

# علم النفس عبد الحليم حنفي

س: يرى "جاردنر" أن الذكاء ستة أنواع . أكد مدى صدق أو كذب العبارة

(العبارة كاذبة)

## أنواع الذكاءات عند "جاردنر"

١- الذكاء اللغوي	٢- الذكاء المنطقي الرياضي	٣- الذكاء البصري المكاني	٤- الذكاء الشخصي
٥- الذكاء الجسمي الحركي	٦- الذكاء الموسيقي	٧- الذكاء الاجتماعي	

س: الذكاء اللغوي أحد أنواع الذكاءات المتعددة عند "جاردنر" . ناقش .

المفهوم	الخصائص	كيفية تنميته
* فهم + استخدام (اللغة المنطوقة - القراءة - الكتابة) بطلاقة ومرونة . * تكوين وتركيب الجمل + فهم المعاني + تعبير الفرد عما بداخله + التواصل مع الآخرين .	١-طلاقة التحدث والتعبير . ٢- دقة العبارات البلاغية . ٣- حب السجع + التلاعب بالألفاظ . ٤- الاستمتاع بالألعاب الكلامية ٥- دحض الحجج + الخطابة . * من أمثلة ذلك (الشعراء - الكتاب - المعلمين) .	١- كتابة موضوعات التعبير ٢- كتابة (القصة القصيرة + الشعر والمقال) + نشرها في المجلة المدرسية . ٣- تسميع الكلمات والجمل والنصوص لنفسك قبل أن تسمعها للآخرين .

س: الذكاء المنطقي الرياضي . أحد أنواع الذكاءات المتعددة عند "جاردنر" . برهن على ذلك .

المفهوم	الخصائص	كيفية تنميته
* استخدام (الأعداد - الرموز المجردة + الأرقام) بفاعلية في الوصف والتحليل والتصنيف + تنظيم العلاقات + التفكير العقلاني + الاستنتاج + حل المشكلات بطريقة علمية .	١- استنتاج العلاقات الرياضية ٢- التعامل مع الأرقام أكثر من الألفاظ . ٣- إجراء عمليات القياس . ٤- التفكير المنظم . ٥- إجراء التجارب في البيت والمدرسة ٦- الأنشطة العلمية . ٧- الرسوم البيانية .	١- القيام بعمليات حسابية رياضية بشكل يومي . ٢- إجراء عمليات ترتيب وتصنيف باستمرار ٣- ربط العنصر المطلوب دائماً ٤- حل الألغاز . ٥- القيام بالحساب الذهني يومياً

س: لو كنت معلماً للغة العربية ، كيف يمكنك تنمية الذكاء اللغوي لدى طلابك ؟ (بوكليت ٢٠١٨)

## مراجعة ليلة الامتحان

### الذكاء الواحد والذكاءات المتعددة

س: ١: أكدت الدراسات أن الذكاء شيء مادي محسوس . هل تؤيد ؟ ولماذا ؟ (لا أؤيد)

\* الذكاء ليس شيئاً مادياً محسوساً .

\* فهو لا يقاس بشكل مباشر ، كما تقاس الأطوال والأوزان والمساحات والأحجام .

س: ٢: ناقش مفهوم الذكاء (الفلسفي - البيولوجي - الاجتماعي) .

المفهوم	تعريف الذكاء
الفلسفي (أرسطو)	* يرى "أرسطو" أن النفس الدنيا هي التي تقوم بالوظائف الحيوية في الكائنات الحية (نبات - حيوان - إنسان) . * العقل يميز الإنسان عن غيره من الكائنات + يتحكم في الذكاء والتفكير .
البيولوجي	* يوجد جانبين للحياة العقلية (جانب معرفي + جانب وجداني) وظيفتهما مساعدة الكائن العضوي على التكيف بطريقة أكثر فاعلية .
الاجتماعي	* الذكاء هو قدرة الفرد على التفاعل مع الآخرين .

س: ٣: تعدد تعريفات الذكاء بالمفهوم النفسي . بين ذلك .

النفسية	تعريفات الذكاء
تيرمان - وكسلر	* "تيرمان" : هو القدرة على التفكير المجرد . * "وكسلر" : قدرة الفرد على العمل الهادف + التفكير المنطقي . * "سبيرمان" : هو القدرة على إدراك العلاقات .
"جاردنر"	* هو القدرة على حل المشكلات في سياقات مختلفة .

س: ٤: بين الصواب والخطأ في العبارة مع التعليل:

يؤكد "جاردنر" على فكرة الذكاء الواحد .

\* حيث رفض "جاردنر" فكرة أحادية الذكاء ، حيث يرى أن :

- ١- الإنسان يمتلك عدة أنواع من الكفاءات أو القدرات أسماها (الذكاءات المتعددة)
- ٢- أن كل فرد يمتلك هذه الذكاءات (بدرجة ما وغير متساوية) مما يجعله مميزاً في ذكاء ما عن غيره) .
- ٣- إذن الذكاء ليس نوعاً واحداً وفقاً للنظرة التقليدية للذكاء بل (ذكاءات متعددة تتفاعل معاً) .
- ٤- وبالتالي تنتج (أداءً مميزاً خاصاً) بكل فرد + أن هذه الذكاءات قابلة للنمو .

س: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي مع التعليل:

يرى ..... أن الإنسان يمتلك عدة أنواع من الكفاءات أو القدرات . (بوكليت ٢٠١٧)

- ١- وكسلر      ٢- سبيرمان      ٣- جاردنر      ٤- تيرمان

س: رفض جاردنر فكرة أحادية الذكاء . دلل بمثال . (بوكليت ٢٠١٨)

س: وضح بمثال وجهة نظر "جاردنر" في الذكاء . (بوكليت ٢٠١٨)

# علم النفس عبد الحليم حنفي

س ٨: الذكاء البصري المكاني . أحد أنواع الذكاءات المتعددة عند "جاردنر" . اثبت ذلك .

المفهوم (بوكلت ٢٠١٧)	الخصائص	كيفية تنميته
* الإدراك البصري للعلاقات المكانية + تطويرها . * معرفة الأشكال والأحجام . * إدراك بعدي المكان + البعد الثالث عند التمييز . * الحساسية للألوان + المساحات + الفراغات بالأشياء .	١- حب التصوير . ٢- فهم وتفسير الصور والخرائط . ٣- الاستمتاع بالفنون البصرية والتعبيرية . ٤- تصميم الصفحات + تنسيق الألوان . * من أمثلة ذلك (المهندسين المعماريين - مهندسي الديكور - مصمي الأزياء - رجال المرور)	١- حل المتاهات . ٢- تركيب وبناء الأشياء . ٣- تصميم النماذج والمجسمات .

س ٩: الذكاء الجسمي الحركي . أحد أنواع الذكاءات المتعددة عند "جاردنر" . اشرح .

المفهوم	الخصائص	كيفية تنميته
* استخدام الجسم ككل أو جزء منه في أداء مميز . * التعبير بالجسم عن الأفكار والأحاسيس والمشاعر .	١- الحركات الجسدية الدقيقة . ٢- التآزر الحركي . ٣- الإشارات . ٤- التوازن - مرونة الأداء - سرعة وقوة الحركة . ٥- تمثيل الأدوار . * ومن أمثلة ذلك (لاعب الكرة - الرياضيين عموماً - العاملين في المعمار) .	١- الأنشطة الرياضية . ٢- الأنشطة اليدوية (عمل السجاد - النحت) . ٣- الفك والتركيب . ٤- التمثيل الصامت .

س ١٠: الذكاء الموسيقي . أحد أنواع الذكاءات المتعددة عند "جاردنر" . بين ذلك .

المفهوم	الخصائص	كيفية تنميته
* إدراك وإحساس النغمات الموسيقية + تذوقها + تمييزها . * التعبير عنها كالمؤدي + تحويلها كالمؤلف الموسيقي . * الحساسية لـ (الأصوات وطبقاتها ونغماتها - الإيقاعات - الألحان) .	١- الحساسية للنغمات والأصوات + التمييز بينها . ٢- التذوق الموسيقي . ٣- حب الغناء . * من أمثلة ذلك: (الموسيقيين - العازفين) .	١- التعرف على آلة موسيقية . ٢- أداء الأغاني القصيرة + الإنشاد مع فريق الإنشاد الصيفي . ٣- تقليد الآخرين . ٤- تذكر الألحان .

## التصميم والإرادة سر التفوق

# علم النفس عبد الحليم حنفي

س ١١: الذكاء الاجتماعي . أحد أنواع الذكاءات المتعددة عند "جاردنر" . وضع .

المفهوم	الخصائص	كيفية تنميته
* إدراك وفهم (مشاعر الآخرين - علاقاتهم - تعبيراتهم اللفظية والجسمية - التعاطف معهم) + التفاعل والاستجابة لكل ذلك بفاعلية . * فهم طبيعة العلاقة سواء (بينه وبين الآخرين أو بين الآخرين بعضهم البعض) . * سرعة التصرف في المواقف الاجتماعية	١- كسب الأصدقاء بسهولة . ٢- مشاركة الآخرين أفرانهم وأحزانهم . ٣- تقبل الآخر وبدء الحوار معه . ٤- إعطاء النصائح للأصدقاء . * من أمثلة ذلك (القادة - رجال الدين - الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين والمعالجين) . (بوكلت ٢٠١٧)	١- ممارسة الرياضات الجماعية . ٢- المشاركة في النشاط المدرسي . ٣- زيارة الأصدقاء والأقارب بشكل دوري . ٤- إدارة الحوار مع الآخرين . ٥- تعليم الآخرين . ٦- القيام بأدوار قيادية . (بوكلت ٢٠١٧) (ث ع ٢٠١٧ دور أول)

س ١٢: الذكاء الشخصي . أحد أنواع الذكاءات المتعددة عند "جاردنر" . دلل .

المفهوم	الخصائص	كيفية تنميته
* قدرة الفرد على فهم ذاته وإمكاناته وقدراته الحقيقية + جوانب ضعفه وقوته + تمييزها وتصنيفها + التصرف تبعاً لهذه الإمكانيات .	١- التأمل كثيراً . ٢- الوعي بالذات . ٣- تحديد الأهداف . ٤- اتخاذ القرار . ٥- الاستمتاع بالأنشطة الفردية . * ومن أمثلة ذلك (الفلاسفة - العلماء) .	١- الإجابة عن السؤال "من أنا" ؟ ٢- تسجيل الأحداث اليومية في دفتر خاص بك + تحديد نجاحك أو تعثرك . ٣- قراءة كتب علم النفس والتنمية البشرية لتعرف كثيراً عن نفسك . ٤- التفكير في أهدافك القريبة والبعيدة في الحياة . ٥- ممارسة الأنشطة الفردية .

س ١٣: هناك عدة واجبات يجب على الآباء والعلمين القيام بها تجاه الأبناء والطلاب لتنمية ذكاهم الشخصي . بين ذلك .

- ١- تقبل الأبناء والتلاميذ .
- ٢- ألا يطلبوا منهم أكثر مما تسمح به إمكانياتهم .
- ٣- عدم وضع مستوى طموح لا يمكنهم الوصول إليه ، حتى لا يتعرضوا للإحباط .

س ١٤: ماذا يجب على الطالب القيام به لتنمية ذكاهه الشخصي ؟

- \* أن يقارن الطالب نفسه بنفسه ، لا بغيره من الطلاب ، حتى يشعر بمدى التحسن أو عدمه + أيضاً حتى يشعر بذلك المحيطون حوله .

مراجعة ليلة امتحان

مراجعة ليلة امتحان

# علم النفس عبد الحليم حنفي

س ٢: ناقش أهم شروط قوانين نظرية التعليم الشرطي.

٢- قانون الاسترجاع التلقائي	٢- قانون الانطفاء	١- قانون التدعيم
* حيث يمكن للاستجابة الشرطية أن تظهر مؤقتاً ، بعد فترة من الانطفاء ، وذلك عند تقديم المثير الشرطي ، ولكن ليس بنفس قوة الاستجابة السابقة .	* ينتج من تكرار تقديم المثير الشرطي دون دعم من المثير الطبيعي ، مما يؤدي إلى التضاؤل التدريجي للاستجابة الشرطية ويسمى (الانطفاء) . - الاستفادة التربوية من "قانون الانطفاء": * إذا امتنع المعلم عن السماح للطالب الذي يقول "أنا .... أنا" بالإجابة ، فإن هذه الاستجابة بكلمة "أنا" ستتضاءل عند الطالب (حدث لها انطفاء) مما يقلل الفوضى ويزداد الانضباط ويؤثر إيجابياً على التعلم س ٥: ماذا يحدث لو: - تم تقديم المنبه الشرطي بعد مرور فترة كافية من الوقت . (بوكلت ٢٠١٨)	* ينتج من اقتران المثير الطبيعي بالمثير الشرطي عدة مرات + عدم وجود فاصل زمني بينهما . * لذلك يصح المثير الشرطي قادراً على إصدار الاستجابة الشرطية "سيلان اللعاب" . - الاستفادة التربوية من "قانون التدعيم" داخل الفصل: * يمكن للمعلم تشجيع وتدعيم الطالب مباشرة ، عندما يجيب على الأسئلة إجابة صحيحة . س ٤: بم تفسر: تشجيع المعلم للطالب مباشرة بعد إجابته الصحيحة على السؤال . س: دليلاً بمثال على أهمية قانون التدعيم في عملية التعلم . (ث ٢٠١٧ دور أول)

س ٧: طبق بالمثال الشارح كيفية الاستفادة من نظرية التعلم الشرطي الكلاسيكي في المجالات التربوية:

- ١- تعلم الردود الانفعالية: مثل (الخوف - الغضب - القلق - خيرات الألم عموماً) .  
\* مثال: قد يتعلم الأطفال الخوف من الذهاب إلى طبيب الأسنان بسبب خبرات الألم المرتبطة بالذهاب إليه ، لذلك على الآباء توقع هذه الردود الانفعالية + التعامل معها برفق وبشكل جيد ومناسب .
- ٢- تعديل بعض الاستجابات غير المرغوبة ، عن طريق (الإشراط المضاد أو العكس) .  
\* مثلاً: (الخوف من الظلام) يمكن تغييره من خلال ربطه بمثير غير شرطي مرغوب فيه ، والعكس .
- ٣- (تكوين اتجاهات موجبة لدى التلاميذ) سواء نحو المدرسة بوجه عام أو التعليم بوجه خاص .  
مثل: ارتباط الذهاب إلى المدرسة بالأنشطة المحببة للطلاب .
- ٤- إحلال نماذج شرطية جديدة مرغوبة بين مثيرات واستجابات + إطفاء نماذج إشراطية لعلاقات غير مرغوبة .
- ٥- تعليم القراءة للأطفال ، من خلال اقتران الجملة المطلوب قراءتها بالصورة المعبرة عنها .  
س: دليلاً بمثال على أهمية قانون الانطفاء في عملية التعلم (ث ٢٠١٧ دور أول)

## التعلم

س ١: بين الصواب والخطأ في العبارة مع التعليل:

تعد التغيرات في الأداء الناتجة عن النمو تعلماً . (بوكلت ٢٠١٧)

التعلم	ولكن ليست كل التغيرات السلوكية تعلماً
* هو تغير شبه دائم في السلوك نتيجة الخبرة والممارسة . * التعلم لا يزول سريعاً .	* مثلًا تغيرات النمو البيولوجية ليست تعلماً . * أيضاً التعب والإرهاق يؤدي إلى تغير الأداء ، ومع ذلك فهو ليس تعلماً . * التغيرات السلوكية تزول بمجرد الراحة .

