

الوحدة الثالثة: الشخصية وأساليب التوافق النفسي والاجتماعي  
الفصل الأول: الشخصية

س1- عرف الشخصية كمفهوم.  
س2- اذكر الملاحظات التي وجهت لتعريف الشخصية كمفهوم.  
س3- عرف مفهوم الشخصية كاستجابة.  
س4- استخلص الملاحظات التي وجهت إلى تعريف الشخصية كاستجابة.  
س5- عرف ..... الشخصية بأنها تنظيم دينامي (ما سلو- اليرت - اسكرن - ايرك ايركسون)  
س6- تتحدد شخصية الفرد في ضوء استجابته للمثير مفهوم الشخصية (كمثير - كاستجابة - تنظيم داخلي - وسيط بين المثير والاستجابة)

1- مفهوم الشخصية كمثير (ج1-2)  
"الشخصية هي ما يمتلكه الفرد من مظاهر خارجية، ومقدرة هذه المظاهر في التأثير على الآخرين"  
قال "فلمنج" أن الشخصية هي "مجموعة الأفعال التي تؤثر في الآخرين، ومن الملاحظات على هذا المفهوم عيوبه:  
- إهماله للتنظيم الداخلي للفرد.  
- يجعل حكمنا على الشخصية خاضعا لاعتبارات السمعة والشكل الخارجي والتقدير الخاطئة.

2- مفهوم الشخصية كاستجابة (ج3-4-6)  
"تتحدد شخصية الفرد في ضوء استجابته للمثيرات وأسلوب توافقه وانسجامه مع الظواهر الاجتماعية في البيئة."  
ومن الملاحظات على هذا المفهوم عيوبه:

- أن استجابات الفرد وردود أفعاله للمثيرات والمواقف تختلف من فترة إلى فترة، ومن موقف إلى موقف برغم ثبات المثير أو الواقعة الاجتماعية  
ومن ثم فإنه يصعب الوصول إلى حكم محدد وموضوعي على الشخصية في إطار ما سبق.  
3- مفهوم الشخصية كتنظيم داخلي "اليرت" (ج5)  
شخصية "ذلك التنظيم الدينامي داخل الفرد لجميع أجهزته النفسية، الذي يعنى على الفرد طابعه الخاص، والمميز له في السلوك والفكر."

نلاحظ على هذا التعريف:-

أ- الشخصية	"هي عبارة تشير إلى أن البناء الداخلي للفرد ليس تنظيم دينامي
ب- أجهزته النفس	تنظيما ساكنا بل في حالة من التفاعل والتناسق" "أوهي عبارة تشير إلى أن تنظيم الشخصية يتضمن التكامل بين أنظمة ومكونات الشخصية (الوراثية، والجسمية، والانعطافية... الخ) في وحدة لا يمكن فصلها.
ج- تلمي على الفرد	ومعناه أن جميع مكونات وأنظمة الفرد الداخلية عندما تستثار يكون لها دور توجيهي لكل الأفعال والأنشطة المميزة لكل شخصية على حده."
د- طابعه الخاص والمميز	أي أن المظاهر السلوكية والفكرية التي يبديها الفرد تتسم بأنها فردية ومميزة له دون سواه، كما تحدد أسلوبه الخاص والفرد في التوافق
هـ- السلوك والفكر	عبارة تعنى أن كل ما يفعله ويغير من نشاطه الداخلي، ليس لجعل الفرد متوافقا مع البيئة فحسب، بل لجعله قادر على السيطرة والتحكم في الأحداث

ثانيا: نظريات الشخصية

س1- قسم هيبوقراط الشخصية إلى أربعة أنماط (√)  
س2- ربط هيبوقراط بين الجوانب الفسيولوجية والشخصية هل تؤيد؟ اذكر مبرراتك اوب  
س3- تعد نظرية الأنماط أحدث النظريات في الشخصية (x)  
س4- يرى هيبوقراط أن الشخصية السوية هي نتاج لتوازن الأنماط الأربعة (√)  
س5- استخلص الانتقادات التي وجهت لنظرية الأنماط.

1- نظرية الأنماط

- نظرية الأنماط من أقدم النظريات التي حاولت فهم الشخصية وتقسيمها وترجع بدايتها إلى العالم الإغريقي "هيبوقراط" حيث ربط بين الجوانب الفسيولوجية والشخصية

- وذهب إلى أن اللون العام للشخصية يتوقف على مقادير الاختلاط بين الجوانب الفسيولوجية والشخصية  
وفي ضوء ذلك قسم الشخصية إلى أربعة أنماط أو أمزجة عامة، وهي:

1- النمط السوادوي	2- النمط الصفراوي	3- النمط الدموي	4- النمط البلغمي
صاحب هذا النمط - بطيء التفكير - قوي - الانفعال - يميل إلى الانطواء والتشاوم والاكنتاب.	صاحب هذا النمط - طموح - وعيد - وجاد - وحاد - الطباع - سريع الغضب	صاحب هذا النمط - سهل - الاستشارة - سريع - ويتميز بالتفازل والمرح والنشاط.	صاحب هذا النمط - بطيء - بطيء - يغلب عليه الخمول - والتيلد الانفعالي.

