

الصف الحادي عشر الأدبي

الفصل الدراسي الثاني

2017/2016

مذكرة علم النفس

إعداد : أ. أشرف مصطفى

رئيس القسم : أ. منصور خورشيد

مدير المدرسة : أ. طارق الشطي

س: عرف المفاهيم والمصطلحات التالية :

(١) التذكر : هي القدرة والكفاءة العالية على تخزين المعلومات التي يكتسبها الفرد وعلى استدعائها فيما بعد

س : أكمل العبارات التالية بما يناسبها

(١) القدرة والكفاءة العالية على تخزين المعلومات التي يكتسبها الفرد وعلى استدعائها فيما بعد تسمى التذكر

س: أجب عن الأسئلة التالية :

(١) اذكر العوامل المؤثرة في التذكر

- ١- معنى المادة التي نتعلمها.
- ٢- مقدار التعليم.
- ٣- المنهج الذي يتبع في التعليم.
- ٤- الدوافع والميول والاتجاهات والاهتمامات.

س: عرف المفاهيم والمصطلحات التالية :

(١) النسيان : هو فقدان طبيعي جزئي أو كلي ، مؤقت أو دائم ، لما اكتسبناه وحفظناه

س: أكمل العبارات التالية بما يناسبها

(١) فقدان طبيعي جزئي أو كلي ، مؤقت أو دائم ، لما اكتسبناه وحفظناه يسمى النسيان

س: أجب عن الأسئلة التالية :

(١) عدد هي أسباب النسيان ؟

- ١- ترك المادة بلا تدريب فترة زمنية معينة.
- ٢- تداخل الخبرات الحديثة مع الخبرات السابقة ويحدث فيها التغيير والتنظيم.
- ٣- تداخل المواد وتزاحمها وتعارضها.
- ٤- قد يحدث نتيجة للكبت وللخبرات السلبية.
- ٥- يحدث نتيجة لعدم القدرة على العثور على الشيء وليس لفقدان ذلك الشيء

س: علل لما يأتي :

(١) يميل الإنسان إلى نسيان الذكريات غير السارة أو التي تسبب له الألم والتعاسة أكثر من ميله إلى نسيان الأحداث السارة في حياته.
لأن النسيان قد يحدث نتيجة للكبت ونتيجة للخبرات السلبية .

س: عرف المفاهيم والمصطلحات التالية :

- ١) المنبه : نوع خاص من الطاقة التي تؤثر في الخلايا المستقبلية كالطاقة الضوئية أو الميكانيكية أو الكيميائية.
- ٢) الإحساس : الاستجابة الأولية المباشرة لتأثير منبه معين في خلايا حسية مستقبلية
- ٣) الإدراك الحسي : هو عملية تفسير وتقييم للمنبه.

س: أكمل العبارات التالية بما يناسبها

- ١) نوع خاص من الطاقة التي تؤثر في الخلايا المستقبلية كالطاقة الضوئية أو الميكانيكية أو الكيميائية يسمى المنبه
- ٢) الاستجابة الأولية المباشرة لتأثير منبه معين في خلايا حسية مستقبلية تسمى الإحساس
- ٣) عملية تفسير وتقييم للمنبه تسمى الإدراك الحسي

س: أجب عن الأسئلة التالية :

١) اذكر الخطوات الرئيسية لحدوث الإحساس؟

- ١- وجود منبه
- ٢- أن يؤثر المنبه في الخلايا الحسية
- ٣- تقوم الأعصاب بنقل النبضات العصبية من الخلايا المستقبلية إلى المخ
- ٤- حدوث تنبيه في المراكز الحسية بالمخ يؤدي إلى الشعور بالإحساس

٢) عدد خصائص الإدراك الحسي؟

- ١- تتم عملية الإدراك عن طريق تنظيم وتفسير الإحساسات المختلفة التي تمدنا بها الحواس
- ٢- إن الإدراك الحسي عملية نشيطة لا توجد فيها مطابقة تامة بين المنبهات الخارجية التي تؤثر في حواسنا وبين ما ندرك
- ٣- يتم في الإدراك عمليتان رئيسيتان هما الاختيار والتنظيم
- ٤- يقوم الإدراك الحسي بملأ الفجوات الناقصة في الموقف التنبهية
- ٥- إن استجابة الإنسان لموقف ما تتوقف على طريقة إدراكه لهذا الموقف لهذا فإن الإدراك الحسي عملية مهمة للإنسان
- ٦- يتضمن الإدراك الحسي عمليات عقلية عدة
- ٧- يعتبر الإدراك الحسي عملية وجدانية
- ٨- إن الإنسان في عملية الإدراك الحسي يقوم بتنظيم التنبيهات الحسية في أنماط معينة ذات معنى

س: علل لما يأتي :

(١) لا يدرك الإنسان كل التأثيرات الصادرة من المنبهات الخارجية المحيطة به وإنما يدرك بعضها

لأن الإنسان أثناء الانتباه يختار أحد أو بعض المنبهات الحسية المعينة ويجعلها في بؤرة الشعور في حين أنه يغفل المنبهات الأخرى والتي يجعلها في هامش الإدراك الحسي أي خارج هامش الشعور .

