



جمهورية مصر العربية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة المركزية لتطوير المناهج
مكتب مستشار علم النفس
والتربية النفسية



علم النفس

الصف الثالث الثانوي

الوحدة الثالثة



إعداد

أ/ أسامة محمد سلامة المداح أ/ هالة توفيق أحمد حسن

مؤسسة عام علم النفس بمدينة التربية و مؤسسة عام علم النفس بمدينة التربية و

التعليم بالجيزة

التعليم بالقاهرة

أ/ محمد السيد محمود

مؤسسة عام علم النفس بمدينة التربية و التعليم الاسماعيلية

مستأجر

د. / ناطقة محمد رضا عبد العزيز

مستشار عام للنفس و التربية النفسية

بدرتون عام القزوه



المقدمة

عربي الطالب /

هرفنا منا على إنتاج مسيرة تطوير المناهج التعليمية التي توليها الدولة

أهمية خاصة وسعيًا لتفوق أبنائنا .

تهدى لكم شرح والد لمناهج علم النفس لطلاب الصف الثالث الثانوي مع تقديم

مجموعة من الأسئلة الاسترشادية وأيضاً نموذج لامتحان شامل لكل وحدة .

وفقاً لنظام الثانوية العامة المطور .

والله ولي التوفيق



الوحدة الثالثة

التنخضية وأساليب التوافق النفسي والاجتماعي

التنخضية

الاتجاهات والقيم

أساليب التوافق

أساليب حل الصراعات ومواجهة
الاجباطات



الوحدة الثانية

الفصل الأول

التشخصية



أولاً : مفهوم الشخصية

تتعدد مفاهيم الشخصية في علم النفس وتختلف فيما بينها :

1- مفهوم الشخصية كمنهج

هي ما يمتلكه الفرد من مظاهر خارجية ومقدرة هذه المظاهر في التأثير على الآخرين.

الشخصية عند فطرنج هي مجموعة الأفعال التي تؤثر في الآخرين:

ومن الملاحظات على هذا المفهوم

- إعماله للتظيم الداخلي للفرد.
- يجعل حكمنا على الشخصية خاضعا لاعتبارات السمعة والشكل الخارجي والتقديرية الخاصة

2- مفهوم الشخصية كاستجابة

تحدد شخصية الفرد في ضوء استجابته للمثيرات وأسلوب توافقه وانسجامه مع الظواهر الاجتماعية في البيئة.

3- من الملاحظات على هذا المفهوم

- استجابات الفرد و ردود أفعاله للمثيرات والأولئك تختلف من فترة إلى فترة ومن موقف إلى موقف
- يزعم ذات التأثير أو العكس.
- يصعب الوصول إلى حكم محدد وموضوعي على الشخصية.

4- مفهوم الشخصية كتدعيم داخلي

تتظيم داخلي يقوم على التفاعل والتعامل والتأثير المتبادل بين مكوناتها



ويتوسط للثروة والاستجابة التي يسدها الفرد.

الشخصية عند ألبورت

أدت التطويرات الحديثة داخل الفرد جميع أجهزته النفسية الجسمية التي يشكلها الفرد لتتفاعل ككائنات في المجتمعات والمجتمعات.

- الشخصية تنظيم ديناميكي من البناء الداخلي للفرد ليس تنظيمًا ساكنًا بل في حالات من التفاعل والترتيب والتناقص.
- أجهزته النفس جسمية تشير إلى أن تنظيم الشخصية يتضمن التفاعل بين مكونات الشخصية (الوراثية، الجسمية، الانفعالية) في وحدة لا يمكن فصلها.
- تلمح على الفرد أي أن جميع مكونات الفرد الداخلية عندما تستثار يتكون لها دور توجيهي لتشكل الأفعال والأنشطة المميزة لتشكل شخصية على حدة.
- طبيعة الخاص والمميز أي أن المظاهر السلوكية والفكرية التي يبدونها الفرد تتسم بأنها فردية ومميزة له وتحدد أسلوبه الخاص والفريد في التوافق.
- السلوك والفكر عبارة تعني أن كل ما يفعله ليس يجعل الفرد متوافقًا مع البيئة فقط بل لجعله قادر على السيطرة والتحكم في الأحداث.

ثانياً : نظريات الشخصية



نظرية الأناط:

- من أقدم النظريات التي حاولت فهم الشخصية وتقسيمها إلى أنواع.
- ترجع بدايتها إلى العالم الأمريكي هيبوطراط:
- ذهب إلى أن اللون العام للشخصية يتوقف على مقادير الاختلاط بين الجوانب الفسيولوجية والشخصية.
- قسم الشخصية إلى أربعة أنماط أو مزجتها عامة.



النسجة السوداوي	النسجة البنية	النسجة الرمادية	النسجة البيضاء
بطيء، التفكير قوي الانتعاش الانعواء التشاوم الانتعاش الامكتتاب	ملموح عنيد جدا حاد المطابع سريع الاستكارة والغضب	سهل الاستكارة سريع الاستجابية يتميز بالتداول والرح والنشاط	بطيء الاستكارة يغاب عليه الطمول والتبند الاندائي

- الشخصية السوداوي تعتبر نتاجا لتوازن هذه الأمزجة الأربع وتكاملها
- إذا ما تغلب أحد الأمزجة على الأخرى نشأت الاضطرابات والأمراض النفسية
- يعاب عليها تجاهلها للفروق الفردية بين الافراد.



نظرية التحليل النفسي

من أشهرها نظرية فرويد، ويؤكد التحليل النفسي مجموعة على:

- خبرات الطفولة المبكرة.
- الدوافع اللاشعورية والصراعات والإحباطات.
- المطابقة النفسية كمحرك أساسي للسلوك
- العيول والميكانيزمات الدفاعية كوسيلة لمواجهة القلق
- هي التوجهات الحديثة لهذه النظرية (إريكسون - هورني- سوليفان) أصبح هناك اهتمام لدور المتغيرات الاجتماعية والتفاعلات مع الوالدين خلال عملية التنشئة في نمو الشخصية.
- تعتمد هذه النظرية على الملاحظة، الاستبطان، السماع الحر، التحليل المنطقي للخطريات والأفكار

النظريات السلوكية

- تنظر إلى الشخصية على أنها مجموعة من العادات المكتسبة أو المتعلمة وفقا لتوازن التعلم
- يركزون فقط على السلوك الظاهر الذي يمكن ملاحظته وقياسه بغض النظر عما يحدث داخل الفرد (العقل).
- رفض باولسون تأثير العوامل الوراثية على الشخصية.



- يهتم سكانا من سكتنر - دولارد . ميلر بادراك أهمية العوامل الوراثة و دواع الفرد في تشكيل سلوكه وشخصيته

النظرية الإنسانية

- يطلق عليها القوة الثالثة لعلم النفس بعد نظرية التحليل النفسي والسلوكية.
- تركز على الطبيعة الإنسانية الخيرة حيث ترى أن الإنسان خير بطبعه وواع لسلوكه والسلوك دائما له هدف محدد.
- وركز ماسلو على بعض الموضوعات ذات الصلة الإنسانية مثل
- تحقيق الذات - الإبداع - أهداف الحياة وجودتها - الوجود الشخصي - الوجود الاجتماعي ويعتبرونها من المتغيرات المهمة للحكم على الشخصية.

ثانياً : نماذج لبعض أنواع الشخصيات

الشخصية الطبيعية العادية

اختلف العلماء على المبدأ المحدد للشخص الطبيعي.

1. ذلك الفرد الذي تظهر خصائص شخصيته بصورة متكاملة ويستطيع توجيه هذه الخصائص بشكل متوازن نحو تحقيق هدف حياتي معين
2. الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية والعقلية السليمة
3. الخلو من الاضطرابات النفسية والعقلية
4. التي تتمتع برفادة العقل - الثبات الانفعالي - يتمتع بنشاط مكافئ - استمارة لكل امكانياته - يبذل قصاري جهده - ليس في حرب مع نفسه

الشخصية الانطوائية

لا توجد شخصية منطوية انطواء كاملا وأخرى منبسطة انبساطا كاملا إنما الشخصيات على متصل الانطواء الانبساط.

ومن أهم ما يتصف به الشخص الانطواني:

1. يميل إلى الانعزال والوحدة.
2. يتحاشى التواصل الاجتماعي.
3. يميل إلى التأمل منفردا بما يشبه أحلام اليقظة.
4. قليل الاهتمام بالنواحي المادية.





5. تغلب عليه الاعتبارات النظرية والمثالية
6. حساس المزاج وسريع الانفعال

٢ الشخصية الفيمتيرية



1. حب الذات والاهتمام بها
2. حب الظهور ومحاولة جذب انتباه الآخرين
3. التواصل على الآخرين في المسئولية
4. القابلية الشديدة للإيحاء والتأثر بالآخرين
5. القابلية للعطف والتكلم والتحمل
6. انفعالهم طقواية وسريع التقلب وتسم بالسطحيين

3 الشخصية السيكوباتية



1. شخصيات ضد مجتمعية لا تصروف بإرادة واعية وكاملات
2. ظهور اضطراب السلوك في سن مبكرة
3. يتخذ اتجاهها مؤقفا أو مضادا للمجتمع
4. خارج عن السيطرة الإرادية
5. يستجيب لوسائل الشدة أو اللون
6. يعاني عدم النضج العاطفي والنقص في التحكم على الأمور
7. توفر بعض الاتجاهات للانحراف السلي

: الشخصية الدونية

بعد النقص مركب نفسي لاشهوري يرجع لعدة عوامل نفسية ومن أهم صفاتها



1. يعاني من عجز دائم في كيفية التزاماته وأنشطته الحياتية
2. يتخذ مرتبة أدنى عند التعامل مع الغير
3. يقتنع دائما بوضع الخطوط والاستسلام
4. يستقر للشعور بالثقة والاستقلالية
5. يرضى بالأدوار الهامشية في الحياة



٦. الخصائص المميزة:

١. يتسم بالنهج العلمي في التفكير ويبتعد عن التفكير العفوي.
٢. يلفت انتباهه ما لا يلفت انتباه الشخص العادي.
٣. دائم التفكير في مشاكل لا يفكر فيها الشخص العادي.
٤. تتسم حلوله للقضايا والمشاكل بالحدائث، وغير التقليدية.
٥. يعطي حلولاً متعددة وجادة وذات عمق للمشكلة الواحدة.
٦. يتسم بارتفاع نسبة ذكائه عن العاديين.



