

ملخص الدراسات النفسية والاجتماعية

أوراق العمل

الاسم :

الشعبة :

الدرس الأول: تعريف علم النفس و علم الاجتماع

ما هو علم النفس؟

هو العلم الذي يدرس سلوك الإنسان دراسة علمية من جوانبه المختلفة.

مفهوم السلوك والدراسة العلمية	
الدراسة العلمية	السلوك
الدراسة العلمية فتعني أن علم النفس في دراسته لا يعترف بالتخمين أو العشوائية بل يقوم على أسس منظمة ومدروسة.	يقصد بالسلوك الذي يدرسه علم النفس جميع أنواع النشاط التي تصدر عن الإنسان .

ما جوانب السلوك في علم النفس؟

ينقسم السلوك الانساني إلى ثلاثة جوانب		
الجانب المعرفي	الجانب الوجداني	الجانب الحركي (الظاهر)
يشمل العمليات العقلية التذكر ، التفكير، الانتباه الفهم ، الاستنتاج	كل ما يتعلق بالانفعالات الفرح ، الغضب الخوف، العواطف ، الحب الكره،الميول، الرغبات الاهتمامات	كل ما يخص جانب الأفعال الركض، الضحك، البكاء، وكلها اشياء يمكن أن يراها الآخرون

هل يمكن أن تجتمع هذه السلوكيات في موقف واحد؟

في بعض المواقف يقتصر سلوك الفرد على جانب واحد ، وفي كثير من السلوكيات نجد أ الجوانب الثلاثة للسلوك تظهر مجتمعه .

مفهوم علم الاجتماع	الظاهرة الاجتماعية	المشكلة الاجتماعية
هو دراسة الحياة الاجتماعية في المجتمع بكل ما تحويه من عادات وتقاليد وقوانين ونظم ومشكلات. وموضوع الدراسة فيه هو الظاهرة الاجتماعية.	أنماط السلوك والنظم والعلاقات الاجتماعية وطرق التفكير، التي تنتشر بين قطاع عريض من المجتمع ولها صفة الإلزام والاستمرار، ويمكن ملاحظتها في تفاعل الناس فيما بينهم.	هي صعوبة اجتماعية تواجه المجتمع ، وتتطلب جهوداً لمواجهتها والتصدي لها قبل أن تهدد استقرار المجتمع وقيمه وأعرافه .

أنماط المشكلات الاجتماعية	أسباب المشكلات الاجتماعية	متى نقول إن وضعاً ما مشكلة اجتماعية؟	أبرز المشكلات الاجتماعية
١ - السلوك المنحرف مثل : تشرد الأحداث وإدمان المخدرات ٢ - الأوضاع الاجتماعية مثل : انتشار الأمية و البطالة	١ - ضعف الوازع الديني ٢ - التفكك الأسري ٣ - الأوضاع الاجتماعية المتغيرة	عندما تجتمع العناصر الآتية في موقف ما ١ - يتأثر بها عدد من أفراد المجتمع ٢ - وضوح ضرر هذا الوضع وعدم قبوله لدى المجتمع	١ - سوء استخدام الطلاق ٢ - العمالة المنزلية ٣ - المخدرات ٤ - إساءة استخدام الإنترنت

أهداف علم النفس وعلم الاجتماع		
الفهم	التوقع	التوجيه
الإحاطة بالسلوك بحيث نفهمه ونفسره بشكل صحيح .	توقع حوث ظاهرة معينة بعد تفاعل مجموعة من العوامل المسببة للظاهرة .	بعد فهم السلوك بشكل صحيح ، فإن هذا الأمر سيسهل لنا توجيه هذا السلوك التوجيه الصحيح .

الوحدة الأولى	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية ورقة عمل (١)
	تعريف علم النفس وعلم الاجتماع	

أ- أكتب المصطلح العلمي المناسب لكل مما يلي

١	هو العلم الذي يدرس سلوك الإنسان دراسة من جوانبه المختلفة
٢	هو دراسة الحياة الاجتماعية في المجتمع بكل ما تحويه من عادات وتقاليد وقوانين ونظم ومشكلات وموضوع الدراسة هو الظاهرة الاجتماعية
٣	صعوبة اجتماعية تواجه المجتمع وتتطلب جهودا لمواجهتها والتصدي لها قبل أن تهدد استقرار المجتمع وقيمه وأعرافه

ب- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١	ينقسم السلوك الانساني إلى ثلاثة جوانب وهي الجانب المعرفي والجانب الوجداني والجانب الحركي (الظاهر)
٢	تتشرد الأحداث وإدمان المخدرات والمسكرات والسرقة جميعها أمثلة على السلوك المنحرف
٣	المجتمع هو قواعد السلوك الخاص بجماعة معينة

ج- اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يلي

١- ما أهداف علم النفس وعلم الاجتماع	أ- الفهم	ب- التوقع	ج- التوجيه	د- جميع ما سبق
٢- أي مما يلي يعتبر من الأوضاع الاجتماعية	أ- إدمان المخدرات	ب- البطالة	ج- تشرد الأحداث	د- السرقة
٣- أي مما يلي يعتبر من الجانب الوجداني للسلوك الانساني	أ- الفرح	ب- الانتباه	ج- الفهم	د- الركض

د- ما أنماط المشكلات الاجتماعية التي تواجه المجتمعات

١- ٢-

هـ عدد أسباب المشكلات الاجتماعية



الدرس الثاني : أهمية علم النفس وعلم الاجتماع

أهمية دراسة علم النفس	
الأهمية التطبيقية	الأهمية النظرية
يساعد علم النفس في الآتي : ١ - تنظيم حياتنا وحياة من نتعامل معهم . ٢ - تعيل أفكارنا وسلوكياتنا . ٣ - التخلص من المشكلات أو التقليل من تأثيرها .	يساعد علم النفس في الآتي : ١ - معرفة المبادئ والقوانين التي تعرف السلوك وتفسره بهدف فهمه ومعرفة أسبابه ٢ - معرفة أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا ٣ - معرفة أفكار ومشاعر وسلوكيات الآخرين حتى نتعامل معها بذكاء .

أهمية دراسة علم الاجتماع	
الأهمية التطبيقية	الأهمية النظرية
يساعد علم الاجتماع في الآتي : توجيه الإصلاح الاجتماعي على أساس علمي صحيح يقوم على الدراسة التحليلية النظرية للوس المراد إصلاحه .	يساعد علم الاجتماع في الآتي : إن الغاية الأولى لعلم الاجتماع هي دراسة الظواهر الاجتماعية دراسة تحليلية ؛ من أجل اكتشاف القواعد والقوانين التي تخضع لها هذه الظواهر والنظم الاجتماعية .

الوحدة الأولى	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية
	أهمية دراسة علم النفس وعلم الاجتماع	ورقة عمل (٢)

أ- أكمل المخططات التالية (أهمية واحدة لكل مما يلي)

أهمية دراسة علم النفس

الأهمية التطبيقية

الأهمية النظرية

أهمية دراسة علم الاجتماع

الأهمية التطبيقية

الأهمية النظرية

الدرس الثالث : مجالات علم النفس و علم الاجتماع

مجالات علم النفس و علم الاجتماع			
مجالات علم الاجتماع		مجالات علم النفس	
يدرس قواعد النظام الأسري بشكل عام	(١) علم الاجتماع العائلي	يدرس مراحل النمو المختلفة التي يمر بها الفرد	(١) علم نفس النمو
يدرس المجتمعات الريفية والبدوية ونظمها الاجتماعية البسيطة	(٢) علم الاجتماع الريفي والبدوي	يهتم بدراسة أسباب السلوك غير العادي (الخارج عن المألوف .	(٢) علم نفس غير العاديين
يدرس مجتمع المدينة بما له من مميزات خاصة في نموه، وتركيبته	(٣) علم الاجتماع الحضري	يدرس الفروق بين الأفراد الجماعات	(٣) علم النفس الفارق
يتناول التطور في أساليب نقل المعرفة والخبرات من جيل إلى آخر	(٤) علم الاجتماع التربوي	يهدف إلى الاستفادة من علم النفس في حل المشكلات التعليمية المختلفة ويتناول عمليات التعلم والتفكير، وأساليب التدريس	(٤) علم النفس التربوي
يهتم بالتنظيم داخل المصنع، والعلاقات الاجتماعية بين مختلف الفئات العاملة	(٥) علم الاجتماع الصناعي	يدرس وسائل رفع مستوى الإنتاجية للعامل أو الجماعة العاملة وذلك عن طريق حل المشكلات المختلفة ودراسة أسباب الغياب	(٥) علم النفس الصناعي
يتناول دوافع الجريمة، والعوامل البيئية التي تسهم في انتشارها	(٦) علم اجتماع الجريمة	يهتم بدراسة دوافع الشراء وحاجات المستهلكين	(٦) علم النفس التجاري
علم حديث يهتم بالتخطيط لتنمية الموارد البشرية لتلبي الاحتياجات المتزايدة، ويناقش أهمية التنمية في المجتمعات النامية	(٧) علم اجتماع التنمية	يهدف إلى العمل على رفع الروح المعنوية للجنود، وتقدير قدراتهم النفسية ودعمها؛ من أجل تثبيتهم عند مواجهة العدو	(٧) علم النفس العسكري
		يهدف إلى مساعدة الأسوياء (العاديين) من الناس على حل مشكلاتهم بأنفسهم في مجال معين. وذلك بتقديم النصح لهم	(٨) علم النفس الإرشادي
		هتم بتشخيص الأمراض النفسية والعقلية، وذلك باستخدام مقاييس خاصة ومقابلات عالجه، ثم تقديم العلاج المناسب والمتمثل في الجلسات النفسية	(٩) علم النفس العيادي (الإكلينيكي)
		يتناول سلوك الفرد مع الأشخاص الآخرين سواء أكان هؤلاء الأشخاص مجتمعين أم متفرقين مثل: عالقة الأياء بالأبناء	(١٠) علم النفس الاجتماعي
		هو العلم الذي يهتم بتشخيص السلوك الإجرامي، ومعرفة أسبابه، وفي علاج المجرمين، وفي الوقاية من الجريمة	(١١) علم النفس الجنائي

الوحدة الأولى	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية ورقة عمل (٣)
	مجالات علم النفس وعلم الاجتماع	

ب- عرف علم نفس غير العاديين

.....

.....

أ- عرف علم نفس النمو

.....

.....

ج- عدد ٦ من مجالات علم النفس

- ١- ٢- ٣-
 ٤- ٥- ٦-

د- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١	علم النفس الاجتماعي هو العلم الذي يهتم بتشخيص السلوك الإجرامي
٢	علم النفس العيادي (الإكلينيكي) يهتم بتشخيص الأمراض النفسية والعقلية
٣	يدرس علم الاجتماع الصناعي قواعد النظام الأسري بشكل عام

ج- اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يلي

١- يهتم بدراسة دوافع الشراء وحاجات المستهلكين غير المشبعة			
أ- علم النفس العسكري	ب- علم نفس النمو	ج- علم النفس التجاري	د- علم الفيزياء
٢- يدرس قواعد النظام الأسري بشكل عام			
أ- علم الاجتماع العائلي	ب- علم النفس الجنائي	ج- علم النفس العيادي	د- علم النفس الإرشادي
٣- يتناول التطور في أساليب نقل المعرفة والخبرات من جيل إلى آخر			
أ- علم النفس الفارق	ب- علم نفس النمو	ج- علم النفس التجاري	د- علم الاجتماع التربوي

د- عدد ٣ من مجالات علم الاجتماع

.....