(٢) تعتبر العمليات الحسية مهمة للإنسان إلا أنها ليست كافية لتوجيه سلوكه التوافقي

بسبب تعدد مظاهر الحياة الحالية لذلك لا بد للإنسان من يستعين بالإدراك الحسي الذي ينظم هذه الإحساسات ويضفي عليها معنى معيناً .

3- اختلاف الأفراد في إدراك الموقف الواحد . لاختلاف استجاباتهم للموقف الواحد .

4- الإدراك عملية وجدانية

لأننا لا نرى الشيء فقط ونتذكر الخبرات فقط بل نشعر بحالة وجدانية إزائها .

س- الانتباه من العمليات الضرورية لحدوث الإدراك

الانتباه توجيه الشعور وتركيزه في شيء استعداداً لملاحظته حينما نركز شعورنا في شيء ما نصبح في حالة تهيؤ ذهني استعداداً لملاحظة هذا الشيء وإدراكه وفهمه بدون الانتباه لا يوجد إدراك فالإنسان المذهول تمر أمامه الأشياء بدون تمييز فالانتباه وسيلة للتركيز على المثيرات وشرط للحصول على المعرفة وهو الذي يسعفنا في المواقف المحرجة .

س- فرق بين كل من الإحساس و الإنتباه :

الإحساس: هو استقبال مثيرات العالم الخارجي بواسطة الحواس الخمس
الانتباه - هو تركيز الشعور في شئ ما أو مثير ما استعداداً لملاحظته أو إدراكه والعلم به

س- قارن بين الانتباه والإدراك الحسي وفق ما يوجد في الجدول:

وجه المقارنة	الانتباه	الإدراك الحسي
التعريف	تركيز الشعور والوعي في منبه معين من أجل ملاحظته	تفسير وتنظيم للإحساسات المختلفة وإضفاء معنى عليها
الأهمية	1- الانتباه يسبق الإدراك 2- الوعي بالأشياء الخارجية 3- نوع من التهيؤ للإدراك	1- يتضمن عملية تنظيم وتفسير للمنبهات الحسية 2- خطوة ثانية بعد الانتباه 3- يؤدي إلى الوعي بالأشياء الخارجية

س- علل: لا يتضمن الانتباه أي عملية للتنظيم والتفسير.

لان الأفراد قد ينتبهوا لشيء معين ولكن كل منهم يدركه بطريقة مختلفة لان كل منهم نظمته وفسره بطريقة مختلفة.

س- أكتب مدلولات العبارات التالية.

- 1- (الإحساس) تفسير وتأييل ما نحس به من مثيرات خارجية
- 2- (الانتباه) توجيه الشعور وتركيزه في شئ معين استعداداً لملاحظته أو إدراكه

ثالثاً : أجب عن الأسئلة التالية :

- (١) ما العوامل المؤثرة في الإدراك ؟
* العوامل الذاتية
* العوامل الموضوعية

(عدد العوامل الذاتية المؤثرة في الإدراك

- * التهيؤ
* الخبرة السابقة
* الدوافع والقيم
* عامل الاختيار في الانتباه

س: عرف المفاهيم والمصطلحات التالية :

- (١) التهيؤ : هو عملية استعداد العقل لإدراك موضوع معين يجعله يدرك بطريقة معينة مرتبطة بذلك الاستعداد.

س: أكمل العبارات التالية بما يناسبها :

- (١) عملية استعداد العقل لإدراك موضوع معين يجعله يدرك بطريقة معينة مرتبطة بذلك الاستعداد تسمى التهيؤ

س: علل لما يأتي :

- (١) عندما تتطلع سيدة إلى سيدة أخرى فأول ما يجذب انتباهها هو ملابسها بينما يلتفت الرجل إلى أشياء أخرى كشعرها .
بسبب ما يسمى بؤرة الشعور أي تلك المنبهات التي تجذب انتباهنا وتسنأثر دون غيرها .