أسئلة الفصل الأول

١. اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١ - يقول (فانر) أن الشخصية هي مجموع ما يحدده الفرد من تأثير في المجتمع
يشير القول السابق إلى أحد مفاهيم الشخصية، وهو الشخصية كـ.....
أ- استجابية. ب- تنظيم داخلي. ج- مشير. د- تنظيم اقتراسي.
- ٢ - يقول (شعانه) أن الشخصية هي العادات والأفعال التي تعدت أثرها بنجاح في الآخرين
يشير القول السابق أحد مفاهيم الشخصية، وهو الشخصية كـ.....
أ- مشير. ب- تنظيم اقتراسي. ج- استجابية. د- تنظيم داخلي.
- ٢- يقول (فلويد) أن الشخصية ردة فعل الفرد للميزة للأفعال الاجتماعية وكيفية توافقه
مع المظاهر الاجتماعية في البيئة.
يوضح القول السابق أحد مفاهيم الشخصية، وهو الشخصية كـ.....
أ- استجابية. ب- تنظيم داخلي. ج- مشير. د- تنظيم اقتراسي.
- ٤ - الشخصية هي مجموعة التصاوغ العقلية الشاملة للإنسان في أية مرحلة من مراحل
نموه. وهي تتضمن كل مظاهر شخصية الإنسان: عقلية، ومزاجية، ووظيفية. وكل اتجاه
كونه خلال حياته
يعبر القول السابق عن أحد مفاهيم الشخصية، وهو الشخصية كـ.....
أ- استجابية. ب- تنظيم داخلي. ج- مشير. د- تنظيم خارجي.
- ٥ - يرى أحد علماء الشخصية أن صاحب هذا النمط من الشخصية لا يهتم إلا بالنمط
الحاضرة، ولا يأخذ الأمور جدياً. يعنى الجسم، ينوش ونشط، ومن أخطر ما يصير
التظلم في السلوك، وهو ما يعرف في اللغة الدارجة ((بالهوانى))
يعكس الرأي السابق أحد أنماط الشخصية لدى (هيبوقراط)، وهو النمط.....
أ- الدموي. ب- الصفراوي. ج- السوداوي. د- البلغمي.
- ٦ - صاحب هذا النمط من الشخصية يتصف بأنه ثابت الاستجابة، ونوي المراج، يهد
سلبية في الاتصال بالناس، وأهم ما يصيرها الوجوم والغرلة وعدم التناول
تطبق السمات السابقة على أحد أنماط الشخصية لدى (هيبوقراط)، وهو النمط.....
أ- الدموي. ب- الصفراوي. ج- السوداوي. د- البلغمي.
- ٧ - صاحب هذا النمط من الشخصية ينسب بأنه بطيء الاستجابة، ضلل الانفعال، يدين
يسيل إلى الشره.
تتصف من السمات السابقة نمطاً من أنماط الشخصية لدى (هيبوقراط)، وهو النمط.....



أ-الدموي، ب-الصفراوي، ج-السوداوي، د-البلغمي.

٨ . يتسم صاحب هذه الشخصية بأنه شخص شديد الانفعال مع نغمة الجانب الجدي عليه
وقلة السرور.

تمثل السمات السابقة سمات أحد أنماط الشخصية لدى (هيبوقراط) وهو النمط.....
أ-الدموي، ب-الصفراوي، ج-السوداوي، د-البلغمي.

٩ . تؤكد إحدى نظريات الشخصية أن الشخصية مجموعة من الأنشطة التي يمكن
ملاحظتها عند الفرد وعادة تصنف بالسمات النمسي، والتي نجعلنا نتعرف بالكامل عليه.

يعكس هذا القول المبادئ الأساسية لإحدى نظريات الشخصية، وهي النظرية.....
أ-السلوكية، ب-التحليل النفسي، ج-الإنسانية، د-الأنماط

١٠ . إن كل مرحلة من مراحل النمو لدى الطفل لها متطلباتها سواء كانت نفسية أو
عقلية . وأن الطفل حينما يعاني من إفراط الأشباع في مرحلة فإنه قد ينبت عندها .

وعندما يواجه احتياجات في مرحلة تالية فإنه قد ينتكس إلى مرحلة سابقة وجد عندها
الإشباع .

يعكس القول السابق المبادئ الأساسية لإحدى نظريات الشخصية، وهي النظرية.....
أ-السلوكية، ب-التحليل النفسي، ج-الإنسانية، د-الأنماط

١١ . تؤكد إحدى نظريات الشخصية أن كل فرد منا يعيش في العالم والحال المحيط به وأنه
يستجيب أو يتفاعل مع هذا العالم بالطريقة التي يدرکه بها إيجاباً أو سلباً .

يعكس هذا القول المبادئ الأساسية لإحدى نظريات الشخصية، وهي النظرية.....
أ-السلوكية، ب-التحليل النفسي، ج-الإنسانية، د-الأنماط

١٢ . الشخصية السوية في المجتمع هي التي تسلك المواقف وتتخذ القرارات بناءً على
المنطق والموضوعية دون العلاقات وتكون العلاقة بينهم وبين الآخرين ناجحة وتقوم على

النهضة وتسمى نمو تحقيق الأهداف .

يعكس القول السابق المبادئ الأساسية لإحدى نظريات الشخصية، وهي النظرية.....
أ-السلوكية، ب-التحليل النفسي، ج-الإنسانية، د-الأنماط



١٢ . الشخص الذي يصنع بهالة دينامية تبدو في قدرته على التوافق المرن الذي يتناسب مع المواقف التي يمر بها من خلال تفاعله مع الآخرين عبر مسيرة حياته . فهو شخصية

أ-دولية . ب-المطولية . ج-البدائية . د-طبيعية .

١٤ . الشخص الذي يتسم بعدم النضج الانفعالي ، والاندفاع والنشور والعجز عن ضبط النفس ، ولا يرتدع بالعقاب ولا يتناهى أي شعور بالذبل أو تأليب الضمير . فهو شخصية

أ-دولية . ب-المطولية . ج-سيكوباتية . د-هستيرية .

١٥ . الشخص العاجز تماما على التألم والتكيف مع الواقع المحيط به لأنه يعيش في عالم الغاس ، وانتمائه كلها مركزة حول ذاته . فهو شخصية

أ-دولية . ب-المطولية . ج-هستيرية . د-سيكوباتية .

١٦ . الشخص الاتالي لأبعد الحدود ، وهاد المزاج والطباع ، وسريع الغضب والانفعال لآتله الأمور ، ولديه الرغبة في الاستحواز على الغير . هو شخصية

أ-هستيرية . ب-المطولية . ج-دولية . د-سيكوباتية .

١٧ . الشخص الذي لا يهتم باهتياياته الشخصية لوجود عجز لديه في لقبها ، ويشعر بالضيق وعدم الثقة بالنفس ، ويشعر بأنه أقل منهم عند المقارنة معهم . فهو شخصية

أ-هستيرية . ب-المطولية . ج-دولية . د-سيكوباتية .

١٨ . الشخص القادر على الإدراك الدقيق للتحديات واكتشاف ما بينها من فجوات ويستطيع أن يتغلب عليها بحلول فيها الأصالة والجدة . هو شخصية

أ-طبيعية . ب-المطولية . ج-البدائية . د-هستيرية .

٢ . أجب عما يأتي :

١ . الشخصية هي المنظم الأكثر أو الأقل شيئا واستمرارا ، والذي يحدد توافقه الجبر للبيئة التي يعيش فيها

تفاعل التعريف السابق عدة عناصر لمفهوم الشخصية ، مكن تنظيم داخلي لدى (البيوت) وضعها .

٢ . يرى أحد علماء الشخصية أن :



القدرة أو لتطلق التناقض من حيث صراع الواقع ومتطلبات النفس ويستطيع أن يتوصل إلى إيجاد حلول في تسوية موقفه بلا مضاعفات أو التزامات أو آلام . فهو شخص يشعر بالارتياح الشديد الذي يترك أثرًا على النفس يصعب مقاومته من التوازن والاعتدال .
استخلص من الرأي السابق أحد نماذج الشخصية بيته موضعا للحك الذي استندت إليه في اختيار هذا النموذج .

٢- نشعر بعض الفتيات أن يصبح الرجال ليسوا أهلًا ولا كفاء للزواج منها لأنهم ليسوا مثل أبيهما . أو كما يقول المثل الشعبي " كل فناد بأبيها صعيبة " .
في ضوء تفسير نظرية التحليل النفسي للشخصية حلل الموقف السابق .

٤- يقول : مطروم : أن كل الناس في المجتمع يسكنون المواقف ويستخذون القرارات بناء على المنطق والموضوعية دون انفعال . وتكون العلاقات بينهم واضحة تسمى نمو تطبيق الطيات والانسجام .

يرتبط القول السابق بأحدى معادلات نظريات الشخصية بيتهام معلقا برأيك عليها .

الفصل الثاني الاتجاهات والقيم



الاتجاهات

حظيت الاتجاهات بقدر كبير من الدراسة في علم النفس لأنها :

- بناء معرفتي الأتراضى يعكس تنظيمًا لأزاد الفرد ومعتقداته وسلوكه.
- توجه وتلفح السلوك.
- مكل تغير أو تقدم اجتماعى يتعلب وعيا بما يسبب تغير الاتجاهات.

أولاً : تعريف الاتجاه

- تركيب عقلى نفسى أحدثته الخبرة و يتميز بالثبات والاستقرار النسبى ويوجه سلوكه الأفراد قريبا من أو بعيدا عن عنصر من عناصر البيئة.

مثل : حب أو كراهية فرد لتخصص معين - حب أو كراهية فرد لجماعة معينة.

