

الوحدة الثالثة : علم نفس (الشخصية)

أولاً : أهم أسئلة الفصل الأول

س١- حدد المقصود بالشخصية كمثير ؟ مع تحديد أهم الملاحظات التي اخذت علي التعريف ؟

• مفهوم الشخصية كمثير :

الشخصية هي ما يمتلكه الفرد من مظاهر تؤثر على الآخرين، وأطبقا لما قال به " فلمنج Fleming " من أن الشخصية هي " مجموعة الأفعال التي تؤثر في الآخرين " . * ومن الملاحظات على هذا المفهوم :

- إهماله للتنظيم الداخلي للفرد .
- يجعل حكماً على الشخصية خاضعاً لاعتبارات السمعة والشكل الخارجي والتقدير الخاطئة .

س٢- حدد مفهوم الشخصية كاستجابة وأهم الملاحظات التي اخذت عليه ؟

• مفهوم الشخصية كاستجابة :

- تتحدد شخصية الفرد في ضوء استجابته للمثيرات ، وأسلوب توافقه مع الظواهر الاجتماعية في البيئة .

* ومن الملاحظات على هذا المفهوم :

- أن استجابات الفرد و ردود أفعاله للمثيرات والمواقف تختلف من فترة إلى فترة، ومن موقف إلى موقف برغم ثبات المثير أو الواقعة الاجتماعية أو العكس .
- ومن ثم فإنه يصعب الوصول إلى حكم محدد وموضوعي على الشخصية في إطار ما سبق .

س٣- تعتبر الشخصية تنظيم داخلي وسيط بين المثير والإستجابة ؟

• مفهوم الشخصية كتنظيم داخلي :

تنظيم داخلي يقوم على التفاعل بين مكوناتها بتوسط المثير والاستجابة التي يصدرها الفرد، ومن أمثلة هذا النوع من مفاهيم الشخصية ما ذهب إليه **البورت Alport 1961** : الشخصية " ذلك التنظيم الدينامي داخل الفرد لجميع أجهزته النفس جسمية ، التي تحدد للفرد أسلوبه الفريد في ، السلوك " .

يتضح من التعريف الآتي :

- ١- الشخصية تنظيم دينامي، في حالة من التفاعل والترتيب والتناسق .
- ٢- أجهزته النفس جسمية ، وهي عبارة تشير إلى أن تنظيم الشخصية يتضمن التكامل بين أنظمة ومكونات الشخصية (الوراثة ، والجسمية ، والانفعالية...إلخ) في وحدة لا يمكن فصلها .

س٤ - علل : نظرية الأنماط من أقدم النظريات التي حاولت فهم الشخصية وتقسيمها إلى أنواع ؟

- ١- ترجع بدايتها إلى العالم الإغريقي " هيبوقراط ق.م (حيث ربط بين الجوانب الفسيولوجية والشخصية)
- ٢- وذهب إلى أن اللون العام للشخصية يتوقف على الاختلاط بين الجوانب الفسيولوجية والشخصية .
- ٣- وفي ضوء ذلك قسم الشخصية إلى أربعة أنماط أو أمزجة عامة ، وهي :

أ- النمط السوداوي : بطيء التفكير لكنه قوي الانفعال ، يميل إلى الانطواء والتشاؤم والانقباض والاكئاب .

ب- النمط الصفراوي : وصاحبه طموح وعنيد وجاد، وحاد الطباع وسريع الاستثارة .

ج- النمط الدموي : وصاحبه سهل الاستثارة، وسريع الاستجابة ، ويتميز بالتفاؤل والمرح والنشاط .

د- النمط البلغومي : وصاحبه بطيء الاستثارة ، ويغلب عليه الخمول والتبؤد الانفعالي .

* وطبقا لراي **هيبوقراط** أن الشخصية السوية تعتبر نتاجا لتوازن هذه الأمزجة الأربعة وتكافئها ، وإذا ماتغلب أحد الأمزجة على الأخرى نشأت الاضطرابات والأمراض النفسية، ومن الانتقادات التي توجه إلى هذه النظرية تجاهلها للفروق الفردية بين الأفراد .

س٥- بم تفسر :اهتمت نظرية التحليل النفسي بدراسة الطاقة النفسي والخبرات اللاشعورية ؟

- ١- نظرية الطبيب النمساوي سيجموند فرويد S. Freud (١٨٥٦ - ١٩٣٩) في التحليل النفسي .
- ٢- ويؤكد التحليل النفسي عموماً على خبرات الطفولة المبكرة ، والدوافع اللاشعورية ، والصراعات ، والإحباطات كمحددات للشخصية .
- ٣- كما تركز على الطاقة النفسية كمحرك أساسي للسلوك ، والحيل والميكانيزمات الدفاعية كوسيلة لمواجهة القلق .
- ٤- وفي الترححات الحديثة لهذه النظرية أصبح هناك اهتمام مضاف لدور التنشئة الاجتماعية في نمو الشخصية .
- ٥- تعتمد هذه النظرية على اختلاف توجهاتها و علمائها على (الملاحظة ، والاستبطان، والتداعي الحر، والتحليل المنطقي للذكريات ، والأفكار في دراسة الشخصية، والحكم عليها) .

س٦- بم تفسر : تنظر النظرية السلوكية للسلوك علي انه مجموعة من العادات المكتسبة ؟

- أ - تنظر السلوكية إلى الشخصية على أنها مجموعة من العادات المكتسبة، أو المتعلمة وفقاً لقوانين التعلم .
- ب - وفي أحكامهم على الشخصية يركزون فقط على السلوك الظاهر الذي يمكن ملاحظته، وقياسه بغض النظر عما يحدث داخل الفرد ، وبخاصة ما يتعلق بما يحدث داخل العقل .
- ت - بل وذهب **واطسون** برفض تأثير العوامل الوراثية على الشخصية ، **إلا أن السلوكيين من أمثال سكينر، ودودرد ، وميلر** نزعوا إلى إدراك أهمية العوامل الوراثية ، ودوافع الفرد في تشكيل سلوكه، ومن ثم في شخصيته.