- (٢) إن دافع الجوع يدفع بالأفراد إلى رؤية الطعام في حجم أكبر من حجمه الحقيقي لأن دوافع الفرد وقيمه تؤثر في إدراكه الحسي.

- (٣) قد يرى طفلان كلبا في الطريق فيجري أحدهما بعيداً عنه خوفاً منه بينما يجري الآخر نحوه ليداعبه
بسبب خبراتنا السابقة التي تؤثر في كل ما ندركه حيث تمدنا بمعاني الأشياء التي بها.

س: أجب عن الأسئلة التالية :

- اذكر العوامل الموضوعية المؤثرة في الإدراك؟
١- الشكل والأرضية
٢- التقارب
٣- التشابه

٤- الاستمرار

٥- الإغلاق

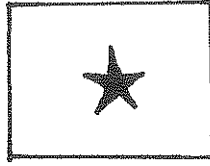
٦- الشمول

٧- الخداعات

س: اختر البديل المناسب من بين البدائل التالية :

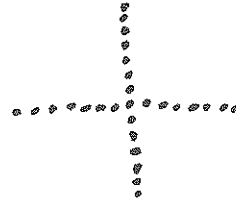
(١) أعمدة الإنارة في الشوارع إذا ما نظر إليها بخط مستقيم فإنها تعبر عن أحد العوامل الموضوعية :

* التقارب * الاستمرار * الشكل والأرضية * التشابه
(٢) الصورة التالية تعبر عن أحد العوامل الموضوعية :



* التقارب * الاستمرار * الشكل والأرضية * التشابه

(٣) الصورة التالية تعبر عن أحد العوامل الموضوعية :



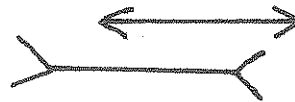
* التقارب * الاستمرار * الشكل والأرضية * التشابه

(٤) الصورة التالية تعبر عن أحد العوامل الموضوعية :



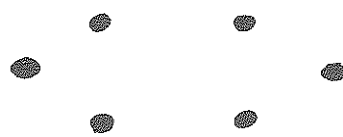
* التقارب * الاستمرار * الشكل والأرضية * التشابه

(٥) الصورة التالية تعبر عن أحد العوامل الموضوعية :



* الشمول * الخداعات * الإغلاق * التشابه

(٦) الصورة التالية تعبر عن أحد العوامل الموضوعية :

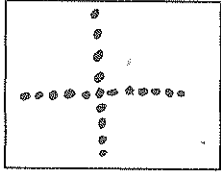


* الشمول * الخداعات * الإغلاق * التشابه

س- علل لما يلي:

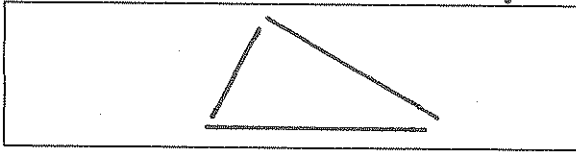
أ- تسمى التنظيمات الإدراكية بالتنظيمات الفظرية للإدراك الحسي.

- ١- لان بعض هذه التنظيمات الإدراكية تحدث عند جميع الناس بطريقة مماثلة
- ٢- التنظيمات الإدراكية مستقلة نسبيًا عن خبرتنا السابقة



ب- نميل إلى رؤية النقاط في الشكل المقابل كخطوط مستقيمة وليست كنقاط مستقلة بسبب تأثير عامل الاستمرار الذي يجعلنا نميل إلى رؤية النقاط كخطوط مستقيمة وليس كنقاط مستقلة

ج- نميل إلى ملء الفجوات وسد الثغرات في الأشكال التي أمامك.



١- بسبب تأثير عامل الإغلاق لأننا نقوم من خلال الإدراك بإكمال هذه الخطوط

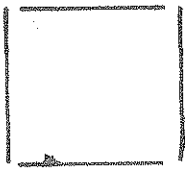
س- أذكر العوامل الموضوعية التي تؤثر في الإدراك .

- ١- الشكل والأرضية
- ٢- التقارب
- ٣- التشابه
- ٤- الإغلاق
- ٥- الاستمرار
- ٦- الخداع
- ٧- الشمول

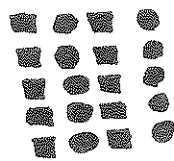
س- أختار البديل المناسب من بين البدائل التي أمامك .