س ٢: حدد فقط أهم نظريات التعلم .

## نظريات التعلم

١- نظرية التعلم الشرطي الكلاسيكي (بافلوف)	٢- نظرية المحاولة والخطأ (ثورلديك)	٣- نظرية التعلم بالفهم والاستبصار (جشطات)	٤- نظرية تجهيز ومعالجة المعلومات (نورمان)
---	------------------------------------	---	---

### أولاً: نظرية التعلم الشرطي الكلاسيكي (بافلوف)

س ١: اكتب فيما لا يزيد على خمسة أسطر عن نظرية التعلم الشرطي الكلاسيكي عند "بافلوف" التجريبية:

- \* أجرى "بافلوف" تجربته على الغدد اللعابية في (الكلب) .
- \* لاحظ "بافلوف" أن الحيوان يفرز لعابه ليس فقط إذا رأى الطعام (المثير الطبيعي) وهو جائع ، ولكن أيضاً إذا تعرض (لبعض المثيرات) مثل (صوت جرس) والذي يرتبط ارتباطاً متكرراً بتقديم الطعام (المثير الطبيعي) .
- \* رأى "بافلوف" أن هذه المثيرات (صوت الجرس) في البداية كانت بمثابة "مثيرات محايدة" لا تنشأ عنها استجابة إفراز اللعاب ثم أصبحت "مثيرات شرطية" قادرة على انتزاع الاستجابة (سيلان اللعاب) وذلك بعد اقترانها عدة مرات بالمثير الطبيعي (الطعام) .
- \* إذن أصبح الحيوان يستجيب لمثير آخر سماه "المثير الشرطي" تمييزاً عن المثير الطبيعي (الطعام) .
- \* وهذا هو سبب تسمية النظرية باسم "نظرية التعلم الشرطي الكلاسيكي" .

س ٢: ما المقصود بالمصطلحات النفسية التالية:

المثير المحايد - المثير الشرطي - الاستجابة الشرطية - الاستجابة الطبيعية - المثير الطبيعي

المثير الطبيعي (ط / م)	١- الاستجابة الطبيعية (س / ط)	٢- المثير المحايد (س / م)	٣- المثير الشرطي (س / م)	٤- الاستجابة الشرطية (س / م)
الطعام (مسحوق اللحم)	سيلان اللعاب	صوت الجرس	صوت الجرس	سيلان اللعاب
* وتنشأ عنه الاستجابة الطبيعية (سيلان اللعاب) وذلك عند تقديمه في البداية	* وتنشأ نتيجة رؤية المثير الطبيعي (الطعام) .	* وهو مثير لا تنشأ عنه استجابة سيلان اللعاب ، إلا بعد اقترانه بالمثير الطبيعي .	* والذي كان هو المثير المحايد ثم أصبح قادراً على انتزاع الاستجابة (سيلان اللعاب) ولكن بعد اقترانه بالمثير الطبيعي عدة مرات وهو الطعام .	* وتنشأ نتيجة المثير الشرطي بمفرده دون المثير الطبيعي .

تحت إشراف هيئة تحرير

التربوية العامة

# علم النفس عبد الحليم حنفي

## ثانياً: نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ "ثورنديك"

س ١: في ضوء فهمك لتجارب ثورنديك، برر اعتماده على الزمن المستغرق لحل المشكلة لحدوث التعلم. (ش.ع دور اول ٢٠١٧)

- \* **التجربة:** وضع "ثورنديك" قطاً جائعاً داخل قفص ، ثم وضع الطعام خارجه ، فوجد أن القط يقوم بنشاط عشوائي للخروج من هذا القفص للحصول على الطعام .
- \* كان على القط إصدار استجابة معينة (شد الحبل - جذب حلقة - تحريك سقطة الباب) للخروج من القفص والحصول على الطعام (تحقيق الهدف وحدث التعلم) .
- \* وقد اتخذ "ثورنديك" من الزمن الذي استغرقه القط لحل المشكلة دليلاً على التعلم.
- \* فكلما (تتأقص الزمن كان ذلك دليلاً على تعلم الحيوان) .
- \* استخدم "ثورنديك" الطعام كتعزيز لتقوية الرابطة بين المثير والاستجابة .

س ٢: ناقش أهم قوانين نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ عند "ثورنديك".

١. قانون التمرين	٢. قانون الأثر	٣. قانون الاستعداد (التهيؤ)
* التمرين يؤدي إلى (الارتباط بين المثير والاستجابة) . * ويتضمن: ١. قانون الاستعمال: * كلما زادت مرات التمرين ، قوى الارتباط بين المثير والاستجابة . ٢. قانون الإهمال (عدم الاستعمال): * عدم التمرين ، يضعف الرابطة بين المثير والاستجابة . الاستفادة التربوية من (قانون التمرين): * كلما تدرّب الطالب على حل أسئلة الامتحانات ، كلما قويت الرابطة بين السؤال والجواب الصحيح . * أيضاً كلما أهمل حل الامتحانات ، كلما ضعفت الرابطة بين السؤال والجواب الصحيح . س ٣: استخلص أهمية التمرين والممارسة في حدوث التعلم في نظرية المحاولة والخطأ عند "ثورنديك".	* هذا القانون ينشأ نتيجة التعرّض الذي يلي حدوث الاستجابة . * الارتباط بين المثير والاستجابة يقوى أو يضعف بناءً على (الشعور بالارتياح أو عدم الارتياح) . * مثلاً الإجابة الصحيحة للطالب (تشعره بالارتياح والسرور + تجعله يذكر هذه الإجابة بسرعة) والعكس .	* يصف الأسس الفسيولوجية لقانون الأثر + يحدد الظروف التي يشعر فيها المتعلم بالرضا أو الضيق ، وهي ثلاث احتمالات: * الاستفادة التربوية: - إذا كان الفرد مهيناً للاستجابة + أعطى الفرصة لذلك ، سيُشعر بالرضا والارتياح . ب- إذا كان الفرد مهيناً للاستجابة + لم يعط الفرصة ، سيُشعر بالضيق وعدم الارتياح . ج- إذا لم يكن الطالب مهيناً للاستجابة ، ثم أُجبر على إصدار هذه الاستجابة ، فإنه سيُشعر بالضيق وعدم الارتياح . س ٤: "قانون الاستعداد أو التهيؤ" في نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ عند "ثورنديك" يصف الأسس الفسيولوجية لقانون الأثر . حلل العبارة مع نظير أمثلة
س: ماذا يحدث لو: كان الفرد مهيناً للاستجابة ولم يعط الفرصة لإصدارها . (بوكليت ٢٠١٧)		

س ٥: هناك العديد من التطبيقات التربوية لنظرية التعلم بالمحاولة والخطأ . أعط ثلاثة مواقف حياتية توضح ذلك . (بوكليت ٢٠١٨)

- ١- استثارة دافعية المتعلمين ، عن طريق إشراكهم في اختيار أنشطة وأساليب التعلم ، مما يجعل بيئة التعلم مثيرة وجذابة .
- ٢- ممارسة تعلم مهارة ما ، هي أساس عملية التعلم مثل تعلم مقطوعة موسيقية .
- ٣- التكرار والتدعيم (بقوى الروابط بين المثيرات والاستجابات) عند تعلم المهارات المختلفة (عقلية - حركية - تكوين عادات سلوكية مرغوبة - تذكر معلومات لفظية - ممارسة أنشطة وتدريب لغوية - مهارات رياضية - مهارات الفك والتركيب والتجميع - الأنشطة اليدوية كالرسم والتلوين) .
- ٤- التهيئة والتمهيد للدرس ، خطوة أساسية تساعد الطلاب على فهم واستيعاب الشرح

## ثالثاً: نظرية التعلم بالفهم والاستبصار

"الجشطالت" (كوهلر - كوفكا - فرنهيمر)

س ١- وضح المقصود بالمصطلح التالي "الجشطالت".

- \* **الجشطالت:** هو (الصيغة - الشكل - الكل المنظم) والذي يزيد عن مجموع أجزائه .
- \* هو "كل" تتكون أجزائه من (عناصر + علاقات مترابطة ديناميكياً فيما بينها وبين الكل ذاته) .
- س ٢- قدمت نظرية الجشطالت تفسيراً جديداً للتعلم . برهن على ذلك .

- \* وهو كيفية إدراك الفرد نفسه والبيئة المحيطة به (قانون الكل أكبر من مجموع أجزائه) .  
مثال: كلمة (أم) لا تقرأ حروف منفصلة (أ . م) ولكن تقرأ كوحدة كلية .
- س ٢- كيف تمت التجربة على القردة في نظرية التعلم بالفهم والاستبصار؟

- التجربة: القرد في القفص - الموز خارج القفص - لا يستطيع القرد الوصول إليه إلا بعد حله للمشكلة .  
\* حيث يوضع الموز أعلى سقف القفص مع وجود صندوق أو صندوقين في أحد جوانب القفص (كمعينات) يمكن للقرد استخدامها للوصول إلى الموز .
- \* وفي بعض التجارب الأخرى (يوضع الموز خارج القفص + وضع بعض العصي داخل القفص) لا يستطيع القرد الوصول إلى الطعام إلا باستخدام هذه العصي في جذب الموز من خارجه .

س ٤- كيف تم التعلم في نظرية التعلم بالفهم والاستبصار؟

س: اهتم علماء الجشطالت بالإطار المعرفي لحدوث التعلم . أكد صدق العبارة . (بوكليت ٢٠١٨)

١	٢	٣
* الفهم + الإدراك الكلي للموقف (تعلم معقد)	* إعادة تنظيم الموقف + العلاقات بين عناصره (كل متكامل)	* التعلم من محاولة واحدة (يسبقها فترة تأمل وانتظار) .

مراجعة ليلة امتحان

النظريّة العامّة

# علم النفس عبد الحليم حنفي

٥- يتميز التعلم بالفهم والاستبصار بعدد من الخصائص . وضح ذلك . (بوكليت ٢٠١٧)

- ١- انتقال مفاجئ (من مرحلة ما قبل الحل ، إلى مرحلة الحل) .
- ٢- الأداء خالياً من الأخطاء .
- ٣- الاحتفاظ به مدة طويلة .
- ٤- يمكن تطبيقه بسهولة في المواقف المشابهة .
- ٥- موجود لدى كافة الكائنات الحية .
- ٦- لا يحدث له انطفاء (ذاكرة طويلة المدى) .
- ٧- يمكن للأباء والتربويين الاستفادة من نظرية التعلم بالفهم والاستبصار . برهن على ذلك .

٤	٣	٢	١
الإدراك الكلي للموقف وليس أجزاءه المنفصلة + الفهم وليس الحفظ	* إدراك العلاقات بين عناصر الموقف بطريقتين * إعادة تنظيم الخبرات السابقة (المعلومات السابقة في المواقف الجديدة)	* إعداده تنظيم الخبرات السابقة بطريقتين * إعادة تنظيم الخبرات السابقة (المعلومات السابقة في المواقف الجديدة)	* الاستفادة من الخبرات السابقة (المعلومات السابقة في المواقف الجديدة)

س: ابرز ثلاثة فقط من التطبيقات التربوية لنظرية التعلم بالفهم والاستبصار (بوكليت ٢٠١٨)

## رابعاً: نظرية نهمز ومعالجة المعلومات "نورمان"

١- اعتمدت نظرية التعلم بتجهيز ومعالجة المعلومات عند نورمان على عدة افتراضات لحدوث التعلم . برر ذلك (بوكليت ٢٠١٨)

- س: التعلم عند "نورمان" يتم من خلال التخزين الجيد للمعلومات . ناقش في ضوء ما درست . (بوكليت ٢٠١٧)
- ١- (تخزين المعلومات + بعض العمليات المعرفية الأخرى) .
  - ٢- (أداء مجموعة من المهام بدقة شديدة) .
  - ٣- (إضافة معلومات جديدة إلى الذاكرة + الأداء الجيد) .
  - ٤- (الدور الأكبر للمعلومات التي يحصل عليها الفرد) .
  - ٥- (تحديد الشروط المناسبة للموقف التعليمي) .
- س٢- يتم تجهيز ومعالجة المعلومات لدى الفرد من خلال عدة عمليات عند نورمان . وضح .

١) استقبال	٢) ترميز	٣) احتفاظ	٤) استرجاع
* استقبال المنبهات من العالم الخارجي بالحواس .	* إضفاء معاني محددة للمدخلات الحسية في الذاكرة .	* الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة .	* استدعاء المعلومات والخبرات السابقة .

س: تتعدد العمليات التي يتم من خلالها تجهيز ومعالجة المعلومات . حلل . (بوكليت ٢٠١٧)

س: تتبع العمليات التي يتم من خلالها تجهيز ومعالجة المعلومات لحدوث تعلم جيد . (بوكليت ٢٠١٧)

# علم النفس عبد الحليم حنفي

س٢: ناقش أهم قوانين التعلم في نظرية تجهيز ومعالجة المعلومات .

١- قانون العلاقة السببية	٢- قانون التعلم السببي	
	الجزء الأول	الجزء الثاني
يتعلق بالنتائج المرغوبة	يتعلق بالنتائج غير المرغوبة	٢- قانون التغذية الراجعة المعلوماتية
* لا بد من وجود علاقة سببية واضحة بين الفعل والنتيجة لكي يتعلم الفرد .	* يكرر الكائن الحي الاستجابات التي لها علاقة سببية واضحة بالنتائج المرغوبة .	* معناه إن ناتج أي عمل يؤديه الفرد يوفر له كما من المعلومات عنه . * تصحيح مسار الفرد في التعلم لأنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالفهم .
مثال: تجنب الشخص الذي يمارس الرياضة باستمرار شراء الأطعمة من الباعة الجائلين حفاظاً على صحته .	مثال: تجنب الشخص الذي يمارس الرياضة باستمرار شراء الأطعمة من الباعة الجائلين حفاظاً على صحته .	مثال: يقال أنك تعلمت الشطرنج حينما تفهم جيداً التنقلات والإستراتيجيات الأساسية للعبة ونتائجها التي تحصل منها على التغذية الراجعة المعلوماتية .
س٤: بم تفسر/ تجنب الطالب الذي يمارس الرياضة باستمرار من شراء الأطعمة من الباعة الجائلين .	س٤: بم تفسر/ تجنب الطالب الذي يمارس الرياضة باستمرار من شراء الأطعمة من الباعة الجائلين .	* وقد تعتقد أنك تعلمت الشطرنج ، ولكنك إذا لم تستطع اللعب أمام لاعب يتحدى قدراتك ، فإنك في الحقيقة لم تتعلمه .
س٥: ماذا يحدث لو كانت نتائج العمل الذي تؤديه غير مرغوب فيه . (بوكليت ٢٠١٨)	س٥: ماذا يحدث لو كانت نتائج العمل الذي تؤديه غير مرغوب فيه . (بوكليت ٢٠١٨)	

س٥- يمكن للأباء والمربين الاستفادة من نظرية تجهيز ومعالجة المعلومات في التعلم عند "نورمان" . أكد مدى صدق أو كذب العبارة . (العبارة صادقة)

- ١- فهم العمليات المعرفية المركبة على نحو موضوعي وملمس .
- ٢- السلوك ينتج من (تفاعل الظروف الحالية المثيرة + ذكريات الخبرة السابقة والانفعالات والمعتقدات) مما يفسر استجابة الأفراد .
- ٣- الاعتماد على (التكرار اللفظي للمادة المتعلمة) (خصوصاً في المراحل العمرية الأولى للتعلم) .
- ٤- (التدريب الموزع ، أكثر فاعلية من المكثف) . ٥- (التعلم المبني على المعنى) أكثر دواماً .
- ٦- (تطبيق المتعلم لما يتعلمه سواء عملياً أو نظرياً) سواء في المعمل أو الفصل الدراسي .
- ٧- الاهتمام (بنشاط المتعلم) وبالتالي استدعاء المعلومات + الأداء الأفضل .
- ٨- (يتسق مع تكنولوجيا الكمبيوتر) لأن كلاهما (يستقبل معلومات + يتم معالجتها + يدمجها مع المعلومات القديمة + تكوين معلومات جديدة) وبالتالي (علاج المشكلة) .