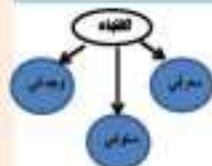
ثانياً : مكونات الاتجاه

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



المكون السلوكي	المكون الانفعالي	المكون المعرفي
<ul style="list-style-type: none"> • تحتمل الاتجاهات ميلا للقيام أو عدم القيام بفعل أو سلوك معين. • مثل إذا أعجبتنا شيء أو شخص أو جماعة أو موضوع معين فقد نسانده أو نؤيده أو نقارب منه بشكلى ما 	<ul style="list-style-type: none"> • يشير إلى مشاعر الفرد و انفعالاته نحو موضوع معين. • الاتجاهات تنطوي على شحنات الانفعالية معينة حيث أن الأفراد لهم استجابة للفعالية معينة. • مثل حب أو كراهية شخص أو موقف. • ملحوظة: بعد من انكسر الطقونات عرضة للشباب فحين يتعرض الأفراد لعقائى جديدة تناقض ما يعتقدونه إلا أن شحناتهم الانفعالية تقاوم التغيير. 	<ul style="list-style-type: none"> • يتضمن معتقدات الفرد و أفكاره و تصوراته ومعلوماته نحو موضوع الاتجاه. • يسهم فى تكيفنا كسويين اتجاهاتنا سليبا أو ايجابية نحو الموضوعات. • تظل صفة مرتبطة باعتقاد معين لها تقييم معين من حيث مرغوية أو غير مرغوية. • مثل نسق المعتقدات حول تدخين السجائر يقصد به مجموعة المعتقدات التى توجد لدى الفرد حول السجائر التى تحدد سلوكه نحوها.

مثال



- ✓ اعتقاد الفرد بأن التدخين ضار بالصحة (مكون معرفي)
- ✓ عطفه على الفرد والاحتياج للتدخين والتدخين (مكون وجداني)
- ✓ الاعتقاد عن التدخين أو محاولة متعمد من التدخين (مكون سلوكي)

ثالثاً: أهمية دراسة الاتجاهات

تمثل الاتجاهات أحد أهم موضوعات علم النفس الاجتماعي حيث لها تأثير فى توجيه سلوك الفرد ويعتبر سبينسر أول من استخدم هذا المفهوم.

أسباب انتشار مفهوم الاتجاهات

1. تتسم بالثبات النسبي فحكم الفرد عن الموضوع الذي يهيمه ثابت نسبياً.
2. متعلمة ومكتسبة وبالتالي يمكن تغييرها وتطوير برامجها لتدعيم للرغوب منها.
3. تحدد التكيفات التي يستجيب بها الأفراد لمواقف الخبرة التي يعرونها.



1. إمكانية التنبؤ باتجاهات الافراد وسلوكهم في الوظائف المختلفة.
2. تساهم في رسم حدود الصلابة بين قيم المجتمع وتوجهات الافراد.

رابعاً : خصائص الاتجاهات

1. عقلانية ومعلمة وليست وراثية.
2. مرتبطة بمشورات ومواقف اجتماعية ويشارك فيها عدد من الافراد أو الجماعات.
3. مستمرة دائما علاقتا بين فرد وموضوع في البيئة (لا تتكون من فراغ).
4. متعددة وتختلف حسب المثيرات التي ترتبط بها.
5. تتضمن عنصر عقليا يعبر عن معتقدات الفرد لموضوع الاتجاه.
6. تتضمن عنصر فعاليا يعبر عن تقييم الفرد ومدى حبه لموضوع الاتجاه.
7. تتضمن عنصر سلوكيا يعبر عن سلوك الفرد الفاعل الموجه نحو موضوع الاتجاه.
8. زمنية نتاج للخبرة السابقة وترتبط بالسلوك الحاضر وتشير إلى السلوك في المستقبل.

خامساً : وظائف الاتجاهات

1. تحدد طريق السلوك وتفسره.
2. تنظم العمليات المعرفية والانفعالية والادراكية حول المجال الذي يعيش فيه الفرد.
3. تعكس سلوك الفرد وأحواله وأفعاله وتفاعله مع الآخرين في الجماعات المختلفة.
4. تيسر للفرد القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية بشيء من الاتساق دون تردد.
5. توضح صورة العلاقات بين الفرد وعالمه الاجتماعي.
6. توجه استجابات الفرد للأشخاص والأشياء والموضوعات بطريقة تكاد تكون ثابتة.
7. تساعد الفرد على أن يشعر ويدرك ويفكر بطريقة محددة لموضوعات البيئة الاجتماعية.
8. تعبر عن مساهمة الفرد لمعايير وقيم ومعتقدات مجتمعه.

سادساً : تغيير الاتجاهات

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



- تعتمد بعض أساليب تغيير الاتجاهات على الجانب المعرفي مثل الحجج المنطقية وشرح المعلومات والحقائق الموضوعية الخاصة بموضوع الاتجاه.
- تعتمد بعض الأساليب الأخرى على الجانب الانفعالي لذلك يوصى علماء النفس بالتباعد الاستراتيجية تدريجية في تغيير الاتجاهات وتوفير مناخ تسامحي يتم فيه التغيير.

أهم العوامل التي تساعد على إحداث تغيير في الاتجاهات:

1. ضعف الاتجاه وعدم رسوخه.
2. وجود اتجاهات متساوية في قوتها بحيث يمكن ترجيح أحدهما على الآخر.
3. وجود خبرات مباشرة تتصل بموضوع الاتجاه.
4. سطحية أو هامشية الاتجاه.

أهم العوامل التي تجعل تغيير الاتجاهات أمراً صعباً:

1. قوة الاتجاه القديم ورسوخه.
2. الجمود الفكري وسلاية الرأي عند الأفراد.
3. مضاجبة التعامل شديد للاتجاه وتحويله إلى تعصب أعمي وأعمى.
4. ادراك الاتجاه الجديد على أنه تهديد للذات.
5. محاولة تغيير الاتجاه رغم إرادة الفرد.
6. الدوافع القوية عند الفرد تعمل على مقاومة تغيير الاتجاهات.
7. حيل الدفاع تعمل على الحفاظ على الاتجاهات القائمة وتقاوم تغييرها.





ثانياً : القيم

لكل فرد نظام قيمى هرمى يحكم سلوكه و يعكس حاجاته واهتماماته والنظام الاجتماعى والثقافى الذى يعيش فيه

أولاً : تعريف القيم

لغويًا - تعنى قيمة الشئ وقدره أو ثمنه وإن مكثت القيمة أهم من الثمن لأن الثمن هو ما يتقدم من مال عوضاً للشئ عند البيع

اصطلاحياً - شكل ما هو جدير باهتمام الشخص وعنايته لاعتبارات اجتماعية أو اقتصادية أو أخلاقية أو دينية أو جمالية أو نفسية

انتميه بمرئ علماء النفس بين إطارين أساسين للقيمة

الإطار النفسى	الإطار الاجتماعى
يشير إلى ترتيب الأولويات وتفضيلات الفرد	يشير إلى ترتيب الأولويات وفقاً للمعايير الاجتماعيه

ثانياً : خصائص القيم

1. أكثر عمومية وتجريداً وشمولاً من الاتجاهات مثل موقف الفرد من دراسة علم النفس يحدد اتجاهه نحو موضوعات هذا العلم بالذات أما موقفه من العلم وأثره في تطوير الحياة المجتمعية فيحدد القيمة العلمية التي يتبناها هذا الفرد.
2. أكثر ثباتاً من الاتجاهات وأقل قابلية للتغيير منها.
3. تنطوي عادة على جانب تفضيلى وأخلاقى بينما الاتجاهات سلبية.

ثالثاً : اكتساب القيم

القيم نتاج لعمليات التعلم اليه رأيناها



• قد يكتسب الفرد قيمه بالملاحظة والتقليد والناجدة من تفاعل الفرد مع متغيرات بيئته (تعلم اجتماعي) مثل التكثير من الأوالاد منهم يقبلون بوجهات نظر المكبار.



• قد يكتسب الفرد بعض القيم دون الأخرى نتيجة مبادئ التعلم الشرطي وأثر التعزيز والعقاب

➢ التعزيز يجعل على تقوية السلوك المرغوب فيه

➢ العقاب يؤدي إلى إطفاء أو كسف السلوك غير المرغوب

رابعاً : العوامل التي تؤثر في القيم

• يتباين الأفراد في قيمهم نتيجة تباينهم في العديد من العوامل كالعائس والقدرات و الخبرات التعليمية والوضع الاقتصادي والاجتماعي والثقافي.

• الخبرات المدرسية تؤثر فعلا في تشكيل أو تغيير أو تعديل القيم ذات العلاقة بالعمل للدرسي ومفهوم الذات والعلاقات الاجتماعية وبعض جوانب السلوك الأخلاقي.

خاصاً : دور التنشئة الاجتماعية في تشكيل القيم

• تؤدي الأسرة دوراً هاماً في تحديد:

دلالات الأشياء والأحداث والأشخاص ما هو ملائم وما هو غير ملائم من أنماط السلوك والدوافع مثل دعم سلوك الاستقلال أو الإنجاز أو الانقياد.

• خصائص الطفل الوراثية والعقلية

١. تشكل أسلوب تفاعله مع الخبرات والأحداث التي يتعرض لها في الأسرة والبيئة الاجتماعية المحيطة.

٢. أساس الفروق الفردية بين الأشخاص.

٣. تشكل لدى الفرد نمطاً فريداً في الاستجابات التي تؤثر على المحيطين به فكما تتأثر بهم يترتب على هذا التفاعل نمط فريد من ترتيب الأهمية لدوافعه وحاجاته واهتماماته.

أسئلة الفصل الثاني

١. اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يعرفه (كرنش - كركشيلد) بأنه :

• تنظيم مستمر للعمليات الانفعالية والإدراكية والمعرفية إزاء بعض جوانب المجال الذي يعيش فيه الفرد *

يفسر التعريف السابق إلى أحد مفاهيم علم النفس الاجتماعي ، وهو

أ-الليل. ب-الاتجاهات. ج-القيم. د-الشخصية.