ملحوظة وطبقا لراي هيبوقراط )

- أن الشخصية السوية تعتبر نتاجا لتوازن هذه الأمزجة الأربعة وتكافئها وإذا ما تغلب أحد الأمزجة على الأخرى نشأت الاضطرابات والأمراض النفسية  
- ومن الانتقادات التي توجه إلى هذه النظرية تجاهلها للفروق الفردية بين الأفراد

س- ركزت نظرية التحليل النفسي على ميكانيزمات الدفاع والطاقة النفسية ناقش

2- نظرية التحليل النفسي

تنتمي إلى هذا الاتجاه نظرية عديدة، أشهرها نظرية "سيجموند فرويد" في التحليل النفسي ويؤكد التحليل النفسي عموما :-

- 1- على خبرات الطفولة المبكرة والدوافع اللاشعورية، والصراعات والإحباطات المحددات للشخصية
  - 2- كما تركز على الطاقة النفسية كمحرك أساسي للسلوك
  - 3- والحيل والميكانيزمات الدفاعية كوسيلة لمواجهة القلق.
- وفي التوجهات الحديثة لهذه النظرية عند اريك ايركسون، وكارين هورني، وهاري ستاك سوليفان
- أصبح هناك اهتمام لدور المتغيرات الاجتماعية، والتفاعلات مع الوالدين خلال عملية التنشئة في نمو الشخصية وتعمد هذه النظرية على الملاحظة والاستبطان، والتداعي الحر، والتحليل المنطقي للذكريات، والأفكار في دراسة الشخصية

س1- رفض واضسون تأثير العوامل الوراثية على الشخصية هل تؤيد؟ اذكر مبرراتك  
س2- عرض النظرية السلوكية في الشخصية.  
س3- ادرك سكرن ودولارد أهمية العوامل الوراثية في الشخصية هل تؤيد؟ عتب بربايك

3- النظريات السلوكية

- تنظر السلوكية إلى الشخصية على أنها مجموعة من العادات المكتسبة، والمتعلمة وفقا لقوانين التعلم.  
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  
- بل وذهب "واطسون" يرفض تأثير العوامل الوراثية على الشخصية - إلا أن السلوكيين من أمثال (سكتر، ودولارد، وميلر) أكدوا على أهمية العوامل الوراثية ودوافع الفرد في تشكيل سلوكه، ومن ثم في شخصيته

س1- نشأ المنحى الإنساني كرد فعل لوجهة نظر كل من التحليل النفسي والسلوكية هل تؤيد ذلك ولماذا...  
س2- قام المنحى الإنساني على عدد من الافتراضات حدده  
س3- ركز ابراهام ماسلو على الموضوعات الإنسانية في الشخصية هل تتفق معه؟ ولماذا؟  
س4- يطلق على النظرية الإنسانية القوة (الأولى - الثانية - الثالثة -الرابعة)

3- النظرية الإنسانية

- يطلق عليها القوة الثالثة لعلم النفس بعد نظرية التحليل النفسي والسلوكية وهي تركز على الطبيعة الإنسانية الخيرة حيث ترى أن الإنسان خير بطبعه وواع لسلوكه والسلوك دائما له هدف محدد  
- ومن رواد هذه النظرية " ابراهام ماسلو " الذي ركز على بعض الموضوعات ذات الصبغة الإنسانية مثل : تحقيق الذات، والإبداع، واهداف الحياة، وجودتها و الوجود الشخصي والاجتماعي، ويعتبرونها من المتغيرات المهمة للحكم على الشخصية.

ثالثا: نماذج لبعض أنواع الشخصيات:

س1- تتعدد تعريفات الشخصية الطبيعية حلل

1- أنه ذلك الفرد الذي تظهر خصائص شخصيته بصورة متكاملة وأنه يستطيع توجيه هذه الخصائص بشكل متوازن نحو تحقيق هدف معين  
2- وذهب آخرون (تعريف الصحة النفسية) إلى اعتبار الشخص الطبيعي بأنه الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية والعقلية السليمة  
3- ويذهب فريق ثالث إلى أن الشخصية الطبيعية هي التي تتمتع بـ"برزانة العقل"، والثبات الانفعالي، وأنه سعيد ويتمتع بنشاط كاف  
س2- أذكر ثلاثة من سمات الشخص الانطواني

لا توجد شخصية منطوية انطواء كاملا، كما لا توجد أخرى منبسطة انسيابا كاملا إنما الشخصيات على متصل أو بين الانطواء- الانسياب تمتلك من هذه الخصائص وتلك

من أهم ما يتصف به الشخص الانطواني هو:

أ- يميل إلى الانعزال والوحدة وتحاشيه للتواصل الاجتماعي  
ب- يميل إلى التأمل منفردا بما يشبه أحلام اليقظة  
ج- قليل الاهتمام بالناحي المادية، وتغلب عليه الاعتبارات النظرية والمثالية.  
د- حساس المزاج لذلك تجده سريع الانفعال