س٧- علل صحة او خطأ (يعتبر العلماء النظرية الانسانية القوة الثالثة لعلم النفس بعد نظرية التحليل والسلوكية) ؟ (العبارة صحيحة)

- ١ - يطلق عليها القوة الثالثة لعلم النفس بعد نظرية التحليل النفسي والسلوكية ،
- ٢ - تركز على ان الطبيعة الإنسانية خيرة ؛ حيث ترى ان الإنسان حين بطبعه والسلوك دائماً له هدف .
- ٣ - ومن رواد هذه النظرية ، **إبراهيم ماسلو** ، الذي ركز على بعض الموضوعات مثل : (تحقيق الذات ، والإبداع ، وأهداف الحياة ، وجودتها ، والوجود الشخصي ، والاجتماعي ، ويعتبرونها من المتغيرات المهمة للحكم على الشخصية .

س٨- حلل اهم سمات الشخص صاحب الشخصية الطبيعية (العادية) ؟

- ١- صاحب الشخصية الطبيعية : ذلك الفرد الذي تظهر خصائص شخصيته بصورة متكاملة ، وأنه يستطيع توجيه هذه الخصائص بشكل متوازن نحو تحقيق هدف حياتي معين .
- ٢- ذهب آخرون إلى اعتبار الشخص الطبيعي هو الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية والعقلية السليمة، وهناك من يرى أن الشخصية الطبيعية تعني الخلو من الاضطرابات النفسية والعقلية ، ويتميز بالصحة النفسية
- ٤- يذهب فريق ثالث إلى أن الشخصية الطبيعية هي التي تتمتع برزانة العقل، والثبات الانفعالي، وأنه سعيد

س٩- الشخص الانطوائي يميل إلي الانعزال والوحدة ؟

- ١- لا توجد شخصية منطوية انطواء كاملاً ، كما لا توجد أخرى منبسطة انبساطاً كاملاً .
- من أهم ما يتصف به الشخص الانطوائي هو :**
- أ - يميل إلى الانعزال والوحدة وابتعاده عن التواصل الاجتماعي.
- ب - يميل إلى التأمل منفرداً بما يشبه أحلام اليقظة.
- ج - قليل الاهتمام بالخواص المادية ، وتغلب عليه الاعتبارات النظرية والمثالية.
- د - حساس المزاج ؛ لذلك تجده سريع الانفعال .

س١٠- حدد اهم السمات التي تتسم بها الشخصية الهستيرية ؟

- أ - حب الذات وحب الظهور ومحاولة جذب انتباه واهتمام الآخرين .
- ج - التواكل على الآخرين في المسؤولية.
- د - القابلية الشديدة للإيحاء والتأثر بالآخرين.
- هـ - القابلية للمبالغة والكذب والتمثيل . و انفعالاتهم طفولية وسريعة التقلب وتتسم بالسطحية.

س١١- يطلق المحللين علي الشخصية السيكوباتية انها ضد مجتمعية هل تؤيد ذلك ؟ نعم

الشخصية السيكوباتية شخصية ضد مجتمعية ، لا يتصرف بإرادة واعية وكاملة .

ويمكن تلخيص أهم صفات ومعالم الشخصية السيكوباتية في :

- أ- ظهور اضطراب السلوك في سن مبكرة .
- ب- إتخاذ هذا الاضطراب اتجاهها مؤذيا أو مضادا للمجتمع .
- ج- الاندفاع الخارج عن السيطرة الإرادية .
- د- استجابته لوسائل الشدة أو اللين .
- هـ- عدم التضج العاطفي ، والنقص في الحكم على الأمور، مع توفر بعض الاتجاهات للانحراف السلبي.

س١٢- بم تفسر : تتخذ الشخصية الدونية مرتبة أدني في التعامل مع الغير ؟

- يعد النقص مركب نفسى لا شعورى يرجع إلي العديد من العوامل النفسية، ومن أهم صفاتها :

- أ- يعاني من عجز دائم في تلبية التزاماته ونشاطاته الحياتية.
- ب- يتخذ مرتبة أدني في التعامل مع الغير.
- ج- يقتنع دائما بأن يكون في وضع الخضوع والاستسلام.
- د- يفتقر للشعور بالثقة والاستقلالية.
- هـ- يرضى بالأدوار الهامشية في الحياة.

س١٣- حدد صفات الشخصية المبدعة ؟

- أ- يتسم بالمتهج العلمي في التفكير ويتعد عن التفكير الخرافي.
- ب- يلفت انتباهه ما لا يلفت انتباه الشخص العادي.
- ج- دائم التفكير في مشاكل وقضايا قد لا يفكر فيها الشخص العادي.
- د- تتسم حلوله للقضايا والمشاكل بالحدثة و غير التقليدية.
- هـ- يمكنه أن يعطي حلولاً متعددة وجادة وذات عمق للمشكلة الواحدة.
- ز- غالبا ما يتسم بارتفاع نسبة الذكاء عن العاديين.

س١٤- حدد المقصود بالاتجاه ؟

" وهو مركب يتميز بالثبات والاستقرار النسبي ، يوجه سلوك الأفراد قريبا من أو بعيدا عن عنصر من عناصر البيئة " أمثلة الاتجاه : (حب فرد لشيء ما ، او كراهيته لشيء ما) .

س١٥- علل - الاتجاه يتكون من ثلاثة عناصر أساسية تتفاعل مع بعضها البعض لتعطى الشكل

العام للاتجاه ؟

١- المكون المعرفي : يشتمل على معتقدات الفرد وأفكاره وتصوراته نحو شيء سواء كان أشياء أو أشخاصا

أو مواقف أو غيرها . ب- ويسهم في كيفية تكوين اتجاهاتها سلبيًا أو إيجابيًا نحو الموضوعات

مثال: الاتجاه نحو تدخين السجائر يقصد به مجموعة المعتقدات التي توجد لدى الفرد حول هذا .