٣

.....

٢

.....

١

الدرس الرابع : ماهية النمو الإنساني

النمو – النمو الإنساني	
النمو الإنساني	النمو
التغيرات والتطورات في مختلف جوانب حياة الإنسان المختلفة ، ويشمل التغيرات الجسمية (الفسيولوجية والبيولوجية والحركية) والتغيرات النفسية (العقلية والانفعالية واللغوية) والتغيرات الاجتماعية منذ تلقيح البويضة في رحم الأم ، إلى وفاة الإنسان.	تعني الزيادة . إلا أن النمو الإنساني لا يعني الزيادة دائماً

مجالات النمو		
النمو الانفعالي والاجتماعي	النمو العقلي	النمو الجسمي
التغير والتطور في طريقة انفعالاتنا، وفي قدرتنا على فهم انفعالاتنا وانفعالات الآخرين ، وكذلك قدرتنا على التواصل مع الأشخاص الآخرين .	التغير والتطور في طريقة التفكير والفهم ، وطريقة إدراكنا وحكمنا على العالم من حولنا. ويشمل تراكم المعلومات من جانب والطريقة التي نستخدم بها هذه المعلومات لحل المشكلات أو اتخاذ القرارات من جانب آخر	التغير والتطور في الجانب البدني للإنسان

هل يؤثر كل نوع من أنواع النمو في الآخر ؟	هل يختلف الإنسان في المجالات المختلفة من ثقافة إلى ثقافة ، ومن بلد إلى بلد؟
<ul style="list-style-type: none"> - يتأثر كل جانب من جوانب النمو بالجوانب الأخرى. - يتأثر النمو الانفعالي بالنمو الجسمي. - يؤثر الجسمي في النمو العقلي وفي التفكير. 	<p>نعم بسبب البيئة المحيطة به .مثل : تأخر البلوغ للفتاة في المناطق الباردة وتقدم البلوغ للفتيات في المناطق الحارة.</p>

المبادئ العامة للنمو

<p>١ - النمو ليس عملية عشوائية</p> <p>إن النمو في جوانبه المختلفة يسير وفق سنن وقوانين محددة لكل نوع من أنواع المخلوقات وليس للإنسان فقط، وذلك تتجلى فيه عظمة الخالق سبحانه.</p>	
<p>٢ - مبدأ الفروق الفردية</p> <p>مع أن كل الأفراد ملتزمون بالنظام الدقيق السابق ، إلا إن هذا النظام في حد ذاته يسمح بنوع من الفروق بين الأفراد في النمو وكذلك الفروق بين الجنسين & من حيث السرعة : نجد طفلاً يمشي في الشهر التاسع وآخر يمشي عندما يتم السنة وكلاهما طبيعي & من حيث الذكاء نجد طفلاً أكثر ذكاء من آخر</p>	
<p>٣ - مبدأ اتجاه النمو</p> <p>يشير هذا المبدأ إلى تطور و اتجاه النمو سواء في مرحلة الجنين أو ما بعد الولادة يسير في اتجاهين :</p>	
<p style="text-align: center;">اتجاه النمو من أعلى إلى أسفل</p> <p>فلو تابعت نمو الجنين في بطن الأم لوجدت أن نمو رأس الجنين يسبق نمو الأذرع والساقين</p>	<p style="text-align: center;">اتجاه النمو من الوسط للأطراف</p> <p>نجد الطفل المولود يستطيع التحكم في ذراعه ككل بتحريكها يمنة ويسرة قبل أن يستطيع التحكم في اليد من تلك الذراع.</p>
<p>٤ - النمو يبدأ من العام إلى الخاص</p> <p>أي أن استجابات الطفل تبدأ عامة ثم تخصص.</p> <p>- إذا وخز الطبيب يد الطفل في سن معينة بدبوس أثناء فحصه ، فإن الطفل يستجيب بحركة انتفاضيه في جسمه كله ، أما عندما يكبر فإنه يكفي أن يسحب به فقط.</p>	
<p>٥ - مبدأ الشمولية في النمو</p> <p>النمو يحدث في جميع جوانب الإنسان الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.</p>	
<p>٦ - مبدأ عملية مترابطة متداخلة</p> <p>جوانب النمو المختلفة مترابطة ومتداخلة مع بعضها ، وما فصلها العلماء إلا فصلاً نظرياً للدراسة. فالنمو في الجانب الجسمي مرتبط بالنمو في الجانب العقلي ويؤثر فيه.</p>	
<p>٧ - مبدأ الاختلاف في معدل النمو</p> <p>مثال معدل الزيادة في النمو الجسمي كبير في المراحل الأولى من حياة الطفل ، في حين يكون معدل النمو اللغوي أقل بكثير من النمو الجسمي في نفس الفترة.</p> <p>- ينمو الجنين بسرعة ثم تتباطأ بعد الميلاد وتزداد بعد ذلك في مرحلة المراهقة.</p>	

الوحدة الثانية	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية ورقة عمل (٤)
	ماهية النمو الإنساني	

أ- عرف النمو الإنساني

.....

.....

ب- ما هي مجالات النمو

<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; background-color: #d9e1f2; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; height: 60px; width: 90%; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; background-color: #d9e1f2; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; height: 60px; width: 90%; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; background-color: #d9e1f2; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; height: 60px; width: 90%; margin: 0 auto;"></div>
--	--	--

د- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١	إن النمو عملية عشوائية لا يسير وفق سنن وقوانين محددة لكل نوع من أنواع المخلوقات
٢	يتأثر النمو الانفعالي بالنمو الجسدي
٣	ينمو الجنين بسرعة كبيرة ثم تتباطأ بعد الميلاد وتزداد بعد ذلك في مرحلة المراهقة

هـ- مبدأ اتجاه النمو يسير في اتجاهين هما

أ-	
ب-	

الدرس الخامس : العوامل المؤثرة في النمو

١ - الوراثة		
هي الخصائص التي نمتلكها كأفراد بسبب الجينات التي وصلتنا عن طريق الوالدين		
أهم الغدد الصماء في الجسم وأبرز تأثيراتها الجسمية والنفسية		
اسم الغدة	مكانها	من وظائفها المهمة
الغدة النخامية	قاعدة الجمجمة	- نمو الطول والعظام - زيادة إفراز هرموناتها (قبل البلوغ) يؤدي إلى العملاقة - نقصها يؤدي إلى القزامة - زيادة إفرازها بعد البلوغ يؤدي إلى كبر الأطراف من الأذنين واليدين والرجلين.
الغدة الدرقية	أسفل الرقبة (أمام القصبة الهوائية)	- تنظيم عملية نمو الجسم - تنظيم مستوى الكالسيوم في الدم - نقص هرموناتها يؤدي التشوه شكل الجسم وتساقط الشعر - الخمول وعدم القدرة على التركيز - زيادة هرموناتها يؤدي إلى الحركة الزائدة وقلة النوم وسرعة الغضب
الغدد فوق الكليتين (الكظرية)	فوق الكلية	- يرفع كمية السكر في الدم لمواجهة الخطر والظروف الطارئة - يساعد على خشونة الصوت وظهور الشعر في الوجه لدى الذكر ونعومة الصوت ونمو الثديين لدى الانثى

٢ - البيئة				
أ (بيئة الرحم				
- ما أهم المؤثرات البيئية الرحم الأولى على نمو الجنين ؟				
التغذية	الأدوية والأشعة السينية	الأمراض	التدخين	نفسية الأم
ب (البيئة بعد الولادة				
الاستقرار الأسري	أساليب التربية	المدرسة	وسائل الإعلام	

الوحدة الثانية	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية
	العوامل المؤثرة في النمو	ورقة عمل (٥)

ج- اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يلي

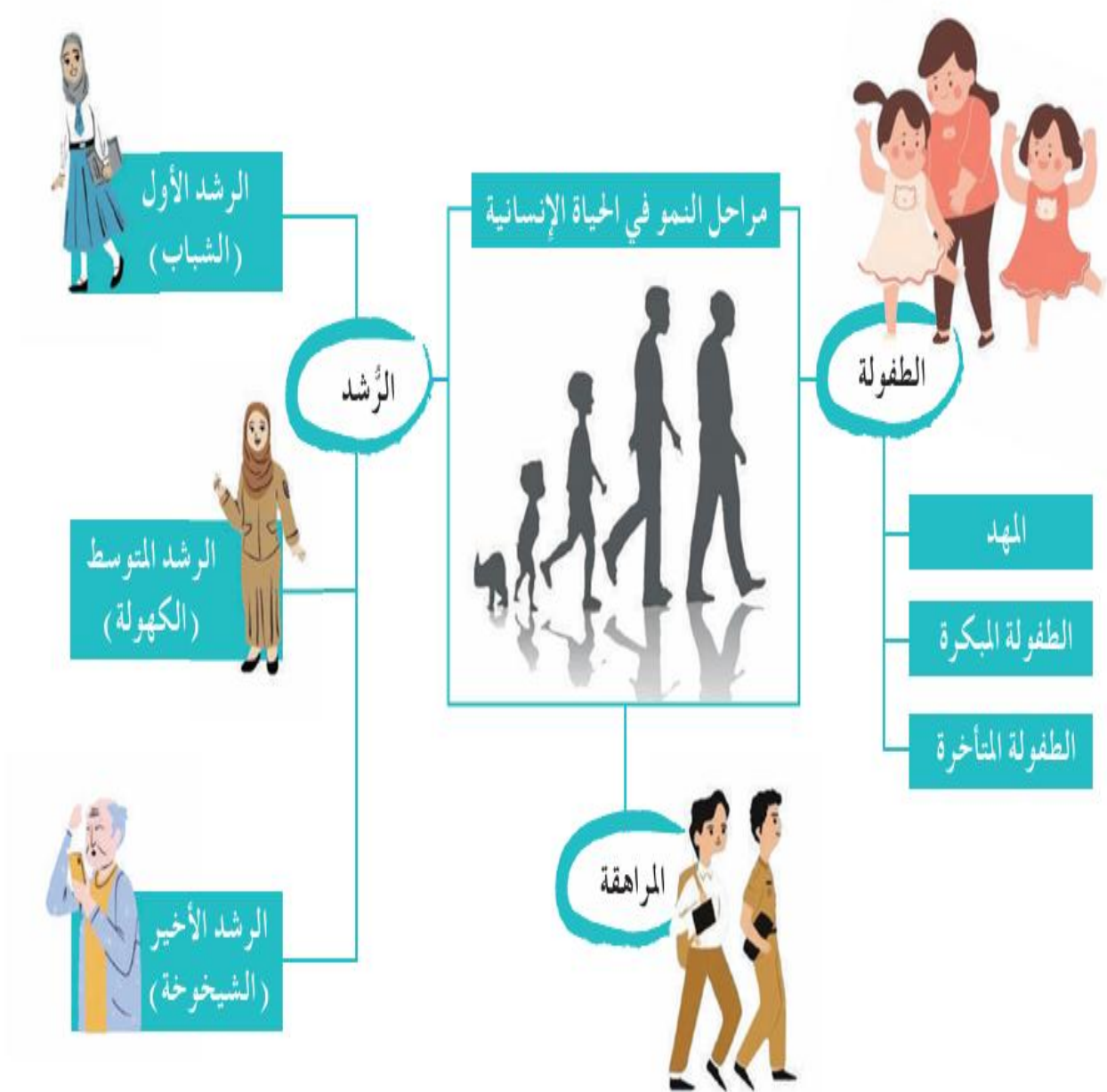
١- هي الخصائص التي تمتلكها كأفراد بسبب الجينات التي وصلتنا عن طريق الوالدين			
أ- الغدة الكظرية	ب- الوراثة	ج- البيئة	د- الهرمونات
٢- ما أهم المؤثرات البيئية في بيئة الرحم الأولى على نمو الجنين			
أ- الاستقرار الأسري	ب- أساليب التربية	ج- وسائل الاعلام	د- التغذية
٣- المرحلة الأولى من مراحل النمو في الحياة الانسانية			
أ- الطفولة	ب- المراهقة	ج- الرشد	د- جميع ما سبق

ب- أكمل الجدول التالي

من وظائفها المهمة	مكانها	اسم الغدة
نمو الطول والعظام		الغدة النخامية
	أسفل الرقبة (أمام القصبة الهوائية)	
	فوق الكليتين	الغدد فوق الكليتين (الكظرية)

الدرس السادس : مراحل النمو الإنساني

ينمو الانسان عبر حياته في مراحل متوالية يتميز كل منها بخصائص في الجوانب الجسمية والعاطفية والاخلاقية والعقلية.