س3- استخلص صفات الشخصية الهستيرية

- أ- حب الذات والاهتمام بها
  - ب- حب الظهور ومحاولة جذب انتباه واهتمام الآخرين
  - ج- التواكل على الآخرين في المسئولية.
  - د- القابلية الشديدة للإحباط والتأثر
- س4-مجتمعية(الدوائية - الانطوائية - السكوبائية)  
س5- الشخص السكوبائية اجتماعي يتصرف بارادة واعية (x)  
الشخصية السكوبائية شخصية ضد مجتمعية، لا يتصرف بارادة واعية وكاملة. ويمكن تلخيص أهم صفات ومعالم الشخصية السكوبائية في:

- أ- ظهور اضطراب السلوك في سن مبكرة.
  - ب- اتخاذ هذا الاضطراب اتجاهها مؤذيا أو مضادا للمجتمع.
  - ج- الاندفاع الخارج عن السيطرة الإرادية
  - د- استجابته لوسائل الشدة أو اللين.
- س5- حلل الشخصية الدوائية  
يعد النقص مركب نفسي لاشعوري يرجع إلى العديد من العوامل النفسية، ومن أهم صفاتها:

- أ- يعاني من عجز دائم في تلبية التزاماته ومناشئه الحياتية.
  - ب- يتخذ مرتبة أدنى في التعامل مع الغير.
  - ج- يفترقا دائما بأن يكون في وضع الخنوع والخضوع والاستسلام.
  - د- يفترقا للشعور بالثقة والاستقلالية.
- س6- استخلص أهم خصائص الشخصي المبدعة  
أ- يتسم بالمنهج العلمي في التفكير ويتعد عن التفكير الخرافي  
ب- يلتفت انتباهه ما لا يلتفت انتباه الشخص العادي.  
ج- دائم التفكير في مشاكل وقضايا قد لا يفكر فيها الشخص العادي.  
د- تتسم حلوله للقضايا والمشاكل بالحدائث وغير التقليدية.

الفصل الثاني: الاتجاهات والقيم

س1- عرف الاتجاه

" أن الاتجاه تركيب عقلي نفسى أحدثته الخبرة ، وهو تركيب يتميز بالثبات والاستقرار النسبي يوجه سلوك الأفراد قريبا من أو بعيدا عن عنصر من عناصر البيئة "ومن أمثلة الاتجاه حب فرد لتخصص معين أو كراهيته لتخصص آخر  
ثانيا: مكونات الاتجاه:

س1- اعط مواقف حياتية تبرز فيها مكونات الاتجاه...س2- تتكون الاتجاهات النفسية من أربع مكونات (x)(2014)  
س2- تتكون الاتجاهات النفسية من مكونين أساسيين (x)  
س3- يعد المكون الانفعالي أكثر المكونات عرضة للثبات وعدم التغير (x)

الاتجاه يتكون من ثلاثة عناصر أساسية تتفاعل مع بعضها

1- المكون المعرفي(ج5)	2- المكون الانفعالي(ج3)	3- المكون السلوكي
- ويشتمل على معتقدات الفرد وأفكاره وتصوراتها ومعلوماته نحو موضوع الاتجاه سواء كان أشياء أو أشخاصا أو مواقف أ وغيرها	- ويشير إلى مشاعر الفرد وانفعالاته نحو موضوع معين - ولعل هذا الجانب هو أكثر المكونات عرضة للتغيرات، وعدم التغير؛ فحين يتعرض الأشخاص لحقائق أو معلومات جديدة تتناقض ما يعتقدونه عن الأشياء أو الأشخاص فقد تسلك بما ... الخ، فإن هذا الجانب قد يساعد على استمرار الاتجاه لما ينطوي عليه من شحنات انفعالية	- تحمل الاتجاهات معها للقيام أو عدم القيام بفعل أو سلوك معين فإذا أعجبنا شيء، أو شخص، أو جماعة، أو موضوع معين فقد تسلك بما يتيح لنا أن نسمده أو نؤيده أو نتقرب منه بشكل ما.

مثال التدخين على المكونات الثلاثة للاتجاه نجد أن:

- أ- اعتقاد الفرد بأن التدخين ضار بالصحة (مكون معرفي).
  - ب- كراهية الفرد لرائحة التدخين والمدخنين (مكون وجداني).
  - ج- الابتعاد عن المدخنين أو محاولة منعهم من التدخين (مكون سلوكي)
- س1- يعتبر..... أول من استخدم مفهوم الاتجاه (هيبوقراط - هيربرت سبنسر - هاري ستاك ماسلو)
- س2- يرجع انتشار مفهوم الاتجاه وكثرة استخدامه إلى عدة أسباب ناقش

ويتعتبر هيربرت سبنسر (1862, Spencer) أول من استخدم هذا المفهوم. "ويرجع انتشار مفهوم الاتجاه وكثرة استخدامه إلى عدة أسباب منها:-  
1- تتسم الاتجاهات بالثبات النسبي، فأحكام الفرد عن الموضوعات والقضايا التي تهمة ثابتة نسبيا.  
2- أنها متعلمة ومكتسبة، وبالتالي يمكن تغييرها وتطوير برامج لتدعيم الاتجاهات المرغوبة.  
3- إمكانية التنبؤ من خلال المعرفة باتجاهات الأفراد في المواقف المختلفة

س1- اشرح خصائص الاتجاه

- 1- الاتجاهات مكتسبة ومتعلمة، وليست وراثية
- 2- الاتجاهات تتكون وترتبط بمثيرات ومواقف اجتماعية
- 3- الاتجاهات لا تتكون في فراغ ولكنها تتضمن دائما علاقة بين فرد، وموضوع من موضوعات البيئة
- 4- الاتجاهات تتعدد، وتختلف حسب المثيرات التي ترتبط بها.
- 4- يتضمن الاتجاه عنصر عقليا يعبر عن معتقدات الفرد
- 5- يتضمن الاتجاه عنصر انفعاليا يعبر عن حبه، لموضوع الاتجاه.
- 6- يتضمن الاتجاه عنصر سلوكيا يعبر عن سلوك الفرد الظاهر الموجه نحو موضوع الاتجاه.