٢- المكون الوجداني (الانفعالي) :

أ - ويشير إلى مشاعر الفرد وأنفعالاته نحو موضوع معين ،

ب - ولعل هذا الجانب هو أكثر المكونات عرضة للثبات ، وعدم التغيير .

٣ - المكون السلوكي : تحمل الاتجاهات معها ميلا أو نزوعا للقيام أو عدم القيام بفعل أو سلوك معين

بالرجوع إلى مثال التدخين نجد أن :

• المكونات الثلاثة للاتجاه :

أ- اعتقاد الفرد بأن التدخين ضار بالصحة

ب - كراهية الفرد لرائحة التدخين والمدخنين

ج- الابتعاد عن المدخنين أو محاولة منعهم من التدخين

مكون معرفي

مكون وجداني

مكون سلوكي

س١٦- حدد اهمية الاتجاهات واسباب انتشار مفهومها ؟

ويعتبر (هيرت سينسر) أول من استخدم هذا المفهوم ، "

- يرجع انتشار مفهوم الاتجاه وكثرة استخدامه إلى عدة أسباب منها :
- ١- تتسم الاتجاهات بالثبات النسبي .
- ٢- أنها متعلمة ومكتسبة، وبالتالي يمكن تغييرها وتطوير برامج لتدعيم الاتجاهات المرغوبة .
- ٤- إمكانية التنبؤ من خلال المعرفة باتجاهات الأفراد وبسلوكهم في المواقف المختلفة.
- ٥- تساهم الاتجاهات في رسم حدود الصلة بين قيم المجتمع وتوجهات الأفراد.

س١٧- علل صحة او خطأ (الاتجاهات مكتسبة ومتعلمة) ؟ صححة

- ١- الاتجاهات **مكتسبة ومتعلمة** ، وليست وراثية.
- ٢- الاتجاهات تتكون وترتبط بمثيرات ومواقف اجتماعية ، ويشترك عدد من الأفراد أو الجماعات فيها.
- ٣- الاتجاهات **لا تتكون في فراغ** ولكنها تتضمن دائماً علاقة بين فرد، وموضوع من موضوعات البيئة .
- ٤- الاتجاهات **تتعدد، وتختلف** حسب المثيرات التي ترتبط بها .
- ٥- يتضمن **الاتجاه عنصراً معرفياً يعبر عن معتقدات** الفرد .
- ٦- يتضمن **الاتجاه عنصراً انفعالياً** يعبر عن انفعالات الفرد .
- ٧- يتضمن **الاتجاه عنصراً سلوكياً** يعبر عن سلوك الفرد الظاهر الموجه نحو موضوع .
- ٨- **الاتجاهات تعتبر نتاجاً للخبرة السابقة** ، وترتبط بالسلوك الحاضر .

س١٨- تلعب الاتجاهات دوراً هاماً في حياة الفرد ... وضع ذلك ؟

- ١- **تحدد** طريق السلوك وتفسره .
- ٢- **تنعكس** في سلوك الفرد في أقواله .
- ٣- **تيسر** للفرد القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة .
- ٤- **وتوضح** صورة العلاقة بين الفرد ، وبين عالمه الاجتماعي.
- ٥- **توجه** استجابات الفرد للأشخاص، والأشياء، والموضوعات بطريقة تكاد تكون ثابتة.
- ٦- **تساعد** الفرد على أن يشعر، ويدرك، ويفكر بطريقة محددة إزاء موضوعات البيئة الاجتماعية.

س١٩- هناك عدد من العوامل التي تساعد علي تغيير الاتجاهات او تجعلها صعبه ؟ وضع

- **أهم العوامل التي تساعد على إحداث تغيير في الاتجاهات :**
 - أ- ضعف الاتجاه وعدم قوته .
 - ب - وجود اتجاهات متوازية أو متساوية في قوتها بحيث يمكن ترجيح أحدهما على باقي الاتجاهات.
 - ج - وجود خبرات مباشرة تتصل بموضوع الاتجاه .
 - د - سطحية أو هامشية الاتجاه .
 - **أهم العوامل التي تجعل تغيير الاتجاهات أمراً صعباً :**
 - أ- قوة الاتجاه القديم ورسوخه .
 - ب - الجمود الفكري ، وصلابة الرأي عند الأفراد .
 - ج - مصاحبة الانفعال الشديد للاتجاه، وتحوله إلى تعصب يعمي الأعين .
 - د - إدراك الاتجاه الجديد على أنه تهديد للذات .
- ه محاولة تغيير الاتجاه رغم إرادة الفرد .

س٢٠ - حدد المقصود بالقيم مع تحديد الاطر التي توضع مفهوم القيم في المجتمع ؟

في اللفظ : تعنى قيمة الشئ ، وقدره أو ثمنه ، وان كانت القيمة أعم من الثمن .
أما القيمة فتعني كل ما هو جدير باهتمام الشخص وعنايته لاعتبارات ؛ اجتماعية ، أو إقتصادية، أو أخلاقية، أو دينية، أو جمالية، أو نفسية .

- يجب نميز بين إطارين أساسيين لمفهوم القيمة :

الإطار الأول : هو الإطار الاجتماعي العام ، الذى يشير إلى ترتيب الأولويات وفقاً للمعايير الاجتماعية.
أما الإطار الثاني : فهو الإطار النفسى ، الذى يشير إلى ترتيب أولويات وتفضيلات الفرد.