مرحلة الطفولة

يقسم كثير من العلماء هذه المرحلة إلى ثلاث مراحل أساسية هي :

أولاً : مرحلة الرضاعة

هي المرحلة التي تبدأ من الولادة حتى نهاية السنة الثانية (٢٠ سنة)

النمو اللغوي	النمو الحركي			النمو الجسمي
يتعلم الطفل ربط الأشياء بمسميات عندما تكرر لها الأم والأفراد الآخرين	يدرس العلماء نوعين من أنواع النمو الحركي			أبرز التغيرات الجسمية عند ولادة الإنسان يكون طوله ٥٠ سم تقريباً ومتوسط وزنه ثلاث كيلوات
	النمو الحركي للعضلات الكبيرة	النمو الحركي للعضلات الصغيرة		
	مجموعة العضلات الكبرى مثل الأذرع و الأرجل	الحركات في العضلات الصغيرة في اليد والأصابع	ما يشمله	

ما الحاجات النفسية والاجتماعية للطفل في هذه المرحلة ؟

١- الحاجة إلى الثقة فيما يحيط به	٢- الحاجة إلى الحب والاحتضان	٣- الحاجة إلى إثراء البيئة الحسية
هي أن يعيش في بيئة آمنة وتحقق له حاجاته في وقت مناسب وبطريقة مستقرة	يشعر الطفل براحة بالغة عندما تحتضنه أو تضمه	الحب والحديث مع الطفل وطرح الأسئلة وتوفير الألعاب التي تنمي التفكير

ثانياً : الطفولة المبكرة

هي المرحلة التي يبدأ فيها الأطفال بالدراسة كالالتحاق بمدرسة رياض الأطفال (٣ إلى ٦)

النمو الحركي	النمو اللغوي	النمو العقلي	النمو الانفعالي والاجتماعي
نمو الجهاز العصبي المتزايد والزيادة في قوة العضلات والقدرة على احداث التناسق في الحركة مما يسهل نمو المهارات الحركية في هذه المرحلة	تنمو اللغة سريعاً في هذه الفترة ويتضاعف المحصول اللغوي للطفل ويستخدم رموز كثيرة للدلالة على أشياء و أفعال مختلفة	١ - التمرکز حول الذات ٢ - الاعتقاد أن الجماد له نفس الشعور ٣ - الخيال الواسع ٤ - ظاهرة التحدث للذات ٥ - التقليد والمحاكاة ٦ - كثرة الأسئلة	١ - الحاجة إلى توكيد الذات ٢ - الخوف ٣ - العلاقات الاجتماعية ٤ - الهوية

ثالثاً : الطفولة المتأخرة

هم أطفال المرحلة الابتدائية من التعليم النظامي (٦ - ١٢ سنة)

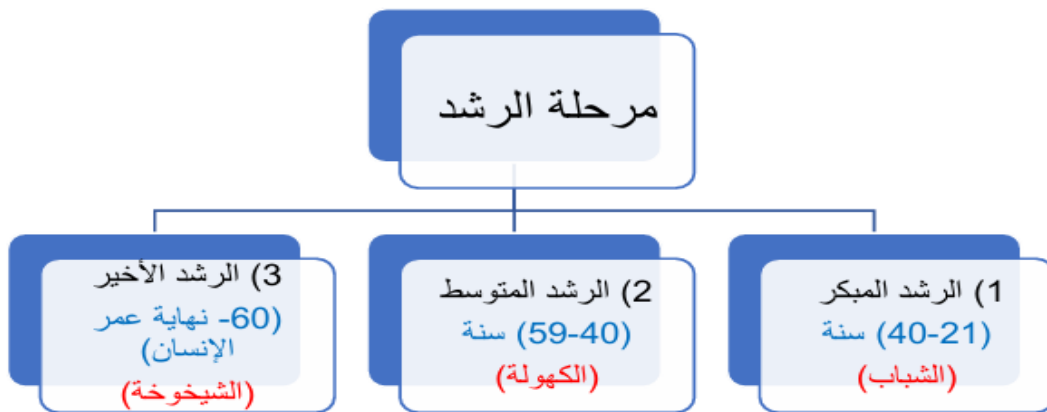
النمو الاجتماعي	النمو العقلي	النمو الجسمي والحركي
يصبح الطفل أكثر تحكماً في علاقاته ، وينمو مفهوم الصداقة لديه ليكون علاقة متبادلة تربط الأصدقاء ببعضهم .	في هذه المرحلة من مراحل النمو التي تزداد قدرة الأطفال على التعلم عن أنفسهم والبيئة من حولهم	- يكون النمو الجسمي بطيئاً مقارنة بالمرحلة السابقة - تظهر بوضوح الفروق بين الجنسين في حركة ولعب كل من البنين والبنات فألعاب البنين تتصف بالخشونة وألعاب البنات تتصف بالدقة والتناسق في الحركة .

رابعاً : المراهقة

هي الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والسلوكي والاجتماعي فتبدأ بالبلوغ وتنتهي بسن الحادي والعشرون

تغيرات جسمية أخرى	بعض المظاهر الجسمية
- تبدل الصوت الذي يلاحظ عند الذكور بشكل واضح ويميل للخشونة وعن الانثى يميل للنعومة - ازدياد الهرمونات الجنسية وزيادة الدافع الجنسي .	أ) زيادة الطول : تكون سريعة جداً بل مفاجئة أحياناً في بداية سن المراهقة ب) تغير الوزن : يزيد الوزن مقابل الزيادة في الطول ، ومقابل الزيادة في العضلات

التغيرات الانفعالية		التغيرات العقلية
النزعة إلى الاستقلالية	الحساسية الانفعالية	<p>أ) التفكير : المراهق يستطيع أن يفكر تفكيراً مجرداً أي بدون أشياء محسوسة . يحل المسألة بطريقة منظمة ومنطقية</p> <p>ب) الذكاء : يستمر في النمو ولكن ليس بنفس السرعة ولا يزيد إلا زيادة ضئيلة بعد سن الخامسة عشر ويتوقف عند سن الثامنة عشر .</p> <p>ج) القدرات الخاصة : يقصد بها أي النشاط العقلي في مجال معين</p> <p>د) مفهوم الذات - البحث عن الهوية : منذ بداية فترة المراهقة وحتى نهايتها تكون مهمة المراهق النفسية الأساسية هي تحديد هويته .</p> <p>الهوية : شعور الشخص بذاته كشخص متميز ، وهو ببساطة يبحث عن إجابة لسؤال: (من أنا ؟)</p> <p>-ما هوية المراهق السعودي ؟</p> <p>وجدت بعض الدراسات أن نسبة قليلة في المجتمع السعودي يعانون أو يمرون بصعوبات في أزمة الهوية مقارنة بالمجتمع الأمريكي : وفسر الباحث ذلك بأنه يعود إلى أن الدين الإسلامي يساعد المراهق والمراهقة في تحديد الهوية بتحديد بعض أدواره الرئيسية وبالتالي لا تطول عملية البحث والتساؤل</p>
يتميز المراهق أنه مستقل وله شخصيته المميزة ويتضابق من بعض المواقف التي يرى أن له الحق في أن يتصرف فيها حسبما يريد ، ويفسر التدخل بأنه انتقاص من قدره وأنه يعامل على أنه صغير .	في معظم الحالات أن ردة فعل المراهق لا تتناسب مع الحدث المثير للانفعال فهي أكثر حدة من المتوقع .	
-الرغبة في التمييز بلقب وكنية محببة وهنا يعد امراً طبيعياً		
-الرغبة في تقديم المساعدة للآخرين		



خامساً : الرشد المبكر

مرحلة الشباب (٢١ - ٤٠ سنة)

الجانب النفسي والاجتماعي			الجانب الجسمي	
الزواج وتكوين الأسرة	العمل	مفهوم الذات	يكون الفرد في هذه المرحلة في تمام نضجه الجسمي وتبلغ العضلات ذروتها بين العشرين والثلاثين وبعد هذا العمر تبدأ العضلات في الضعف إلا أنه لا يمكن ملاحظته إلا بالقياس بالأجهزة المتخصصة	
			صحة الانسان في الرشد المبكر	الحواس
- من أهم ما يحدث في هذه الفترة زواج الشاب والشابة وتكوين الأسرة.	-إن بدأ الشاب بالعمل يعد نقطة تحول في حياته وله اثر كبير على نموه الاجتماعي - من الأمور النافعة التي تقود إلى الرضا الوظيفي أن يحاول الشاب الاستفادة من الارشاد النفسي المهني من قبل المختصين.	- يستقر مفهوم الذات في هذه الفترة ويكون قد وصل إلى درجة من تأكيد الذات بحيث أنه لم يعد يحتاج إلى الأساليب غير الناضجة التي كان يلجأ لها سابقاً في المراهقة لتأكيد ذاته - تزداد علاقاته الاجتماعية ، ويجد له قيمة واعتباراً اجتماعياً من خلال المجتمع	- تكون في أقصى ذروتها وتبدأ بالانحدار البطيء أثناء هذه المرحلة ولكن لا يشعر بها الرشد إلا في نهاية الرشد المبكر - أول حاسة يشعر الانسان بانحدار فيها هي حاسة البصر بالنسبة لرؤية الأشياء القريبة	تعتمد على عدة عوامل من أهمها : الوراثة والتغذية والرياضة ووجود أمراض سابقة والعادات السيئة كالتدخين وقلة ساعات النوم في الليل

سادساً : الرشد المتوسط

الكهولة (٤٠ - ٥٩ سنة)