س1- تقوم الاتجاهات النفسية بعدة وظائف(√) (دور ثان 2014)

- 1- تحدد طريق السلوك وتفسره.
- 2- تتعكس في سلوك الفرد في أقواله، وأفعاله، وتفاعله مع الآخرين.
- 3- تيسر للفرد القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة في شئ من الاتساق
- 4- توضح صورة العلاقة بين الفرد، وبين عالمه الاجتماعي.
- 5- توجه استجابات الفرد للأشخاص، والأشياء، والموضوعات بطريقة تكاد تكون ثابتة.
- 6- تساعد الفرد على أن يشعر، ويدرك، ويفكر بطريقة محددة إزاء موضوعات البيئة الاجتماعية.
- 7- تعبر عن مسيرة الفرد لما يسود مجتمعه من معايير، وقيم، ومعتقدات

س1- أذكر أهم العوامل التي تساعد في تغيير الاتجاهات

1- أهم العوامل التي تساعد على إحداث تغيير في الاتجاهات	2- أهم العوامل التي تجعل تغيير الاتجاهات أمراً صعباً
أ - ضعف الاتجاه وعدم رسوخه. ب - وجود اتجاهات متساوية في قوتها بحيث يمكن ترجيح أحدهما على باقي الاتجاهات. ج - وجود خبرات مباشرة تتصل بموضوع الاتجاه د - هامشية الاتجاه	أ - قوة الاتجاه القديم ورسوخه. ب - الجمود الفكري ، وصلابة الرأي عند الأفراد ج - مصاحبة الانفعال الشديد للاتجاه، وتحوله إلى تعصب يعمي الأعين، ويصم الأذان . د - ادراك الاتجاه الجديد على أنه تهديد للذات. ه - محاولة تغيير الاتجاه رغم إرادة الفرد. و - الدوافع القوية عند الفرد تعمل على مقاومة تغيير الاتجاهات ز - حيل الدفاع تعمل على الحفاظ على الاتجاهات القائمة وتقاوم تغييرها.

**القيم**

س2-ميزم بمثال بين الإطار الأول والثاني للقيم

" كل ما هو جدير باهتمام الشخص وعيانيته لاعتبارات اجتماعية، أو إقتصادية، أو أخلاقية، أو دينية، أو جمالية، أو نفسية"  
وسوف نميز بين إطارين أساسيين لمفهوم القيمة

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

س- القيم أكثر عمومية وتجريداً وشمولاً من الاتجاهات برهن بمثال

س- حدد خصائص القيم

- 1- القيم أكثر عمومية وتجريداً وشمولاً من الاتجاهات  
مثال - موقف الفرد من دراسة علم الجغرافيا ، يحدد اتجاهه (نحو موضوعات هذا العلم بالذات،  
- أما موقفه من العلم وأثره في تطوير الحياة المجتمعية، فيحدد (القيمة) العلمية التي يتبناها هذا الفرد.
- 2- القيم أكثر ثباتاً من الاتجاهات وأقل قابلية للتغيير منها .
- 3- القيم تنطوي عادة على جانب تفضيلي وأخلاقي، في حين يمكن أن تكون الاتجاهات سلبية.

س1- استخلص كيفية اكتساب القيم لدى الفرد في ضوء ما درست  
س2- يعمل التعزيز على تقوية السلوك القيمي (√)

- 1- إن القيم نتائج لمعاملات التعلم  
- فقد يكتسب الفرد قيمة كما يكتسب أنماط سلوكه الأخرى بالملاحظة والتقليد، وتفاعل الفرد مع متغيرات بيئته  
- فالكثير من الأولاد، وبخاصة حديثي السن منهم يقبلون بوجهات نظر آبائهم، أو الأشخاص المهمين في بيئتهم،  
2- وقد يكتسب الفرد بعض قيمه نتيجة مبادئ التعلم الشرطي وأثر عمليات التعزيز، والعقاب في اكتساب بعض القيم دون الأخرى حيث يعمل التعزيز على تقوية السلوك القيمي المرغوب فيه، في حين يؤدي العقاب إلى انطفاء أو كف السلوك غير المرغوب فيه.

س- وضح أهم العوامل التي تؤثر في القيم في ضوء ما درست

- يما أن القيم نتاجا للتعلم، فلا بد أن تتأثر بالعوامل التي تؤثر في أشكال التعلم الأخرى  
- ويترتب على ذلك أن تباين الأفراد في قيمهم نتيجة تباينهم في العديد من العوامل.( كالسن والقدرات والخبرات التعليمية، والوضع الاقتصادي الاجتماعي، والخلفية والثقافية)

س1- ناقش دور التنشئة الاجتماعية والخصال الفردية في تشكيل التسوق القيمي للفرد.