٢ . يعرفه (زهران) بأنه :

• استعداد نفسي أو نهوض عقلي عصبي متعلم للاستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص أو أشياء ، أو موضوعات أو مواقف أو رموز في البيئة الاجتماعية التي نستشير الاستجابة *

يفسر التعريف السابق أحد مفاهيم علم النفس الاجتماعي ، وهو

أ-الليل. ب-الاتجاهات. ج-القيم. د-الشخصية.

٣ . يعتبره أحد المتخصصين بأنه أسلوب شعوري عام يؤثر في استجابة قبول الاتجاه أو رفضه . وقد يكون هذا الشعور غير منطقي على الإطلاق .

يستخلص مما سبق أحد مكونات الاتجاه ، وهو المكون

أ-العقلي. ب-الإدراكي. ج-الوجداني. د-السلوكي.

٤. يرى أحد علماء النفس أن

أهمية الاتجاهات تكمن في الوظيفة المنطعية التكوينية ، التي تضمن للفرء بالاندماج داخل نسقه الاجتماعي والانضمار مع معايير المجتمع دون التعرض للرفض من طرف المجتمع . وهذا ما يجعل سلوكياته المستقبلية في حالة عدم تغيير

استخلص من الراي السابق إحدى اهتمامات الاتجاه في حياتنا ، وهي أنها

أ-تحدد سلة الفرد بقيم المجتمع. ب-تتسم بالاستمرارية والثبات النسبي.

ج-مكتسبة ومتعلمة ويمكن تغييرها. د-تمكثنا بالتنبؤ بسلوك الفرد .



٥ • يرى أصحاب المدرسة التطهية أن :

كل أب لو علم أن اتجاهات الطفولة ذات أثر باق في حياة ابنه كلها وفي خلقه وطرق معاملته للناس ، وأنها تستخص على التغيير إلى حد كبير ، لبادر إلى غرس ما يصب غرسه في نفس طفله .

يلخص الرأي السابق إحدى اهتمامات الاتجاه في حياتنا ، وهي أنها

- أ- تتسم بالاستمرارية والثبات النسبي .
ب- تحدد صلة الفرد بقيمة المجتمع .
ج- مكتسبة ومتعلمة ويمكن تغييرها .
د- تمكننا بالتنبؤ بسلوك الفرد .

٦ • يؤكد الدكتور أبو جادو ، أن :

الاتجاهات النفسية تعد عنصراً أساسياً في تفسير سلوك الفرد والجماعة الحالي ، بل تساعدنا على معرفته في المستقبل .

يستخلص من الرأي السابق إحدى اهتمامات الاتجاه في حياتنا ، وهي أنها

- أ- تمكننا بالتنبؤ بسلوك الفرد .
ب- تحدد صلة الفرد بقيمة المجتمع .
ج- مكتسبة ومتعلمة ويمكن تغييرها .
د- تتسم بالاستمرارية والثبات النسبي .

٧ • أثبتت إحدى الدراسات بأن :

الغضاة الريفية التي تنتقل إلى الجامعة بالمدينة تراجع اتجاهاتها السابقة تدريجياً إذا انكبت عن الجماعة الجديدة جماعة مرجعية .

يستخلص من الدراسة السابقة إحدى اهتمامات الاتجاه في حياتنا ، وهي أنها

- أ- مكتسبة ومتعلمة ويمكن تغييرها .
ب- تحدد صلة الفرد بقيمة المجتمع .
ج- تمكننا بالتنبؤ بسلوك الفرد .
د- تتسم بالاستمرارية والثبات النسبي .

٨ • يقول الدكتور " البهي " أن :

الاتجاهات النفسية لدى الأفراد تجعلنا نتعرف على سلوكياتهم الخفية في المواقف المختلفة ، فالطفل الشاثر على أسرته المتعسفة معه ، يمتثل أن يتور على النظم الاجتماعية والاقتصادية المررة أو يتور على مهنة أبيه فلا يختارها لنفسه .

يلخص القول السابق إحدى اهتمامات الاتجاهات في حياتنا ، وهي أنها

- أ- تمكننا بالتنبؤ بسلوك الفرد .
ب- تحدد صلة الفرد بقيمة المجتمع .
ج- مكتسبة ومتعلمة ويمكن تغييرها .
د- تتسم بالاستمرارية والثبات النسبي .



٩ . يقول الدكتور البهي أن :

الاتجاه النفسي هو الأساس التركيبي للجماعات ، إذ بدونها لا يمكن أن تحدث عمليات الاتصال والتواصل بين الأفراد لتكوين الجماعات . أو بين الجماعات لأحداث نسق معياري جديد ونماذج لظاهرة أخرى .

يعكس القول السابق إحدى وظائف الاتجاهات ، وهي أنها

- أ- تحدد أقوال وأفعال الفرد وتفاعله .
ب- تنظم العمليات الانفعالية والادراكية .
ج- تساعد الفرد في اتخاذ القرارات .
د- توجه استجابات الفرد للأشخاص .

١٠ . يقول الدكتور - جابر ، ولو كما - أن :

الأفراد يعتقدون باتجاهاتهم التي تتوافق وتنسجم مع عاداتهم المسيطرة من البيئة الاجتماعية التي يعيشون فيها ، فالأفراد يترجمون ثقافتهم وأخلاقهم من خلال اتجاهاتهم . فمن الصعوبة بمكان وجود شخص يتمسك باتجاهات تنافي أو تتعارض مع أخلاقه وعاداته فاتجاهاتنا تجاه مواقف معينة تعبر عن أخلاقنا ويعتقداتنا تجاه تلك المواقف

يجسد القول السابق إحدى وظائف الاتجاهات ، وهي أنها

- أ- تساعد الفرد بإسيرة قيم المجتمع .
ب- تنظم العمليات الانفعالية والادراكية .
ج- تساعد الفرد في اتخاذ القرارات .
د- توجه استجابات الفرد للأشخاص .

١١ . يقول الدكتور - بو خريصة - أن :

الاتجاهات تسمح بالمعرفة باستجابة الفرد المقيمة نحو المواقف والموضوعات التي يتعامل معها بما يمكنه من اتخاذ موقف منها . كذلك يمكن القول بالاتجاهات نتحكم كثيراً في تحديد تصرفات الأفراد وذلك عن طريق تعديلها لأحكامهم وإدراكاتهم بصدق الآخرين

يكشف القول السابق عن إحدى وظائف الاتجاهات ، وهي

- أ- إسيرة الفرد لقيم المجتمع .
ب- تنظم العمليات الانفعالية والادراكية .
ج- اتخاذ القرارات دون تردد .
د- توجه استجابات الفرد للأشخاص .



١٢ . فتاة أمريكية صغيرة سمعت فرع جرس الباب ذهبت لتري من الطارق . ثم عادت لأبها وقالت أن هناك سيدة تريد أن تقابلها يا أمها . ثم ذهبت الأم وعادة إلى الفتاة الصغيرة وقالت

أنها لم تكن سيدة ، إنها مجرد زنجية ولا ينبغي أن تسمى الزنجيات سيدات .
يجسد الموقف الحيائي السابق إحدى وظائف الاتجاهات ، وهي

- أ- مسانرة الفرد لقيم المجتمع .
ب- تنعكس في سلوك الفرد .
ج- التخلل القرارات دون تردد .
د- توجيه استجابات الفرد للاشغاس .

١٣ يقول الدكتور ' لويس عليكة ' أن :

الشخص يشمل مجموعة من الاتجاهات تتفق مع التقاليد والمثل التي يؤمن بها الفرد .
ومن هنا نجد الشخص يستمد شعوراً بالارتياح حين يعبر عن اتجاهات تتناسب مع

فكره عن نفسه وعن التقاليد والمثل السائدة من حوله .

يدلل القول السابق عن إحدى وظائف الاتجاهات ، وهي

- أ- مسانرة الفرد لقيم المجتمع .
ب- تنظم العمليات الانفعالية والادراكية .
ج- التخلل القرارات دون تردد .
د- توجه استجابات الفرد للاشغاس .

١٤ يرى ' سليمان ' أن :

الفرد اذا كان اتجاهاً سلبياً نحو موضوع معين أي أنه لا يقبله . فضروري أن هذا الفرد يتوفر لديه مجموعة من المعطيات والحقائق يؤمن بها ولها الدور الكبير في اتجاهه .

وقبل أن الاتمان عدو ما جهل في قلب الأهمان

يشير الرأي السابق إلى إحدى خصائص الاتجاهات ، وهي أنها

- أ- متعلمة ومكتسبة .
ب- تتضمن عنصراً عقلياً .
ج- تتأجا للخبرة .
د- تتضمن عنصراً سلوكياً .

١٥ من الاتجاه نتائج تجربة الفرد في وسطه الاجتماعي بناء على نوع الشخصية الاجتماعية التي تلقاها من خلال الأسرة والمدرسة والمؤسسات الاجتماعية الأخرى

يبين ما سبق إحدى خصائص الاتجاهات ، وهي أنها

- أ- متعددة ومتزايدة .
ب- تتضمن عنصراً عقلياً .
ج- متعلمة ومكتسبة .
د- تتضمن عنصراً سلوكياً .



١٦. الفرد الذي لديه اتجاه الكراهية لدولة ما لا يدر منها من اعتداء، على دولته منذ زمن بعيد رغم عدم حضور الأعداء، وبالرغم من تغير المواقف بين الدوليين على المستوى السياسي إلا أنه مازال اتجاهه سلبى نحوها.

تستنتج من الموقف السابق أحد العوامل التي تجعل تغير الاتجاه أمراً صعباً. وهو

- أ- جمود الفكر وصلابة الرأي .
ب- ضعف الاتجاه وعدم رسوخه .
ج- قوة الاتجاه القديم ورسوخه .
د- التغيير وعدم إرادة الفرد .