التغيرات النفسية	التغيرات العقلية	الحواس	التغيرات الجسمية
- يبدأ الرجال بالاهتمام بالجانب الرقيق في شخصياتهم والنساء بالجانب الخشن في شخصياتهن. - يبدأ الإنسان بمراجعة نفسه ومراجعة حياته، مع أن مفهومه لذاته يكون في ذروته من الإيجابية ويشعر بمكانته الاجتماعية .	-لا يظهر انحدار في الذكاء بل يحتاج الكبار لوقت أطول لإتمام العملية بسبب تباطؤ ما يسمى بعملية تجهيز المعلومات في ذاكرة الإنسان. الكبار عندما يتناولون قضية معينة فإنهم يتعاملون معها من أبعاد أكثر عدداً من الأبعاد التي يتناولها الشباب .	-يتأثر البصر فيبدأ معظم الأفراد في استخدام النظارات - يضعف السمع تدريجياً وببطء - يصاب البعض في هذه المرحلة ببعض الأمراض مثل السكر وارتفاع الضغط	-يتناقص إفراز الهرمونات الذكرية والأنثوية وهذا النقص يكون أبلغ أثراً على النساء منه على الرجال، إذا يؤدي انقطاع الدورة الشهرية إلى تغيرات نفسية وجسمية كبيرة - تضعف العضلات والعظام نوعاً ما

سابعاً : الرشد الأخير

(٦٠ – نهاية عمر الإنسان)

الجوانب النفسية والاجتماعية	التغيرات العقلية	الحواس
إن أسوأ ما يمكن أن يحدث للكبير في مرحلة الشيخوخة هو اعتماده على غيرة اقتصادياً، وفي حركته من مكان لمكان ، فيشعر أنه لا قيمة له لأنه لم يعد له الخيار وحرية الحركة كما مان من قبل .	- لا يوجد تدهور في الذكاء لمجرد كبر السن . - فقدان المرونة في التفكير فتجد كبير السن لا يمكن أن يقتنع بتغيير فكرة ما أو إعادة ما بسهولة . - بعض مظاهر اختلال القدرات لدى البعض من الشيخوخ هي الخرف ، والزهايمر، يعود لأسباب وراثية وبيئية .	- تزيد مشكلات النظر فيتعرض للضعف العام في الرؤية وزيادة عتامة العدسة ، وارتفاع ضغط العين، كما يتضايق الكبير من الأنوار العالية . - اسمع يستمر في الضعف التدريجي. - تنحدر حاسة التذوق انحداراً واضحاً . - تتأثر حاسة اللمس ولكن يختلف الكبار في ذلك - حاسة الشم فهي آخر الحواس انحداراً

الوحدة الثانية	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية
	مراحل النمو الإنساني	ورقة عمل (٦)

أ- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١	قسم العلماء مرحلة الطفولة إلى ثلاث مراحل أساسية هي الرضاعة والطفولة المبكرة والطفولة المتأخرة
٢	مرحلة الرضاعة تبدأ من الولادة حتى نهاية السنة الثانية
٣	المراهقة هي الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والسلوكي والاجتماعي

ب- أكمل الفراغات التالية

١- هي المرحلة التي يبدأ فيها الأطفال بالدراسة كالالتحاق بمدارس رياض الأطفال
(.....)

٢- من الخصائص الانفعالية في حياة المراهقين أن ردة الفعل لا تناسب الحدث وتعني
(.....)

٣- (.....) أي يصبح الطفل أكثر تحكما في علاقاته وينمو مفهوم الصداقة لديهم

ج- أعطي ٣ حلول للتخفيف من الدافع الجنسي

١- ٢- ٣-

د- أكتب مثالين لأبرز التغيرات المختلفة في مرحلة المراهقة

	التغيرات الجسمية
	التغيرات العقلية
	التغيرات الانفعالية
	التغيرات الاجتماعية

هـ - تنقسم مراحل الرشد إلى ثلاث مراحل أساسية وهي

١-

٢-

٣-

الدرس السابع : ما هية الدوافع

الدوافع		
حلة داخلية (جسمية أو نفسية) لدى الفرد تجعله يقوم بأداء سلوك في اتجاه محدد من أجل تحقيق هدف معين		
ما أنواع الدوافع التي تحرك سلوكنا؟		
تصنف الدوافع إلى قسمين هم:		
دوافع مكتسبة	دوافع فطرية	
هي التي لا يولد الإنسان بها ولا بد من تعلم مسبق لها من خلال البيئة التي يعيش فيها.	دوافع عامة مشتركة بين أفراد الجنس البشري ، يحافظ على حياة الإنسان مثل دوافع الجوع والعطش فيأكل ويشرب من أجل أن يعيش و لا يصاب بالمرض	التعريف
<ol style="list-style-type: none"> ١ - الدافع إلى الأمن . ٢ - الدافع للانتماء. ٣ - الدافع للتفوق . ٤ - الدافع للتقدير والاعتبار. ٥ - دوافع حب الاستطلاع . ٦ - دوافع الحب والعطف . ٧ - حب التملك . ٨ - العبادة . ٩ - دافع تحقيق الذات . 	<ol style="list-style-type: none"> ١ - دوافع الحفاظ على البقاء : مثل : دوافع الجوع والعطش والراحة. ٢ - دوافع الحفاظ على النوع البشري : مثل دوافع الجنس والأمومة. ٣ - دوافع الحاجة إلى السكن والاستقرار. ٤ - دوافع تجنب الخطر . <p>إن الإنسان منذ ولادته يتجنب مصادر الخطر لتحقيق الأمن وفق فطرته .</p> <ol style="list-style-type: none"> ٥ - دوافع فطرية أخرى مثل تجنب البرد أو الحر ، دافع الإخراج ، دافع تجنب الألم الجسمي. 	أمثلة

ما وظائف الدوافع ؟	ما أهمية الدوافع ؟
<ol style="list-style-type: none"> ١ - اصدار السلوك ٢ - توجيه السلوك نحو الهدف الذي يشبع حاجته الملحة عليه ٣ - تساعد الفرد على اختيار الوسائل المناسبة لتحقيق الهدف ٤ - يعمل الدافع على تحديد شدة الحاجة ٥ - المحافظة على استمرارية السلوك 	<ol style="list-style-type: none"> ١ - المحافظة على الكائن الحي . ٢ - المحافظة على النوع . ٣ - تساعد الإنسان على زيادة معرفته بنفسه وعلى معرفة غيره ، وتدفعه إلى التصرف بما تفتضيه الظروف والمواقف المختلفة . ٤ - تجعل الفرد أكثر قدرة على تفسير سلوك الآخرين .

الوحدة الثالثة	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية ورقة عمل (٧)
	ماهية الدوافع	

أ- ما هو الدافع

.....

.....

ب- تنقسم الدوافع التي تحرك سلوكنا إلى قسمين أساسيين هما

02

1

ج- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١	الدوافع المكتسبة هي الدوافع التي يولد الإنسان بها
٢	دافع العبادة من أقوى أنواع الدوافع وأعظمها قدراً
٣	أن الدوافع سبب أساسي في إنشاء سلوك ما وتنشيطه

د- أذكر اثنين من أهمية الدوافع

.....

٢

.....

١

هـ - أذكر ٣ من وظائف الدوافع

١-

٢-

٣-

و- أذكر ٤ من الدوافع المكتسبة

٢-

٤-

١-

٣-

الدرس الثامن : إدارة الدوافع والتحكم بها

شروط إدارة الدوافع	إدارة الدوافع
<p>١- الاعتراف بالدوافع كمكونات لشخصية الإنسان وعدم إنكار أي من الدوافع الموجودة .</p> <p>٢ -إشباع الدوافع باعتدال واتزان بعيداً عن الإسراف أو التقدير</p> <p>٣ - إن الدوافع قد تتدرج في درجاتها فأحياناً تكون دوافع هادئة ونستطيع تأجيلها وفي أحيان أخرى تكون دوافع ملحة ثائرة لا ينبغي إتباع المحرم من أجل إشباعها مهما كانت شدة الدافع .</p>	<p>تعتبر الدوافع في بدايتها عملية معقدة تخضع إلى الجانب الفطري النفسي بصورة مباشرة ولكن مع تطور الإنسان ونموه يبدأ في تكوين مفاهيم الحلال والحرام والصحيح والخاطئ الأمر الذي يحدث عملية تحقيق الدافع وفق نظام ديني وخلقى .</p>

ما العوامل التي تساعد على التحكم في الدوافع والسيطرة عليها ؟		
الدين	الثقافة الاجتماعية	النمو
<p>يوجه الدين الناس لما فيه الخير ، فيبتعد المرء عن بعض الأعمال لأنها محرمة ويخشى من عقاب الله ويطمع في ثوابه ، لذا يتحكم المرء في دوافعه لتحقيق محبة الله ودخول الجنة .</p>	<p>يعني كل ما تعلمه الفرد من مجتمعه سواء في محيط الأسرة أو محيط المجتمع بكل ما يحويه من عادات وتقاليد وأعراف</p>	<p>يعتبر عاملاً مهماً في مكان وزمان إشباع الدافع ويشمل النمو ثلاث محاور مهمة وهي : النمو الجسمي والعقلي والنمو الوجداني</p>

الوحدة الثالثة	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية ورقة عمل (٨)
	إدارة الدوافع والتحكم بها	

أ- اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يلي

١- من العوامل التي تساعد على التحكم في الدوافع والسيطرة عليها			
أ- التخلف	ب- التهور	ج- النمو	د- الغضب
٢- هي كل ما تعلمه الفرد من مجتمعه سواء في محيط الأسرة أو محيط المجتمع بكل ما يحويه من عادات وتقاليد وأعراف			
أ- الثقافة الاجتماعية	ب- الوراثة	ج- التفكك الأسري	د- جميع ما سبق
٣- يواجه الناس لما فيه الخير			
أ- المخدرات	ب- الدين	ج- الجريمة	د- ضعف الوازع الديني

ب- يشمل النمو ثلاث محاور مهمة

1

02

03

ج- أجب على الأسئلة التالية

١- إلى أي جانب تنتمي الدوافع في بدايتها

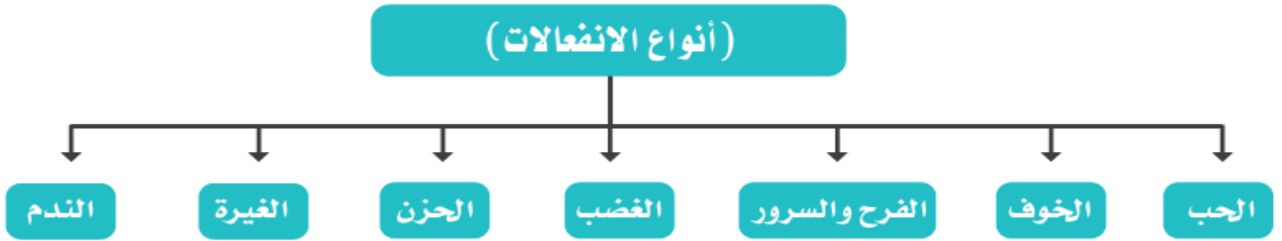
.....

٢- يعتبر عاملاً مهماً في مكان وزمان إشباع الدافع

.....