- ١- من العوامل الموضوعية التي تؤثر في الإدراك .
(ضعف البصر / عمى الألوان / الخداع البصري / كل ما سبق)

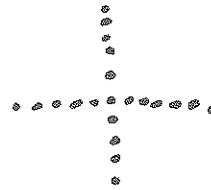
٢- أكتب أسم كل عامل من العوامل الموضوعية المؤثرة في الإدراك:



د- الإغلاق



ج- التشابه



ب- الاستمرار



أ- التقارب

٣- السياق الذي يستخدم كل العناصر في الشكل التالي ويكون أكثر قابلية للإدراك من أي سياق آخر يسمى:



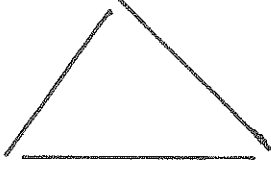

د- الإغلاق

ج- الشمول

ب- الاستمرار

أ- التشابه

س- من خلال دراستك للعوامل الموضوعية المؤثرة في الإدراك قارن بين عامل التقارب والإغلاق:

الإغلاق	عامل التقارب	وجه المقارنة
نميل إلى ملء الفجوات وسد الثغرات في الموقف التنبه ليجعل له معنى	تقارب الجزئيات بعضها من بعض يؤدي إلى إدراكنا لها في تنظيم معين	المفهوم
		المثال

س- ما المقصود بكل من :

أ- التفكير (١) نشاط عقلي يستخدم الإدراك والتصور والتذكر لحل المشكلات

(٢) التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما

ب- التفكير الغير موجه (الاجتراري) : هو التفكير التخيلي الذي يحدث نتيجة تداعي الأفكار من غير هدف تحدد الحاجات والرغبات والدوافع

ج- التفكير الموجه: تفكير استدلاي لتحقيق هدف معين (عملية معرفية يتم فيها جمع وتنظيم الخبرات السابقة لحل مشكلة معينة

د- أحلام اليقظة: هو نوع من التفكير المتمني يحقق فيها الفرد رغباته التي عجز عن تحقيقها في عالم الواقع

هـ- الأحلام: نشاط تفكيري نتيجة الاستجابة لمنبه أو دافع ما

م- التفكير المبدع : تفكير موجه يؤدي إلى اكتشاف علاقات جديدة والوصول إلى نتائج فريدة

ع- التفكير الناقد : إدراك شيء خاطئ وان الأمور يمكن أن تكون أفضل مما عليه

(تعريف آخر) تفكير تأملي عقلي يهتم باتخاذ القرارات تجاه موقف معين في ضوء معايير معينة

س- علل لما يلي :

(١) التفكير يعتمد على كل من التعلم والتذكر.

أ- التعلم : لأنه يعتمد على خبراتنا التي تعلمناها سابقا

ب- التذكر: لأننا نقوم بتنظيم المعلومات السابقة بطرق جديدة بحيث نتعلم أشياء جديدة

رابعاً التفكير

أولاً : عرف المفاهيم والمصطلحات التالية :

(١) التفكير : هو التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما

ثانياً : أكمل العبارات التالية بما يناسبها :

(١) التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما تسمى التفكير

(٢) أول وزير في العالم لتعليم الذكاء يسمى ماتشادو

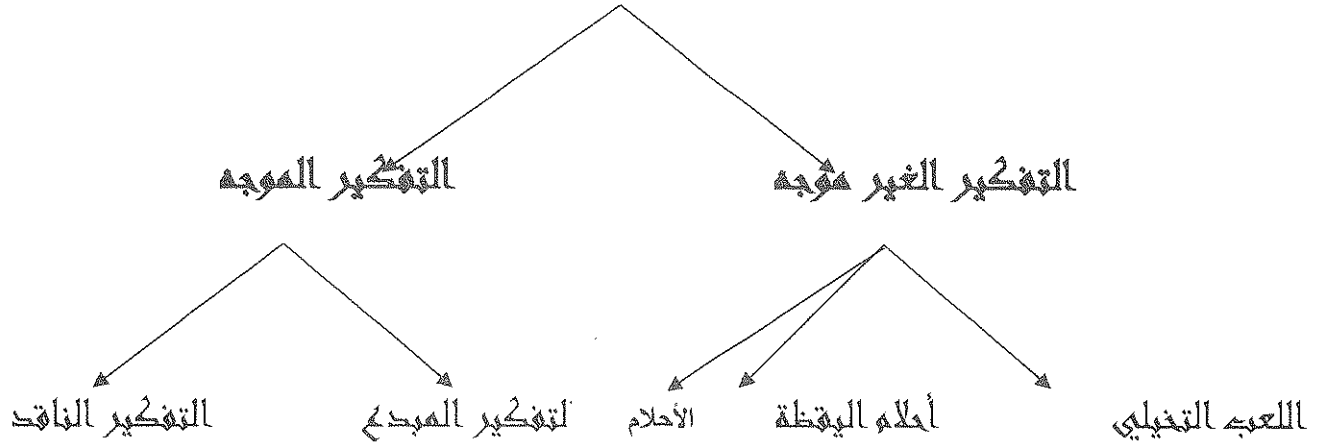
(٣) ينتمي أول وزير في العالم لتعليم الذكاء (ماتشادو) لبلد يسمى فنزويلا