١٧ . يري " نيكوم " أن :

بعض الألمان في الثلاثينات من القرن السابق كانوا لا يفعلون شيئاً أكثر من حر أكتافهم عندما كان يسمعون عن ظلم النازي للاخرين ، ونفس هؤلاء تقولت اتجاهاتهم بشدة ضد حكم النازي عندما هاق القلم بهم أنفسهم

يعكس الرأي أحد العوامل التي تساعد على تغير الاتجاه استكشافه مدعماً اجابتك بمثال من عندك.

١٨ . تعرف بأنها :

" عبارة عن تنظيمات لأحكام عقلية معممه نحو الأشخاص والأشياء والمعاني وأوجه النشاط التي توجه رغباتنا واتجاهاتنا نحوها

يفسر التعريف السابق أحد مفاهيم علم النفس الاجتماعي . وهو

- أ- الميل .
ب- الاتجاهات .
ج- القيم .
د- الشخصية .

١٩ . يعرفها (كراش) بأنها المعتقدات لما هو مرغوب أو حسن . وماهو غير مرغوب أو سيء . وهي تعكس ثقافة المجتمع ويشارك فيها أغلب أعضاء المجتمع

يبين التعريف السابق أحد مفاهيم علم النفس الاجتماعي . وهو

- أ- الميل .
ب- الاتجاهات .
ج- القيم .
د- الشخصية .



٢٠ . يرى ، بركات : أن : القيم عبارة عن قوانين ومفاهيم تنشأ في جماعة . ويتخذونها معايير لتحكم على الأعمال والأفعال . ويصح لها صفة الالتزام والضرورة لكل أعضاء المجتمع . وأي خروج عنها يصبح خروج عن مبادئ الجماعة ومنطقها العليا .
تستخلص من الرأي السابق إحدى خصائص القيم ، وهي أنها

- أ- أكثر ثباتاً من الاتجاه .
ب- أقل معيارية من الاتجاه .
ج- أكثر عمومية من الاتجاه .
د- تتطوي على جانب تفضيلي .

٢١ . القيم ترتبط بالثقافة السائدة في المجتمع أكثر مما يرتبط بها الاتجاه . ولهذا فهي أكثر صلابة منه لأنها تعتبر عاملاً من المؤثرات الثقافية الموجهة لأفراد المجتمع والتي يصعب تعديلها إلا في إطار التعديل الكلي لهذه الثقافة .
يرر ما سبق إحدى خصائص القيم ، وهي أنها

- أ- أكثر ثباتاً من الاتجاه .
ب- أقل معيارية من الاتجاه .
ج- أكثر عمومية من الاتجاه .
د- تتطوي على جانب تفضيلي .

٢٢ . القيم في مرحلة الطفولة ترتبط بأشياء الحاجات الأولية النفسية وتأخذ صفة الخصوصية . أم في مرحلة الشباب ترتبط بالادراك العقلي وتتسم بصفة التجريد والتعميم نظراً لاكتتمال النمو العقلي لديه .
تستنتج من ذلك أحد العوامل المؤثرة في القيم ، وهو

- أ- الطفولة الثقافية .
ب- الوضع الاقتصادي .
ج- السن والقدرة .
د- الوضع الاجتماعي .

٢) أجب عما يأتي :

١- القيم كما يراها ، ديوي وهنري : هي من خصائص النوع البشري ، وأنها ليست إلا مجرد اختراعات شخصية تنضج بجماعة معينة . فهي نتاج تعلم انفرادي يكتسبها الفرد وينشرها ويضيفها إلى إطاره المرجعي للمفرد .
يعكس الرأي السابق أسلوب من أساليب اكتساب القيم وضعه ، بمثال من عندك .

٢- تلخص الطفلة الصغيرة لشخصية أمها . ومن مظاهر ذلك : أن تلمس الصغيرة دينها لأنها أمها لا تكلم سفيها وأن تكون مؤدبة . وأن تأمرها أن تنام في الوقت المحدد .
يعكس الموقف الحيثي السابق أحد أساليب التشديد الاجتماعي لاكتساب القيم بينه وبينها اجابتك بمثال من عندك .

الفصل الثالث

أساليب التوافق

• التوافق يستمد من علم البيولوجيا وبعض درجة التلائم بين الفرد والظروف الطبيعية التي يعيش فيها حتى يستطيع البقاء.

• اهتم علماء النفس بدراسة لأن الفرد في حاجة لهذه التلائم مع ظروفه النفسية والاجتماعية وخاصة مع تغيرها باستمرار مما يتطلب توافق مستمر

أولاً : مفهوم التوافق

يتضمن معنيين:

1. تعديل سلوك الفرد بحيث يتواءم مع الظروف للتغوية في البيئة النفسية والاجتماعية والمادية المحيطة به من خلال التعلم.

2. تعديل البيئة النفسية والاجتماعية والمادية للبيئة بالفرد بحيث تصبح أكثر قابلية لإشباع دوافعه وتحقيق أهدافه

يمكن القول أن عملية التوافق تعمل في الاتجاهين معاً.

• إذا مكّنت البيئة على درجة من التغير والتجديد والتنوع هذا يتطلب ان يكون الشخص لديه مرونة تسمح له بتغير سلوكه

• إذا مكّنت دوافع الفرد واهدافه على درجة من التغير والتجديد والتنوع فهذا يتطلب ان يقوم الشخص بتغيير البيئة للتوافق مع اهدافه بنفسه أو بمساعدة الاخرين



ثانياً - أنواع النوافق

يميز علماء النفس بين نوعين رئيسيين

النوافق الشخصية (الضخمي)	النوافق الاجتماعية
<ul style="list-style-type: none"> المواضع بين الشخص ذاته بحيث يتكون الفرد، راضياً عن نفسه متقبلاً لها. متحرراً نسبياً من التوترات والصراعات المقترنة بمشاعر سلبية نحو الذات. يرتبط بأشباع الدوافع الفردية. 	<ul style="list-style-type: none"> المواضع بين الشخص وغيره من الناس. يشمل جميع المجالات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد. كالمدارس والأسرة والمهنة. يرتبط بأشباع الدوافع الاجتماعية.

ثالثاً الإحباط والصراع والقلق

[١] الإحباط

- يحدث عندما يوجد عائق يحول بين الفرد وبين تحقيق هدف يرغب في تحقيقه.
- الشعور الذي ينتاب الفرد عندما يوجد ما يحول بينه وبين تحقيقه لأهداف مرغوبة.
- الحالة الانفعالية والدافعية التي يشعر بها الفرد عندما يواجه ما يحول بينه وبين إشباع دوافعه.
- مثل مشاعر الغشال - الضيق - الاكتئاب

العوامل التي تؤدي للإحباط

عوامل خاصة بالفرد

- الضغوط التي تسببها من التحصيل.
- المعاداة الاقتصادية التي تحول دون تحقيق الفرد لأهدافه.
- البيئة الاجتماعية التي تشجع كثيراً من العقبات أمام الفرد مثل القيود التي يفرضها الوالدان.
- الظروف التي تحول دون إشباع حاجات الفرد للأمن والحب والانتماء مثل وفاة أحد الوالدين أو مرضهما.

عوامل خاصة بالفرد

- وجود جوانب قصور في الفرد نفسه.
- نقص خصائص نفسية معينة كالقدرة على التحكم في النفس.
- نقص قدرات معينة وبالتالي الفشل في تحقيق الهدف.
- حكمة إزداد بعد الهدف عن الفرد وعن إمكانياته.
- مثل ليس مثل شخص يعتقد أنه يصبح متقوفاً دراسياً مجرد لأنه أراد ذلك.

[٢] الصراع

حالة انفعالية دافعية شير سارة قوامها الشعور بالحيرة والتردد والضيق والقلق تصيب الفرد عندما تتنازع اتجاهات مختلفة ذات قوى متساوية بشأن بعض أهدافه التي يسعى إلى إشباعها فيعجز عن الوصول إلى حل محدد:

أنواع الصراع النفسي:

<p>يحدث حين يحاول الشخص الاختيار بين هدفين متكاملهما جذاب مثل: الاختيار بين وظيفتان لهما مزايا متقاربة.</p> <p>الاختيار بين فتاتان عند الزواج لكامل منهما صفات إيجابية.</p> <p>خذ بالت: يعد من أيسر أنواع الصراعات في الحسم وينتهي الصراع بمجرد اختيار الهدف الأقرب، أما إذا طال فإنه يدل على وجود خبرة سابقة سلبية تدعو إلى التردد.</p>	<p>الإقدام</p> <p>الإقدام</p>
<p>يحدث عندما يحاول المرء الاختيار بين هدفين متكاملهما منفرد. مثل: اختيار أصحاب الزواج الفاضل بين استمرار الزواج وما يصاحبه من سوء العشرة وبين الطلاق وما يترتب عليه من التفكك الأسري.</p> <p>محرورته: هذا الصراع أكثر صعوبة في حسمه ولذلك يطول أسده ويكثر ما يتذبذب الأشخاص بين البديلين.</p>	<p>الإحجام</p> <p>الإحجام</p>
<p>يحدث عندما يتكون الهدف الواحد جذابا ومنفردا في وقت واحد. مثل: حب الشخص لتناول الحلوي وخوفه من السمنة وزيادة الوزن.</p>	<p>الإقدام</p> <p>الإحجام</p>

نتائج الإحباط والصراع

يرتبط الإحباط والصراع بحالات انفعالية شير سارة كالتقلق والتوتر والغضب إلا أن هذه النتائج تعتمد على مجموعة من العوامل هي:



١. نوع العائق

طريقة الاستجابة للصراع خلقى كالغش في الامتحانات ومايصاحبه من شعور بالذنب تختلف عن الاستجابة لعائق اقتصادى كمنقص الدخل حين يبحث لثراء عن عمل إضافى مثلا لزيادة دخله.

٢. الخبرة السابقة

تؤثر خبرة الشخص السابقة في تحديد نمط استجابته في الموقف الحاضر.

٤. خبرات الفشل في الماضي قد تؤدي إلى مزيد من القلق والتوتر.

٤. أما إذا كان لثراء قد تعرض في الماضي لخبرات نجاح فإنه قد يشعر عند مواجهة الموقف بالثقة بالنفس.