س٢١- بم تفسر : القيم اكثر عمومية من الاتجاهات ؟ او حدد خصائم القيم ؟

- ١ - **القيم أكثر عمومية** وتجريدا وشمولا من الاتجاهات
- ٢ - **القيم أكثر ثباتا** من الاتجاهات وأقل قابلية للتغيير منها.
- ٣ - **تقوم القيم عادة علي جانب أخلاقي ايجابي**، في حين يمكن أن تكون الاتجاهات سلبية.

س٢٢- كيف يمكن اكتساب القيم او س - القيم نتاج لعمليات التعلم ، ناقش ؟

- ١ - فقد يكتسب الفرد قيمه كما يكتسب انماط سلوكه الأخرى بالملاحظة والتقليد فالأولاد، وبخاصة حديثي السن منهم يبلون بوجهات نظر آبائهم ، أو الأشخاص المهمين في حياتهم .
- ٢ - يعمل التعزيز على تقوية السلوك القيمي المرغوب فيه، في حين يؤدي العقاب إلي انطفاء أو كف السلوك غير المرغوب فيه.

س٢٣- هناك عدد من العوامل التي تؤثر في القيم وضع ذلك ؟

- اختلاف القيم نتيجة الاختلاف في العديد من العوامل ، كالسن والقدرات والخبرات التعليمية ، والوضع الاقتصادي الاجتماعي ، والخلفية الثقافية .

دور التنشئة الاجتماعية وتشكيل القيم لدى الفرد :

- ١ - **تؤدي الأسرة** منذ مراحل مبكرة من العمر دوراً هاماً في تحديد دلالات الأشياء والأحداث والأشخاص ،وما هو ملائم وما هو غير ملائم من أنماط السلوك والذرائع، مثل دعم سلوك الاستقلال أو الإنجاز ..
- ٢ - فخصال الطفل الوراثية والعقلية تشكل أسلوب تفاعله مع الخبرات والأحداث التي يتعرض لها في الأسرة، والبيئة الاجتماعية المحيطة .

س٢٤- حدد المقصود بالتوافق والمعاني المرتبطة به ؟

" ويعني درجة الملاءمة بين الفرد والظروف الطبيعية التي يعيش فيها حتى يستطيع البقاء "

- يتضمن التوافق معنيين رئيسيين، هما :

- ١ - **تعديل سلوك** الفرد بحيث يتواءم مع الظروف المتغيرة في البيئة النفسية، والاجتماعية والمادية .
- ٢ - **تعديل البيئة النفسية ، والاجتماعية** ، بل والمادية المحيطة بالفرد بحيث تشبع ذرائعه وتحقق أهدافه .

س٢٥- حدد الفرق بين التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي ؟

- ١ - **التوافق النفسي الشخصي :** يقصد بالتوافق النفسي الشخصي (المواءمة بين الشخص وذاته ، ويعني ذلك أن يكون الفرد راضياً عن نفسه ، متقبلاً لها مع التحرر النسبي من التوترات والصراعات التي تقترن بمشاعر سلبية نحو الذات، ويرتبط التوافق النفسي ارتباطاً وثيقاً بمدى إشباع الذرائع والحاجات الفردية .
- ٢ - **التوافق الاجتماعي :** يقصد بالتوافق الاجتماعي المواءمة بين الشخص، وغيره من الناس ، ويشمل ذلك جميع المجالات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد كالمدرسة والأسرة والمهنة .

س٢٦- حدد المقصود بالاحباط ؟

" تعريفه " : يحدث الإحباط عندما يوجد عائق أو عقبة تحول بين الفرد وبين إشباع دافع أو هدف .
- أو هو الحالة الانفعالية التي يشعر بها الفرد عندما يواجه ما يحول بينه وبين إشباع دوافعه ، مثل مشاعر الفشل ، والضيق ، والتبرم ، والاكتئاب

س٢٧- حدد العوامل الشخصية التي تتسبب في الاحباط ؟

س- حدد اهم العوامل البيئية التي تتسبب في الاحباط ؟

١- عوامل خاصة بالفرد :

- ١ - العيوب والنقائص الشخصية .
- ٢ - نقص قدرات الفرد .
- ٣ - نقص خصائصه النفسية كالقدرة على التحكم في النفس .

٢- عوامل خاصة بالبيئة :

- ١- يعود الإحباط إلى ظروف وعوائق ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها الفرد مثل الضوضاء التي تمنعنا من التركيز .
- ٢- الانخفاض في المستوى المعيشي وتدني المستوى الاقتصادي للفرد .
- ٣- البيئة الاجتماعية التي تضع كثير من العقبات أمام الفرد ، مثل القيود التي يفرضها الآخرون .
- ٤- كما أن هناك ظروف تحول دون إشباع حاجات الفرد للأمن والحب والانتماء مثل وفاة أحد الوالدين .

س٢٨- حدد المقصود بالصراع ؟

" حاله انفعاليه غير ساره تصيب الفرد عندما تتنازع اتجاهات مختلفة ذات قوى متساوية بشأن بعض دوافعه و أهدافه التي يسعى إلى إشباعها تحقيقها " .

س٢٩- بم تفسر : يعتبر صراع الاقدام ايسر انواع الصراعات ؟

س- يعتبر اصعب انواع الصراعات عند الانسان صراع (الاحجام الاحجام) ؟

١ : صراع الإقدام الإقدام :

- ١ - يحدث هذا الصراع حين يحاول الشخص الاختيار بين هدفين كلاهما جذاب ،
 - ٢ - ويعد هذا النوع من الصراع ايسر أنواع الصراعات قابلية للحسم .
- مثال ١ :** عندما يكون أمام الفرد وظيفتان لهما مزايا متقاربة ، والصراع في هذه الحالة لا يستمر بل ينتهي عندما يقرر الشخص اختيار الهدف الأقرب . **مثال ٢ :** عندما يقرر الفرد الزواج وتكون أمامه فتاتان كل منهما مزه .