(٤) أول وزير في العالم طبق تعليم الذكاء كان في عام ١٩٨٠م

2) يسمى علماء النفس التفكير بعملية التعلم العليا .
لان التفكير في المعلومات السابقة يؤدي لتعلمنا معلومات جديدة

س- أكمل المخطط السهمي الذي أمامك:

أنواع التفكير



س- قارن بين كل من التفكير غير الموجه والتفكير الموجه وفق ما هو موجود في الجدول:

وجه المقارنة	الغير موجه	الموجه
التعريف	هو التفكير التخيلي (الاجتراري) الذي يحدث نتيجة تداعي الأفكار من غير وجود هدف محدد	تفكير استدلالي ترتبط فيه سلسلة الرموز بطريقة تخضع لضبطنا وتحكمنا
أنواعه	اللعب التخيلي : أحلام اليقظة	التفكير المبدع : التفكير الناقد

س- فرق بين التفكير المبدع والتفكير النقدي :

وجه المقارنة	التفكير المبدع	التفكير النقدي
التعريف	تفكير موجه يؤدي إلى اكتشاف علاقات جديدة والوصول إلى نتائج فريدة	(تعريف آخر) تفكير تأملي عقلي يهتم باتخاذ القرارات تجاه موقف معين في ضوء معايير معينة

س- دال على صحة العبارة التالية :

أ- التفكير غير الموجة أقرب إلى التخيل منه إلى التفكير الواقعي .
لان من أنواع التفكير الغير موجة أحلام اليقظة واللعب التخيلي وهو رغبات وحاجات لا يعتمد إلا على علاقات غير حقيقية لا أساس لها في العالم الخارجي .

س- علل لما يأتي :

١- يسمى التفكير الناقد بهذا الاسم :لأنه يقيم الحكم وفقا لشروط محددة وليس لأنه تفكير سلبي واتهامي
٢- تسمية التفكير الابداعي بهذا الاسم :لأنه يساعد إلى الوصول إلى أفكار ونتائج فريدة وجديدة

س- أكمل الناقص :

١- من أنواع التفكير الغير موجة أ- اللعب التخيلي ب- أحلام اليقظة ج- الأحلام
٢- من أنواع التفكير الموجة أ- المبدع ب- الناقد
٣- يحدث التفكير المبدع بين امتزاج كل من: أ- التفكير الاستدلالي ب- التخيلي

س- عدد الأسس التي يقوم عليها التفكير الناقد.

١- الحصول على المعلومات
٢- تحليل المعلومات
٣- تحديد مدى الدقة أو القيمة لفكرة أو رأى معين
٤- القدرة على إقامة الحجج المنطقية
٥- طرح الحلول البديلة في سياق جديد

س- ما المقصود بكل من :

- 1- النمو :سلسلة متصلة من التغيرات في حياة الفرد
- 2- النضج: ظهور الوظائف والقدرات بلا تأثير التعلم

3- التعلم : تغير في الأداء تحت ظروف التدريب والتعلم:

4- الطفولة المتأخرة:مرحلة تمتد عند الطفل من سن السادسة إلى سن الثانية عشر وتسمى مرحلة المدرسة الابتدائية:

5- المراهقة : هي جملة التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية وتمتد من سن الثانية عشر إلى 18

س- دلل على صدق العبارة التالية :

1- النضج عامل مهم ومؤثر في النمو.

لأنه يحدد سلوك الكائن الحي ويحدد مدى ما يستطيع القيام به من نشاط تعليمي ومهارة وخبرة

س- أكمل العبارات التالية بما يناسبها :

- أ- الفترة من عمر الإنسان من الميلاد حتى نهاية الأسبوع الأول تسمى (الوليد)
- ب- الفترة من عمر الإنسان من نهاية الأسبوع الأول حتى نهاية السنة الثانية تسمى (المهد)
- ج- الفترة من عمر الإنسان من نهاية السنة الثانية حتى السادسة تسمى (طفولة مبكرة)
- د- الفترة من عمر الإنسان من نهاية السادسة حتى الثانية عشر تسمى (طفولة متأخرة)
- هـ- الفترة من عمر الإنسان من نهاية الثانية عشر حتى الواحد والعشرون تسمى (المراهقة)
- و- الفترة من عمر الإنسان من نهاية الواحد والعشرون حتى الأربعين تسمى (الرشد المبكر)
- ز- الفترة من عمر الإنسان من نهاية الأربعين إلى الستين تسمى (منتصف العمر)
- ح- الفترة من عمر الإنسان من نهاية الستين إلى الوفاة تسمى (الشيخوخة أو الكبر)

س- وضح المبادئ العامة التي تحكم عملية النمو.