التربوية العامة

مراجعة ليلة امتحان

# علم النفس عبد الحليم حنفي

## مبادئ التعلم الجيد وأسس الاستذكار الفعال

١- حدد فقط أهم مبادئ التعلم الجيد

١- الدافعية	٢- التعزيز	٣- الممارسة	٤- الدور الإيجابي للمتعلم	٥- قابلية التعلم للانتقال
-------------	------------	-------------	---------------------------	---------------------------

٢- الفرق ليس جوهري بين دافع التعلم عند كلاً من الإنسان والحيوان . هل توافق ؟ ولماذا ؟ (لاوافق)

**الدافعية:** لا يمكن أن يتعلم الكائن الحي (إنسان أو حيوان) بدون دافع .

\* إلا أن الفرق جوهري بين دافع التعلم عند كلاً من الإنسان والحيوان :

\* **الحيوان:** يتعلم فقط لإشباع الدوافع البيولوجية والفسولوجية .

\* **أما الإنسان:** فيتعلم أيضاً لإشباع الدوافع الاجتماعية المكتسبة مثل الحاجة إلى (تقدير الذات - الإنجاز - الاكتشاف) .

\* لذلك فمن المهم أن يشعر الطالب (بالرغبة والميل) بمعنى (وجود قوة دافعة له) في الموضوع الذي يتعلمه ،

خصوصاً إذا أدرك الهدف من الدرس ومدى أهميته في المستقبل .

٢- حدد صواب أو خطأ العبارة مع التعليل

- يلعب "التعزيز" دوراً ثانوياً في عملية التعلم . (بوكليت ٢٠١٨) (العبارة خطأ)

١- التعزيز الموجب (المكافأة)	٢- التعزيز السلبي (التغذية الراجعة)
* (الجوائز + درجات الامتحان + مشاعر الرضا والارتياح + إشباع الدوافع والرغبات والميول) .	* هو حرمان الشخص المخطئ من شيء يحبه + تبيئه إلى أخطائه حتى يتجنبها (التغذية الراجعة) والتي لها نتائج وأهمية خاصة في التعلم . * مثلاً معرفة أنك أخطأت في نطق كلمة باللغة الإنجليزية ثم استمعت بعد ذلك إلى النطق الصحيح من المعلم ، فإن ذلك يسمى (التغذية الراجعة) .

٤: بين الصواب والخطأ في العبارة مع التعليل:

تعد الممارسة المركزة أفضل من الممارسة الموزعة في التعلم . (ث . ٢٠١٧ ع . ٢٠١٧ دور أول - بوكليت ٢٠١٧/٢٠١٨)

١- الممارسة الموزعة	٢- الممارسة المركزة
* يتم التعلم في جلسات قصيرة بينها فترات راحة .	* يتم التعلم في جلسات طويلة بينها فترات راحة

\* أثبتت الدراسات أن الممارسة الموزعة أفضل عموماً من المركزة ، ويتوقف ذلك على:

- نوع المهام التي يقوم بها الفرد + الفروق الفردية بين الأفراد .
- يمكن أن تكون فترات الراحة قصيرة خلال العمل الواحد ، أما إذا انتقل الفرد من عمل إلى آخر فيجب أن تكون فترات الراحة أطول (مثل التحول من استذكار اللغة العربية إلى الرياضيات) .
- و عموماً يجب على الفرد أن يستريح إذا شعر (بتناقص كفاءته + زيادة أخطائه) .

٣: حدد صواب أو خطأ العبارة مع التعليل :

- يلعب التعزيز دوراً مزدوجاً في عملية التعلم . (العبارة ..... ) (بوكليت ٢٠١٨)

٣: أعط مثلاً يوضح كلاً من الممارسة الموزعة والمركزة في التعلم الجيد . (بوكليت ٢٠١٧)

٣: الممارسة الموزعة أفضل من الممارسة المركزة ، أثناء استذكار أحد الموضوعات . ناقش في ضوء ما درست . (بوكليت ٢٠١٧)

# علم النفس عبد الحليم حنفي

٥- الدور الإيجابي للمتعلم " أحد مبادئ التعلم الجيد . وضح .

\* كلما زاد الجهد الإيجابي في تعلم مادة دراسية ما ، كلما كان التعلم أكثر جودة .

\* مثل (إعداد الدرس مقدماً - التلخيص - المناقشة - الأسئلة) .

٦: حدد صواب أو خطأ العبارة الآتية مع التعليل : تزداد كفاءة التعلم إذا كان تعلم موضوع معين يؤثر إيجابياً في تعلم موضوع آخر . (بوكليت ٢٠١٨) (العبارة صواب)

\* بمعنى أن (كفاءة تعلم موضوع معين يؤثر إيجابياً في تعلم موضوع آخر) وهو (الانتقال الموجب للتعلم) .

**شروط الانتقال الموجب للتعلم:**

١- العناصر المشتركة: (أوجه التشابه بين التعلم الجديد والسابق) مما يجعل الانتقال سهلاً .

٢- الفهم: (إدراك + استنباط علاقات التشابه) .

\* مثلاً: إنسان فاحص نحوية في اللغة العربية أو الإنجليزية ، يفيد أثناء القراءة والكتابة في مواقف أخرى .

٧- ناقش أهم أسس الاستذكار الفعال

١- الانتباه	٢- زيادة الرغبة في الاستذكار	٣- المشاركة النشطة	٤- طرق القراءة الجيدة
١- تخصيص وقت للاستذكار + الالتزام به . ٢- تخصيص مكان للاستذكار + البعد عن أماكن الاسترخاء كالسرير . ٣- التدريب على الاستذكار في الظروف المتغيرة كالضوضاء . ٤- التخلص من المشكلات النفسية أثناء الاستذكار . ٥- كيف يتحقق الانتباه كأحد أسس الاستذكار الفعال ؟	* يرتبط مبدأ الدافعية * ويتحقق ذلك عن طريق: ١- التفكير في الأهداف المراد تحقيقها (التحدي - التفوق) . ٢- التنافس مع الذات لتجاوز مستوى معين . ٣- تخصيص وقت محدد لاستذكار كل مادة + الحرص على ذلك . ٤- يرتبط مبدأ زيادة الرغبة في الاستذكار بمبدأ الدافعية . أكد مدى صدق أو كذب العبارة .	* ويتحقق ذلك عن طريق: ١- المراجعة: (التوقف بين وقت وآخر لتذكر بعض العناصر الأساسية) . ٢- تدوين المذكرات: (التلخيص + الأسئلة + الملاحظات والأفكار) . ٣- يصبح الاستذكار أكثر فعالية إذا كنت نشطاً إيجابياً . أثبت ذلك	* ويتحقق ذلك عن طريق: ١- استعراض المادة عامة قبل التفاصيل . ٢- الربط بين المعلومات الجديدة والسابقة . ٣- البحث عن المبادئ العامة . ٤- استخدام العادات الجيدة للقراءة (الإيقاع الصحيح لحركات العين على الكلمات المطبوعة) . ٥- القراءة بالفهم تيسر الكثير من التعلم ، كيف يتحقق ذلك؟ (بوكليت ٢٠١٨)

٣: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي مع التعليل:

من العوامل التي تلعب دوراً في تحسين طرق الاستذكار الفعال ..... الانتباه . (بوكليت ٢٠١٧)

١- توزيع ٢- تشتت ٣- تغير ٤- تركيز

لا تيأس ..... ابدأ المذاكرة فوراً ..

مرجعنا ببيتنا امتحان

التأنيب العامة

## النمو

س ١- ناقش المصطلح النفسي التالي (النمو).

\* سلسلة تغيرات تحدث للكائن الحي ، منذ (لحظة الحمل حتى الوفاة) في الجوانب المختلفة (الجسمية - العقلية - الانفعالية - الاجتماعية - اللغوية - الخلقية) .

هذا التعريف يتضمن:

- ١- أن النمو (سلسلة متصلة) منذ لحظة "الحمل - الطفولة - المراهقة - الشباب - الرشد - الشيخوخة".
- ٢- أنه يشمل (الجوانب المختلفة) "الجسمية - العقلية - الاجتماعية - الانفعالية - اللغوية" وتتفاعل مع بعضها البعض .

س ٢- أذكر فقط أهم المبادئ العامة للنمو.

١- النمو يسير من العام إلى الخاص .	٢- النمو تغير مستمر .	٣- الفروق الفردية .	٤- تميل جوانب النمو المختلفة إلى الارتباط ببعضها .	٥- تختلف سرعة النمو من مرحلة إلى أخرى .	٦- يسير النمو في اتجاهات طولية واتجاهات عرضية .
------------------------------------	-----------------------	---------------------	--	---	---

س ٣- بين الصواب والخطأ في العبارة من التحليل: (يتجه النمو من الخاص إلى العام) . (العبارة خاطئة)

النمو يسير من العام إلى الخاص . فالوليد يستجيب للمواقف عامة بطريقة كلية ، ثم تصبح الاستجابات أكثر تنوعاً .

أ- الحركة	ب- المشي	ج- الاستجابة للأصوات
* فالطفل يحاول أن يحرك كل جسمه ليستقط شيئاً أمامه ، ثم يتعلم بعد ذلك كيف يحرك يديه فقط .	* مشي الطفل في البداية حركة غير منتظمة لكل أجزاء جسمه ، وبعدما تأخذ شكلاً منسقاً لليدين والرجلين .	* حينما يريد الطفل أن يلتفت إلى مصدر صوت ما ، فإنه يحاول الالتفات بكل جسمه ، ثم تتعدل حركته + يتعلم كيف يدير رأسه ورقبته فقط دون بقية جسمه .

س ٤- النمو هو عملية تغير مؤقت ، أكد مدى صدق أو كذب العبارة . (العبارة كاذبة)

النمو تغير مستمر: فهو تفاعل بين (كائن عضوي بيولوجي ورث كثيراً من الاستعدادات) + المؤثرات البيئية والمادية والنفسية والاجتماعية) .

\* والنمو لا يتوقف عند مرحلة الطفولة ، بل ينتقل من مرحلة إلى أخرى حتى النضج

س ٥- "الفروق الفردية" أحد المبادئ العامة للنمو . وضع

الفروق الفردية: بين الأفراد سواء في النمو (الجسمي - العقلي - الاجتماعي - الانفعالي) ، أيضاً توجد فروق داخل الفرد الواحد .

\* مثلاً: سرعة النمو الجسمي قد لا تساير النمو العقلي أو الاجتماعي أو الانفعالي ، والمسايرة في النمو بين الأجزاء نسبية .

س ٦- تفضل جوانب النمو بعضها عن البعض . هل تؤيد؟ ولماذا؟ (لا تؤيد) (بوكليت ٢٠١٧)

تميل جوانب النمو المختلفة إلى الارتباط ببعضها: فمن ينخفض ذكاؤه ، يتأخر في المشي والكلام .

\* الطفل الذكي يكون متقدماً في النمو الاجتماعي والانفعالي .

س ٧- تتسم سرعة النمو بالثبات من مرحلة إلى أخرى ، هل توافق؟ ولماذا؟ (لا توافق)

تختلف سرعة النمو من مرحلة إلى أخرى: النمو الجسمي سريعاً في مرحلة الجنين والطفولة المبكرة والمراهقة ، بينما بطيئاً في الطفولة المتأخرة والرشد .

س ٨- يسير النمو في اتجاه محورين متعامدين ، أثبت ذلك

يسير النمو في اتجاهات طولية واتجاهات عرضية: فهو يسير في اتجاه محورين متعامدين ، أحدهما طولي ، يبدأ من أعلى الرأس إلى آخر القدم ، والآخر عرضي .

س ٩- حدد فقط أهم العوامل المؤثرة في النمو .

- ١- الوراثة
- ٢- الغدد
- ٣- الأسرة
- ٤- الغذاء
- ٥- رياض الأطفال ودور الحضانه
- ٦- المدرسة
- ٧- جماعة
- ٨- وسائل
- ٩- الإنترنت
- ١٠- الرفاق
- ١١- الإعلام
- ١٢- الكمبيوتر

س ١٠- "الوراثة" أحد العوامل المؤثرة في النمو . وضع

\* هي انتقال الصفات الوراثية من الوالدين إلى الأبناء ، عن طريق الجينات التي تحملها الكروموزومات التي تحتويها البويضة المخصبة بالحيوان المنوي .

\* والخلية الإنسانية تتكون من (جدار + بروتوبلازم) الذي يحتوي على سيتوبلازم ونواة ، التي يوجد بها الشبكة الكروماتينية المكونة من خيوط رفيعة ، وهي الكروموزومات .

س ١١- ما المقصود بـ "الغدد" كأحد العوامل المؤثرة مع النمو .

الغدد: هي أعضاء داخلية في الجسم ، عبارة عن أنسجة (خلايا عصبية وعضلية) .

س ١٢- يحتوي الجسم على مجموعتين من الغدد . بين ذلك موضعاً وظيفه كل منها

أ. الغدد القنوية	ب. الغدد اللاقنوية (الصماء)
* لها قنوات خاصة تسير فيها إفرازاتها ، مثل الغدد (الدمعية - اللعابية - العرقية - الدهنية - البروستاتا) .	* تطلق إفرازاتها في الدم مباشرة (مواد كيميائية تسمى الهرمونات) مثل (الغدد النخامية - الغدة الدرقية) وظيفتها: - توازن افرازاتها يؤدي إلى سلامة الفرد + نمو الجسم + ضبط السلوك الانفعالي .

\* بينما اضطرابات إفرازاتها يؤدي إلى (سوء التوافق النفسي والاجتماعي + الاضطرابات الشخصية والنفسية والجسمية)

١. الغدة النخامية	٢. الغدة الدرقية
* تقع في منتصف الرأس عند قاعدة المخ . * تفرز هرمون النمو مع بداية نمو الجنين . * نقص هذا الهرمون قبل البلوغ: يعوق نمو العظام ، فيتحول الطفل إلى قزم . * زيادة إفرازه في مرحلة البلوغ: يؤدي إلى نمو سريع وشاذ في عظام الجذع والأطراف .	* تفرز هرمون الثيروكسين ، الذي يحول الطعام إلى طاقة + يمد الخلايا بالحرارة اللازم . * نقص إفرازه: الشعور بالبرودة + الصدوخان + عدم النشاط + قلة الرغبة في العمل والطعام + بطء التنفس + ضعف الرغبة الجنسية + بطء ضربات القلب . * زيادة إفرازها: العصبية + عدم استقرار ضربات القلب + صعوبة التنفس + كثرة الحركة .