- 1- تؤدي الأسرة دوراً هاماً في تحديد دلالات الأشياء والأحداث والأشخاص وما هو ملائم وما هو غير ملائم من أنماط السلوك والدوافع، مثل دعم سلوك الاستقلال أو الإنجاز ، أو المنافسة ... الخ  
2- فخصال الطفل الوراثية والعقلية تشكل أسلوب تفاعله مع الخبرات والأحداث التي يتعرض لها في الأسرة والبيئة الاجتماعية المحيطة  
- وهذه الخصال الفردية هي أساس الفروق الفردية بين الأشخاص ، لأنها تشكل لديه نمطاً فريداً في الاستجابات التي تؤثر على المحيطين به ، كما تتأثر بهم ،  
- ويترتب على هذا التفاعل بين الخصال الفردية للشخص نمط فريد من ترتيب الأهمية لدوافعه وحاجاته واهتماماته ، وهي تمثل نسقه القيمي

الفصل الثالث: أساليب التوافق النفسي والاجتماعي

أولاً : تعريف التوافق

س1- يستمد التوافق من علم البيولوجيا اشرح  
س2-تعد عملية التوافق على تعديل سلوك الفرد والبيئة(√) (2015)  
س3- يتضمن التوافق كما يستخدم في علم النفس معنيين رئيسيين

رئيسيين (عرض في ضوء ما درست

التوافق أو التكيف مستمد في جوهره من علم البيولوجيا (يعني درجة الملاءمة بين الفرد والظروف الطبيعية والاجتماعية والنفسية التي يعيش فيها حتى يستطيع البقاء )

يتضمن التوافق كما يستخدم في علم النفس معنيين رئيسيين هما :

(1) المعنى الأول: تعديل سلوك الفرد بحيث يتواءم مع الظروف المتغيرة في البيئة النفسية والاجتماعية والمادية المحيطة به

ويطلب التعلم الدور الحاسم في هذا الصدد .

(2) المعنى الثاني: تعديل البيئة النفسية والاجتماعية والمادية المحيطة بالفرد بحيث تصبح أكثر قابلية لإشباع دوافعه واهدافه.

**ملحوظة: ويمكن القول أن عملية التوافق تعمل في الاتجاهين معا:**

(1) إذا كانت البيئة على درجة من التغيير والتجدد والتنوع ، هذا يتطلب ان يكون الشخص لديه مرونة تسمح له بتغيير سلوكه )

وهذا التوافق بالمعنى الأول

(2) إذا كانت دوافع الفرد واهدافه على درجة من التغيير والتجدد والتنوع هذا يتطلب ان يقوم الشخص بتغيير البيئة للتوافق مع اهدافه بنفسه او بمساعدة الآخرين (وهذا التوافق بالمعنى الثاني)

س1- التوافق النفسي هو المواءمة بين بين الشخص وغيره ( x )  
س1- التوافق الاجتماعي هو المواءمة بين الفرد وذاته ( x )

(1) التوافق النفسي (الشخصي)

ويقصد به المواءمة بين الشخص وذاته.  
(1) يعني ذلك ان يكون الفرد راضيا عن نفسه متقبلاً لها مع التحرر النسبي من التوترات والصراعات التي ترتبط بمشاعر سلبية نحو الذات.  
(2) يرتبط التوافق النفسي بمدى إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته الفردية وتحقيق أهدافه الشخصية.

**ثانياً: الإحباط والصراع والقلق**

1- الإحباط

**تعريف الإحباط** " خبرة نفسية مؤلمة يعيشها الفرد نتيجة وجود عائق يمنع الفرد من إشباع دوافعه وحاجاته أو تحقيق أهدافه بسبب عوامل شخصية أو اجتماعية "

س1- يتوقف شعور الإحباط على عدد من العوامل. ناقش  
س2- توجد عوامل داخلية محدثة للإحباط (√) (السودان 2015)

العوامل التي تؤدي للإحباط:

عوامل خاصة بالفرد	عوامل خاصة بالبيئة
1- وجود جوانب قصور أو عدم كفاية في الفرد نفسه، أو نقص قدرات معينة ، أو نقص خصائص نفسية معينة كالقدرة على التحكم في النفس 2- وكما ازداد بعد الهدف عن الفرد وعن إمكاناته فإن الإحباط يكون هو النتيجة الطبيعية.	2- عوامل خاصة بالبيئة يعود الإحباط إلى ظروف وعواقب ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، أكثر من ارتباطها بالفرد ذاته مثل - الضوضاء التي تمنعنا من التركيز - المعاناة الاقتصادية التي تحول دون تحقيق الفرد لأهدافه - البيئة الاجتماعية التي تضع كثيراً من العقبات أمام الفرد ، مثل القيود التي يفرضها الآخرون - كما أن هناك ظروف تحول دون إشباع حاجات الفرد للأمن والحب والانتماء مثل وفاة أحد الوالدين أو كليهما

س1- حدد المقصود بالصراع

2- الصراع : " حاله انفعاليه داعية غير ساره قوامها الشعور بالحيرة والتردد والضييق والقلق ،تصيب الفرد عندما تتنارع اتجاهات مختلفة ذات قوى متساوية بشأن بعض دوافعه و أهدافه التي يسعى إلى إشباعها وتحقيقها ، أو المواقف التي يواجهها، فيعجز عن اتخاذ وجهة معينة أو الوصول إلى حل محدد."

