضح ذلك** ؟
٥٤. **حدد اهم** انماط التفكير الانساني ؟
٥٥. **حدد** عوامل انتشار الشائعة ؟
٥٦. **فسر اهم** الدوافع التي تدفع الفرد لإطلاق الشائعات ؟
٥٧. **اشرح** اهم انواع الشائعات .. مدعماً اجاباتك بالامثلة ؟
٥٨. **كيف** يمكننا مقاومة الشائعة ؟