س ١٣- تمثل الغدة النخامية أهمية خاصة في موضوع النمو . ناقش .

س ١٤: ما النتائج المترتبة على:

نقص إفراز هرمون "الثيروكسين" في الدم؟ (بوكليت ٢٠١٧)

زيادة إفراز هرمون "النمو" في الدم بعد البلوغ؟ (بوكليت ٢٠١٧)

س: وضع أثر كلا من: الغدة النخامية ، والغدة الدرقية في عملية النمو . (بوكليت ٢٠١٨)

# علم النفس عبد الحليم حنفي

س ١٥- للأسرة دور مؤثر وفعال في عملية النمو. برهن على ذلك. (بوكلت ٢٠١٨)

علاقات الحب	الجمالية الزائدة + الإهمال
* العلاقات الأسرية القائمة على (الحب - القبول - الثقة - الاحترام) تجعل الطفل (يتقبل ذاته + يتقبل الآخرين + يثق فيهم).	* العلاقات التي تسودها (الجمالية الزائدة - الإهمال - التسلط أو السيطرة - التهاون - الرفض) تؤدي إلى (زيادة الاعتمادية على الآخرين + الشعور بعدم الثقة والعجز والنقص)

س ١٦- يلعب الغذاء دوراً هاماً في إحداث النمو السليم. دلل.

أ. إعطاء الجسم الطاقة اللازمة. ب. بناء خلايا الجسم + تعويض التالف منها.  
ج. الوقاية من الأمراض. لذلك يجب ما يلي:

\* تناسب الغذاء مع طبيعة المرحلة التي يمر بها الفرد.  
\* تناول الوجبات الغذائية التي تحتوي على كل العناصر المطلوبة للنمو.

س ١٧: تساهم "رياض الأطفال ودور الحضانة" في تكوين النضج الاجتماعي للطفل. وضح.

أ- هي المعبر الذي ييسر انتقال الطفل من البيت إلى المدرسة.  
ب- أنها البوتقة التي تتصهر فيها فروق الشخصية الاجتماعية الخاصة، لتتحول إلى تشبته اجتماعية عامة.  
ج- أنها سلطة مؤثرة في (تشكيل نمط التطور البشري).  
د- تحقق النضج الاجتماعي + اتساع عالم الطفل الاجتماعي بعد أن كان محصوراً في دائرة أبوية فقط.

س ١٧ تعد المدرسة أحد العوامل المؤثرة في النمو. ناقش. (٢٠١٧ دور أول)

هي منظمة اجتماعية رسمية، مهمتها:

أ- تربية النشء + تعليمهم بشكل ثقافي مقصود.  
ب- نقل الثقافة + إكساب أنماط السلوك والتفكير + تكوين العادات والاتجاهات الاجتماعية + القيم المنشودة.  
ج- تنمية (استعداداتهم + مهاراتهم + استثمار طاقاتهم).  
د- حلقة وسطى بين (الأسرة بنطاقها الضيق، وبين الحياة الاجتماعية بنطاقها الواسع الممتد) وبالتالي نضج الطفل لمواجهة الحياة بمواقفها ومشكلاتها المعقدة والمتعددة. هـ- ممارسة دور اجتماعي والمهني.

س ١٨- تمثل "جماعة الرفاق" أهمية خاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة. أكد مدى صدق أو كذب العبارة.

(بوكلت ٢٠١٨). (العبارة صحيحة)

\* هي مجموعة أفراد متقاربين في (السن - المستوى الدراسي - السكن - الميول - الاتجاهات + الروابط العاطفية والاجتماعية).

أهميتها: أ- تمثل إطار مرجعي للطفل والمراهق بنظمها وتقاليدها.

ب- تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في كل مراحل الحياة (الطفولة + المراهقة) بصفة خاصة.

ج- مصدر (الصحة + النصيحة + الترفيه + المساعدة عند الأزمات).

د- شعور الطفل أو المراهق بأنه (مرفوض من جماعة الرفاق) يشعره ب (الوحدة + الاكتئاب + انخفاض قيمة الذات).

# علم النفس عبد الحليم حنفي

س ١٩: تعد "وسائل الإعلام" أحد العوامل المؤثرة في النمو. وضح. (بوكلت ٢٠١٨)

\* هي امتداداً لدور الأسرة في التنشئة.

أهميتها: أ- تنوع ويسر أساليب الاتصال. ب- الكم الهائل من المعلومات التي تقدمها.

\* إلا أن التناقض والتضارب في اتجاهات هذه المعلومات + ما تتبناه من قيم إيجابية أو سلبية أو أيولوجية متعارضة يؤثر بوضوح في الأطفال والمراهقين وبالتالي تحديد الهوية + بناء القيم وتكوين الاتجاهات.

س ٢٠: يلعب "الإنترنت والكمبيوتر" دوراً مؤثراً في النمو. وضح.

\* يقصد بذلك (الثورة العلمية التكنولوجية + عصر المعلومات + الانفجار المعرفي + الحاسبات الآلية) في (السياسة - الاقتصاد - الإعلام - الخدمات) مما يؤثر على التعلم والتنشئة الاجتماعية.

س ٢١: حدد المخاطر المترتبة على تعامل الأطفال مع شبكة الإنترنت. (بوكلت ٢٠١٧)

أ- صعوبة التحقق من صحة المعلومات.  
ب- الأجديث مع الغباء، لذلك يجب تحديد الأطفال من إغواء أسرهم الشخصية أو مقابلتهم خارج المنزل.  
ج- استهلاك الوقت + قلة التفاعل الاجتماعي + التأثير على النمو النفسي للأطفال (إدمان الإنترنت).  
د- الوحدة النفسية + قلة التواصل الاجتماعي.

## مراحل النمو

س- يقسم النمو إلى عدد من المراحل. أذكر أهم هذه المراحل.

١- مرحلة ما قبل الولادة	* من بداية تلقيح البويضة حتى الولادة
٢- مرحلة المهد	* منذ الميلاد حتى نهاية (الأسبوع الثاني)
٣- مرحلة الرضاعة	* من نهاية (الأسبوع الثاني) حتى نهاية (السنين)
٤- مرحلة الطفولة المبكرة	* من نهاية (الثانية) إلى نهاية السنة (السادسة)
٥- مرحلة الطفولة المتأخرة	* من بداية السنة (السابعة) حتى (العاشرة) للبنات و(الثانية عشرة) للبنين.
٦- مرحلة البلوغ (ما قبل المراهقة)	* من (العاشرة) أو (الثانية عشرة) حتى (الثالثة عشر) للبنات أو (الرابعة عشر) للبنين.
٧- مرحلة المراهقة المبكرة	* من (الثالثة عشر) أو (الرابعة عشر) حتى (السابعة عشر).
٨- مرحلة المراهقة المتأخرة	* من (السابعة عشر) حتى (الحادية والعشرين).
٩- مرحلة الرشد المبكر	* من (الواحدة والعشرين حتى الأربعين).
١٠- مرحلة وسط العمر	* من (الأربعين حتى الستين).
١١- مرحلة الشيخوخة	* من الستين حتى نهاية العمر.



# علم النفس عبد الحليم حنفي

## ١. مرحلة ما قبل الولادة

س١- تعد مرحلة ما قبل الميلاد ذات أهمية خاصة . علل . ( ث . ع ٢٠١٧ دور أول )

- ١- مرحلة التأسيس (وضع الأساس الحيوي للنمو النفسي) .
- ٢- تغيرات (حاسمة ومؤثرة) في حياة الفرد كله .
- ٣- طفرة في النمو) مقارنة بمرحلة الرشد والمراحل اللاحقة .
- ٤- بعض الشعوب (الصين مثلاً) يحسبون شهور الحمل ضمن السن الحقيقي للفرد .

س٢- أذكر فقط أهم العوامل المؤثرة في الجنين .

١. أمراض الأم الحامل	٢. غذاء الأم	٣. تعرض الأم للأشعة	٤. حالات اختلافاً للدم	٥. زيادة (عدد مرات الحمل) عن أربعة
٦. الحالة الانفعالية للأم	٧. التدخين	٨. سوء استعمال الأدوية		

س٣- (أمراض الأم الحامل - غذاء الأم أثناء الحمل) من العوامل المؤثرة في الجنين . ناقش .

غذاء الأم	أمراض الأم الحامل
* يجب أن يكون غذاء مناسب ومتكامل (بروتين - خضروات - فواكه) حتى يكون الطفل صحيح وسليم . * سوء تغذية الأم يؤدي إلى (الإجهاض - الأنيميا - تسمم الدم - الولادات المبكرة أو الميتة - زيادة وقت الولادة - فقر دم الجنين - تأثر جهازه العصبي - الأكتئاب الربوي - الكساح) . س : ما النتائج المترتبة على : (بوكليت ٢٠١٧) عدم كفاية وتكامل العناصر الموجودة في غذاء الأم .	* خاصة في الشهور الثلاثة الأولى يؤدي الجنين . * مثل الحصبة الألمانية أو الأمراض التناسلية ، تسبب للجنين (الصمم - العمى - السك - ضمور المخ - أمراض القلب + تأخر النمو الجسمي والعقلي) * ولكن (التطعيم) يقلل حالات التخلف العقلي أو بتلاشاه . س : ما النتائج المترتبة على : (بوكليت ٢٠١٧) عدم كفاية وتكامل العناصر الموجودة في غذاء الأم .

س٤- (تعرض الأم للأشعة - حالات اختلافاً للدم) من العوامل المؤثرة في الجنين . دلل .

تعرض الأم للأشعة	حالات اختلافاً للدم
* تعرض الأم لجرعات كبيرة من أشعة (X) في منطقة الحوض يعرضها للإجهاض .	* إذا كان دم الأم به عناصر (RH) موجبة + دم الأب به عناصر (RH) سالبة ، يحدث (التوافق) بين الأب والأم + (لا يحدث ضرراً للجنين) . * أما إذا كان دم الأم به عناصر (RH) سالبة + دم الأب به عناصر (RH) موجبة ، يحدث (عدم التوافق) وينتج في (فقر كرات الدم الحمراء - موت الجنين - أنيميا حادة - شلل - ضعف عقلي - عمى) . س : ما النتائج المترتبة على : (بوكليت ٢٠١٧) وجود الـ (RH) سالب عند الأم وموجب عند الأب ؟

# علم النفس عبد الحليم حنفي

س٥- (زيادة مرات الحمل - الحالة الانفعالية) عوامل مؤثرة في نمو الجنين . هل توافق ؟ ولماذا ؟

زيادة مرات الحمل عن أربعة	الحالة الانفعالية للأم
* (يضر بالأم والجنين) . * بالنسبة للجنين: الأجنة التي تأتي بعد الطفل الأول (أصغر حجماً + أقل وزناً) خاصة مع المسافات الزمنية القصيرة بين الولادة + الطفل الذكر الأول أكثر في هرمونات الذكورة ممن يأتون بعده . * بالنسبة للأم: استنزاف المخزون الجسمي + الأنيميا (فقر الدم) + نزيف الدم (فقدته) .	* الانفعالات مثل (السعادة - القلق الحاد - الحزن) تؤثر بشكل غير مباشر على الجنين . * بالنسبة للأم: * التعرض لـ (للضغوط النفسية - الاكتئاب - الحزن الشديد) يؤدي إلى صعوبات الحمل (غثيان - قيء - إجهاض) . * بالنسبة للجنين (ضرر بالجهاز العصبي) . * بعد الولادة (بكاء شديد - تملل - مغص - نشاط زائد - سوء هضم - إجهاض) . س : بين الصواب والخطأ في العبارة مع التعليل : (بوكليت ٢٠١٧) تؤثر الحالة الانفعالية للأم على الجنين بشكل مباشر . (العبارة خاطئة)

س٦- (تدخين الأم الحامل - إدمان الكحوليات والمخدرات - استعمال الأدوية أثناء الحمل) من

العوامل المؤثرة في نمو الجنين . ناقش .

التدخين وتعاطي المخدرات	سوء استعمال الأدوية
* يؤدي إلى (نقص وزن الجنين + نزيف حمل - وفاة الجنين أو الرضيع) . * الأمهات اللاتي يتوقفن عن التدخين أثناء الحمل ، أطفالهن أكثر وزناً من الأمهات اللاتي تستمر في التدخين + حرمان الجنين من السهم النقي لقلته الأكسجين + زيادة ثاني أكسيد الكربون .	* تؤدي إلى (تشوهات جسمية - تخلف عقلي - ضرر للجهاز العصبي) خاصة من غير إشراف طبي .

## ٢. مرحلة الرضاعة

س١: يطلق على مرحلة الرضاعة أنها مرحلة الإنجازات الكبيرة لماذا ؟

يطلق على مرحلة الرضاعة أنها مرحلة الإنجازات الكبيرة (انطلاق القوى الكامنة + اكتشاف وتوسيع العالم الخارجي) وذلك كالتالي:

- ١- نمو جسمي سريع .
- ٢- تآزر حسي حركي + سيطرة حركية (خلوص - وقوف - حركة)
- ٣- تعلم الكلام + اكتساب اللغة .
- ٤- الاستقلال + الاعتماد النسبي على النفس .
- ٥- الاحتكاك الاجتماعي بالعالم الخارجي + التنشئة الاجتماعية .
- ٦- النمو الانفعالي .
- ٧- يتم فيها الفطام .
- ٨- نمو الذات (الحجر الأساسي للشخصية)

س٢: للنمو الجسمي في مرحلة الرضاعة عدد من المظاهر . بين ذلك .

- \* طول رأس الرضيع ربع طول الجسم (بطء نمو الرأس + سرعة نمو الجذع والذراعين والساقين)
- \* عملية التسنين (من الشهر السادس حتى الثامن) . \* نمو العضلات + التحكم في العضلات الكبيرة .
- \* الذكور (أكبر حجماً + أثقل وزناً وأطول) من الإناث .
- \* الأسنان تظهر مبكراً عند الإناث عن الذكور .

الثنائية العامة

الثنائية العامة

# علم النفس عبد الحليم حنفي

س٣: قارن بين مظاهر النمو العقلي في كل من مرحلتى الطفولة المبكرة والمتأخرة .