س1- تعدد أنواع الصراعات وفقاً للموقف الذي يحدث فيه. ناقش

س2- صراع (الإقدام - الإحجام) احد انواع الصراع برهن بمثال (السودان 2015)

- 3- يحدث صراع (الإقدام / الإحجام) عندما يكون الهدف الواحد جذاباً ومنفراً في نفس الوقت ( x )
- 4- يحدث صراع (الإحجام / الإحجام ) عندما يحاول الفرد الاختيار بين هدفين كلاهما جذاب ( x )
- 5- يحدث صراع (الإقدام / الإحجام ) عندما يحاول الفرد الاختيار بين هدفين كلاهما غير جذاب ( x )
- 6- قارن في جدول بين كل من صراع (الإقدام الإحجام) وصراع (الإحجام الإحجام) من حيث المفهوم ومدة الحسم والأمثلة الدالة عليهما (دور ثان 2014)

أنواع الصراع :

(1) صراع (الإقدام - الإحجام)

يحدث هذا الصراع حين يحاول الفرد الاختيار بين هدفين كلاهما جذاب  
- ويعد هذا النوع من الصراع أيسر أنواع الصراعات قابلية للحسم.  
مثال 1: الاختيار بين وظائفان لهما مزايا متقاربة  
مثال 2 : عندما يقرر الفرد الزواج وتكون أمامه فئتان كل منهما لها صفات إيجابية وعليه أن يختار إحداها.

س1- يتوقف نتائج الإحباط والصراع :

- 1- يترتب على الإحباط والصراع نتائج متعددة ناقش
- 2- عرض لبعض المواقف الحياتية للنتائج المترتبة على تعرض الفرد للإحباط والصراعات.
- 3- تتوقف نتائج الإحباط والصراع على نوع العائق الذي يتعرض له الفرد برهن بمثال

س1- يترتب على الإحباط والصراع نتائج متعددة ناقش

س2- عرض لبعض المواقف الحياتية للنتائج المترتبة على تعرض الفرد للإحباط والصراعات.

س3- تتوقف نتائج الإحباط والصراع على نوع العائق الذي يتعرض له الفرد برهن بمثال

س4- حدد المقصود بالصراع

س5- حدد المقصود بالصراع

س6- حدد المقصود بالصراع

س7- حدد المقصود بالصراع

س8- حدد المقصود بالصراع

س9- حدد المقصود بالصراع

س10- حدد المقصود بالصراع

س11- حدد المقصود بالصراع

س12- حدد المقصود بالصراع

س13- حدد المقصود بالصراع

س14- حدد المقصود بالصراع

س15- حدد المقصود بالصراع

س16- حدد المقصود بالصراع

س17- حدد المقصود بالصراع

س18- حدد المقصود بالصراع



الدافع	عن الشخص الذي يعاني من خبرة الإحباط والصراع ، فإذا كان الدافع ثانويًا فإن الشخص لا يستجيب إلا بشعور خفيف بالضيق أما إذا كان الدافع أساسيًا فإن التوتر الذي يصاحب تعويقه يكون طويل الأمد.
5- إمكانات إشباع الدوافع أو الأهداف	يتوقف الأثر الناتج عن الإحباط والصراع على الإمكانات المتاحة لإشباع دوافع الفرد أو تحقيق أهدافه وبصفة عامة يمكن القول أن الدافع الذي يمكن إشباعه بطرق متعددة والهدف الذي يمكن الوصول إليه بوسائل مختلفة كلما ينشأ عنها مشكلات توافقي.

**1- يختلف القلق عن الخوف (√)**

- أن الخوف شعوري وله مصدر خارجي معروف ( الخوف من الحيوانات، الخوف من الظلام ، الخوف من طبيب الأسنان ) أما القلق فهو لا شعوري ودخلي، وأسبابه غالباً غير واضحة.

- **تعريف القلق** " حالة من التوتر الشامل المستمر ، يتوقع فيها الفرد خطراً ، وتهديداً واقعياً ، أو رمزياً مصحوباً بأعراض جسمية وفسيولوجية وانفعالية ومعرفية "

س1 - تتعدد مظاهر القلق اعط مثالا يوضح ذلك.

س2- وضح بالامثلة مظاهر القلق من الناحية الجسمية الفسيولوجية

س3- وضح بالامثلة مظاهر القلق من الناحية الانفعالية والمعرفية

**ب- مظاهر القلق:**

1- من الناحية الجسمية	2- من الناحية الانفعالية	3- من الناحية المعرفية:
يظهر القلق متمثلاً في شكل اعراض مثل ضربات القلب، واضطراب المعدة، أو الإسهال، وكثرة التبول	- عدم القدرة على التركيز والإجهاد والتعب دون مبرر - كما قد توجد من علامات أخرى مميزة مثل برودة الأطراف والأرق	3- من الناحية المعرفية:
		فإنه يسبق القلق ويتزامن معه إدراك وتوقع مستمر لحدوث شئ سيئ أو مكروه للفرد

**ج- مستويات القلق**

س1- اعط مواقف من الحياة تستخدم فيها مستويات القلق المختلفة.