الدرس التاسع : التعريف بالانفعالات

تعريف الانفعال
حالة تحدث لدى الكائن الحي تصحبها تغيرات جسمية داخلية وخارجية تعبر عن الحالة التي يعيشها في هذه اللحظة
ما طبيعة الانفعال ؟
<p>١ - حالة تغير مفاجئة تشمل الفرد كله ولا تتيح له فرصة التكيف مع الموقف .</p> <p>٢ - حالة تتعلق بالجانب النفسي يستطيع أن يصفها الإنسان .</p> <p>٣ - الانفعال يعتبر حالة مؤقتة لا تستمر طويلاً .</p> <p>٤ - يصاحب الانفعال (أحياناً) ردود أفعال داخلية على الجسم .</p>



الانفعال الذي يرتبط بسلوك سلبي	الانفعال الذي يرتبط بسلوك إيجابي
هو أي نوع من أنواع الانفعال ينتج عنه سلوكاً سلبياً غير لائق اجتماعياً	هو أي نوع من أنواع الانفعال ينتج عنه سلوك إيجابي

ما المظاهر الداخلية والخارجية للانفعال ؟		
المؤشرات الجسمية الداخلية	المؤشرات الجسمية الخارجية	الشعور والإدراك الشخصي
وتتمثل في كل المتغيرات الداخلية لجسم الإنسان المرتبطة بالنشاط الفسيولوجي للإنسان بمعنى أن جسم الإنسان يتفاعل بصور مختلفة مع اختلاف الانفعالات	تتمثل في التغيرات الجسمية الخارجية المتمثلة في إيماءات الرأس ووضع وتعبيرات الوجه وحركات و إشارات اليدين	تتمثل في التعبير اللفظي للشخص عما يشعر به من أحاسيس

ما مستويات الانفعال ؟		
المرحلة السلوكية	المرحلة الجسمية	المرحلة المعرفية
حالة خارجية تصاحب الموقف	حالة بدنية داخلية تصاحب الموقف	ينشأ من موقف معين وهذا الموقف تصاحبه فكرة

الوحدة الثالثة	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية
	التعريف بالانفعالات	ورقة عمل (٩)

أ- أكتب المصطلح العلمي المناسب لكل مما يلي

١	حالة تحدث لدى الكائن الحي تصاحبها تغيرات جسدية داخلية وخارجية تعبر عن الحالة التي يعيشها في هذه اللحظة
٢	هو حالة تتضمن التوجه الايجابي نحو موضوع ما وتقبله وهو أساس التآلف بين الناس وتكوين العلاقات الإنسانية
٣	شعور بالألم نتيجة لفقدان شيء ما كان موجوداً في الماضي

ب- ما أنواع الانفعالات

أنواع الانفعالات

--	--	--	--	--	--

د- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١	مثال على الخوف هو حب الأب لأبنه وسعيه لإرضائهم على حساب راحته ومصالحه
٢	الانفعال يعتبر حالة مؤقتة لا تستمر طويلاً
٣	طبيعة الانفعال حالة تتعلق بالجانب النفسي يستطيع أن يصفها الإنسان
٤	الغيرة هي متعة داخلية تحدث عن الاقتراب من مصدر محبب للنفس

هـ - ما مستويات الانفعال

الدرس العاشر : وظائف الانفعالات وتطورها والتحكم بها

ما وظائف الانفعالات ؟

- ١ - تساعد بعضها على اتخاذ القرارات الملائمة لنوع الانفعال .
- ٢ - تساعد بعضها على تنمية العلاقات بين الناس .
- ٣ - ترتبط الانفعالات ودرجاتها بطريقة سلوك الفرد في المواقف .
- ٤ - تساعد على نقل الرسائل المختلفة عن طريق التعبير الانفعالي .
- ٥ - تبدأ كثير من الأمراض النفسية بدرجات عالية بسبب الانفعالات المستمرة والمزمنة
- ٦ - تبدأ كثير من الأمراض الجسمية المزمنة بسبب الانفعالات المزمنة .

ما مظاهر النمو الانفعالي عبر المراحل العمرية المختلفة ؟

مرحلة المراهقة	مرحلة الطفولة المتأخرة (٦ - ١٢)	مرحلة الطفولة المبكرة (٢ - ٦)	مرحلة الرضاعة
١ - تتغير الموضوعات التي تثير الانفعالات في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة إلى موضوعات أخرى. ٢ - تتحول الانفعالات وفقاً للحالة المزاجية التي يحكمها العامل الهرموني وبشكل خاص لدى الفتيات .	١ - تتغير الموضوعات التي تثير الانفعالات في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة إلى موضوعات أخرى. ٢ - تتغير الاستجابة للانفعالات وفق أسلوب أفضل .	في هذه المرحلة يؤدي الوالدان دوراً كبيراً في ترويض الانفعالات وضبطها .	الانفعالات في هذه المرحلة تكون عامة ولا ترتبط إلا بتلبية حاجات الطفل الأساسية كالرضاعة والنظافة والنوم.

ما وسائل ضبط الانفعالات ؟

انفعال الغضب	انفعال الحب
- الغضب جماع الشر كله . - الغضب المذموم الذي نهى عنه الشرع هو أن يغضب الإنسان انتقاماً لنفسه - إذا غضب غيره لله لا انتهاك محارمه أو دفعاً للأذى عن نفسه وغيره في ذات الله فهو محمود شرعاً ويثاب فاعلة ، ولكن أيضاً من الحكمة اختيار الأسلوب المناسب لذلك .	المهم هنا ليس في عاطفة الحب في حد ذاتها إنما في كيفية توجيه هذا الحب ، فالحب طاقة هائلة فإذا وجهها المرء إلى الجوانب المشروعة فإنه سيسعد في حياته كالتعبير عن حب الوالدين، أما إذا وجهها إلى الجوانب غير المشروعة فإنه سيتضرر تدريجياً ولا يجد ثمرة إيجابية لهذا الانفعال بل يزيد من التوتر والقلق .

ما آثار الغضب؟

- ١ - الغضب يولد العداوة والبغضاء بين الناس
- ٢ - قد يصدر عن الغاضب تصرف يندم عليه طول عمره
- ٣ - الغضب المستمر يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض الجسمية كالسكر وضغط الدم والصداع وغيرها
- ٤ - عدم القدرة على انجاز الأعمال لعدم القدرة على التركيز والشعور بالتعب بسرعة
- ٥ - التوتر والقلق وكثرة الكوابيس والأحلام المزعجة التي لا تدعه ينام بالشكل الكافي

ما وسائل التقليل من الغضب أو التغلب عليه؟

- ١ - تذكر أجر الكاظمين الغيظ
- ٢ - اشغل نفسك بأي عمل أو موضوع مغاير لموضوع انفعالك
- ٣ - اكتسب بعض من المهارات والاهتمامات التي تمضي فيها وقت فراغك كالرياضة والقراءة وغيرها
- ٤ - تعلم كيف تواجه الغضب بتغيير الحركة أو بالوضوء
- ٥ - عندما تتأمل مواقف الغضب ستجد أنك المتضرر الأكثر منها
- ٦ - ابحث عن عذرا للآخرين
- ٧ - تجنب البت في أمورك المهمة أثناء الانفعال .

الوحدة الثالثة	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية ورقة عمل (١٠)
	وظائف الانفعالات وتطورها والتحكم بها	

أ- اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يلي

١- من آثار الغضب			
أ- الفرح والسرور	ب- التوتر والقلق	ج- الحب	د- الصداقة والمودة
٢- الانفعالات في هذه المرحلة تكون عامة ولا ترتبط إلا بتلبية حاجات الطفل الأساسية			
أ- مرحلة الرضاعة	ب- مرحلة الطفولة المبكرة	ج- مرحلة الطفولة المتأخرة	د- غير ذلك

ب- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١	إن الانفعالات تؤدي وظائف مختلفة وتترك آثارًا كبيرة في شخصية الإنسان وسلوكه
٢	لا يؤدي الحب دورًا رئيسًا في حياة البشر
٣	الغضب المستمر يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض الجسدية كالسكر وضغط الدم والصداع والقلولون العصبي وقرحة المعدة
٤	ترتبط الانفعالات ودرجاتها بطريقة سلوك الفرد في المواقف

ج- عدد ٣ من وسائل التقليل من آثار الغضب أو التغلب عليه

١

٢

٣

الدرس الحادي عشر : ماهية التعلم

تعريف التعلم		
كل ما يكتسبه الفرد من معلومات ومعارف وأفكار واتجاهات وعواطف وميول وعادات ومهارات وهي عملية مستمرة مدى الحياة		
مصادر التعلم		
التعلم غير المقصود	التنشئة الاجتماعية	التعلم النظامي
كل ما يسمعه الفرد أو يشاهده في أثناء ممارسته متطلبات حياته اليومية	داخل الأسرة من خلال العلاقات الاجتماعية كالأصدقاء أو زملاء المدرسة أو زملاء العمل	الذي يتم داخل المؤسسات التعليمية كالمدراس والجامعات
أهمية التعلم		
١ - يؤدي دوراً مهماً في عملية النمو الشامل للفرد جسدياً وحركياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ، إذ بدونها لا يستطيع الفرد أن يحقق شيئاً في حياته . ٢ - له أهمية في التصدي لحل المشكلات اليومية التي تصادف الفرد في حياته ، ومن ثم يصبح التعلم عملية من عمليات التكيف للمواقف الجديدة . ٣ - يكتسب الفرد من خلال التعلم مهارات جديدة تساعده على التعامل مع الأحداث والمواقف المختلفة بفعالية .		

شروط التعلم		
التدريب	الدافعية	النضج

أساليب التعلم
أسلوب التعلم الشرطي
بدأت فكرة النظرية في معامل بافلوف (وهو عالم روسي متخصص في علم وظائف الأعضاء)الفسولوجية (وكان مهتماً بدراسة فسيولوجية الهضم عند بعض الحيوانات ، وقد حصل على جائزة نوبل في الطب. ما هو التعلم الشرطي؟ - اكتشف بافلوف عن طريق الصدفة اكتشافاً مهماً فقد لاحظ أنه كلما أعطى الكلب الذي يجري عليه الدراسة طعاماً استجاب الكلب للطعام بإفراز اللعاب كما هو طبيعي فسيولوجياً - إلا أن بافلوف أكتشف أنه بعد عدة مرات من دخوله على الكلب بالطعام بدأ الكلب بإفراز اللعاب بمجرد أن يسمع خطوات بافلوف في الغرفة وقبل أن يقدم له الطعام. فتحول اهتمام بافلوف إلى دراسة هذه الظاهرة. ١ - بدأ بافلوف باستخدام الجرس، فكان يقرع جرساً يسمعه الكلب، ثم تقديم الطعام له. ٢ - وبعد عدة مرات من تزامن قرع بافلوف للجرس مقترناً بتقديم الطعام ، بدأ الكلب يفرز اللعاب بمجرد أن يسمع الجرس وقبل تقديم الطعام. مثال: ١ - يخاف أحدنا من الطبيب لأن أهله يكثرون تخويفه من الطبيب عندما كان صغيراً، أو لأن الطبيب وخزه بإبرة مؤلمة ذات مرة. ٢- نحب مكاناً لرتباطه بذكرى سارة، لذا تكرر الذهاب إليه

أسلوب التعلم الإجرائي

- العالم الذي اهتم بهذا النوع من التعلم هو العالم الأمريكي سكينر
- ويعتقد أن كثير من السلوك الإنساني يكون نتيجة التعزيز (التدعيم من خلال التشجيع أو المديح أو المكافأة ونحو ذلك) الذي يحدث بعد صدور السلوك. وهذا التعزيز يجعل الكائن يكرر هذا السلوك مستقبلاً
- **التعزيز-** هو كل ما يتبع الاستجابة الإجرائية ويؤدي إلى زيادة احتمالية تكرار تلك الاستجابة في المستقبل.
- أي أن التعزيز يعمل على تقوية السلوك الصادر من الكائن الحي.
- **ومن أنواع المعززات:** الطعام، والثناء والحواسن، والهدايا، والنقود، والابتسام.
- مثال: إذا أكلت وجبة جديدة وكانت لذيذة وأعجبتك طعمها، فإن هذا الشعور الجميل يعتبر تعزيزاً لك للبحث عن هذه الوجبة مرة أخرى.