٢ : صراع الإحجام الإحجام :

(وينشأ هذا الصراع عندما يحاول المرء الاختيار بين هدفين كلاهما منفر)
مثال مريض السرطان يكون في صراع اما ان يظل يتالم او يأخذ العلاج الكيماوي .

٣ : صراع الأقدام الإحجام :

- حين يكون الهدف الواحد جذاباً ومنفراً في وقت واحد فإن الشخص يعاني في هذه الحالة من صراع الإقدام الإحجام . **مثال :** حب الشخص لتناول الحلوى وخوفه من السمنة وزيادة الوزن في نفس الوقت .

س٣٠- بم تفسر : يرتبط الاحباط والصراع بعدة عوامل .. اشرح عاملين ؟

١- **نوع العائق :** تتوقف نتائج الإحباط والصراع على نوع العائق الذي يتعرض له الفرد ، فطريقة الاستجابة لصراع خلقى كالغش في الامتحانات ومايصاحبه من شعور بالذنب ، تختلف عن الاستجابة لعائق اقتصادي كنقص الدخل حين يبحث المرء عن عمل إضافي مثلاً لزيادة دخله .

٢- الخبرة السابقة : تؤثر خبرة الشخص السابقة في التعامل مع مواقف الإحباط والصراع في تحديد نمط استجابته في الموقف الحاضر، فخبرات الفشل السابق قد تؤدي إلى مزيد من القلق والتوتر،
- أما إذا كان المرء قد تعرض في الماضي لخبرات نجاح في التغلب على العوائق فإنه قد يشعر عند مواجهة الموقف الراهن بالثقة بالنفس ويتسم بالثابرة.

٣- تفسير الشخص للموقف : تتوقف درجة شدة العائق وخطره على مدى شعور الفرد بتهديده لذاته من ناحية، وعلى درجة تقدير الشخص لذاته من ناحية أخرى،
مثال ١ - فالفشل في الامتحان قد يفسره أحد الطلاب بأنه عائق مؤقت إذا كان تقديره لذاته مرتفعاً،

٤- طبيعة الدافع : تؤثر طبيعة الدافع في نوع الاستجابة التي تصدر عن الشخص الذي يعاني من خبرة الإحباط والصراع - فإذا كان الدافع ثانوياً فإن الشخص لا يستجيب إلا بشعور خفيف بالضيق، أما إذا كان الدافع أساسياً فإن التوتر الذي يصاحب تعريقه يكون طويل الأمد.

٥- إمكانات إشباع الدوافع أو تحقيق الأهداف :

أ - يتوقف الأثر الناجم عن الإحباط والصراع على الإمكانيات المتاحة لإشباع دوافع الفرد أو تحقيق أهدافه
ب - وبصفة عامة يمكن القول أن الدافع الذي يمكن إشباعه بطرق متعددة والهدف الذي يمكن الوصول إليه بوسائل مختلفة قلما ينشأ عنهما مشكلات توافق.

س٣١- حدد المقصود بالقلق وما الفرق بين القلق والخوف ؟

س- علل صحة أو خطأ (القلق والخوف مفهومان مترادفان) ؟ خطأ

١ - يتصف القلق كخبرة ذاتية للفرد بمشاعر الخوف وتوقع المصائب، والشر كالموت، أو المرض، أو الحوادث، وقلة الحيلة، وعدم التيقن دون أن يكون هناك سبب موضوعي أو واقعي .
٢ - الخوف شعوري وله مصدر خارجي معروف بالخوف من الحيوانات، الخوف من الظلام، الخوف من طيبب الأسنان (أما القلق فهو لا شعوري وداخلي، وأسبابه غالباً غير واضحة).

أ - تعريف القلق : " حالة من التوتر الشامل المستمر، يتوقع فيها الفرد خطراً، وتهديداً واقعياً، أو رمزياً مصحوباً بأعراض جسدية وفسولوجية وانفعالية ومعرفية "

س٣٢- يتسم القلق بعدة خصائص .؟؟ او حدد مظاهر القلق ؟

• مظاهر القلق :

- **من الناحية الجسمية والفسولوجية** يظهر القلق ممثلاً في شكل أعراض مثل ضربات القلب، واضطراب المعدة، أو الإسهال، وكثرة التبول، وكثرة إفراز العرق .
- **من الناحية الانفعالية :** عدم القدرة على التركيز والإجهاد والتعب دون مبرر كما قد توجد من علامات أخرى مميزة مثل برودة الأطراف، والأرق .
- **من الناحية المعرفية :** فإنه يسبق القلق ويتزامن معه إدراك وتوقع مستمر لحدوث شئ سيئ أو مكروه للفرد

س٣٣- بم تفسر : ينقسم القلق إلي عدة مستويات ؟

- **القلق المعتدل :** هو قلق دافعي وميسر وصحي إذ يؤدي إلى حل المشكلات، والإبداع .
- **القلق المنخفض :** ويؤدي إلى شعور صاحبه باللامبالاة، والكسل، والاهمال، وعدم الرغبة في الانجاز .
- **القلق المرتفع :** يؤدي ارتفاع مستوى القلق إلى عصبية واستثارة، وخفض للوظائف المعرفية، ومن أهمها القدرة على التفكير، والقدرة على اتخاذ القرارات كما يؤدي إلى شعور دائم بعدم الكفاية .

س٣٤ - علل - بذل الجهد لإزالة العائق والوصول إلى الهدف طريقة مباشرة لمواجهة الصراع ؟

إن أول طريق مباشرة للتغلب على مواقف الإحباط والصراع، وما يتضمنه من عوائق تحول دون إشباع الدوافع أو الوصول إلى الأهداف هي :

أ - القيام بعمل جدى ، ومضاعفة الجهد لإزالة هذه العوائق، فالطالب الذى يرسب فى الامتحان يحاول أن يزيد من مجهوده فى استذكار دروسه حتى ينجح فى الامتحان عند إعادته ويتفوق فيه .