- 1- الطفولة هي المرحلة الأساسية في حياة الإنسان
- 2- النضج والتعلم يتفاعلان معا لتحقيق النمو النفسي والجسمي
- 3- الفروق الفردية لان هناك عوامل تؤثر في النمو عوامل بيئية وعوامل وراثية
- 4- كل مرحلة من مراحل النمو لها صفات تميزها عن غيرها

س- وضح الخصائص العامة لطفل المرحلة المتأخرة.

- 1- قضاء معظم الوقت داخل المدرسة وبالتالي يواجه بيئة جديدة مختلفة عن بيئة المنزل
- 2- تكوين المهارات المدرسية مثل الكتابة والقراءة والمهارات الحركية
- 3- فهم العلاقات بين الأحداث والرموز
- 4- يصبح اقل تركز حول ذاته وتدعيم مفهوم الذات الايجابي
- 5 ظهور التعبيرات الانفعالية الحادة ومن أهم الانفعالات (الحب والغضب والغيرة)

س- علل طفل السابع من عمرة غير قادر على التفكير المجرد.
الطفل في هذه المرحلة يميل إلى تعلم الأمور التي لا تحتاج إلى مجهود عقلي عنيف ولا تستطيع تركيز انتباهه مدة طويلة بأمر واحد ويميل إلى كل ما هو عملي .

س- وضح مظاهر النمو الانفعالي للمراهق

- 1- العلاقات الأسرية وطريقة معاملة الوالدين للمراهق تؤثر تأثير ايجابي أو سلبي على نفسية المراهق
- 2- ظهور كثير من المشكلات الدراسية والخلقية إلى سوء علاقته بالآخرين والاضطرابات النفسية

س- ما الفرق بين صداقات الأطفال وصداقات المراهقين

الطفل يقضى معظم وقته مع شلة الأصدقاء خارج المنزل ليمارس معهم اللعب ، إما المراهق ينضم إلى العصابة بدافع نفسي وهو حاجته للتقبل الاجتماعي واثبات الذات

س- من خلال دراستك لعلم النفس اقترح حل لهذه المشكلة

ا- ميل المراهق إلى النقد وعدم الرضا والسخرية من الكبار

على المربين التعامل مع هذه الظاهرة بالتفهم والأناة سواء كانوا آباء أو معلمين وان يلعبوا دورهم التربوي الايجابي مع إتاحة الفرصة للأبناء للتفتح والانبساط والحياة الاجتماعية السليمة وان نشعرهم بان لهم مكانة في السلم الاجتماعي

س- المراهقة سلاح ذو حدين لها ايجابيات وسلبيات وضح ذلك

الجانب السلبي : إذا لم نتفهم جوانبها ونحسن ترشيدها واحتياجاتها ومطالبها تصبح مشكلة
الجانب الايجابي : إذا عرفنا مميزاتها وعاملنا أبنائنا معاملة كريمة ولائقة ونشعرهم بأنهم محبوبون ومقبولون اجتماعيا يحققون بذلك النمو السليم والأمان لأنفسهم ولمجتمعهم :

س- يسعى الإنسان إلى التوافق مع نفسه وبيئته مواجهاً كافة العوائق الداخلية والخارجية حتى لا يشعر بالإحباط : أقرأ الفقرة التالية ووضح ما يلي :

1- ما المقصود بالتوافق : هو قدرة الفرد على التلاؤم والتكيف مع بيئته (هو العلاقة المرضية بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها سواء كانت مادية أو اجتماعية)

2- ما المقصود بالإحباط : هو حالة غير مريحة تنشأ عن وجود عائق يمنع الكائن من إشباع حاجته والوصول إلى هدفه.