تجربة سكينر:

أحضر سكينر فأراً ووضع في قفص، فبالصدفة يضغط الفأر على ذراع معين في القفص فيسقط عليه طعام، وهكذا تعرف الحيوان على هذا الذراع وبدأ يضغطه دوماً طلباً للطعام، فالفأر تشجع لمزيد من الضغط لأن هناك شيء إيجابي (الأكل)، ويعد الأكل هنا تعزيز على سلوك الضغط على الذراع.

أسلوب التعلم الاجتماعي

- صاحب هذه النظرية هو (ألبرت باندورا)
- ويرى هذا الأسلوب أننا نتعلم من مراقبتنا لسلوك الآخرين، فالطفل يتعلم الكلام وقواعده من والديه والأشخاص القريبين منه، كما يتعلم بعض العادات وكيفية الاستجابة للآخرين
- والواقع أن التعلم بالملاحظة معروفاً منذ القدم، ويظهر في اهتمام الآباء والأمهات بتعليم أولادهم بعض السلوكيات الاجتماعية بالملاحظة، فالطفل يلاحظ طريقة سلام والديه، وطريقة ترحيبهم بالضيف، وطريقة صب القهوة مثلاً، ويتعلم هذه السلوكيات من البيئة التي يعيش فيها.

آثار التعلم الاجتماعي

أسلوب التعلم بالمحاولة والخطأ	الكف	تعلم استجابات أخرى
- هو أسلوب كشف عنه (ثورندايك) حيث يرى أن التعلم يمكن أن يتم عن طريق القيام بعدد من المحاولات إلى أن يتوصل المتعلم إلى الاستجابة الصحيحة، حيث تتناقص المحاولات الخاطئة تدريجياً - في كل مرة - وصولاً إلى المحاولات الناجحة	يقصد به الإيقاف والامتناع عن السلوك	يستطيع الشخص أن يتعلم سلوكيات جديدة عن طريق ملاحظة الآخرين أو عن طريق النماذج غير الحية مثل التلفزيون والقصص

الوحدة الرابعة	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية ورقة عمل (١١)
	ماهية التعلم	

أ- ما هو التعلم

.....

.....

ب- ما مصادر التعلم

<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; background-color: #d9e1f2; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; height: 120px; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; background-color: #d9e1f2; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; height: 120px; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; background-color: #d9e1f2; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; height: 120px; width: 100%;"></div>
--	--	--

ج- ما شروط التعلم

<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; background-color: #d9e1f2; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">03</div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; height: 40px; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; background-color: #d9e1f2; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">02</div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; height: 40px; width: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; background-color: #d9e1f2; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">1</div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; height: 40px; width: 100%;"></div>
---	---	--

د- آثار التعلم الاجتماعي

..... ١- ٢- ٣-

هـ - ماذا يقصد بالتعزيز

.....

ب- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١	تجربة العالم الروسي بافلوف على الكلب هي مثال على أسلوب التعلم الشرطي
٢	أسلوب التعلم الاجتماعي يرى هذا الأسلوب أننا نتعلم من مراقبتنا لسلوك الآخرين

الدرس الثاني عشر : العمليات المساهمة في التعلم

يسهم في عملية التعلم عمليات عديدة تسهم كل منها بنصيب في إحداث التعلم ومن هذه العمليات ما يأتي:



أولاً : الإحساس		
أنواعه		
الإحساسات العضلية أو الحركية	الإحساسات الحشوية	الإحساسات الخارجية
موجودة في العضلات والمفاصل والعظام	مثل : الإحساس بالجوع والعطش	إحساسات بصرية ، سمعية ، شمعية ، ذوقية ، جلدية .
ثانياً : الإدراك		
هي العمليات العقلية التي نتعرف من خلالها على ما حولنا عن طريق التنبيهات الحسية التي ترد لنا باستخدام حواسنا		
ما الفرق بين الإحساس و الإدراك ؟		
إدراك	إحساس	
عندما تعرف صاحب الصوت	عندما تسمع صوتاً قادمًا	
عندما تعرف أنه صديقك	عندما ترى شخصاً قادمًا إليك	
عندما تعرف فائدة هذه المواد الكيميائية	عندما ترى قوارير مليئة بالمواد الكيميائية	
العوامل الذاتية المؤثرة في الإدراك		
الفرد في مكان هادئ جذاب منعش يختلف إدراكه للأشياء عندما يكون في مكان صخب منفر	(أ) نوع المحيط	
حاجات الإنسان ورغباته تجعله ينظر للأشياء من وجهة نظره وما يحتاجه ، فمثلاً الشخص العطشان يرى السراب ماء	(ب) الحاجات والدوافع الشخصية	
قيم الشخص ومثله العليا ، لا تحدد سلوكه فقط إنما تؤثر أيضاً في إدراكه	(ج) القيم الشخصية	
انفعالات الفرد و الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها كلها من الأمور التي تؤثر في الإدراك تأثيراً متبايناً وفقاً لحالة الفرد ودرجة تأثره الذاتي	(د) الانفعالات والضغوط	
قوة أو ضعف بعض الحواس التي تؤثر بدرجة أو بأخرى على فهم الموضوعات المطروحة.	(هـ) الحالة الجسمية	
نحن نرى ونسمع ما نتوقع أن نراه ونسمعه . فلو كنت تنتظر صديقاً في مفترق الطريق استطعت رؤيته من بين مئات القادمين من المارة . من خاف من بعض الأشياء فإنه يهياً له أنه يراها .	(و) التوقع والتهيو النفسي	

العوامل الخارجية المؤثرة في الإدراك

إدراك المثيرات المتقاربة كوححدات مستقلة منفصلة عن المجال الذي تعرض فيه .
فضي الشكل الذي أمامك: ندرك أولاً كل مجموعة من الدوائر على حده نظراً لتقاربها قبل أن ندرك الدوائر
التسع في المجال الذي عرضت فيه.

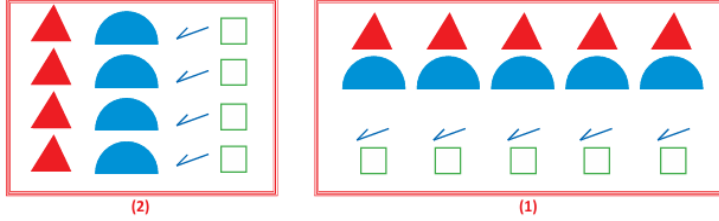
أ) قانون
التقارب



كم عدد هذه الكرات؟ هل عندما تراها من المرة الأولى ، هل تقرأها منفصلة (3 ، 3 ، 3) أم متحدة (9)؟

إدراك الأشياء المتشابهة قبل أن ندرك الأشياء المختلفة.
فإدراكنا للمجموعة الأولى يكون إدراكاً أفقياً، بينما يكون إدراكنا للمجموعة الثانية إدراكاً رأسياً، وذلك نظراً
لتشابه الأشكال المدركة.

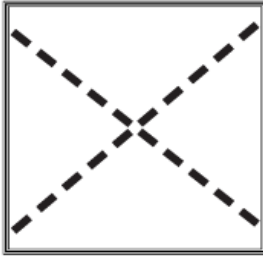
ب) قانون
التشابه



(2)

(1)

٣ - قانون الاستمرار



يدرك الفرد المثيرات التي تكون استمراراً للمثيرات الشبيهة بها على أنها وحدة
إدراكية متكاملة، فنحن ندرك الشكل المقابل لا على أنه نقاط منفصلة وإنما على حرف
(X) نظراً لأن قانون الاستمرار يدفعنا تلقائياً إلى إدراك كل نقطة وكأنها استمرار لما
قبلها.

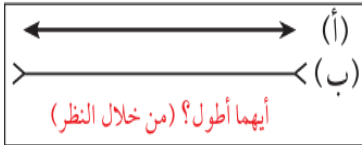
٤ - الخدعات البصرية



نحن ندرك أن الخط العمودي أطول من الخط الأفقي وهما في الواقع غير ذلك. (قم
بقياس الخط العمودي والخط الأفقي في الشكل).

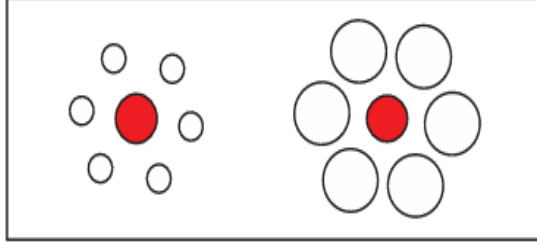
أ) الخداع العمودي و
الأفقي

إن إدراكنا للشكل (أ) يكون على أنه أقصر من الشكل (ب) وهما متساويان. إن اتجاه الأقواس هو الذي
أوقفنا في هذا الخداع.



ب) خداع الأقواس

هل الدائرتان الملونتان متساويتان أم مختلفتان؟



ج (خدعات أخرى

ثالثاً : التذكر

يستعمل الفرد في تصرفاته اليومية كثيراً من المعلومات والخبرات والمهارات التي سبق له اكتسابها ، ولهذا يعتمد التذكر على ما سبق لنا أن تعلمناه

عمليات التذكر

التعرف	الاستدعاء	الاسترجاع التلقائي
هو معرفة الأشياء الماثلة أمامنا بناء على ما سبق لنا أن اكتسبناه من تجاربنا السابقة	هو القيام بالتذكر المتعمد أو استرجاع الذكريات لأشياء غير ماثلة أمام الحواس عندما توجد مثيرات تتطلب استدعاء تلك الذكريات	هو حضور الذكريات في الذهن دون أن يكون هناك سبب واضح لذلك

رابعاً : الانتباه

هو العملية التي يتم بمقتضاها توجيه الذهن إلى شيء ما ، وشرط الانتباه الجيد أن يكون موجهاً لشيء واحد فقط

أشكال الانتباه

١ - يكون تلقائياً عندما يمون استجابة لدوافع فطرية كالانتباه إلى أنواع الطعام الموجودة على مائدة الغداء
٢ - يكون إرادياً عندما يوجه الطالب جهده وذهنه لا استيعاب درس من دروسه
٣ - يكون لا إرادياً عندما يحدث عن غير إرادة الفرد ورغبته كالانتباه إلى صوت مزعج أو ضوء شديد أو حركة غير عادية
٤ - يكون حسياً عندما تتوجه الحواس إلى شيء ما : كالنظر إلى منظر جذاب ، أو سماع صوت محبوب ، أو شم رائحة طيبة
٥ - يكون عقلياً عندما يتوجه الذهن إلى حفظ قصيدة من الشعر أو تذكر قصة غريبة

الوحدة الرابعة	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية
	العمليات المساهمة في التعلم	ورقة عمل (١٢)

أ- يسهم في عملية التعلم عمليات عديدة تسهم كل منها بنصيب في إحداث التعلم ومن هذه العمليات ما يأتي