٣. التفسير الشخصي للموقف

تتوقف درجة شدة العائق وخمطره على مدى شعور الفرد بتهديده لذاته من ناحية وعلى درجة تقديره لذاته من ناحية أخرى.

سؤال: الفشل في الامتحان قد يفسره أحد الطلاب بأنه عائق مؤقت إذا كان لتقديره لذاته مرتعنا

أما الطالب الذي يقدر ذاته تقديرا منخفضا فإنه يعتبره خطرا يهدده ويؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس.

١. طبيعة الدافع

تؤثر طبيعة الدافع في نوع استجابة الشخص الذي يعاني من الاحباط والصراع

٤. إذا كان الدافع ثانويا فإن الشخص يستجيب بشعور خفيف بالتطبيق

٤. إذا كان الدافع أساسيا فإن الشعور بالتوتر يكون طويل الأمد.

٢. إمكانات إشباع الدوافع أو تحقيق الأهداف

يتوقف الأثر الناجم عن الاحباط والصراع على الامكانيات المتاحة في الاشياء والدافع الذي يمكن إشباعه بطرق متعددة والهدف الذي يمكن الوصول إليه بوسائل مختلفة قليلا ما ينشأ عنهما مشكلات توافق.



[٣] القلق

تعريف القلق



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

القلق يشتمل على الخوف

القلق	الخوف
<ul style="list-style-type: none"> لا شعوري وداخلي وأسبابه غالباً غير واضحة. يتصف بحكيرة ذاتية للفرد بمشاعر الخوف والشك وتوقع المصائب والشر وقتل الحيلة وعدم اليقين دون أن يكون هناك سبب موضوعي كالموت أو المرض أو الحوادث. 	<ul style="list-style-type: none"> شعوري وله مصدر خارجي معروف. مثل الخوف من الحيوانات - الخوف من الظلام - الخوف من طيب الأسنان.

مظاهر القلق:

الناحية المعرفية	الناحية الانفعالية	الناحية الجسمية (المسولوجية)
يسبق القلق ويتزامن معه إدراك وتوقع مستمر لحدوث شئ سيئ أو مكروه للفرد.	عدم القدرة على التركيز - الإجهاد - التعب دون مرور برودة الأطراف - الأرق	اضطراب ضربات القلب - اضطراب المعدة - الإسهال - كثرة التبول - كثرة إفراز العرق

مستويات القلق

القلق المرتفع	القلق المنخفض	القلق المعتدل
<ul style="list-style-type: none"> عصبية واستتارة خفض للوظائف المعرفية مثل القدرة على التفكير والقدرة على اتخاذ القرارات شعور دائم بعدم الكفاية والعجز وقتل الحيلة عدم القدرة على البت في الأمور. 	<ul style="list-style-type: none"> يؤدي إلى شعور ساحبه اللامبالاة التكسل الأعمال عدم الرغبة في الإنجاز 	<ul style="list-style-type: none"> قلق داخلي وميسر وسحي يؤدي إلى حل المشكلات والإبداع يسهل عمليات التعلم والتوافق

أسئلة الفصل الثالث

١. اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يقول صلاح صميم - أنها

عملية دينامية مستمرة تتناول سلوك الفرد والبيئة الطبيعية والاجتماعية الخبيطة به بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته . وهي الرضا بالواقع المستطيل على التغيير وهذا جود وسلبية واستسلام . وهي كذلك تفسير الواقع القابل للتغيير وهذه تتضمن مرونة وإيجابية وإبتكار وصرورة .

يشير القول السابق إلى أحد مفاهيم الصحة النفسية ، وهو _____

أ-الصراخ . ب-الإحباط . ج-التوافق . د-التناق .

٢ - يرى (الطواجه) أنها : عملية تتضمن إما ضخية من قبل الفرد بذاته لثبه لروا على مقتضيات العامل الخارجي ونصا للسلام الاجتماعي ، أو تتضمن تثبت وفرضا على العامل الخارجي . فإذا فشل أصبح عصائيا وإذا نجح كان عبقريا

يعبر الرأي السابق عن أحد مفاهيم الصحة النفسية ، وهو _____

أ-الصراخ . ب-الإحباط . ج-التناق . د-التوافق .

٣ - أشار (زهران) إليه باعتباره العمل المترامن أو المتوافق للدوافع والرفسات المتعارضة أو المتضادة . ويستج من وجود حاجتين لا يمكن اشباعهما في وقت واحد . ويؤدي إلى التوتر الانفعالي واضطراب الشخصية لكسر الاتزان السابق أحد مفاهيم الصحة النفسية ، وهو _____

أ-الصراخ . ب-الإحباط . ج-التناق . د-التوافق .

٤ - توصف بأنها العملية التي تتضمن إدراك الفرد لظروف تقول دون إشباع حاجاته أو تطبيقها أو تولد وجود هذه الظروف الطاهرة مستقبلا

وجود حاجتين لا يمكن اشباعهما في وقت واحد . ويؤدي إلى التوتر الانفعالي واضطراب الشخصية

يحدد الوصف السابق أحد مفاهيم الصحة النفسية ، وهو _____

أ-الصراخ . ب-الإحباط . ج-التناق . د-التوافق .

٥ - يوصف بأنه : خوف فاض مبهم لا يعرف له سبب ويعتبر العامل الأساسي في جميع حالات المرض النفسي وجود حاجتين لا يمكن اشباعهما في وقت واحد . ويؤدي إلى التوتر الانفعالي واضطراب الشخصية .

يحدد الوصف السابق أحد مفاهيم الصحة النفسية ، وهو _____

أ-الصراخ . ب-الإحباط . ج-التناق . د-التوافق .



٦ . من مؤشرات التوافق السعادة مع النفس والرضا عنها والثقة بها والشعور بقيمتها وإسعاد الدوائر والعاجبات والسلم الداخلي . وكذلك التوافق لخلاص الضوئي مراحلته المتتابعة . وذلك ما يوفق الآمن النفسي **بمعكس ما سبق أحد أنواع التوافق وهو التوافق.....**

أ-الحيثي . ب-الذاتي . ج-الاجتماعي . د-البيئي .

٧ . إذا اضم التوافق بالسعادة مع الآخرين والتزام بأخلاقيات المجتمع . ومسايرة المعايير وتواعد الضبط والأساليب الطاقية السائدة في المجتمع . وتقبل الآخرين وسهولة الاختلاط بهم فهو توافق.....

أ-عقلي . ب-ذاتي . ج-اجتماعي . د-بيئي .

٨ . بذكر أحد المتخصصين أن

أحد الشباب كان ناجحاً في حياته الوظيفية التي يتكسب منها كسباً طيباً في إهدى الشركات الخاصة . ولكن تصورت الشركة وأعلنت الانسحاب وتصريح عمالها . فغضب غضباً شديداً ونار على أسرته . **يدلل الموقف الحيثي السابق على إحدى العوامل التي تؤدي إلى الاحباط . وهو....**

أ-انخفاض الإنتاجية . ب-انخفاض القدرات . ج-العلاقة الاجتماعية . د-الروتين الوظيفي .

٩ . أحد الأشخاص يستعد للترحول إلى رحلة عمل شاقة . فلما فاجأه أمطار غزيرة حالة بينه وبين رحلة العمل الخاصة . **فأصيب بالاحباط**

يستنتج من الموقف الحيثي السابق على إحدى العوامل التي تؤدي إلى الاحباط . وهو....
أ- الظروف البيئية . ب-انخفاض القدرات . ج-العلاقة الاجتماعية . د-الظروف المعيشية .

١٠- أحد الطلاب التحق بتكية التلعب بعد حصوله على مجموع مرتفع . ولكن لم يكن يعطى بذكر كلف من مميزات البحث العلمي . مما أدى إلى رسوبه وشعوره بالاحباط

ويستنتج من الموقف الحيثي السابق على إحدى العوامل التي تؤدي إلى الاحباط . وهو....
أ- نقص القدرات العقلية . ب- ارتفاع مستوى الطموح . ج-الثقافة في النفس . د-العلاقة الجسدية والعقلية .

١١ . أحد الشباب ذو نيئة ضدية ضعيفة ويرغب في أن يكون بطل العالم في حمل الأثقال . مما **يعطيه يشعر بالاحباط**

يدلل الموقف الحيثي السابق على إحدى العوامل التي تؤدي إلى الاحباط . وهو....
أ- ارتفاع مستوى الطموح . ب-انخفاض القدرات العقلية . ج-الثقافة في النفس . د- الشعور بعدم التميز .



١٢ . يقول الدكتور - مطير كامل - أن :

الطفل الذي ينشأ على الحماية الرائدة وشدة التعلق بالوالدين والاعتماد عليهما ، فإنه سوف يبسط عندما يفرج إلى العالم الخارجي

يمتلك الموقف الحيائي السابق إحدى العوامل التي تؤدي إلى الأحياء ، وهو —

- أ- البيئة الاجتماعية .
ب- نقص القدرات .
ج- الحالة الاقتصادية .
د- البيئة الفيزيائية .

١٣ . أحد الشباب آراء الانشقاق بتكلمة التربية الرياضية ودخل الاختبارات ، وظهرت النتيجة وكان غير لائق لوجود نشوبات في السنين فحضر بالأحياء

يحدد الموقف الحيائي السابق أحد العوامل التي تؤدي إلى الأحياء ، وهو —

- أ- التصور في المكافآت الجسدية .
ب- القدرة على التحكم في الذات .
ج- التصور في المكافآت العقلية .
د- ارتشاع الحيات دون الواقع .

١٤ . يقول الشاعر :

أصغابى الغرار أو الردى فقلت هما أمران أهلهما مر

يمتلك قول الشاعر أحد أنواع الصراع النفسي ، وهو صراع —

- أ- اقدام / اقدام . ب- اقدام / أحجام . ج- اقدام مزدوج . د- أحجام / أحجام .