س٣٥ - بم تفسر قد يتخلص الانسان من الاحباط بالبحث عن طرق أخرى للوصول إلى الهدف ؟

أ - إذا وجد الشخص أن الطريقة التى يستخدمها للوصول إلى الهدف لا تؤدي إلى ذلك يبدأ فى البحث عن طريقة أخرى تؤدي إلى ذلك . مثال - فالطالب فى المثال السابق قد يلجأ إلى تغيير عاداته فى الإستذكار

س٣٦ - بم تفسر : من العوامل المباشرة في مواجهة الصراع استبدال الهدف بغيره ؟

أ - إذا فشل الشخص فى التغلب على الإحباط والصراع والوصول إلى الهدف بإحدى الطريقتين السابقتين فإنه حينئذ قد يلجأ إلى طريقة ثالثة وهى تغيير الهدف نفسه ، واحلال هدف آخر يسهل الوصول إليه محله ،
أ - تتوقف كفاءة هذه الطريقة على نجاح الهدف الجديد عند إحرازه بإشباع الدافع أو الحاجة ، لنفرض أنك كنت تتهياً للعب كرة قدم؛ فأمرت السماء واضطرت إلى البقاء فى المنزل ، وأخذت تشاهد التلفزيون ، فإذا كان هدفك من لعب كرة القدم مرتبطاً برغبتك فى التسلية وقضاء وقت الفراغ)

س٣٧ - علل - استخدام اسلوب حل المشكلة طريقة مميزة في حل المشكلات بشكل مباشر ؟

أ - يمكن للشخص الذى يعاني من خبرة الإحباط أو الصراع أن يلجأ إلى طرق مباشرة للوصول إلى الهدف وتحقيق التوافق وهى أسلوب حل المشكلة
ب - وتتطلب هذه الطريقة أن يحاول الشخص جمع أكبر قدر من المعلومات عن الهدف الذى يسعى إليه ، أو الأهداف المتصارعة لديه ، ثم يجرب عمليات التحليل المعتادة فى سلوك حل المشكلة ، ويجرى الوصول إلى الهدف ليتعرف على عواقبه وتوابعه ، وقد ينتهى به ذلك إلى قبول الهدف أو التخلي عنه ،
ت - وفى حالة الصراع قد يتخلى عن أحد الهدفين أو عنهما معاً وقد يحاول التوفيق بينهما .

س٣٨ - يلجأ الانسان الي الاساليب غير المباشرة لحل الصراع في حالة فشله ؟ وضع ذلك ؟

١ - إذا فشلت الأساليب المباشرة فى التغلب على الإحباط أو الصراع .
٢ - فإن حالة التوتر النفسى الناشئة عنهما تستمر لفترة طويلة على نحو يسبب للشخص كثيراً من القلق والألم والضيق ، ولذلك يتلمس الشخص بعض الطرق غير المباشرة لتخفيف حدة التوتر واستخدام الفرد للحيل الدفاعية .

س٣٩ - نوع من النسيان اللاشعوري يستخدمه الفرد لإبعاد الدوافع الغير مقبولة . اختر مع التعليل

١ - الإغلاء ٢ - الكبت ٣ - النكوص ٤ - التعويض .

الكبت هو نوع من النسيان اللاشعوري يسعى المرء ، بطريقة لا إرادية إلى إبعاد الدوافع غير المقبولة والذكريات المؤلمة أو المشينة أو المخيفة عن دائرة الشعور والوعي ، وإخفائها فى اللاشعور، والتي تظهر فيما بعد فى شكل أحلام النوم، الهفوات وذلات اللسان.
مثال: استبعاد الطفل لمشاعر العدوانية تجاه أبيه عندما يعنفه بشده

س٤٠ - الإغلاء تحويل طاقة الفرد السلبية إلى دوافع مقبولة إجتماعية ؟ وضع ذلك

أ - هو تحويل الطاقة النفسية المتعلقة بأحد الدوافع أو الأهداف غير المقبولة إجتماعياً وتوجيهها إلى نشاط إجتماعي مقبول ومفيد ، فالدافع الجنسي مثلاً يمكن علاجه بالنشاط الأدبي والفني والرغبات العدوانية يمكن أن تتسامى من خلال بعض الأنشطة الرياضية . مثل محمد علي كلاي . الملاك
مثال: ممارسة رياضة الملاكمة والكراتيه هي إغلاء للغريزة العدوانية فى شكل مقبول إجتماعياً .

س٤١- بم تفسر - التعويض هو حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الفرد لتخفيف حدة التوتر؟

التعويض هو حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الفرد لتخفيف حدة التوتر الناجم عن خبرة الإحباط أو الصراع وما يصاحبها من شعور بالنقص أو إحساس بالفشل ، وهو نوع من تغيير الأهداف إلا أنه في حالة التعويض يكون لاشعوري .
مثال: فشل الفرد في مجال معين يعوضه في مجال آخر

س٤٢- علل صحة او خطأ (الطالب الذي يبرر عدم انجازه لواجباته بالمرض يعتبر تبرير) صحينه

التبرير هو محاولة لاشعورية لإعطاء أسباب تبدو مقبولة اجتماعياً، أو معقولة منطقياً على الرغم من أنها بالفعل غير سليمة.
مثال: الطالب الذي يبرر عدم إنجازه لواجباته بالمرض.

س٤٣- الإزاحة حيلة دفاعية يلجأ إليها الشخص لنقل الانفعالات من معانيها الأصلية غير المقبولة

إلى معان أخرى بديلة تكون أكثر قبولاً؟ هل تؤيد ذلك .. وضع

الإزاحة حيلة دفاعية يلجأ إليها الشخص لنقل الانفعالات من معانيها الأصلية غير المقبولة إلى معان أخرى بديلة تكون أكثر قبولاً لدى الشخص ، وقد تتخذ الإزاحة صورة النقل من أشياء أو أشخاص معينين إلى أشخاص آخرين .
مثال: الموظف الذي يغضبه رئيسه قد ينقل غضبه إلى زوجته أو أبنائه .