النمو العقلي	المرحلة المبكرة	المرحلة المتأخرة
* (مرحلة التفكير الحسي + التركيز حول الذات) + لا يستطيع التركيز على بعدين أو أكثر .	* أطلق عليها "بياجية" مرحلة العمليات العيانية "الحسية" وهي: "القدرة على التفكير المنطقي في الأمور الحسية".	* حب الاستكشاف + ارتياد المجهول + معرفة ما لا يعرفه .
		* ضرورة الرعاية المعرفية من الوالدين (كتب - مجلات - زيارات أماكن أثرية - مشاهدة التلفزيون)

س٤: قارن بين مظاهر النمو الانفعالي في كل من مرحلتى (الطفولة المبكرة والمتأخرة)

نوع النمو	الطفولة المبكرة	الطفولة المتأخرة
النمو الانفعالي	* حدة الانفعالات + عدم ثباتها . أ. <b>الفعال الخوف:</b> (الخجوات - الظلام - الأطباء) البنات أكثر خوفاً من الأولاد . ب. <b>الفعال الغضب:</b> نتيجة حرمانه من إشباع رغباته أو إعاقته حركته (احتجاج - عناد - مقاومة - الارتداء على الأرض - ركل الأرض بكلتا قدميه) . ج. <b>الفعال الغيرة:</b> عند ميلاد طفل جديد (بوكليت ٢٠١٧ + ٢٠١٨)	* يطلق عليها (مرحلة الطفولة الهادئة) . * الهدوء + الثبات الانفعالي) في الثلاث السنوات الأخيرة * يتقبل (الصواب + النظام + الطاعة) . س: <b>بين الصواب والخطأ في العبارة مع التعليل:</b> تتسم مرحلة الطفولة المتأخرة بحدّة الانفعالات (بوكليت ٢٠١٧) . (العبارة .....

س٥: قارن بين مظاهر النمو الاجتماعي في كل من مرحلتى الطفولة المبكرة والمتأخرة .

نوع النمو	الطفولة المبكرة	الطفولة المتأخرة
النمو الاجتماعي	* بداية ظهور الذكاء الاجتماعي . * التعلق بالوالدين خاصة الأم + يميز اجتماعياً بين الأشخاص المألوفين (الأب - الأم - الأشقاء) وبين الغرباء * يعبر عن عمق علاقته بالأم بـ (الابتسام + الشعور بالراحة) لرؤيتها	* اتساع العالم الاجتماعي نتيجة التحاقه بالمدرسة + يواجه جماعتين جديدتين هما (المعلمون - الأقران) ويشهمن في نمو شخصيته وتشتته اجتماعياً + يظل تأثير الأسرة مستمر على الطفل . * ومن مظاهر النمو الاجتماعي: * الانحراط + تقبل معايير المجتمع + السلوك الاجتماعي متسقاً مع هذه المعايير المتفق ذاته مما يشعر بالرضا (التدعيم ذاتياً وليس خارجياً) .

س٦: ما المقصود بكل من:

أ- النمو اللغوي في مرحلة الطفولة المبكرة .

\* الوضوح + الدقة + اختفاء أخطاء النطق الطفلي (سوء النطق - إبدال بعض الحروف لبعض الكلمات) .  
ب- النمو الحركي في مرحلة الطفولة المتأخرة .

التحكم والمهارات الحركية (قوة - سرعة - إتقان - رشاقة) مثل (لعب الكرة - السلة - القفز - السباحة) .

\* يميل الذكور إلى النشاط الحركي القوي (الجري - القفز - ركوب الدراجات) بينما تميل الإناث إلى الألعاب الخفيفة .

س : حدد صواب أو خطأ العبارة الآتية مع التعليل : يستطيع طفل المدرسة الابتدائية التحكم في أدائه الحركي .

(بوكليت ٢٠١٨) (العبارة .....

مرحلة الطفولة المتأخرة

مرحلة الطفولة المبكرة

س٣: ما أهم مظاهر النمو العقلي في مرحلة الرضاعة ؟

\* الذكاء (حسياً حركياً) وليس (تجريدياً) + لا يستطيع استخدام الرموز أو اللغة بكفاءة .

س٤: حدد مظاهر النمو الانفعالي والاجتماعي في مرحلة الرضاعة .

\* يقيم (علاقات اجتماعية وانفعالية مع الوالدين) + يتوقف ذلك على مدى رعاية ومحبة الوالدين + الاهتمام به وحمايته + اللعب معه .

\* أهم انفعالات الطفل في هذه المرحلة (فرح - حب - خوف - غيرة - غضب - بكاء) .

س٥: "النمو اللغوي" أحد مظاهر النمو في مرحلة الرضاعة . وضح .

\* ينطق الكلمة الأولى (من الشهر ٦ إلى الشهر ١٣) .

\* نهاية السنة الأولى (يفهم أوامر وتعليمات الآخرين) .

\* ينطق كلمتين في الشهر ١٨ إلى الشهر ٢٠ . \* ينطق جملة في السنة الرابعة .

س٦: يكتسب طفل الرضاعة عدد من الصفات الإيجابية في هذه المرحلة . بين ذلك

١- الثقة في السنة الأولى . ٢- الاستقلالية في السنة الثانية نتيجة (الرعاية + الحب + الاهتمام)

٣- النظرة التفاؤلية إلى المستقبل والعالم

٤- النظر إلى الآخرين على أنهم معطاءون جديرون بالثقة + الاعتماد عليهم .

٥- إقامة علاقات اجتماعية وانفعالية لاحقة .

## ٣. مرحلتى الطفولة (المبكرة - المتأخرة)

س١: تتميز مرحلة الطفولة المبكرة (ما قبل المدرسة) بعدد من السمات . وضح .

١- الاستقلالية + الانفصال عن الوالدين + يستطيع الجري + نمو الذات (تكرار كلمة "أنا") .

٢- القيام برعاية الذات (تغذية - نظافة - إخراج - ارتداء الملابس) .

٣- يساعد في الأعمال المنزلية + التحدث بكفاءة مع الآخرين + يقلد ما يراه (التلفزيون - السينما - السوبرمان) .

س٢: قارن بين مظاهر النمو الجسمي في كل من مرحلتى الطفولة المبكرة والمتأخرة .

نوع النمو	الطفولة المبكرة	الطفولة المتأخرة
النمو الجسمي	* اكتمال الأسنان المؤقتة + تساقطها لتظهر الأسنان الدائمة . * الأطراف تنمو سريعاً + الجذع ينمو بدرجة متوسطة + استطالة العظام + فقدان الشحم الذي كان ملاحظاً في مرحلة الرضاعة . * يزداد الوزن (البنون أقل وزناً من البنات) . * تحول غضاريف الهيكل العظمي إلى عظام + الهيكل العظمي غير ناضج + تزداد عظام الجسم حجماً وعدداً وصلابة . * نمو العضلات الكبيرة أسرع من الصغيرة الدقيقة	* نمو بطيء وفي هدوء + لا زيادة مفاجئة في الحجم * يزداد الوزن والطول مع تقدم المرحلة .

# علم النفس عبد الحليم حنفي

س٧. تكلم عن أهم الصفات الإيجابية التي يكتسبها الطفل في كلاً من مرحلتى الطفولة المبكرة والمتأخرة.

الصفات الإيجابية للطفولة المبكرة	الصفات الإيجابية للطفولة المتأخرة
* الاستقلال الذاتي + قوة الإرادة . * القدرة على التحكم + الدافعية للإنجاز . * يساعد على ذلك (توافر ظروف نفسية واجتماعية مناسبة + الشعور بحب الوالدين والسماح له بالحرية) .	* زيادة النضج (العقلي - الانفعالي - الاجتماعي) (التفكير الاستدلالي + تنظيم الذات + التواصل مع الأسرة والأقران) . * الشعور بالكفاية والتمكن + الاهتمام بـ (كيفية صنع الأشياء + الإنجاز الأكاديمي بشكل أساسي) .

## ٤. مرحلة المراهقة

س١. ما الأصل الاشتقاقي لكلمة "المراهقة"؟

\* تشتق من الثلاثية التدرج نحو النضج (البدني - الجسمي - العقلي - الانفعالي - الاجتماعي) + فترة نلى الطفولة وتسبق الرشد (فترة انتقالية بين الطفولة والرشد) .

س٢. ماذا يعني مفهوم "المراهقة"؟

\* هي مرحلة يعبرها الطفل من (مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج) + تمتد طوال العقد الثاني تقريباً من العمر + تبدأ بالبلوغ الجنسي وتنتهي بسن الرشد .

س٣. حدد فقط أهم المطالب والتحديات الأساسية في مرحلة المراهقة.

١. تحقيق (علاقة ناضجة مع الرفاق) . ٢. تحقيق (هوية الجنس) .

٣. اتخاذ القرارات فيما يتعلق (بالمستقبل المهني) .

٤. (تنمية القيم والمعايير الخلقية) .

س٤. تحقيق علاقة ناضجة مع الرفاق" أحد مطالب وتحديات مرحلة المراهقة . بين ذلك . (بوكلت ٢٠١٨)

\* حيث يشعر المراهق بقيمته من خلال (رد فعل الآخرين له + استحسان رفاقه له) .

\* هذه العلاقة للناضجة مع الرفاق من أهم مظاهر (النمو الاجتماعي) الذي يؤدي إلى (ميوله التدرجي نحو الجنس الآخر + اتساع نشاطه الجنسي الغيري) والمستول عن قضايا الحب التي يمارسها المراهقون .

س٥. "تحقيق هوية الجنس" أحد مطالب وتحديات مرحلة المراهقة . اشرح . (بوكلت ٢٠١٨)

\* إن (اعتناق المراهق الدور المناسب لجنسه) + (قبوله لطبيعته البيولوجية) والذي يبدأ من الطفولة يمثل جزءاً هاماً من إحساسه بهويته + يدعم ذلك (التوحد مع الوالد من نفس جنسه + استحسان المجتمع والآخرين له) .

٦. اتخاذ القرارات فيما يتعلق بالمستقبل المهني" أحد مطالب وتحديات مرحلة المراهقة . ناقش .

\* عدم قدرة المراهق على تحديد هوية مهنية يصيبه (بالقلق والاضطراب) + يدفعه إلى (التوحد بالأبطال الأكثر جماهيرية) حفاظاً على (التماسك الذاتي) .

\* لذلك فالإعداد للمستقبل المهني من المهام الرئيسية للمراهق .

\* ويؤكد بعض علماء النفس أن المراهقة تنتهي ببداية الخبرة العملية في عالم العمل .

س: يعتبر توحد المراهق مع الوالد من جنسه ، مطلباً في مرحلة المراهقة . برصدق العبارة . (بوكلت ٢٠١٨)

أنظر س٥

# علم النفس عبد الحليم حنفي

س٧. تنمية القيم والمعايير الخلقية" أحد مطالب وتحديات مرحلة المراهقة . برهن على صحة هذه العبارة . وذلك لسببين :

\* وذلك لسببين :

١- (نمو القدرات العقلية) التي تؤدي إلى (زيادة الوعي بالقضايا الخلقية ومناقشتها) .

٢- الحاجة إلى (المركز الاجتماعي وتحقيق الكفاية + الاستقلال الذاتي + علاقات ناضجة بالجنس الآخر أو الأقران + الإنجاز) .

\* يهتم (بالمثل والدين والحقيقة) لإيجاد فلسفة لحياته ، لأن الفشل في ذلك يؤدي إلى (عدم توافر الأمن النفسي) س: تعد الحاجة إلى المركز الاجتماعي والاستقلال من أقوى حاجات المراهق . هل تؤيد؟ ولماذا؟ (بوكلت ٢٠١٨)

س٢. تحدث باختصار عن أهم مظاهر النمو الجسمي في مرحلة المراهقة .  
\* تحدث طفرة نمو كبيرة مع البلوغ (مرحلة انفجار في النمو) تمتد حوالي ثلاث سنوات + (تبعياً للفروق الفردية) قبل الوصول إلى النضج الجنسي .

\* إن المراهقة هي فترة التغير السريع تتمثل في زيادة (الحجم - الطول - الوزن - العظام - العضلات) . س٩: هناك عدد من التغيرات الجسمية التي تصاحب مرحلة البلوغ . بين ذلك .

\* يحدث مع البلوغ أربعة تغيرات جسمية:

أ- حجم الجسم ب- نسب أعضاء الجسم ج- نمو الخصائص الجنسية الأولية

د- نمو الخصائص الجنسية الثانوية (تتحول جسم الطفل إلى جسم الراشد) .

س١٠. تتمايز القدرات العقلية العامة ، ثم تظهر بعد ذلك القدرات الخاصة في مرحلة المراهقة . وضح .

\* يتجه النمو العقلي تدريجياً نحو الذكاء المجرد (من المجمل إلى المفصل - من الكل إلى الجزء) .  
\* تتمايز القدرات العقلية العامة + تتنوع القدرات العقلية الخاصة يحتاج لـ (التحصيل الدراسي + زيادة الانتباه + الاستنباط والاستدلال + المستوى الثقافي + الحالة الصحية + تنوع الميول والاهتمامات) من الثالثة عشر حتى الثامنة عشر .

س: بين الصواب والخطأ في العبارة مع التعليل:

يتجه النمو العقلي في مرحلة المراهقة من المفصل إلى المجمل . (العبارة خطأ)

س١١. تكلم عن أهم العمليات العقلية التي تزداد تفصيلاً في المراهقة .

١. الإنشاء: يزداد مداه وعمقه (الاستيعاب الدراسي أطول + التحصيل المرتفع + زيادة التفكير) + علاقة بالذكاء العام .

٢. التذكر: المبني على (الفهم + استنتاج علاقات جديدة) أكثر من التذكر الآلي .

٣. التخيل: (المجرد القائم على المعنويات بدلاً من التحيل الحسي كما في الطفولة) + تكسر أحلام اليقظة التي يبني فيها آماله وأحلامه .

\* القدرة على التخيل هي أساس دراسة العلوم المجردة (هندسة - جبر - فيزياء - رياضيات + الاستدلال بالبرهان) .

س١٢: يوجد اتفاق عام على وصف المراهقة بأنها مرحلة "أزمة" . حلل هذه العبارة . (بوكلت ٢٠١٨)

١- حيث أطلق "هول" على مرحلة المراهقة أنها (مرحلة أزمة) في عبارته الشهيرة المراهقة (مرحلة الضغوط والعواصف) فالمراهقة (مرحلة توتر انفعالي شديد مصدره التغيرات الجسمية والسيكولوجية) .

٢- ولكننا إذا علمنا أن النمو (يستمر طوال المراهقة بمعدل بطيء + أنه تكتمل لمرحلة البلوغ) فإن هذا التفسير البيولوجي الحتمي للأزمة يصبح موضع شك ٣- حيث أكدت نتائج بحوث (علماء الاجتماع والأنثروبولوجيا)

أن أزمة المراهقة تختلف في (شكلها - مضمونها - حدثها) من مجتمع إلى آخر ومن حضارة إلى أخرى .

مراجعة ليلة امتحان الثانوية العامة

الثانوية العامة

س١٣: ناقش أهم العوامل التي تزيد من انفعال وعصبية وصراع المراهق .

- ١- (الصراع بين رغبته في أن يعامل معاملة الكبير) وبين (معاملة والديه ومعلميه كما لو كان طفلاً) حيث يزداد الأمر تعقيداً إذا كان الآباء من النوع المتسلط والمتحكم في أبنائه .
- ٢- (الصراع بين دوافعه الجنسية التي تثبته وتستفزه) وبين (الموانع الخارجية "التقاليد - العرف - القوانين - التعاليم الدينية" + الموانع الداخلية "الأنا الأعلى") .
- \* وكلما طال مدة هذا الصراع كلما ازدادت المشكلة حرجاً ، خاصة في المجتمعات الصناعية أو الحديثة ، وذلك عكس البيئات الريفية والبدائية .
- ٣- (الصراع بين رغبته في الاستقلال عن والديه والاعتماد على نفسه) وبين (ميله الشعوري أو اللاشعوري إلى الاعتماد عليهما) فهو في حاجة حقيقية إليهما لأنه لم ينضج بعد ، وهو غالباً لا يدرك بوضوح هذا الصراع ، ولكنه قد ينتبه إليه خاصة عندما يثور على والديه ثم يندم على ذلك فيما بعد .
- ٤- (عدم توازن جوانب النمو) فالنمو الجسمي يسبق النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي ، فهو يبدو في حجم الراشد الكبير ، ولكن سلوكه لا زال بعيداً عن سلوك الراشد ، مما يجعله عرضة للنقد .