١٥ . رجل يريد أن يتزوج من حسناء وسمعتها سيئة فأشدد فأثلاً

أنا والله أشدنى سحر مينيك وأضنى مصارع العشق

يتطبق الموقف الحيائي السابق على أحد أنواع الصراع النفسي ، وهو صراع —

- أ- اقدام / اقدام . ب- اقدام / أحجام . ج- اقدام مزدوج . د- أحجام / أحجام .

١٦ . أحد مستمعي الفذاه يريد أن يفتار بين برنامجين إذاعيين يرغبهما في وقت واحد

يمتلك القول السابق عن أحد أنواع الصراع النفسي ، وهو صراع —

- أ- اقدام / اقدام . ب- اقدام / أحجام . ج- اقدام مزدوج . د- أحجام / أحجام .

١٧ . أحد المتخصصين يطلق عليه صراع السعداء ، حيث ينجم عن محاولة الفرد الاختيار بين

شيين مرغوبين في معانئهم يشير ما سبق إلى أحد أنواع الصراع النفسي ، وهو صراع —

- أ- اقدام / اقدام . ب- اقدام / أحجام . ج- اقدام مزدوج . د- أحجام / أحجام .

١٨ . يريد أحد الشباب الفاهري السفر إلى أسوان ليلاً بالطريق الصحراوي ولكنه خائف أن يكون الطريق سيء ، وخطر

يدل الموقف الحيائي السابق على أحد أنواع الصراع النفسي ، وهو صراع —

- أ- اقدام / اقدام . ب- اقدام / أحجام . ج- اقدام مزدوج . د- أحجام / أحجام .



٢٩ . فتاة ترفض في التخليص من خطبتها الذي أسادت اختياره لكنها نفس السنة تناسى ونسأولانهم

يمثل القول السابق أحد أنواع الصراع النفسي . وهو صراع _____
أ- إقدام / إقدام . ب- إقدام / إحجام . ج- إقدام / مزاج . د- إحجام / إحجام .

٢٠ . يقول الدكتور " راجح أن :

" قل مرض نفسي هو مأساة كتبت فكرتها في الطفولة بيد الوالدين ، ثم يقوم الفرد الضحية بنميتها في عهد الكبر "

يعكس القول السابق أحد عوامل الإحباط والصراع . وهو _____
أ- الطيرة السابقة . ب- نوع المثلق . ج- الشعور الوقت . د- طيبة الدفاع .

٢١ . لا حظ أحد الحارة فتاة تشعر بالتمور والانطوائية والعصبية والخوف والترعر أمام تباح كلب ولم تستطيع التمره من أمامه فطرح إليها لتجديتها

يؤكد الموقف العمالي السابق على أحد مظاهر القلق من الناحية _____
أ- الفسيولوجية . ب- الانفعالية . ج- الاجتماعية . د- العرفية .

٢٢ . عندما حضر الطفل إلى المنزل ورأى والدته أثناءه الطبخ . وسرعة في مرات التنفس وضربات القلب . مع تعصب العرق منه بغرارة . طوقا من غباب أمه له لخصونه على درجة متدنية في الرياضيات .

يشير الموقف العمالي السابق إلى أحد مظاهر القلق من الناحية _____
أ- الفسيولوجية . ب- الانفعالية . ج- الاجتماعية . د- العرفية .

٢٣ . شخص سياتر فدا إلى إحدى الدول العربية للعمل . السفر نظرية جديدة لم يسبق له أن مر بها . فلما أن يطلق ويسأل السائلون عن أحوال البلد الذي سياتر لها وأن هناك أحد معرفة لها يمكن يستقله

يكشف الموقف العمالي السابق إحدى صور القلق . وهي الصورة _____ للقلق .
أ- التردد . ب- التوقف . ج- التردد . د- التلجيز .

٢٤ . تم تعيين محمد معلما للغة الإنجليزية بإحدى المدارس لأنه من أوائل دفعته . وأثناء أداء الحصة الأولى له في الفصل أثناءه طلع وتعصب عرق وسرعة في ضربات القلب وغيرها . ولم يستطيع أن ينطق كلمة باللغة الإنجليزية أمام طلابه

يعكس الموقف العمالي السابق إحدى صور القلق . وهي الصورة _____ للقلق .
أ- التردد . ب- التوقف . ج- التردد . د- التلجيز .



الوحدة الثالثة

الفصل الرابع

أساليب حل الصراعات ومواجهة الاحباطات

أولاً: الأساليب المباشرة

يستطيع معظم الناس التغلب على مواقف الإحباط والصراع وحل مشكلات التوافق حلاً حاسماً ونهائياً من خلال ما يأتي:

١. بذل الجهد لازالة العائق والوصول إلى الهدف

٦٤ إن أول طريق مباشر للتغلب على مواقف الإحباط والصراع من القيام بعمل جدى و مضاعفة الجهد لازالة هذه العوائق.
مثل الطالب الذى يرسب فى الامتحان يحاول أن يزيد من مجهوده فى استذكار دروسه حتى ينجح فى الامتحان عند إعادته ويتفوق فيه.

٢. البحث عن طرق أخرى للوصول إلى الهدف

٦٥ إذا وجد الشخص أن الطريقة التى يستخدمها للوصول إلى الهدف لا تؤدي إلى ذلك بالرغم مما يبذله من جهد ونشاط فإنه يبدأ فى البحث عن طريقة أخرى تؤدي إلى ذلك.
فى المثال السابق الطالب قد يلجأ إلى تغيير عاداته فى الاستذكار وهذه الطريقة لا تصلح إلا إذا كان العائق خارجياً أو كان ناجماً عن عيوب شخصية، يمكن تغاديرها وعلاجها.



٧. استبدال الهدف بغيره

- ❖ إذا فشل الشخص في الوصول إلى الهدف بإحدى الطريقتين السابقتين فإنه يلجأ إلى تغيير الهدف نفسه وإحلال هدف آخر يسهل الوصول إليه.
 - ❖ تتوقف كفاءة هذه الطريقة على نجاح الهدف الجديد في إشباع الدافع أو الحاجة.
- مثال لنفرض أنك سكنت تخبيا للعب كرة قدم فأمطرت السماء وامطررت إلى البقاء في المنزل وأخذت تشاهد التلفزيون.

- ✓ إذا كان هدفك من لعب كرة القدم التسلية وقضاء وقت الفراغ فإن مشاهدة التلفزيون يمكن أن يشبع هذه الحاجة.
- ✓ أما إذا كان لعب كرة القدم هدفا للحاجة إلى التقدير فإن مشاهدة التلفزيون لن تكون هدفا بديلا.

٨. استخدام أسلوب حل المشكلة

هذه الطريقة تتطلب من الشخص

- ❖ محاولة جمع أكبر قدر من المعلومات عن الهدف الذي يسعى إليه.
- ❖ يجرب عمليات التحليل في سلوك حل المشكلة.
- ❖ محاولة الوصول إلى الهدف ليتعرف على عواقبها وتوابعها.
- ❖ ينتهي به ذلك إلى قبول الهدف أو التخلي عنه.



ثانياً: الأساليب الغير المباشرة

إذا فشلت الأساليب المباشرة في التغلب على الإحباط أو الصراع فإن:

- ❖ حالة التوتر النفسي الناشئة عنهما تستمر لفترة طويلة.
- ❖ يسبب للشخص كثيراً من القلق والألم والضيق.
- ❖ يتلعب الشخص ببعض الطرق الغير المباشرة لتخفيف حدة التوتر الناجم عن الإحباط أو الصراع.
- ❖ تتسم بأنها لا شعورية، ويمارسها معظم الناس وتسمى الحيل الدفاعية.



<p>١٤ نوع من التسببان اللاشعوري.</p> <p>١٥ يسعى فيه المرء بطريقته لا إرادية إلى إبعاد الدوافع غير المقبولة والذكريات المؤلمة أو الخفيفة عن دائرة الشعور والوعي وإخفائها في اللاشعور والتي تظهر فيما بعد في الأحلام وذلات النفس.</p> <p>مثل استبعاد العليل لمشاعر العدوانية تجاه أبيه عندما يعنفه بشدة.</p>	الكبت
<p>١٦ تحويل الطاقة النفسية المتعلقة بأحد الدوافع أو الأهداف غير المقبولة اجتماعيا وتوجيهها إلى نشاط اجتماعي مقبول ومفيد.</p> <p>مثل الدفاع الجنسي بمسكن إعلايه بالنشاط الأدبي والفني.</p> <p>الرغبات العدوانية يمكن أن تتسامح من خلال ممارسة الألعاب التنافسية.</p>	الإعلاء (التسامح)
<p>١٧ حيلة دفاعية لا شعورية يلجأ إليها الفرد لتخفيف حدة التوتر الناجم عن خبرة الإحباط أو الصراع وما يسا حياها من شعور بالنقص أو احساس بالفشل.</p> <p>١٨ يعد نوع من تغيير الأهداف ويتكون لا شعوريا في التعويض.</p> <p>مثل فشل الفرد في مجال معين فيعوضه في مجال آخر.</p>	التعويض
<p>١٩ محاولة لا شعورية لا تعطاء أسباب تبدو مقبولة اجتماعيا أو منطقيًا على الرغم من أنها بالفعل غير سليمة.</p> <p>مثل الطالب الذي يبرر عدم قيامه بواجباته بالمرض.</p>	التبرير
<p>٢٠ حيلة دفاعية يلجأ إليها الشخص لنقل الانفعالات من معانيها الأصلية غير المقبولة إلى معانٍ أخرى بديلة تكون أكثر قبولا لدى الشخص.</p> <p>٢١ قد تتخذ صورة النقل من أشياء أو أشخاص معينين إلى أشخاص آخرين.</p> <p>مثل الموظف الذي يفضيه رئيسه قد ينقل غضبه إلى زوجته أو أبنائه.</p>	الازاحة (الإحلال) (النقل)
<p>٢٢ يلجأ إليها الفرد حين يلصق عيوبه أو فشله بالآخرين.</p> <p>٢٣ وسيلة لانسكار وجود هذه العيوب فيه.</p> <p>٢٤ ينسب المرء إلى شخص آخر مسئولية الأفعال التي يريد أن يبرأ منها.</p> <p>مثل الشخص الذي يشعر بالهزيمة نحو شخص آخر قد يسقط ذلك عليه ويذكره على أنه يضر له العناء.</p>	الانسقاط
<p>٢٥ عكس حيلة الانسقاط.</p> <p>٢٦ 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.</p>	التنمى (التوحد)



مثل: توحيد الطفل الصغير مع والده أو الطالب مع أستاذه.	
✦ هو ارتداد الفرد إلى بعض أساليب التوافق القديمة. عازف ليه ✦ فكانت تشبع رغبات الشخص وتحقق أهدافه في مرحلة سابقة من مراحل نموه على الرغم من أنه يحسبون قد تعدي هذه المرحلة. مثل: عودة الطفل إلى التبول اللاإرادي حين يلاحظ انصراف اهتمام والديه إلى شقيقه المولود حديثا لجذب انتباه الوالدين إليه.	النكوص
✦ تظهر هذه الحيلة في صورة رفض الشخص الاعتراف بأنه في حالة إحباط أو صراع مثل شعور التاجر بالرضا على الرغم من أن تجارته تنهار ويكتاد بفلس.	الانتكار

أسئلة الفصل الثالث

١. أخطر الإجابة الصحيحة مما يأتي :

١- عازف إحدى الآلات الموسيقية أراد أن يبرع فيها ، فعمد على التمرين الشاق على الآلة مع التدرج بالصبر .