١- ٢- ٣- ٤-

ب- أكتب المصطلح العلمي المناسب لكل مما يلي

١	هو حضور الذكريات في الذهن دون أن يكون هناك سبب واضح لذلك
٢	استجابة الجهاز العصبي للمنبهات المختلفة عن طريق الحواس المنتشرة في أنحاء الجسم
٣	هو العملية التي يتم بمقتضاها توجيه الذهن إلى شيء ما


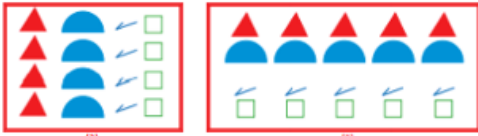
ج- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١	من العوامل الذاتية المؤثرة في الإدراك هي نوع المحيط والحاجات والدوافع الشخصية
٢	لا يوجد فرق بين الإحساس والإدراك
٣	قانون التشابه هو إدراك الأشياء المتشابهة قبل أن ندرك الأشياء المختلفة

د- أذكر مثالين لكل مما يلي من أنواع الإحساسات

١	الإحساسات الخارجية
٢	الإحساسات الحشوية
٣	الإحساسات العضلية أو الحركية

هـ - تعرف على الصور التالية

	 <p>أيهما أطول من خلال النظر؟</p>
	 <p>(1) (2)</p>

الدرس الثالث عشر : الذكاء

الذكاء

هو القدرة على الفهم والتكيف مع البيئة المحيطة باستخدام تركيبة من القدرات الموروثة والمتعلمة من خلال الخبرة

قياس الذكاء

مقياس بينيه

ما زال هذا المقياس مستخدم حتى الآن، وقد أدخلت عليه التعديلات عدة مرات.
وقد حدد بينية الجدول الآتي لتصنيف الذكاء:

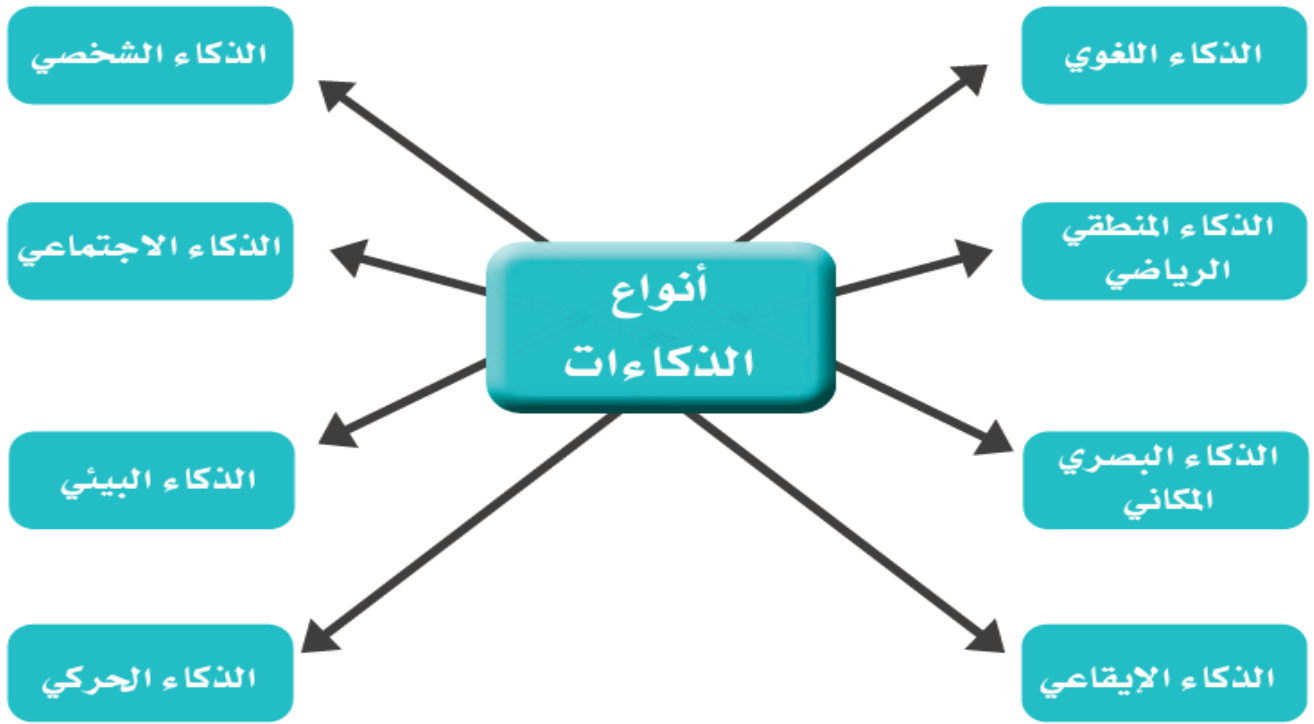
نسبة الأشخاص في أي بلد	التصنيف	نسبة الذكاء
2,6	متفوق جداً	130 فما فوق
6,9	متفوق	129 - 120
16,6	متوسط مرتفع	119 - 110
49,1	متوسط	109 - 90
16,6	متوسط منخفض	89 - 80
6,4	ذكاء حدي (بطيئو التعلم)	79 - 70
2,3	تخلف عقلي	69 وأقل

نظرية الذكاءات المتعددة

تعد من النظريات الحديثة التي تنظر أن لكل شخص ما يميزه عن الآخرين بنوع معين من الذكاء

أهمية الذكاءات المتعددة

تساعد على تنمية قدرات المتعلمين وتطويرها	تنطلق من اهتمامات المتعلمين وترعي ميولهم وقدراتهم	تساعد على تحسين النواتج التعليمية عندما نعامل كل فرد حسب ذكائه	تراعي طبيعة كل المتعلمين ، فلكل متعلم ذكاء خاص به
--	---	--	---



أنواع الذكاءات	
الذكاء اللغوي	القدرة على استخدام الكلمات نطقاً وكتابة ، ومن مهاراتها الاستماع ، والكتابة بكل أنواعها الأدبية والعلمية وغيرها ، الإلقاء ، فهم اللغة ومعانيها والإحساس بها
أهم ما يميل له أصحاب الذكاء اللغوي	الذي يتميز بالذكاء اللغوي يمكن أن يكون
التواصل كلامي والكتابي وكتابة القصص وتعلم اللغات الأجنبية وحفظ الشعر	كاتب قصص أو روايات أو كاتباً مسرحياً أو محلاً سياسياً أو صحفياً أو شاعراً
الذكاء المنطقي الرياضي	هو القدرة على حل المشكلات والتفكير المنطقي والتعامل مع الأرقام
ما يتميز به أصحاب الذكاء المنطقي الرياضي	الذي يتميز بالذكاء المنطقي الرياضي يمكن أن يكون
التحليل والحساب والتوصل للعلاقات بين الأشياء والتجريب وكثرة الأسئلة واستخدام الرموز	محاسباً أو مبرمجاً للحاسب الآلي أو مهندساً أو مخترعاً أو قاضياً أو عالماً أو رياضياً
الذكاء البصري المكاني	المهارة في الحس بالاتجاهات والمهارة في التعامل مع العلاقات المكانية والأحجام والأشكال والألوان
الذين يمتلكون الذكاء البصري المكاني يحبون	الذي يتميز بالذكاء البصري المكاني يمكن أن يكون
التنظيم والعمل في الديكور وبناء النماذج وتنسيق الألوان واللعب بالألعاب المكانية البصرية والتشكيل والنحت وتفكيرهم يكون على هيئة صور وتخيل	مهندساً معمارياً أو مهندساً للديكور أو رساماً أو مصوراً أو نحاتاً أو فناناً
الذكاء الإيقاعي	القدرة على تمييز الأصوات والتناسق الصوتي و إنتاج الأصوات المتناسقة والتحكم في الصوت والإيقاع المنظم
ما يتميز به أصحاب الذكاء الإيقاعي أنهم يحبون	الذي يتميز بالذكاء الإيقاعي يمكن أن يتقن
الاستماع للأناشيد وتحديد الأصوات وينشد بإتقان	الإنشاد وتجويد القرآن وكتابة الأناشيد وكتابة الشعر
الذكاء الحركي	القدرة على التناسق في الحركة والسرعة والدقة فيها سواء حركة العضلات الكبيرة كالأرجل والأيدي أو حركة العضلات الصغيرة كالأصابع

الذي يتميز بالذكاء الحركي يمكن أن يكون	ما يتميز به أصحاب الذكاء الحركي أنهم يحبون
رياضياً أو جراحاً أو يطبع على لوحة المفاتيح أو النحت	الأداء الرياضي كلعبة التنس أو كرة القدم والتدريبات الرياضية وتقليد الحركات ويتعلمون بالممارسة بأيديهم ويستخدمون لغة الجسد بكثرة للتعبير
القدرة على فهم الذات ، وتقدير قدرات الذات وأهدافها والتحكم في اندفاعيتها والتخطيط السليم لها	الذكاء الشخصي
الذي يتميز بالذكاء الشخصي يمكن أن يكون	الذين يتميزون بالذكاء الشخصي يحبون
فيلسوفاً أو منظرراً أو شاعراً أو قائداً سياسياً أو قائداً دينياً	الرجوع للذكريات وتوضيح قيمهم ومعتقداتهم ويتحكمون في اندفاعهم ويستمتعون بالتأمل والتفكير وعاطفيون ويحددون أهدافاً واقعية لهم في الحياة
القدرة على فهم الآخرين على اختلاف شخصياتهم ، والقدرة على التعامل معهم والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية والخلافات بين الأفراد	الذكاء الاجتماعي
الذي يتميز بالذكاء الاجتماعي يمكن أن يكون	الذين يتميزون بالذكاء الاجتماعي يحبون
قائداً ناجحاً أو مديراً أو مرشداً نفسياً أو معلماً ناجحاً أو مرشداً طلابياً	الاهتمام بالآخرين والتدريس والتفاعل مع الآخرين ولهم أصدقاء ومساعدة الآخرين
القدرة على فهم الطبيعة والنباتات والحيوانات والتميز بينها وتصنيفها وتحليل خصائصها	الذكاء البيئي
الذي يتميز بالذكاء البيئي يمكن أن يكون	الذين يتميزون بالذكاء البيئي يحبون
مزارعاً أو عالماً للحيوان أو البيولوجياً أو عالماً فلكياً أو طبيبياً أو مختصاً في الأعشاب أو الطب البديل	يقدرون النباتات والزهور والأشجار ويجمعونها ويستمتعون بالحيوانات ويلاحظون الفصائل والأحجار والنجوم والسحب وتربية الحيوانات

الوحدة الرابعة	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية
	الذكاء	ورقة عمل (١٣)

أ- عرف الذكاء

.....

.....

ب- أجب على الأسئلة التالية

١- بماذا كان يقاس الذكاء قديما

.....

٢- ما هو تصنيف الذكاء إذا كانت نسبة الذكاء 130 فما فوق حسب مقياس بينيه

.....