- \* والكبار أحياناً ما يكفونهم بأعمال فوق مستوى نضجه الانفعالي والاجتماعي + يحاسبونه على عدم قدرته على القيام بها مما يشعره بالستخفاف والإحساس بالظلم وعدم تفهم الآخرين له .
  - ٥- (الصراع بين رغبته في تحقيق ذاته) وبين (إشغاله في بعض المواقف) :
  - \* فقد يريد أن يتفوق دراسياً ، ولكنه لا يستطيع أو لا يعرف كيف يحقق ذلك .
  - \* وقد يحاول أن يتفوق رياضياً أو يشارك في الأنشطة الاجتماعية ، ولكنه قد لا ينجح أيضاً .
  - \* وقد يحاول أن يظهر بمظهر القائلين ما يريه البشاري رفاقه أو ليعوض القصور في جوانب ما ، ولكن إمكانياته قد لا تساعد ، مما يثير سخطه وحنقه وضيقة ، فيحسب عن مصدر يحملة مسئولية هذه الإحباطات مثل (الوالدان - المدرسة - المجتمع) .
- س: العصبية والصراع لدى المراهق ترتبطان بتوازن جوانب النمو . دلل بمثال . (ث . ع . ٢٠١٧ دور أول) + بوكليت ٢٠١٧
- س١٤: يتسع المجال الاجتماعي للمراهقين عند لدى الأحداث . حلل العبارة . (مظاهر النمو الاجتماعي في المراهقة) .

- ١- يتسع المجال الاجتماعي للمراهق ، بعيد أن كان ينتمى إلى (الأسرة - الحضارة - رياض الأطفال - الأقارب - الجيران) في علاقاته مع الآخرين ، أصبح يتأثر به (جماعة الرفاق والزملاء) أكثر من أي فئة أخرى + يكتسب منها (المعايير - العادات - الأعراف - الأدوار الاجتماعية - صقل خبراته الاجتماعية - التواصل مع الآخرين) .
  - ٢- تتبدل الأوضاع ، فبدلاً من (تقبله معايير وتقاليد الأسرة + تشربه بها في الطفولة) بدأ (يختار - ينساقش - يفتنح) بما يتماشى مع شخصيته .
- س١٥- تنمو المفاهيم الخلقية والاهتمامات الدينية بشكل واضح في مرحلة المراهقة . برهن على ذلك .

- ١- يتعلم ما تتوقعه منه الجماعة + يسلك وفق هذه التوقعات دون (إشراف أو تهديد بالهزيمة) كما كان في الطفولة .
- ٢- تحل المبادئ الخلقية العامة محل المفاهيم الخلقية الخاصة + تحل الضوابط الداخلية للسلوك محل الضوابط الخارجية
- ٣- يصنع لنفسه وللآخرين معايير أخلاقية مرتفعة يصعب الوصول إليها (فالمرهقة هي مرحلة السحر إلى الكمال) .
- ٤- وعندما يعجز عن تحقيق نموذج "الكمال الأخلاقي" الذي حدده ، فإنه يشعر بـ (الذنب + اضطراب الضمير) في تلك اللوم) .
- ٥- ولكن لو زادت وتكررت مشاعر الذنب فإنه (يشعر بعدم الكفاءة الشخصية + يهرب إلى أحلام المراهقين الصغار) وهذه المشاعر بالذنب ناجمة عن شعور بالعجز بعضه حقيقي ومعظمه متوهم .

س: ما النتائج المترتبة على ما يلي: عجز المراهق عن تحقيق نموذج "الكمال الأخلاقي"؟

س: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي مع التعليل:

يعد إحلال الضوابط الداخلية للسلوك محل الضوابط الخارجية في مرحلة المراهقة تعبيراً عن النمو:

(بوكليت ٢٠١٧) ١. الانفعالي ٢. الاجتماعي ٣. الخلقى ٤. المعرفي

س: المرهقة هي مرحلة تسعى إلى الكمال . دلل على ذلك . (بوكليت ٢٠١٧)

## الشخصية

س١: تفتل تعريفات الشخصية باختلاف زوايا النظر إليها . أذكر فقط أهم هذه الزوايا

١- الشخصية كمثير ٢- الشخصية كاستجابة ٣- الشخصية كتنظيم داخلي

س٢: حدد صواب أو خطأ العبارة الآتية مع التعليل :

اهتم مفهوم الشخصية كمثير بالتنظيم الداخلي للفرد . (بوكليت ٢٠١٨) (العبارة خاطئة)

س٣: وضح موقفك النقدي من تعريف "فلمنج" للشخصية . (بوكليت ٢٠١٧)

\* حيث يرى المفهوم أن الشخصية هي (ما يمتلكه الفرد من مظاهر خارجية + تأثيرها على الآخرين) .

\* يقول "فلمنج" أن الشخصية هي (مجموعة الأفعال التي تؤثر على الآخرين) .

يؤخذ على هذا المفهوم:

- ١- إهماله للتنظيم الداخلي للفرد . ب- يهتم على الشخصية من خلال (السمعة - الشكل الخارجي - التقديرات الخاطئة) .
- س٢: ما المقصود (بالشخصية كاستجابة) ؟ وهل تؤيد هذا التعريف ؟ ولماذا ؟ (لا أؤيد)
- \* شخصية الفرد تتحدد في ضوء استجابته للمثيرات + أسلوب توافقه وانسجامه مع البيئة .
- يؤخذ على هذا المفهوم:

- \* استجابات الفرد للمثيرات والمواقف (تختلف من فترة إلى أخرى ، ومن موقف إلى آخر) رغم ثبات المثير أو العكس ، مما يصعب الوصول إلى حكم محدد وموضوعي على الشخصية .
- س٤: بين الصواب والخطأ في العبارة مع التعليل . (بوكليت ٢٠١٨)

بعد مفهوم الشخصية تنظيمياً خارجياً وسيطاً بين المثير والاستجابة (العبارة)

\* بمعنى (التفاعل + التكامل + التأثير المتبادل بين مكوناتها) + أن هذا التنظيم داخلي بتوسط المثير والاستجابة التي يصدرها الفرد ، ومن أمثلة ذلك تعريف "البورت" للشخصية .

س: ما مفهوم الشخصية كتنظيم داخلي ؟

س٥: استخلص ما يتضمنه تعريف "البورت" للشخصية من أفكار وعناصر . (بوكليت ٢٠١٧)

\* هي التنظيم الدينامي داخل الفرد لجميع أجهزته النفس جسدية + يملئ عليه طابعه الخاص والمميز له في السلوك والفكر .

## هذا التعريف يتضمن

- أ- "الشخصية تنظيم دينامي": (بناء داخلي + في حالة "تفاعل - ترتيب - تناسق" + ليس تنظيمياً ساكناً) .
- ب- "أجهزته النفس جسمية": تكامل مكونات الشخصية (وراثية - جسمية - انفعالية) في وحدة لا يمكن فصلها
- ج- "تملى على الفرد": هذه المكونات الداخلية للفرد عندما تستثار فإنها (توجه ككل أفعاله + تميز كل شخصية على حده) .

د- "طابعه الخاص والمميز": سلوك وفكر الفرد يتسم (بالفردية والتميز + أسلوب خاص في التوافق) .

هـ- "السلوك والفكر": كل ما يفعله الفرد من نشاط داخلي (ليتوافق مع البيئة + السيطرة والتحكم في الأحداث) .

س٦: حدد فقط أهم أسماء النظريات التي فسرت الشخصية

١- نظرية الأنماط "هيبوقراط"	٢- نظرية التحليل النفسي "فرويد"	٣- النظريات السلوكية "واطسون"	٤- النظرية الإنسانية "ماسلو"
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

س٧: نظرية الأنماط عند "هيبوقراط" تربط بين الجوانب السيكولوجية والشخصية. هل تؤيد؟ ولماذا؟ (لا أؤيد)

\* ربط "هيبوقراط" بين الجوانب الفسيولوجية والشخصية.

\* قرر أن اللون العام للشخصية يتوقف على (مقادير الاختلاط بين الجوانب الفسيولوجية والشخصية)

## قسم الشخصية إلى أربعة أنماط (بوكلت ٢٠١٧)

النمط	الوصف
١- النمط السوداوي	بطيء التفكير + قوي الانفعال + الانطواء + التساوم + الانقباض + الاكتئاب .
٢- النمط الصخراوي	طموح + عنيد + جاد + حاد الطباع + سريع الاستئثار والغضب
٣- النمط الدموي	سهل الاستئثار + سريع الاستجابة + التفاؤل + المرح + النشاط
٤- النمط البلغمي	بطيء الاستئثار + الخمول + التبدل الانفعالي .

س٨: كيف يرى "هيبوقراط" الشخصية السوية؟ وهل يمكن الاعتماد عليه في تفسير الشخصية؟ ولماذا؟

\* يرى "هيبوقراط" أن (الشخصية السوية) هي نتاجاً (لتوازن وتكافؤ الأمزجة الأربعة) + أنه

إذا تغلبت أحد الأمزجة على الأخرى، نشأت الاضطرابات والأمراض النفسية.

\* ومن الانتقادات إلى وجهت لهذه النظرية (تحاولها للفروق الفردية بين الأفراد)

س٩: تؤكد نظرية التحليل النفسي عند "فرويد" على أهمية الجانب الشعوري في التأثير على الشخصية

## أكد مدى صدق أو كذب العبارة

### (العبارة كاذبة)

١- يؤكد "فرويد" على (خبرات الطفولة المبكرة + الدوافع اللاشعورية + الصراعات + الإحباطات) كمحددات للشخصية .

٢- يركز على الطاقة النفسية كمحرك أساسي للسلوك .

٣- دور الحيل والميكانيزمات الدفاعية كوسيلة لمواجهة القلق .

\* وتعتمد هذه النظرية على اختلاف توجهاتها على (الملاحظة + الاستبطان + التجارب الحرة + التحليل المنطقي) للذكريات والأفكار في دراسة الشخصية والحكم عليها .

## س١٠: بين الصواب والخطأ في العبارة مع التعليل:

إن التوجهات الحديثة لنظرية التحليل النفسي في الشخصية لم تضيف شيئاً لآراء "فرويد" عن الشخصية

### (العبارة خاطئة)

\* لأن التوجهات الحديثة لنظرية "فرويد" عند (إريكسون - كارين - هورني - سوليفان) أضافت اهتماماً لـ (دور المتغيرات + التفاعلات مع الوالدين من التنشئة الاجتماعية ونمو الشخصية) .

س١١: استنتج محددات نظرية التحليل النفسي في دراسة الشخصية . (بوكلت ٢٠١٨)

س١١: كيف فسرت النظريات السلوكية الشخصية؟

\* ترى أن الشخصية (مجموعة عادات مكتسبة متعلمة وفقاً لقوانين التعلم) .

\* يركزون فقط على السلوك الظاهر الذي يمكن (ملاحظته + قياسه) بغض النظر عما يحدث داخل العقل .

\* رفض واطسون تأثير العوامل الوراثية على الشخصية ، إلا أن السلوكيين أمثال (سكندر -

دولارد - ميلر) أدركوا أهمية (العوامل الوراثية + دوافع الفرد) في تشكيل سلوكه وشخصيته .

س١٢: يطلق على النظرية الإنسانية في تفسير الشخصية بأنها القوة الثالثة لعلم النفس لماذا؟

\* يطلق عليها القوة الثالثة لعلم النفس بعد نظرية التحليل النفسي والسلوكية .

\* تركز على الطبيعة الإنسانية الخيرة (الإنسان خير بطبعه + واع لسلوكه + السلوك دائماً له هدف محدد) .

\* ركز "ماسلو" على الموضوعات ذات الصبغة الإنسانية (تحقيق الذات - الإبداع - أهداف الحياة وجوانبها - الوجود الشخصي والاجتماعي) لأنها متغيرات هامة للحكم على الشخصية .

س١٣: تم تصنيف الشخصية في البحوث العلمية إلى عدد من النماذج . أذكر فقط أهم هذه النماذج

١- الشخصية الطبيعية أو العادية .

٢- الشخصية الإنطوائية .

٣- الشخصية الهستيرية .

٤- الشخصية السيكوباتية (ضد المجتمع) .

٥- الشخصية المبدعة .

س١٤: بين الصواب والخطأ في العبارة مع التعليل: (نماذج ٢٠١٧ دور أول)

اتفق العلماء على الحكم المحدد للشخصية الطبيعية . (العبارة خطأ)

حيث تعددت الآراء والتفسيرات حول مفهوم الشخصية الطبيعية أو العادية ، وتوجد ثلاث فرق قامت بتفسير الشخصية الطبيعية (العادية)

الفريق الأول	الفريق الثاني	الفريق الثالث
* أنها شخصية ذات (خصائص متكاملة + متوازنة) لتحقيق هدف حياتي معين .	* أنها شخصية تتمتع بـ (الصحة النفسية والعقلية) (الخلو من الاضطرابات النفسية والعقلية)	* أنها شخصية تتمتع بـ (رزانة العقل + الثبات الانفعالي + أنه سعيد + النشاط الكافي + استكمال كامل لقدراته + التوافق مع البيئة + بذل الجهد + ليس في حرب مع نفسه ولا غيره) .

س١٥: (لا توجد شخصية انطوائية تماماً) في ضوء العبارة وضح أهم خصائص الشخصية الانطوائية

\* لا توجد شخصية منطوية انطواء كاملاً + لا توجد شخصية منبسطة انطواء كاملاً ، إنما الشخصيات على متصل (الانطواء - الانبساط) تمتلك من هذه الخصائص وذلك .

أهم صفاتها: ١- الانعزال والوحدة + تحاشي التواصل الاجتماعي .

٢- التأمل منفرداً (أحلام اليقظة) .

٣- قلة الاهتمام بالنواحي المادية + تغلب عليه الاعتبارات النظرية والمثالية .

٤- حساس المزاج + سريع الانفعال .

س ١٦: تتسم الشخصية الهستيرية بعدد من الصفات. برهن على ذلك.

أهم صفاتها:

- ١- حب الذات والاهتمام بها .
- ٢- حب الظهور + جذب انتباه واهتمام الآخرين .
- ٣- التواكل على الآخرين في المسؤولية .
- ٤- القابلية الشديدة للإيحاء والتأثر بالآخرين .
- ٥- القابلية للمبالغة + الكذب + التمثيل .
- ٦- انفعالات طفولية + سريعة القلب + السطحية .

س ١٧: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي مع التعليل: (بوكلت ٢٠١٧)

تعد الشخصية ..... شخصية ضد المجتمع.