س٤٤- حدد المقصود بالاسقاط ؟

- الإسقاط حيلة أخرى يلجأ إليها الإنسان حين يلصق عيوبه او فشله بالآخرين ، وهو بذلك وسيلة لإنكار وجود هذه العيوب أو الأخطاء فيه ، ومن الإسقاط أيضاً أن ينسب المرء إلى شخص آخر مسؤولية الأفعال التي يود أن يبرأ منها .
مثال: الشخص الذي يشعر بالكراهية نحو شخص آخر قد يسقط ذلك عليه، ويدركه على أنه يضر لها لعداء .

س٤٥- علل صحة او خطأ : التقمص عكس حيلة الاسقاط ؟ (صحينه)

حيلة التقمص هي عكس حيلة الإسقاط ، وفيها يسعى المرء إلى خفض التوتر النفسي الناجم عن الإحباط والصراع عن طريق التحلي ببعض الصفات والخصائص التي يتسم بها شخص آخر ، أو عن طريق التوحد الوجداني مع هذا الشخص، ومن ذلك توحد الطفل الصغير مع والده أو الطالب مع أستاذه.

س٤٦- بم تفسر : النكوص هو ارتداد الشخص لاساليب التوافق القديمة ؟

النكوص هو ارتداد إلى بعض أساليب التوافق القديمة التي كانت تشبع رغبات الشخص وتحقق أهدافه في مرحلة سابقة من مراحل نموه ، على الرغم من أنه يكون قد تعدى هذه المرحلة .
مثال: عودة الطفل إلى التبول اللاإرادي حين يلاحظ انصراف اهتمام والديه إلى شقيقه المولود حديثاً .

س٤٧- الانكار حيلة دفاعية يستخدمها الفرد ليخفي الاحباط والصراع ؟ هل تؤيد ذلك .. نعم

تظهر هذه الحيلة في صورة رفض الشخص الاعتراف بأنه في حالة إحباط أو صراع .
مثال: شعور التاجر بالرضا على الرغم من أن تجارته تنهار ويكاد يفلس

اسئلة علي الوحدة الثالثة علم نفس

- ١- عرف الشخصية كمثير . ٢- اذكر الملاحظات التي وجهت لتعريف الشخصية كمثير.
- ٣- عرف مفهوم الشخصية كاستجابة . ٤- استخلص الملاحظات التي وجهت إلى تعريف الشخصية كاستجابة.
- ٥- ميز بين كل من تعريف الشخصية كمثير وتعريف الشخصية كاستجابة.
- ٦- استخلص المحددات التي قامت عليها نظرية التحليل النفسي.
- ٧- وضح دور المتغيرات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي وفقاً للاتجاهات الحديثة لنظرية التحليل النفسي.
- ٨- اعرض النظرية السلوكية في الشخصية . ٩- عرف الشخصية من وجهة نظر ألبورت.
- ١١- استخلص ما يتضمنه تعريف ألبورت للشخصية من أفكار أو عناصر.
- ١١- اعرض لأنماط الشخصية في ضوء ما درست . ١٢- ميز بين أنماط الشخصية في ضوء ما درست.
- ١٣- استخلص الانتقادات التي وجهت لنظرية الأنماط.