س3- هل تعتقد أن مستويات القلق ترتبط بالتوافق النفسي والاجتماعي؟ برر وجهة نظرك

س4- القلق المرتفع يؤدي الى تسهيل عملية التعلم والتواصل (x) توجد ثلاثه مستويات للقلق، وهي:-

1- القلق في صورته المعتدلة	2- القلق المنخفض	3- القلق المرتفع
هو قلق داخلي وميسر وصحي إذ يؤدي إلى حل المشكلات، والإبداع ويسهل عمليات التعلم، والتوافق.	يؤدي إلى شعور صاحبه باللامبالاة، والكسل، والإهمال، وعدم الرغبة في الإنجاز.	يؤدي ارتفاع مستوى القلق إلى - عصبية واستثارة - وخفض للوظائف المعرفية ( ومن أهمها ) خفض القدرة على التفكير، والقدرة على اتخاذ القرارات - كما يؤدي إلى شعور دائم بعدم الكفاية، والعجز

الفصل الرابع : أساليب حل الصراعات ومواجهة الإحباطات

س1 - اعط مواقف حياتية لأساليب التوافق المباشرة في التغلب على الإحباطات والصراعات التي يتعرض لها الفرد.

س3- تعدد الأساليب المباشرة لحل الصراعات ومواجهة الإحباطات تناول ثلاثة منها بالشرح

س3- استبدال الهدف بغيره احد الأساليب المباشرة لحل الصراعات ومواجهة الإحباطات (√)

**أولاً :الأساليب المباشرة :**

الإسلوب المباشر	الشرح والتوضيح
1- بذل الجهد لازالة العائق والوصول إلى الهدف	- إن أول طريق مباشرة للتغلب على مواقف الإحباط والصراع هي القيام بعمل جدى، ومضاعفة الجهد لإزالة هذه العوائق، - مثال الطالب الذى يرسب فى الامتحان يحاول أن يزيد من مجهوده فى استذكار دروسه حتى ينجح فى الامتحان عند إعادته ويتوقف فيه
2- البحث عن طرق أخرى للوصول إلى الهدف	إذا وجد الشخص أن الطريقة التي يستخدمها للوصول إلى الهدف لا تؤدي إلى ذلك بالرغم مما يبذله من جهد ونشاط، فإنه يبدأ فى البحث عن طريقة أخرى تؤدي إلى ذلك فالطالب فى المثال السابق قد يلجأ إلى تغيير عاداته أو طريقته فى الاستذكار ، وهذه الطريقة لا تصلح إلا إذا كان العائق خارجياً أو كان ناجماً عن عيوب شخصية
3- استبدال الهدف بغيره (ج5)	وهي تغيير الهدف نفسه ، واحلال هدف آخر يسهل الوصول إليه محله ، وتتوقف كفاءة هذه الطريقة على نجاح الهدف الجديد فى إشباع الدافع أو الحاجة مثال نفرض أنك كنت تنهيا 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 فإن الهدف البديل ( وهو مشاهدة التلفزيون ) يمكن أن يشبع هذه الحاجة - أما إذا كان لعب كرة القدم هدفاً للتحضير إلى التقدير فإن مشاهدة التلفزيون لن تكون هدفاً بديلاً -وتتطلب هذه الطريقة أن يحاول الشخص جمع أكبر قدر من المعلومات عن الهدف الذى يسعى إليه - 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
4- استخدام اسلوب حل المشكلة	ثانياً :الأساليب غير المباشرة

س1- ماذا يحدث للفرد لو فشلت أساليب التوافق المباشر فى الصراعات والإحباطات التي يتعرض لها الفرد

س2- ماالتحاج المترتبة على فشل أساليب التوافق المباشرة فى حل الصراعات والإحباطات التي تواجه الفرد؟

س3- دلل بمثالين على الأساليب الغير مباشرة فى حل الصراعات - إذا فشلت الأساليب المباشرة فى التغلب على الإحباط أوالصراع فإن حالة التوتر النفسى الناشئة عنهما تستمر لفترة طويلة على نحو يسبب للشخص كثيرا من القلق والام والضيق ولذلك يتلمس الشخص بعض الطرق غير المباشرة لتخفيف حدة التوتر الناتج عن الإحباط والصراع

- وهذا الأساليب غير المباشرة تنقسم بآنها لا شعورية ، وبعضها قد يكون أقرب إلى السواء ، ويمارسها معظم الناس وتسمى الحيل الدفاعية ومنها

**أهم الحيل الدفاعية (للاشعورية)**

س1- يعد الكبت نوعا من النسيان المدفوع (√)

س2- يعد الكبت حيلة دفاعية لا ارادية دلل بمثال

**(1) الكبت:**

- الكبت هو نوع من النسيان المدفوع .  
- حيث يسعى الفرد بطريقة لا ارادية إلى إبعاد الدوافع غير المقبولة والذكريات المولمة أو المشبوهة أو المخيفة عن دائرة الشعور والوعي وإخفائها فى اللاشعور تظهر فيما بعد فى شكل أحلام النوم، الهفوات وذلات اللسان.