(الانطوائية - الهستيرية - السيكوباتية - الدونية)

أهم صفاتها:

- ١- ضد مجتمعية + لا يتصرف بإرادة واعية وكاملة .
  - ٢- اضطرابات سلوكية في سن مبكرة .
  - ٣- اضطرابات مؤذية + (مضادة للمجتمع)
  - ٤- الاندفاع الخارج عن السيطرة الانرادية .
  - ٥- الاستجابة لوسائل الشدة أو اللين .
  - ٦- عدم التضج العاطفي + النقص في الحكم على الأمور + الاتجاه للانحراف السلبي .
- س ١٨: تعاني (الشخصية الدونية) من النقص كمركب نفسي شعوري. أكد مدى صدق أو كذب العبارة. (العبارة كاذبة)
- \* يعد النقص في هذه الشخصية مركب نفسي لا شعوري يرجع إلى العديد من العوامل النفسية .

أهم صفاتها: ١- عجز دائم في تلبية التزاماته + مناقشة الحيائية

- ٢- (مرتبة أدنى في التعامل مع الغير) .
- ٣- (الخنوع والخضوع والاستسلام)
- ٤- الافتقار للشعور بالثقة والاستقلالية .
- ٥- الأدوار الهامشية في الحياة .

س ١٩: تتسم (الشخصية المبدعة) بأنها شخصية غير تقليدية. هل تؤيد؟ ولماذا؟ (أويد) (بوكلت ٢٠١٧)

أهم صفاتها: ١- المنهج العلمي في التفكير + الابتعاد عن التفكير الخرافي

- ٢- يلفت انتباهه ما لا يلفت انتباه الشخص العادي .
- ٣- يفكر في مشاكل وفضايا لا يفكر فيها الشخص العادي .
- ٤- تتسم حلوله بالحدائة وغير التقليدية للقضايا والمشاكل .
- ٥- يعطي حلولاً (متعددة - جادة - عميقة) للمشكلة الواحدة .
- ٦- ارتفاع نسبة نكاهه عن العاديين .

## الاتجاهات

س ١: عرف الاتجاه.

\* تركيب عقلي نفسي أحدثته الخبرة + يتميز بالثبات والاستقرار النسبي + يوجه سلوك الأفراد (قريباً من أو بعيداً عن) عنصر من عناصر البيئة .

\* ومن أمثلة الاتجاه:

- ١- حب فرد لتخصص معين أو كراهيته آخر .
- ٢- حب فرد لجماعة ما أو كراهيته لجماعة أخرى .

س ٢: بين الصواب والخطأ في العبارة مع التعليل:

يؤكد علماء النفس أن للاتجاه أربع مكونات.

(العبارة خاطئة)

١- المكون المعرفي	٢- المكون الانفعالي	٣- المكون السلوكي
* هو (معتقدات - أفكار - تصورات معلومات) الفرد نحو موضوع ما سواء كان أشياء أو أشخاص أو مواقف + تسهم في تكوين الاتجاهات الإيجابية أو السلبية نحو الموضوعات والمواقف + تقييماً هل هي مرغوبة أم غير مرغوبة . مثال: (سوق المعتقدات حول التدخين) له مجموعة معتقدات موجودة حول هذا الموضوع عند أحد الأفراد ينظم من خلالها سلوكه .	* هو (مشاعر - انفعالات الفرد + شحنات انفعالية) نحو موضوع معين - تؤدي إلى استجابة انفعالية معينة تجاه الأشخاص أو الموضوعات أو المواقف + أنه أكثر الثبات عرضة للثبات (حب - كراهية - سعادة - طيبة - بغضة - سبئية) . * مثال: حينما يتعرض الفرد لحفائق أو معلومات جديدة تناقض ما يعتقد عن الأشياء أو الأشخاص فإن هذا المكون الانفعالي قد يساعد على استمرار الاتجاه لما ينطوي عليه من شحنات انفعالية .	* هو (الميل أو النزوع للقيام أو عدم القيام بفعل أو سلوك معين) . * فإذا أعجبنا شيء أو شخص أو جماعة أو موضوع معين ، فقد (نسلك - نسماند - نؤيد - نقتررب مله بشكل ما) .

س : حدد صواب أو خطأ العبارات الآتية مع التعليل:

أ- يعد تأثير الأزدحام على الحالة النفسية مكوناً سلوكياً للاتجاه. (بوكلت ٢٠١٨) (العبارة .....

ب- يعد المكون الانفعالي أكثر مكونات الاتجاه عرضة للتغيير. (بوكلت ٢٠١) (العبارة ..)

س ٢: طبق بمثال أهم مكونات الاتجاه. مثال التدخين:

- أ. اعتقاد الفرد بأن التدخين ضار بالصحة (مكون معرفي) .
- ب. الكراهية لرائحة التدخين والمدخنين (مكون وجدائي) .
- ج. الابتعاد عن المدخنين أو محاولة منعهم من التدخين (مكون سلوكي) .

# علم النفس عبد الحليم حنفي

س ٤: لدراسة موضوع الاتجاهات أهمية كبيرة . برر صدق العبارة (بوكليت ٢٠١٧)

١. تتسم بالثبات النسبي (أحكام الفرد ثابتة نسبياً عن الموضوعات التي تهمة) .
٢. (يمكن تغييرها وتطويرها + دعم الاتجاهات المرغوبة) عن طريق برامج معينة ، لأنها متعلمة ومكتسبة .
٣. تحدد استجابة الأفراد لمواقف الخبرة التي يمرون بها .
٤. إمكانية التنبؤ بالسلوك في المواقف المختلفة .
٥. تحدد الصلة بين (قيم المجتمع وتوجهات الأفراد) .

س ٥: تتسم الاتجاهات بعدد من الخصائص . بين ذلك

١. أنها مكتسبة ومتعلمة (ليست وراثية) .
٢. ترتبط بمواقف اجتماعية (يشترك فيها عدد من الأفراد أو الجماعات) .
٣. لا تتكون من فراغ فهي نتيجة (علاقة بين فرد وأحد الموضوعات في البيئة) .
٤. أنها متعددة + تختلف حسب المثيرات التي ترتبط بها .
٥. تتضمن عنصراً عقلياً (معتقدات الفرد) .
٦. تتضمن عنصراً انفعالياً (استجابته الانفعالية) .
٧. تتضمن عنصراً سلوكياً (سلوك الفرد الظاهر) .
٨. أنها نتاجاً للخبرة السابقة - ترتبط بالسلوك الحاضر - تشير إلى سلوك المستقبل .

س ٦: تحقق دراسة الاتجاهات عدد من الوظائف الشامة . برهن على ذلك

١. تحدد السلوك وتفسره .
- ٢- تنظم العمليات (الدافعية - الانفعالية - الإدراكية) للفرد .
٣. تنعكس في (سلوك الفرد - أقواله - أفعاله - تفاعله مع الآخرين- الجماعات المختلفة - الثقافة التي يعيش فيها) .
٤. اتخاذ القرارات في المواقف النفسية بشيء من الاتساق والتوحد دون تردد .
٥. تبلور صورة العلاقة بين الفرد وبين عالمه الاجتماعي .
٦. توجه استجابات الفرد (للأشخاص - الأشياء - الموضوعات) بطريقة تكاد تكون ثابتة .
٧. تساعد الفرد أن (يشعر - يدرك - يفكر) بطريقة محددة إزاء موضوعات البيئة الاجتماعية .
٨. تعبر عن مسابرة الفرد لما يسود مجتمعه من (معايير - قيم - معتقدات) .

# علم النفس عبد الحليم حنفي

س ٧: رغم الثبات النسبي للاتجاهات إلا أنها عرضة للتعديل والتغيير . ناقش العبارة .

\* رغم الثبات النسبي للاتجاهات ، إلا أنها عرضة للتعديل والتغيير ، وذلك نتيجة للتفاعل المستمر بين الفرد ومتغيرات البيئة ، ويعتمد ذلك التغيير على:  
(الجانب المعرفي - استخدام الحجج المنطقية - شرح المعلومات - الحقائق الموضوعية الخاصة بموضوع الاتجاه - الجانب الانفعالي) .

\* ويوصي علماء النفس باتباع إستراتيجية تدرجية في تغييرها - توفير مناخ تسامحي يتم فيه التغيير (فكلما كان الفرد أكثر اطمئناناً كانت اتجاهاته أكثر مرونة وقابلية للتغيير) .

س ٩: هناك عدد من العوامل التي تساعد على تغيير الاتجاهات ، وأيضاً عوامل تجعل تغييرها أمراً صعباً . اشرح .

عوامل تساعد على تغيير الاتجاهات	عوامل تساعد على صعوبة تغيير الاتجاهات
١. ضعف الاتجاه - عدم رسوخه .	١. قوة الاتجاه القديم - رسوخه .
٢. وجود اتجاهات متوازية (متساوية) في قوتها .	٢. الجمود الفكري - صلابة الرأي .
٣. وجود خبرات مباشرة تتصل بموضوع الاتجاه .	٣. مصاحبة الانفعال الشديد للاتجاه - تحوله إلى تعصب يعمي الأعين ويصم الأذان .
٤. سطحية (هامشية) الاتجاه .	٤. إدراك الاتجاه الجديد على أنه تهديد للذات
س: أعط مثالا لكل مما يلي : (بوكليت ٢٠١٧)	٥. محاولة تغيير الاتجاه رغم إرادة الفرد .
أ- اتجاهاً يمكن أحداث التغيير فيه .	٦. الدوافع القوية عند الفرد .
ب- اتجاهاً يصعب إحداث تغيير فيه .	٧. حيل الدفاع تحافظ على الاتجاهات القائمة - تقاوم تغييرها .

## القيم

س ١: عرف القيم

١- في اللغة	٢- كمصطلح
* قيمة الشيء (قدره أو ثمنه) وإن كانت القيمة أعم من الثمن ، لأن الثمن هو ما يقدر من مال عوضاً للشيء عند البيع .	* القيمة تعني كل ما هو جدير باهتمام وعناية الشخص لاعتبارات (اجتماعية - اقتصادية - أخلاقية - دينية - جمالية - نفسية) .

س ٢: يمكن التمييز بين إطارين أساسيين لمفهوم القيم . ما هما ؟

١- الإطار الاجتماعي العام	٢- الإطار النفسي
* يشير إلى ترتيب الأولويات وفقاً للمعايير الاجتماعية .	* يشير إلى ترتيب أولويات وتفضيلات الفرد

س: أختار الإجابة الصحيحة مما يلي مع التعليل :

- الإطار القيمي الذي يشير إلى ترتيب أولويات وتفضيلات الفرد هو الإطار

- ١- الثقافي      ٢- النفسي      ٣- الاجتماعي      ٤- المعرفي

س ٣: نسسم القيم بعدد من الخصائص. وضح.

١- أكثر (عمومية + تجريداً + شمولاً) من الاتجاهات.

٢- أكثر ثباتاً من الاتجاهات + أقل قابلية للتغيير منها.

مثال: موقف الفرد من دراسة علم الجغرافيا يحدد (اتجاهه) نحو موضوعات هذا العلم بالذات ، أما موقفه من العلم وأثره في تطوير المجتمع فيحدد (القيمة) العلمية التي يتبناها هذا الفرد .

٣- تنطوي عادة على جانب تفضيلي وأخلاقي ، أما الاتجاهات فيمكن أن تكون سلبية.

س ٤: بين الصواب والخطأ في العبارة مع التعليل : (ث.ع ٢٠١٧ دور أول)

تعد القيم نتاجاً لعملية التعلم . (العبارة خاطئة)

إكتاب القيم:

\* القيم هي نتاج لعمليات التعلم فهي شكل من أشكال (التعلم الاجتماعي) الناتج عن تفاعل الفرد مع البيئة (يكتسبها الفرد كما يكتسب أنماط السلوك الأخرى بالملاحظة والتقليد)

\* مثال ذلك: أن الكثير من الأولاد (خاصة حديثي السن) يقبلون بوجهات نظر آبائهم أو الأشخاص المهمين في بيئتهم .

\* وقد يكتسب الفرد بعض القيم دون الأخرى نتيجة (مبادئ التعلم الشرطي + أثر عمليات التعزيز والعقاب) حيث يعمل التعزيز على (دعم السلوك القيمي المرغوب) بينما يؤدي العقاب إلى (انطفاء أو كف السلوك غير المرغوب) .

س: هل يمكن القول أن القيم نظرية. هل توافق؟ برهن على ذلك بالأمثلة. (لا أوافق)

س ٥: يتباين الأفراد في قيمهم نتيجة تباينهم في العديد من العوامل. برهن على ذلك.

١- السن

٢- الخبرات والخبرات التعليمية

٣- الوضع الاقتصادي والاجتماعي

٤- العاطفة الثقافية

٥- الخبرات المدرسية (تؤثر فعلاً) في (تشكيل أو تعديل أو تعديل) القيم ذات العلاقة (بالعمل المدرسي - مفهوم الذات - العلاقات الاجتماعية - السلوك الأخلاقي)

س ٦: هناك عاملان أساسيان يشكلان قيم الفرد. ميز بينهما

### ١- التنشئة الاجتماعية

\* تؤدي الأسرة منذ مراحل مبكرة من العمر دوراً هاماً في:

أ. تحديد دلالات (الأشياء - الأحداث - الأشخاص)

ب. تحديد ما هو ملائم وغير ملائم من أنماط السلوك والدوافع ، مثل دعم سلوك (الاستقلال - الإنجاز - المنافسة)

ج. يترتب على التفاعل بين هذه الخصال الفردية نمطاً فريداً من ترتيب الأهمية (لدوافع - الحاجات - اهتمامات) الفرد والتي تمثل نسقه القيمي .

س: حدد دور التنشئة الاجتماعية في تشكيل

قيم الفرد . (بوكلت ٢٠١٧)

### ٢- خصال الطفل الوراثية والمقلية

أ. تشكل أسلوب تفاعله مع (الحيوانات والأحداث) في الأسرة أو البيئة .

ب. أنها أساس الفروق الفردية بين الأشخاص + تشكل نمطاً فريداً في استجاباته التي تؤثر وتتأثر بالمحيطين به .

ج. يترتب على التفاعل بين هذه الخصال الفردية نمطاً فريداً من ترتيب الأهمية (لدوافع - حاجات - اهتمامات) الفرد والتي تمثل نسقه القيمي .

س: حدد صواب أو خطأ العبارة الآتية مع التعليل : (بوكلت ٢٠١٨)

تشكل خصال الطفل الوراثية أسلوب تفاعله مع الخبرات والأحداث . (العبارة

## أساليب التوافق

س ١- يستمد مفهوم التوافق أو التكيف من علم البيولوجيا. وضح

\* التوافق هو درجة الملاءمة بين (الفرد) و(الظروف الطبيعية والاجتماعية والنفسية) المحيطة به حتى يستطيع البقاء .

س ٢- يلصق التوافق معنيين رئيسيين. ما هما ؟

٢. تعديل البيئة النفسية والاجتماعية والمادية المحيطة بالفرد لإشباع دوافعه وتحقيق أهدافه .	٢. تعديل سلوك الفرد لينتج مع الظروف البيئية المشهورة (النفسية - الاجتماعية - المادية) المحيطة به .
---	--

\* ويلعب التعلم الدور الحاسم في ذلك

س ٣- بين الصواب والخطأ في العبارة التالية مع التعليل:

يعمل التوافق في اتجاه واحد . (العبارة خاطئة)

\* فإذا كانت البيئة على درجة كبيرة من (التغير - التجدد - التنوع) فإن ذلك يتطلب من الفرد المرونة لتعديل سلوكه (وهذا هو التوافق بالمعنى الأول) .