يشير الموقف الحياتي السابق إلى أحد أساليب التوافق المباشر ، وهو

أ- بذل الجهد .

ب- البحث عن طرق أخرى .

ج- تغيير الهدف .

د- استخدام أسلوب حل المشكلة .

٢- إحدى فرق كرة القدم لم يحالفهم التوفيق في الدور الأول ، ولمكنهم استطاعوا أن يصلوا إلى المراكز المتقدمة في ترتيب فرق الدوري بعد التدريب الشاق في الدور الثاني .

يؤكد الموقف الحياتي السابق أحد أساليب التوافق المباشر ، وهو

أ- تغيير الهدف .

ب- البحث عن طرق أخرى .

ج- بذل الجهد .

د- استخدام أسلوب حل المشكلة .

٣- تود الفتاة للتوسط الجمال أن تصبح فاتنة ومرغوب فيها من قبل الشباب عن طريق التزين وارتداء الأزياء الحديثة ، ولكنها لم تعد فاتنة ، ولكنها رأت أن تكمل شخصيتها وتدعمها بالارتقاء في المستوى التعليمي والثقافي لديها .

يوضح الموقف الحياتي السابق أحد أساليب التوافق المباشر ، وهو

أ- بذل الجهد .

ب- البحث عن طرق أخرى .

ج- تغيير الهدف .

د- استخدام أسلوب حل المشكلة .

٤- الطفل الذي يريد شراء مسدس لعبة في الأعياد ، ولكنه لم يجد اللعبة المناسبة له ، فرفض أن يشتري آلة تصوير بدلا منه .

يعكس الموقف الحياتي السابق أحد أساليب التوافق المباشر ، وهو

أ- بذل الجهد .

ب- البحث عن طرق أخرى .

ج- تغيير الهدف .

د- استخدام أسلوب حل المشكلة .

٥- وأنت منطلق بالسيارة للوصول إلى جامعتك لحضور امتحان الفصل الدراسي واعتزنتك إشارة تدل على أن الطريق مغلق لإجراء بعض الإصلاحات فلن تلقى تنتظر إصلاح الطريق وإنما ستبدأ بالبحث عن وسيلة أخرى للوصول لتجاعتك .

يشير الموقف الحياتي السابق أحد أساليب التوافق المباشر ، وهو

أ- بذل الجهد .

ب- البحث عن طرق أخرى .

ج- تغيير الهدف .

د- استخدام أسلوب حل المشكلة .



ج- تفسير الهدف . د- البحث عن طرق أخرى .

٦- عند عودتك للمنزل لم تجد أحد في المنزل وليس معك مفتاح . وانت تريد تغيير ملابسك ومراجعة بعض الدروس قبل عودتك للدراسة بعد ساعتين . انتابك الشعور بالقلق والاحباط . وانت لاتستطيع دخول المنزل .

في ضوء ما درست أي من أساليب مواجهة الصراع والاحباطات تستخدمها بوز ما تقول .
٧- حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد لكي يتجنب في ميدان يجبر إخفاقه في ميدان آخر
مثل : شخص يعاني من اضطراب الكلام يدقعه ليصبح خفياً مقوها .

يفسر ماسبق إحدى أساليب التوافق غير المباشر ، وهي

أ- التبرير . ب- التوحد . ج- الاسقاط . د- التعويض .

٨- الوالدان اللذان لم يصيبا حقاً من التعليم قد يضحكان كثيراً لكي يحقق أولادهما طموحهما في التعليم والتفوق .

يرهن الموقف الحياتي السابق على إحدى أساليب التوافق غير المباشر ، وهي

أ- التبرير . ب- التعويض . ج- الاسقاط . د- التوحد .

٩- حيلة دفاعية يستخدمها الفرد حيث يستعير ويتبنى وينسب إلى نفسه ما في غيره من صفات مرغوبة لا شعورياً ويشكك نفسه على شرار شخص آخر يتحلى بهذه الصفات .

يرين ماسبق إحدى أساليب التوافق غير المباشر ، وهي

أ- التبرير . ب- التوحد . ج- الاسقاط . د- التعويض .

١٠- يقول الشاعر :

أنا من أهوى ومن أهوى أنا نحن روحان قد حملنا بدنا

يشير قول الشاعر إلى إحدى أساليب التوافق غير المباشر ، وهي

أ- التوحد . ب- التبرير . ج- الاسقاط . د- التعويض .

١١- حيلة دفاعية يستخدمها الفرد لكي يفسر السلوك (الفاشل أو الخاطئ) وتعليله بأسباب منطقيّة معقولة وأغذار مقبولة شخصياً واجتماعياً .

يعبر ما سبق عن إحدى أساليب التوافق غير المباشر ، وهي

أ- التوحد . ب- التبرير . ج- الاسقاط . د- التعويض .



١٢ - قيل في الأمثال الشعبية ،

إذا بعد عليك العنقود ، قل حامض يا عنب .

يعكس مثل السابق إحدى أساليب التوافق غير المباشر ، وهي

أ- التبرير ، ب- التوحد ، ج- الاستقاط ، د- التعويض .

١٣ - حينئذ لا شعوريةً تعبر بوضوح عن الهروبية للواقع المؤلم أو المسبب للقلق ، وذلك برفض إدراكه أو مواجهته ، ويبدو الفرد شأنه شأن النعام يدفن رأسه في الرمال .

يوضح ما سبق إحدى أساليب التوافق غير المباشر ، وهي

أ- التبرير ، ب- التوحد ، ج- الانكار ، د- المكبت .

١٤ - حينئذ لا شعوريةً يقوم الفرد بإبعاد الدوافع والأفكار المؤلمة أو المخزية أو الخفيفة أو الخطيرة للمؤدية إلى القلق من حيز الشعور إلى حيز اللاشعور حتى ينسى .

يبين ما سبق إحدى أساليب التوافق غير المباشر ، وهي

أ- التبرير ، ب- التوحد ، ج- الانكار ، د- المكبت .

١٥ - يحسكي في إحدى الجلسات بالمحاكم ، بدل من أن يقول القاضي (بسم الله نبدأ الجلسة) ، ذكر (بسم الله نعلن انقضاء الجلسة) بدون أن يشعر نظراً لأنه كان متضيقاً من عمله ولا يريد الاستمرار فيه ، ويرجع ذلك إلى إحدى الحيل الانفعالية ،

وهي

أ- التبرير ، ب- المكبت ، ج- الانكار ، د- الاستقاط .

١٦ - ترى نظرية التحليل النفسي أن الأنشطة الابداعية للبشر تمثل مجهوداتهم الدفاعية ضد الاندفاعات الجنسية والعدوانية ، بتحويلها إلى أعمال بناءة .

يعكس رأي نظرية التحليل النفسي إحدى أساليب التوافق غير المباشر ، وهي

أ- التبرير ، ب- التناسل ، ج- الانكار ، د- المكبت .

١٧ - الشخص الغاضب ينظر إلى العالم من حوله على أنه عالم شرير مملوء بالعدوان .

يؤكد القول السابق على إحدى الحيل الدفاعية أستحدثها مدعماً إجابته بمثال من عندك .

١٨ - يقول الشاعر : مطروفةً عيتاه عن عيب ثوره فإن بان عيب من أخيه تبصرا

يكشف قول الشاعر السابق إحدى الحيل الدفاعية ، وهي

أ- التبرير ، ب- التوحد ، ج- الانكار ، د- الاستقاط .



١٨ - يقول الشاعر ،

إذا الحقائق أخرجت صدر الفتى الفنى مقالده إلى التمويه

يدل قول الشاعر السابق على إحدى الحيل الدفاعية ، وهي

أ- التبرير ، ب- التوحد ، ج- الانكسار ، د- الاستقاط .

١٩ - يقول الشاعر :

ألا ليت الشباب يعود يوماً لأخبره بما فعل المشيب

يعكس قول الشاعر السابق إحدى الحيل الدفاعية ، وهي

أ- التبرير ، ب- التوحد ، ج- الانكسار ، د- النكوص .

٢) أجب عما يأتي :

- ١- إعادة توجيه الفرد انفعالاته المحبوسة نحو أشخاص أو موضوعات أو أفكار غير الأشخاص أو الأفكار الأصلية التي سببت الانفعال لا شعورياً ، يعد أسلوب غير مباشر للتوافق . استكشفه مدعماً إجابتك بمثال من عندك .
 - ٢- سقراط رفض فرصة الهرب من السجن وفضل أن يتفرغ السم إيماناً منه بمبادئه ، بدلاً من أن يقول الحاقدين عليه أنه هرب .
- بوعدك ما سبق على إحدى الحيل الدفاعية استكشفها مدعماً إجابتك بمثال من عندك .