س- أذكر خطوات التوافق (وضح كيف يحدث التوافق)

- 1- وجود دافع أو رغبة معينة تدفع الفرد لإشباع هدف معين
- 2- ظهور عائق يقف أمام الفرد يمنعه من إشباع الدافع
- 3- شعور الفرد بالإحباط لوقوف العائق أمام إشباع الدافع
- 4- قيام الفرد بمحاولات للتغلب على العائق
- 5- نجاح أو فشل محاولات الفرد

س- أذكر مثال على الإحباط وطبق عليه كيفية مواجهته

- 1- هناك طالب يريد إتمام دراسته العليا في كلية الطب ولكن إمكاناته المادية ودرجته العلمية لاتؤهلة لذلك فهو يحاول تحقيق هدفه ويجتاز العائق ولكنه يفشل فكون لدى الفرد عدة خيارات :
 - أ- اليأس والاقتران بالواقع
 - ب- المحاولة لمواجهه ظروفه ويعمل ويجمع مبلغ من المال لإكمال دراسته
 - ج- التخلي عن هدفه السابق ويلجأ لهدف آخر

س- الدافع من المفاهيم الأساسية في تحقيق التوافق في ضوء الفقرة السابقة وضح ما يلي :

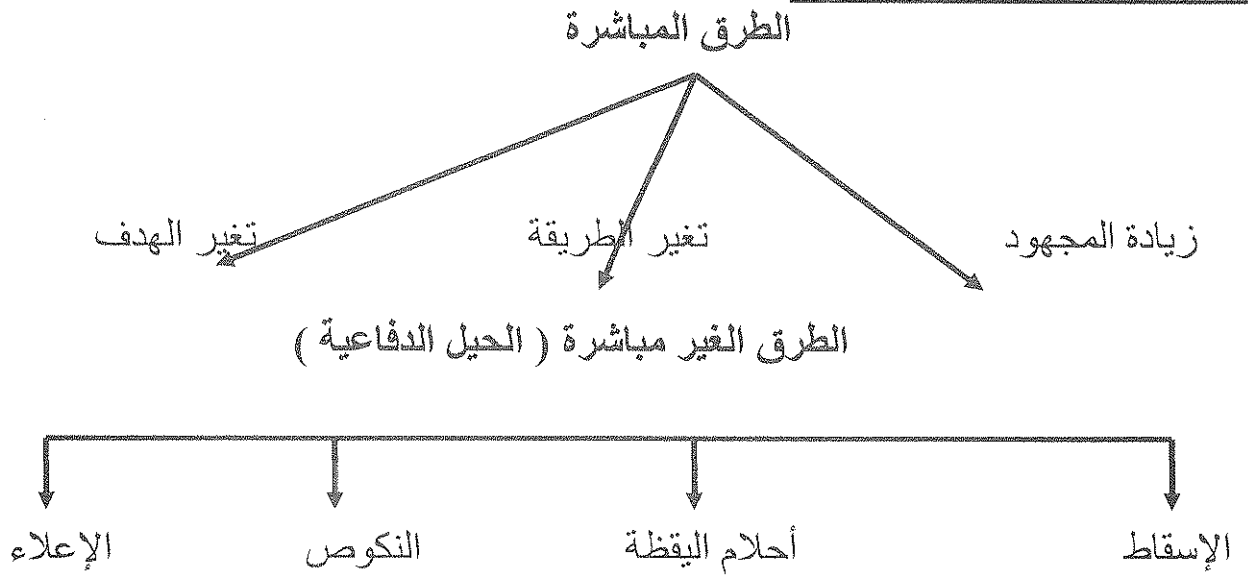
- 1- تعريف الدافع : طاقة كامنة في الإنسان تدفعه للقيام بسلوك معين لإشباع الدافع
- 2- أذكر أنواع الدوافع مع ذكر مثال لكل منها:

- أ- دوافع فطرية مثال (الجوع والعطش والجنس) وهي دوافع أولية لا بد من إشباعها
- ب- دوافع اجتماعية مكتسبة مثال (الانتماء ، التملك ، السيطرة) وهي دوافع ثانوية

س- من خطوات عملية التوافق ظهور عائق يقف أمام الفرد يمنعه من إشباع الدافع في ضوء الفقرة السابقة أذكر أنواع العوائق والاستدلال بمثال على كل عائق:

أنواع العوائق	أمثلة على هذه العوائق
أ- عوائق مادية	أ- (الحرائق ، الزلازل ، الفيضانات)
ب- عوائق اجتماعية	ب- (العادات والتقاليد، عدم تكافؤ الفرص)
ت- عوائق اقتصادية	ت- الفقر لايساعد على تحقيق حلم الفقراء
ث- عيوب شخصية (بدنية ، عقلية ، نفسية)	ث- البدنية (العاهات والعيوب الخلقية) العقلية (نقص مستوى الذكاء وضعف القدرات العقلية) النفسية (الخجل والخوف)

س- عندما يشعر الإنسان بالإحباط يقوم بمحاولات لتحطيم العائق وبالتالي الوصول إلى الهدف :
أ- أذكر طرق التغلب على العائق :



س- من خلال مثال وضح أثر العيوب الشخصية في عملية الإحباط .