\* وقد يقوم الفرد بنفسه بتعديل البيئة أو بتعديل نظريته (بها) أو (قد يعاونه غيره) (وهذا هو التوافق بالمعنى الثاني) .

س ٤- لا يختلف مفهوم التوافق النفسي عن مفهوم التوافق الاجتماعي . هل تؤيد؟ ولماذا؟ (لا أؤيد)

## أنواع التوافق

١. التوافق النفسي (الشخصي)	٢. التوافق الاجتماعي
* هو المواءمة بين الشخص وذاته . * أن يكون الفرد راضياً عن نفسه + متقبلاً لها + متحرراً نسبياً من التوترات والصراعات المقترنة بمشاعر سلبية نحو الذات . * ويرتبط هذا التوافق ارتباطاً وثيقاً بإشباع الدوافع والحاجات الفردية وتحقيق الأهداف الشخصية .	* هو المواءمة بين الشخص وغيره من الناس (المدرسة - الأسرة - المهنة) . * ويرتبط هذا التوافق ارتباطاً وثيقاً بإشباع الدوافع والحاجات الاجتماعية .

س ٥- عرف الإحباط

الإحباط هو شعور ينتاب الفرد عندما يوجد ما يحول بينه وبين تحقيقه لأهداف مرغوبة .

أيضاً هو حالة (الفعالية + دافعية) يشعر بها الفرد عندما يواجه ما يحول بينه وبين إشباع دوافعه

مثل مشاعر (الفشل - الضيق - التبرم - الاكتئاب) .



س ٦: ناقش أهم العوامل المؤدية إلى الإحباط

## العوامل المؤدية إلى الإحباط

أ. عوامل خاصة بالفرد	ب. عوامل خاصة بالبيئة
١- قصور الفرد نفسه. ٢- نقص خصائص وقدرات نفسية معينة ، مثل (عدم القدرة على التحكم في النفس أو ما يعوق الفرد عن تحقيق أهدافه) مثلاً ليس كل شخص بإمكانه أن يصبح موسيقياً بارعاً بمجرد أنه أراد ذلك. ٣- كلما ازداد بعد الهدف عن الفرد وعن وإمكاناته كلما حدث الإحباط.	١- الضوضاء التي تمنع من التركيز . ٢- المعاناة الاقتصادية التي تحول دون تحقيق الأهداف . ٣- القيود التي يفرضها الوالدان أو الآخرون . ٤- عدم إشباع الحاجة إلى (الأمن - الحب - الانتماء) مثل وفاة أحد الوالدين .

س ٧: الشخص المصط مستول أحياناً من أسباب إحباطه . برر صدق العبارة . (بوكلت ٢٠١٨)

س ٧: عرف الصراع ، موضحاً أهم أنواعه

(حالة انفعالية + دافعية) غير سارة مثل الشعور بـ (الحيرة - التردد - الضيق - القلق) تصيب الفرد عندما (تتنازع اتجاهات مختلفة ذات قوى متساوية في القوة) لإشباع الدوافع وتحقيق الأهداف + يعجز عن الوصول إلى حل محدد.

## أنواع الصراع

النوع	الوصف
١. صراع (الإقدام - الإقدام):	(محاولة الاختيار بين هدفين كلاهما جذاب). مثال ١: (الاختيار بين وظيفتين لهما مزايا متقاربة). مثال ٢: (الاختيار بين فتاتان كلاً منهما لها صفات إيجابية). * وهو أيسر أنواع الصراعات قابلية للخسب ، فهو ينتهي عندما يقرر الشخص الاختيار الهدف الأقرب إلى نفسه ، أما إذا طال فإنه يدل على وجود خبرة سابقة سلبية تدعو إلى التردد في اتخاذ القرار . (بوكلت ٢٠١٧) (الاختيار بين هدفين كلاهما منفرد) .
٢. صراع (الإحجام - الإحجام):	* مثال: اختيار أصحاب الزواج الفاشل بين (استمرار الزواج وسوء العشرة) وبين (الطلاق والتفكك الأسري) . * وهو أكثر أنواع الصراعات صعوبة في حسمه ، ولذلك يطول أمده ، وكثيراً ما يتذبذب الأشخاص بين البديلين المنفردين . (الهدف الواحد جذاباً ومنفرداً في وقت واحد) . * مثال: حب الشخص لتناول الحلوى ، وخوفه من السمنة وزيادة الوزن في نفس الوقت .

س ٨: ناقش هذه المواقف في ضوء دراستك لموضوع الصراع:



- ١- أحد الطلاب حصل على ٩٨٪ وأمامه كليات القمة وعليه أن يختار بينها
- ٢- رغبة الطالب في الالتحاق بكلية الإعلام ، وخوفه من أن مجموعه لا يؤهله
- ٣- فرد حاصل على بكالوريوس هندسة وليس أمامه إلا أن يعمل كعامل في المعمار أو يموت جوعاً

س ٨: استوف نتائج الإحباط على عدد من العوامل . حلل العبارة

نعتمد نتائج الإحباط على عدد من العوامل

١. نوع العائق	٢. الخبرة السابقة	٣. تفسير الشخص للموقف
* مثلاً طريقة الاستجابة لصراع خلفي (كالخوف في الامتحانات) وما يصاحبه من شعور بالذنب ، يختلف عن الاستجابة لعائق اقتصادي (كفقد الدخل) حين يبحث المرء عن عمل إضافي لزيادة دخله . (بوكلت ٢٠١٨)	* مثلاً خبرات الفشل السابق تؤدي بالفرد إلى مزيد من القلق والتوتر ، بينما خبرات النجاح تشعره بالثقة بالنفس ويتسم بالمتابعة . (بوكلت ٢٠١٨)	* حيث يتوقف ذلك على مدى شعور الفرد (بتهديد العائق لذاته من ناحية + درجة تقدير الشخص لذاته من ناحية أخرى) * مثلاً الفشل في الامتحان قد يفسره الفرد الطلاب بأنه عائق مؤقت ، وذلك إذا كان تقديره لذاته مرتفعاً ، أما إذا كان تقديره لذاته منخفضاً فإنه (يبالغ في تفسير هذا الحدث - يعتبره خطراً يهدده - يشعره بأنه غير جدير بالنجاح - يفقد ثقته بنفسه)
٤. طبيعة الدافع (ث.ع ٢٠١٧ دور أول)	٥. إمكانات إشباع الدوافع أو تحقيق الأهداف (ث.ع ٢٠١٧ دور أول)	
* إذا كان الدافع الذي لا يستطيع الفرد إشباعه كالوفاة ، فإنه لا يستجيب له إلا بشعور خفيف بالضيق ، أما إذا كان الدافع إشباعياً فإن التوتر يكون طويل الأمد .	* الدافع الذي يمكن إشباعه بطرق متعددة ، والهدف الذي يمكن الوصول إليه بوسائل مختلفة ، قلما ينشأ عنهما مشكلات توافق .	

## س ٩: عرف القلق

٩. حالة (توتر شامل مستمر) + يتوقع الفرد (خطراً - تهديداً واقعياً - رمزياً) + مصحوباً بأعراض (جسمية - فسيولوجية - انفعالية - معرفية) .

س ١٠: القلق والخوف حالتان متميزتان تصيبان الفرد بالتوتر . حلل العبارة . (بوكلت ٢٠١٧)

س ١١: بين الصواب والخطأ في العبارة مع التعليل . (بوكلت ٢٠١٧)

القلق النفسي والخوف لفظان مترادفان .

القلق	الخوف
* خبرة ذاتية للفرد مثل (التوجس - توقع المصائب والموت - المرض - الحوادث) - قلة الخبرة - عدم اليقين) دون وجود سبب موضوعي . * لا شعوري داخلي + أسبابه غالباً غير واضحة .	* (شعوري + مصدره خارجي معروف) مثل الخوف من (الحيوانات - الظلام - طبيب الأسنان)

## س ١٢: استعدد مظاهر القلق - ناقش

الجسمية والفسيولوجية: (ضربات القلب - اضطراب المعدة - الإسهال - نبول - إفراز العرق)  
الانفعالية: (عدم القدرة على التركيز - الإجهاد والتعب - برودة الأطراف - الأرق)  
المعرفية: (إدراك وتوقع مستمر من الفرد لحدوث شيء سيء أو مكروه) .

# علم النفس عبد الحليم حنفي

س ١٢. تتعدد مستويات القلق حددها (بوكليت ٢٠١٧)

## مستويات القلق

أ. القلق المعتدل	ب. القلق المنخفض	ج. القلق المرتفع
* هو قلق (دفاعي) + ميسر + صحي + يؤدي إلى (حل) المشكلات - الإبداع - التعلم - التوافق.	* يؤدي إلى (اللامبالاة - الكسل - الإهمال - عدم الرغبة في الإنجاز).	* يؤدي إلى (العصبية - الاستثارة - خفض الوظائف المعرفية).
	* مثل عدم القدرة على التفكير - اتخاذ القرارات + البت في الأمور + قلة الحيلة + عدم الكفاية والعجز.	

## أساليب حل الصراعات ومواجهة الإحباطات

س ١. تتعدد الأساليب المباشرة لحل الصراعات ومواجهة الإحباطات. ناقش

١. بذل الجهد لإزالة العائق والوصول إلى الهدف: (ث.ع ٢٠١٧ دور أول)

- \* هو القيام بعمل جدي + مضاعفة الجهد لإزالة هذا العائق.
- \* مثلاً الطالب الذي يرسب في الامتحان يريد من جهده في الاستذكار لينجح ويتفوق مرة أخرى.
- ٢. البحث عن طرق أخرى للوصول إلى الهدف: (ث.ع ٢٠١٧ دور أول) (بوكليت ٢٠١٨)
- \* إذا وجد الشخص أن الطريقة التي يستخدمها للوصول إلى الهدف لا تؤدي إليه رغم ما بذله من جهد ، فإنه يبدأ في البحث عن طريقة أخرى تؤدي إليه .

\* الطالب في المثال السابق قد يلجأ إلى تغيير عاداته في الاستذكار (هذه الطريقة لا تصلح إلا في حالة إذا كان العائق خارجياً أو ناجماً عن عيوب شخصية يمكن تفاديها وعلاجها)

٣. استبدال الهدف بغيره: (بوكليت ٢٠١٧ + ٢٠١٨)

- \* في حالة فشل الطريقتين السابقتين ، يقوم الفرد (بتغيير الهدف نفسه + إخلال هدف آخر يسهل الوصول إليه) ويتوقف ذلك على نجاح الهدف الجديد في إشباع الدافع أو الحاجة .
- \* مثلاً لو كنت تنتهياً للعب كرة القدم ، ثم أمطرت السماء ، واضطرت إلى البقاء في المنزل ، وأخذت تشاهد التلفزيون للتسلية وقضاء وقت الفراغ وذلك كهدف بديل ، فإن ذلك قد يكون مقبولاً ، ولكن إذا كان لعب كرة القدم هدفاً للحاجة إلى التقدير ، فإن مشاهدة التلفزيون لن تكون هدفاً بديلاً .

٤. استخدام أسلوب حل المشكلة:

- أ. جمع المعلومات عن الهدف أو الأهداف المتصارعة لديه .
- ب. تحليل المشكلة . ج. الوصول إلى الهدف . د. قبول الهدف أو التخلي عنه .
- \* وفي حالة الصراع قد يتخلى عن أحد الهدفين أو عن كلاهما معاً ، أو قد يحاول التوفيق بينهما .
- س: حدد صواب أو خطأ العبارة الآتية ، مع التعليل : (بوكليت ٢٠١٨)
- يعتبر تعديل الهدف من الأساليب اللاشعورية لمواجهة الصراعات الإحباطات . (العبارة ..)

# علم النفس عبد الحليم حنفي

س ١٢. تتعدد مستويات القلق حددها (بوكليت ٢٠١٧)

من بين الصواب والخطأ في العبارة مع التعليل:

بعد الحصول الدفاعية من الأساليب المباشرة لحل الصراعات ومواجهة الإحباطات . (العبارة خاطئة)

\* الكتل الدفاعية يلجأ إليها الفرد إذا فشلت الأساليب الشعورية في التغلب على الإحباط والصراع ، حيث أن حالة الدفاع النفسي الناشئة عنهما تستمر لفترات طويلة ، مما يسبب للشخص القلق والألم والضيق .

\* وهي (أساليب لا شعورية) لمواجهة الإحباط والصراع + يلجأ إليها الفرد (لتخفيف التوتر الناجم عنهما) وبعضها يكون أقرب إلى الدفاع + يمارسها معظم الناس وتسمى (الحيل الدفاعية) .

س ٢. اذكر فقط أهم الحيل الدفاعية في مواجهة الإحباط والصراع

١. الكبت
٢. الإغلام (التسامي)
٣. التعويض
٤. التبرير
٥. الإزاحة (الإحلال أو النقل)
٦. الإسقاط
٧. التقمص (التوحد)
٨. النكوص
٩. الإنكار

س ٤. الكبت نوع من النسيان الشعوري . أكد مدى صدق أو كذب العبارة . (العبارة كاذبة)

\* (النسيان الشعوري + لا إرادى) لإبعاد (الدوافع غير المقبولة - الذكريات المؤلمة - المشينة - المخيفة) عن دائرة الشعور والوعي وإخفائها في اللاشعور + يظهر فيما بعد في شكل (أحلام النوم - الهفوات - ذلات اللسان) .

مثال: استبعاد الطفل المشاعر العدوانية تجاه أبيه عندما يعنفه بشدة .

س ٥. ما المقصود بـ "الإغلام" كأحد الحيل الدفاعية ؟

- \* هو تحويل الطاقة النفسية لأحد الدوافع أو الأهداف غير المقبولة اجتماعياً + توجيهها إلى نشاط اجتماعي مقبول ومفيد
- \* مثلاً الدافع الجنسي يمكن علاجه بالنشاط الأدبي والفني
- \* أيضاً الرغبات العدوانية يمكن أن تتسامى من خلال بعض الأنشطة الرياضية .
- \* مثال: رياضة الملاكمة والكاراتيه هي إعلاء للغريزة العدوانية في شكل مقبول اجتماعياً .

س ٦. بين الصواب والخطأ في العبارة مع التعليل :

بعد التعويض نوعاً من تغيير الأهداف بطريقة شعورية . (بوكليت ٢٠١٧) (العبارة خطأ)

\* التعويض نوع من (تغيير الأهداف لا شعورياً) حيث يخفف حدة التوتر الناجم عن خيبة الإحباط والصراع + ما يصاحبها من (شعور بالنقص أو إحساس بالفشل) تجاه أحد الموضوعات

مثال: فشل الفرد في مجال معين يعرضه في مجال آخر .

س: اذكر الإجابة الصحيحة فيما يلي مع التعليل (بوكليت ٢٠١٧)

بعد نمو شخص ما من ذوي الاحتياجات الخاصة في السباحة الطويلة :

(تعويضاً - نكوصاً - تقمصاً - إسقاطاً)