- ١٤- هل تعتقد بإمكانية الحكم على شخصية ما من خلال أنماط أو مكونات الجسم؟ اذكر مبرارتك.
- ١٥- نشأ المنحى الإنساني كرد فعل لوجهة نظر كل من التحليل النفسى والسلوكية. هل تؤيد ذلك ولماذا..
- ١٦- قام المنحى الإنساني علي عدد من الافتراضات. حددها.
- ١٧- عدد النماذج المختلفة لبعض أنواع الشخصيات.
- ١٨- اعط مثالاً لكل نموذج من النماذج المختلفة للشخصية.
- ١٩- "تتعدد نماذج الشخصيات المختلفة بناءً علي النظريات التي قامت في ضوءها". مع أي النماذج تميل؟ ولماذا؟
- ٢١- في ضوء فهمك للتعريف العلمي للشخصية. هل تري ضرورة لهذه الأنواع المختلفة من الشخصية؟ علل لوجهة نظرك.
- ٢٢- عرف الاتجاه. ٢٣- لدراسة الاتجاهات أهمية. اعرض في ضوء ما درست.
- ٢٤- يرجع انتشار مفهوم الاتجاه وكثرة استخدامه إلى عدة أسباب. ناقش
- ٢٥- اعرض بإيجاز أسباب انتشار مفهوم الاتجاه وكثرة استخدامه.
- ٢٥- تتعدد خصائص الاتجاهات. اعرض في ضوء ما درست.
- ٢٦- يمكن تحقيق عدة وظائف من دراستنا للاتجاهات. برهن علي ذلك.
- ٢٧- اعرض باختصار مكونات الاتجاه. ٢٨- اعط مواقف حياتية تبرز فيها مكونات الاتجاه.
- ٢٩- هل تعتقد أنه يمكن البدء بأي من مكونات الاتجاه دون ترتيب؟ علل لما تقول.
- ٣٠- في ضوء فهمك لعوامل تغيير الاتجاه، ما العوامل التي تؤدي إلي صعوبة أو سهولة تغييرها. برر لما تقول.
- ٣١- اعرض مفهوم القيم في ضوء ما درست. ٣٢- ميز بين مفهومي القيم.
- ٣٣- ناقش دور التنشئة الاجتماعية والخصال الفردية في تشكيل النسق القيمي للفرد.
- ٣٤- استخلص كيفية اكتساب القيم لدى الفرد في ضوء ما درست.
- ٣٥- عرف مفهوم التوافق.
- ٣٦- يتضمن التوافق كما يستخدم في علم النفس معنيين رئيسيين. اعرض في ضوء ما درست.
- ٣٧- عرف كل من (التوافق النفسي، التوافق الاجتماعي).
- ٣٨- ميز بين كل من التوافق النفسي والاجتماعي. ٣٩- عرف مفهوم الإحباط.
- ٤٠- اعرض العوامل المحدثة للإحباط. ٤١- يتوقف شعور الفرد بالإحباط على عدد من العوامل. ناقش.
- ٤٢- عرف الصراع. ٤٣- تتعدد أنواع الصراعات وفقاً للموقف الذي يحدث فيه. اعرض بإيجاز.
- ٤٤- تعدد أنواع الصراعات وفقاً للموقف الذي يحدث فيه. ناقش
- ٤٥- اعط مثالاً لأنواع الصراعات وفقاً للموقف الذي يحدث فيه.
- ٤٦- يترتب علي الإحباط والصراع نتائج متعددة. ناقش
- ٤٧- يترتب علي الإحباط والصراع نتائج متعددة. أكد صدق العبارة.
- ٤٨- اعرض لبعض المواقف الحياتية للنتائج المترتبة علي تعرض الفرد للإحباطات والصراعات.
- ٤٩- بين دور أساليب التوافق المباشرة في التغلب على الإحباطات والصراعات التي يتعرض لها الفرد.
- ٥٠- اعط مواقف حياتية لأساليب التوافق المباشرة في التغلب على الإحباطات والصراعات التي يتعرض لها الفرد.
- ٥١- ماذا يحدث للفرد لو فشلت أساليب التوافق المباشر في الصراعات والإحباطات التي يتعرض لها الفرد؟
- ٥٢- ميز بين الإحباط والصراع. ٥٣- برر لماذا يعد القلق مرض رئيسي مشترك للاضطرابات الانفعالية.
- ٥٤- عرف مفهوم القلق. ٥٥- تتعدد مظاهر القلق. اعط مثالاً يوضح ذلك.
- ٥٦- اعط مواقف من الحياة تستخدم فيها مستويات القلق المختلفة.
- ٥٧- هل تعتقد أن مستويات القلق ترتبط بالتوافق النفسي والاجتماعي؟ برر وجهة نظرك
- ٥٨- يعد ارتفاع مستوى القلق، وعدم القدرة على مواجهة بعض المشكلات مبرر لاستخدام حيل الدفاع. هل توافق
- علي ذلك؟ علل لوجهة نظرك.
- ٥٩- اعرض بإيجاز لحيل الدفاع. ٦٠- ميز بإيجاز بين حيل الدفاع. ٦١- اعط أمثلة لبعض حيل الدفاع.
- ٦٢- حيل الدفاع متنفس انفعالي لاضطرابات الفرد. ناقش.

- ٦٣- تعد حيل الدفاع سلاح ذو حدين .هل توافق علي ذلك؟
٦٤- ماالنتائج المترتبة علي فشل أساليب التوافق المباشرة في حل الصراعات والإحباطات التي تواجه الفرد؟

امتحان علي الوحدة الثالثة علم نفس

السؤال الاول : أجب عما يلي (إجباري) :

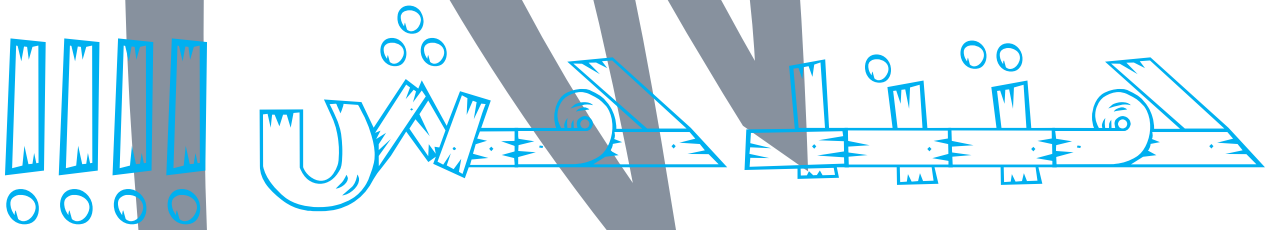
- ١ - تتميز سمات الشخصية بالثبات النسبي لدى الفرد. حل هذه العبارة . (مصر ٢٠١٦)
- ٢ - هناك العديد من العوامل الداخلية المحدثة للإحباط أكد صدق العبارة . (السودان ٢٠١٦)
- ٣ - يترتب علي تعرض الفرد للإحباط والصراع نتائج غير مباشرة أكد صدق العبارة (مصر ٢٠١٦)
- ٤ - اعط مثالاً لكل نموذج من النماذج المختلفة للشخصية.

السؤال الثاني : اجب عن ثلاث جزئيات فقط مما يأتي :

- ٥ - اذكر الملاحظات التي وجهت لتعريف الشخصية كمثير .
 - ٦ - أذكر ثلاثة من شروط تكوين الاتجاه.
 - ٧ - أذكر العوامل التي تؤثر في القيم.
 - ٨ - ما الفرق بين القلق والخوف ؟
- (السودان ٢٠١٦).

السؤال الثالث : حدد الصواب وخطأ في ثلاث عبارات فقط مع التعليل :

- ٩ - لا يوجد اي اهمية لدراسة الاتجاهات.
- ١٠ - تعد حيل الدفاع سلاح ذو حدين.
- ١١ - تتعدد أنواع الصراعات وفقاً للموقف الذي يحدث فيه.
- ١٢ - دور التنشئة الاجتماعية والخصال الفردية في تشكيل النسق القيمي للفرد ضئيل جداً.



Mohammed Zweila

٥ اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق ٥