العيوب الشخصية هي نقائص قد تكون بدنية وعقلية أو نفسية

أ- من أمثلة العيوب البدنية : قبح المنظر العاهات البدنية

ب- من أمثلة العيوب العقلية : نقص مستوى الذكاء ضعف القدرات العقلية الخاصة

ج- من أمثلة العيوب النفسية: الخجل والخوف

س- علل الطرق المباشرة في التغلب على الإحباط أفضل من الطرق الغير مباشرة.

أ- لان الطرق المباشرة تعتمد على:

- 1- التفكير والتروي
- 2- تحليل المشكلة
- 3- الاختيار الارادى
- 4- وضع حلول للمشكلة

ب- أما الطرق الغير مباشرة فهي.

- 1- مهدئات مؤقتة للتخفيف من حدة التوتر النفسي
- 2- لا تساعد على حل المشكلات

س- علل : الحيل الدفاعية لاتحقق التوازن النفسى السليم .

لان الحيل الدفاعية من أساليب التوافق الغير سوى يلجأ لها الفرد ليخفف عن نفسه الشعور بالإحباط وال فشل فهي تقي الإنسان من الآلام وتحمل أعباء الحياة ولكن مع ذلك لا تحل المشكلات حلاً مرضياً فلا تحقق التوازن بين الفرد ونفسه وبين بيئته.

س- فرق بين الطرق المباشرة والغير مباشرة في مواجهة الإحباط وفق ما يوجد في الجدول :

أوجه المقارنة	الطرق المباشرة	الغير مباشرة (الحيل الدفاعية)
التعريف	هي طرق مباشرة يتبعها الإنسان عندما يعترضه عائق والتغلب عليه عن طريق : 1- تغيير الطريقة 2- تغيير الهدف 3- زيادة المجهود	هي نوع من السلوك يهدف إلى تخفيف حدة التوتر النفسي والضيق لاستمرار حالة الإحباط ومنها: 1- الإسقاط 2- الإغلاء
الخصائص	- التفكير والتروي 2- تحليل المشكلة 3- الاختيار الارادى 4- وضع حلول للمشكلة	1- مهدئات مؤقتة للتخفيف من حدة التوتر النفسي 2 - لا تساعد على حل المشكلات :

س- ما المقصود بالحيل الدفاعية : هي نوع من السلوك يهدف إلى تخفيف حدة التوتر النفسي والضيق لاستمرار حالة الإحباط .

س- أذكر أنواع الحيل الدفاعية مع الشرح:

1- الإسقاط: وسيلة دفاعية ينسب فيها الفرد عيوبه وأخطائه إلى غيره وينكر وجودها فيه .

2- أحلام اليقظة: وسيلة دفاعية يحقق فيها الفرد إشباع دوافعه في عالم الخيال وبالتالي هي هروب من قسوة الواقع وأكثر شيوعاً عند المراهقين.

الإغلاء: تحويل الطاقة النفسية المتعلقة بالدوافع غير المشبعة إلى الأعمال الاجتماعية المقبولة

3- النكوص : الارتداد إلى سلوك كان مناسباً لمرحلة مبكرة من حياته ولا يكون ملائماً للمرحلة العمرية والنمو الحالي (الطفل الذي يتبول في الفراش عندما يشاركه مولود جديد في الأسرة)

س- أذكر فوائد وعيوب أحلام اليقظة :

أولاً الفوائد : تكون مفيدة عندما يلجأ إليها الأفراد الأسوياء ولا تعوقهم عن انجاز أعمالهم وواجباتهم وتكون وسيلة للتنفيس وتجديد النشاط وحافز للخيال المرتبط بالواقع وعامل من عوامل الطموح وتحقيق الأمانى .

ثانياً العيوب: إذا استغرقت وقت طويل وبالغنا فيها بالبعد عن أرض الواقع ومنعته من أنجاز عمله واستمرت لفترات من العمر طويلة.

س- أذكر وظيفة الحيل الدفاعية .

1- من أساليب التوافق الغير سوى يلجأ إليها الفرد ليخفف من شعوره بالإحباط
2- هي محاولات للحفاظ على التوازن النفسي ولكنها لا تحل مشكلة فهي أشبه بعقاقير مهدنة.