مثال: استبعاد الطفل لمشاعر العدوانية تجاه أبيه عندما يعنفه بشده

س1- يقصد بالإعلاء التسميى بالدوافع المقبولة اجتماعيا

س2- يعد الإعلاء احد الحيل الدفاعية وضح بمثال

**(2) الإعلاء والتسميى:**

❖ الإعلاء أو التسميى هو تحويل الطاقة النفسية المتعلقة بأحد الدوافع أو الأهداف غير المقبولة اجتماعيا وتوجيهها إلى نشاط اجتماعي مقبول .

❖ فالدافع الجنسي يمكن إعلائه بالنشاط الفني أو الأدبي .

❖ والرغبات العدوانية يمكن للفرد أن يتسمي عليها من خلال بعض الأنشطة الرياضية (كالملاكمة والكراتيه)

س1- يعتبر التعويض حيلة دفاعية شعورية (2014)

س4-.....حيلة لا شعورية يلجأ إليها الفرد لتخفيف حدة التوتر الناتج عن الإحباط والصراع وما يصاحبها من شعور بالنقص (الكبت - الإعلاء التسميى) - الإسقاط - التعويض)

**(3) التعويض**

❖ التعويض هو حيلة دفاعية لا شعورية يلجأ إليها الفرد لتخفيف حدة التوتر الناتج عن الإحباط أو الصراع .وما يصاحبها من شعور بالنقص أو إحساس بالفشل وهو نوع لا شعوري من تغيير الأهداف

❖ فالشخص الضعيف قد يلجأ للقوة على الأطفال الصغار أو الحيوانات وهو نوع من تغييرالأهداف

مثال: فشل الفرد فى مجال معين يعوضه فى مجال آخر

س1- يعد التبرير حيلة دفاعية شعورية (x) (دور ثان 2014)

س2- التبرير اعطاء اسباب تبدو مقبولة اجتماعية دلل بمثال (2016السودان)

**(4) التبرير**

التبرير هو محاولة لا شعورية لإعطاء أسباب تبدو مقبولة اجتماعيا ومعقولة منطقيا على الرغم من أنها غير سليمة

مثال :الطالب الذي يبرر عدم إنجازه لواجباته بالمرض.

س1- يعد الازاحة حيلة دفاعية لا شعورية وضح بمثال

**(5) الازاحة (الإحلال أو النقل)**

- هي حيلة دفاعية يلجأ إليها الشخص لنقل الانفعالات من معانيها الأصلية غير المقبولة إلى معان أخرى بديلة تكون أكثر قبولا لدى الشخص، وقد تتخذ الازاحة صورة النقل من أشياء أو أشخاص معينين إلى أشخاص آخرين.

مثال :الموظف الذى يفضيه رئيسه قد ينقل غضبه إلى زوجته أو أبنائه

س1- الإسقاط هو حيلة يلجأ إليها الفرد لإبعاد ذكرياته المولمة عن دائرة

س2- يعد الإسقاط وسيلة لإتكار العيوب (√)

س3- يعد الإسقاط حيلة دفاعية لا شعورية وضح بمثال

**(6) الإسقاط**

❖ الإسقاط حيلة يلجأ إليها الفرد حين يلصق عيوبه أو نقائصه أو فشله بالآخرين وهو بذلك وسيلة لإتكار هذه العيوب

❖ ومن الإسقاط أيضا أن ينسب الشخص لشخص آخر مسنولية الأفعال التي يريد أن يتبرأ منها .

❖ فالشخص الذي يشعر بالكرهية نحو شخص آخر قد يسقط ذلك عليه ويدركه على انه يضر له العداء .

يعد التقمص حيلة دفاعية لا شعورية وضح بمثال

س- تد حيلة التقمص من الأساليب الغير مباشرة لمواجهة الإحباطات ناقش

**(7) التقمص (التوحد)**

حيلة التقمص هي عكس حيلة الإسقاط ، وفيها يسعى المرء إلى خفض التوتر النفسى الناتج عن الإحباط والصراع عن طريق التحلى ببعض الصفات والخصائص التي يتسم بها شخص آخر ، أو عن طريق التوحد الوجداني مع هذا الشخص مثال: توحد الطفل الصغير مع والده أو الطالب مع أستاذه

س- يعد النكوص حيلة دفاعية لا شعورية وضح بمثال

**(8) النكوص**

النكوص هو ارتداد الفرد إلى بعض أساليب التوافق القديمة التي كانت تشبع رغبات الشخص وتحقق أهدافه فى مرحلة سابقة من مراحل نموه ، على الرغم من أنه يكون قد تعدى هذه المرحلة.

مثال :عودة الطفل إلى التبول اللاارادي حين يلاحظ انصراف اهتمام والديه إلى شقيقه المولود حديثاً ،

ويعتبر النكوص فى هذه الحالة حيلة لا شعورية لجذب انتباه الوالدين إليه

س- يعد الإنكار حيلة دفاعية لا شعورية وضح بمثال

**(9) الإنكار**

❖ تظهر هذه الحيلة فى صورة رفض الشخص الاعتراف بآته فى حالة إحباط أو صراع .

مثال: شعور التاجر بالرضا على الرغم من أن تجارته تنهار ويكاد يفلس