ج- عدد ٤ من أنواع الذكاءات

١- ٢- ٣- ٤-

د- حدد نوع الذكاءات التالية

١	هو القدرة على استخدام الكلمات نطقا وكتابة
٢	القدرة على تمييز الأصوات والتناسق الصوتي
٣	هو القدرة على حل المشكلات والتفكير المنطقي والتعامل مع الأرقام

ج- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١	يمتاز الذكاء الإيقاعي بالقدرة على فهم الطبيعة والنباتات
٢	يتميز الذي يمتلك الذكاء الحركي بالأداء الرياضي
٣	الذين يمتلكون الذكاء البصري المكاني يحبون التنظيم والعمل في الديكور

الدرس الثالث عشر : الصحة النفسية ومقوماتها

تعريف الصحة النفسية
رضا وانسجام الفرد مع نفسه ومع الأشخاص والمواقف والأحداث من حوله
الصحة النفسية تعني أن يكون الفرد قادراً على أن :
١ - يحسن التعامل مع أقاربه ومجتمعه ويكون علاقات اجتماعية طيبة
٢ - يوجه إمكاناته وقدراته ومواهبه على الوجه الصحيح
٣ - يحل المشكلات التي تواجهه أو يتكيف معها بالشكل الملائم
٤ - يشعر بالسعادة والرضا عن الحياة والعمل والأسرة والأصدقاء
٥ - يقوم بالواجبات التي عليه على أكمل وجه سواء الدينية أو الاجتماعية
٦ - يحترم ذاته ولا يقارنها بالآخرين
٧ - ينظر بإيجابية إلى الأحداث والمواقف المختلفة

مقومات الصحة النفسية		
هي أساليب وقائية تحمي المرء من الدخول في دائرة المرض النفسي		
المقومات المعرفية	المقومات الاجتماعية	المقومات السلوكية

أولاً : المقومات المعرفية		
تحقيق الذات	التفكير الشمولي (الكروي)	التفكير الإيجابي
من المهم أن يستغل الإنسان مهارات وقدراته التي وهبها الله له ويوجهها إلى ما ينفعه، وينفع مجتمعه.	عندما تحدث مشكلة ما، من المهم أن ننظر لها من كافة الزوايا حتى نستطيع حلها بشكل مناسب، فمثلاً عند الإصلاح بين الناس أو بين زوجين، فالأجدر الاستماع إلى وجهات نظر كل طرف وعدم التركيز على طرف معين.	أن يواجه المرء المواقف ولا يحاول الهروب منها لأن المواجهة ومحاولة الحل أفضل من القلق والتوتر والهروب
ثانياً : المقومات الاجتماعية		
ممارسة السلوكيات الإيجابية المقبولة عند التعامل مع الآخرين		
المهارات الاجتماعية		
أولاً : ما هو توكيد الذات ؟		
التعبير الصادق عن الآراء والأفكار والانفعالات الإيجابية والسلبية والرغبات والدفاع عن الحقوق الخاصة والقدرة على قول - لا - في ظل احترام قيم المجتمع ومشاعر وحقوق الآخرين		
شروط التعبير عما بداخلنا		
الطريقة الفعالة	التعبير الصادق	
تعني أن يؤكد الشخص بطريقة فيها احترام وتقدير للآخر	أي أن يتوافق ما نعبّر عنه مع آراءنا ومشاعرنا الداخلية	
ما المهارات الفرعية المكونة لتوكيد الذات؟		
الاستفسار وطلب التوضيح	القدرة على قول لا	المساومة
توجيه النقد	المصارحة	إبداء الإعجاب والمدح
		مواجهة الآخرين
		الحقوق الخاصة

ثالثاً : ما أهمية التوكيدية في حياتنا ؟

عند امتلاك الإنسان للمهارات التوكيدية ستتحسن حياته الخاصة وتتطور علاقته الاجتماعية وسيشعر بالرضا عن نفسه وفي المقابل عدم امتلاك ذلك ستتأثر حياته سلباً وربما أخذ عنه من حولة صورة غير مقبولة مما يجعله غير راضي عن حياته الخاصة والاجتماعية

ما الآثار السلبية في حالة تخلي الشخص عن التوكيدية ؟

التوترات النفسية	التورط في سلوكيات غير مقبولة
ضعف العلاقة بالآخرين	فقدان الثقة بالنفس

ما الآثار الإيجابية في حالة استخدام التوكيدية ؟

إقامة علاقات شخصية وثيقة من الآخرين	مواجهة طلبات الآخرين غير المعقولة أو المضرة
الثقة بالنفس	الرضا عن الذات

ما الفرق بين التوكيد والعدوان والخضوع ؟

الشخصية العدوانية	الشخصية الخضوعية	الشخصية التوكيدية
فأثناء رغبته في التعبير عن شيء يريه ، فإنه ينتهك حقوق الآخرين بالقوة وقد ينجز أهدافه على حسابهم ، وقد يتلفظ عليهم بما يجرح مشاعرهم ، يخاطبهم بصوت علي متسلط ويرى أنه أفضل منهم وغالباً تفضل هذه الشخصية في حياتها الاجتماعية والأسرية ويفضل الآخرون تحاشيها وعدم التعامل معها مما يجعل الشخص العدواني يعيش وحيداً منبوذاً	هو الذي يسمح للآخرين بأخذ حقوقه ويكون عاجزاً عن المطالبة بها . صوته ضعيف ، متردد وخافت ، وغالباً يبدي الموافقة ولا يتمسك برأيه بالرغم من صحته ويقع ضحية لاستغلال الآخرين ومكرهم ولديه أفكار جميلة لا يستطيع قولها أو يفصح عنها بشكل خجول وغالباً يشعر بالتوتر والضيق لأنه يكتب مشاعره ومع مرور الوقت تذوب شخصيته فلا يستشار ولا يؤخذ برأيه	هو الذي يدافع عن حقه وفي ذات الوقت يحترم حقوق الآخرين ويعبر عما بداخله دون محاولة السيطرة على الآخر أو التحكم فيه أو التقليل من شأنه أو إهانته ، صوته واضح ، وواثق ومعبر وغالباً يحقق أهدافه ويشعر بالطمأنينة والرضا عن نفسه

خامساً : ما ضوابط السلوك التوكيدي الفعال ؟

التعبير الصادق	احترام الشخص المقابل وعدم التعرض لحقوقه أو التقليل من شأنه	التحكم في المكونات غير اللفظية
التلقائية في التعبير	القبول الاجتماعي	الوقت المناسب

ثالثاً : المقومات السلوكية

التدين	العفو والصفح (التسامح)
ممارسة الأعمال السارة	ممارسة الرياضة

مواجهة المشكلات بدلاً من الهروب منها

الوحدة الخامسة	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية
	الصحة النفسية ومقوماتها	ورقة عمل (١٤)

أ- ماهي الصحة النفسية

.....

.....

ب- ما هي مقومات الصحة النفسية

03

02

1

ج- اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يلي

١- أي مما يلي يعتبر من المقومات السلوكية للصحة النفسية			
أ- التفكير الإيجابي	ب- التفكير السلبي	ج- ممارسة الرياضة	د- تحقيق الذات
٢- ما الآثار الإيجابية في حالة استخدام التوكيدية			
أ- الثقة بالنفس	ب- التوترات النفسية	ج- التعصب	د- فقدان الآخرين
٣- عندما تحدث مشكلة ما من المهم أن ننظر لها من كافة الزوايا حتى نستطيع حلها بشكل مناسب			
أ- تحقيق الذات	ب- التفكير الشمولي	ج- التفكير الإيجابي	د- جميع ما سبق

د- ما شروط التعبير عما بداخلنا

١-

٢-

الدرس الرابع عشر : أنواع الاضطرابات النفسية

ما هو الاضطراب النفسي ؟		
هو حالة عدم التكيف مع الذات أو مع الآخرين أو مع جوانب الحياة المختلفة		
متى يكون الإنسان مضطرباً نفسياً ؟		
ان تستمر المشكلة وقتاً طويلاً	أن تؤثر على حياة الإنسان سلباً	
من يقوم بعملية تشخيص الاضطرابات النفسية ؟		
الأطباء النفسيون والأخصائيون النفسيون		
ما أنواع الاضطراب النفسي؟		
١ - الوسواس القهري		
هو تكرار سلوك معين أو أفكار محددة (طوال اليوم وكل اليوم) بشكل مزعج ولا يستطيع التخلص منه بالرغم من محاولاته العديدة.		
أشكال الوسواس القهري		
قد يكون في مجال النظافة أو في الشك أو في الصلاة		
بعض الأعراض والتصرفات الو سواسية		
التأكد من الأشياء مرات عديدة مثل التأكد من إغلاق الأبواب	تكرار القيام بشيء ما عدداً معيناً من المرات مثل تكرار عدد مرات الاستحمام	
القيام بعمليات الحساب بشكل مستمر أثناء القيام بالأعمال الروتينية	تكرار الوضوء أو إعادة الصلاة	
ترتيب الأشياء بشكل غاية في التنظيم والدقة إلى درجة الوسوسة	البعد عن لمس الأشياء العادية لأنها تحتوي على الجراثيم	
ما الفرق بين الوسواس القهري والتكرار في الأحوال العادية؟		
الوسواس القهري	التكرار في الأحوال العادية	
انه في كل صلاه يعيد صلاته مرات عدة أو يعيد كل وضوء عشرات المرات.	في الأحوال العادية من الطبيعي عند الشك أن أعيد صلاتي أو أتأكد من بعض الأشياء المهمة وهذا ما يحدث لغالبية الناس،	
٢ - الاكتئاب		
هو حالة من الحزن الشديد المستمر الذي ليس له سبب واضح.		
أعراض الاكتئاب		
الملل من الحياة	عدم الاهتمام بالأنشطة المهمة	الأرق (عدم القدرة على النوم)
فقدان الشهية	العزلة والانسواء	الصداع وعدم القدرة على التركيز
انحسار العلاقات الاجتماعية	الإحساس بالملل	حزن وبكاء واحساس بالضييق في الصدر
ما الفرق بين الحزن العادي والاكتئاب؟		
الحزن العادي	الاكتئاب	
هو يحدث لكل الناس ومن الطبيعي ان تحزن لبعض الوقت عند موت عزيز، أو عند خساره معينة، أو عندما نفتقر بعض الآثام،	هو حالة من الحزن الطويل. فهو أكثر حدة من الحزن العادي ويعوق الفرد عن أداء نشاطاته وواجباته المعتادة	

٣ - الخوف المرضي

خوف دائم من موضوع ما أو موقف أو كائن غير مخيف لدى غالبية الناس.

ما الفرق بين الخوف العادي والخوف المرضي؟

الخوف المرضي	الخوف العادي
هو خوف دائم وليس له سبب مقنع ولا يحدث لغالبية الناس ويعطل الإنسان عن ممارسة حياته ويجعله يسعى للهروب من تلك المواقف بكل الطرق المتاحة.	هو حالة طبيعية تحدث من شيء مخيف حقيقه كالخوف من الحيوانات المفترسة، أو السيارة المسرعة. أيضاً من المخاوف الطبيعية التي تحدث لغالبية الناس (الخوف البسيط) عند إجراء لقاء، أو مقابلة مسؤول كبير، أو عند إلقاء كلمة.

أنواع الخوف

الخوف الاجتماعي	الخوف المحدد			
هو التردد في حضور المناسبات الاجتماعية أو الاحتكاك بالآخرين، أو الهروب من الحديث أمامهم، أو عدم القدرة على إبداء الرأي لهم، والإحساس بعدم الارتياح.	ويتصف الرهاب الخاص بالخوف الشديد من شيء ما. مثل: الخوف من ركوب الطائرة			
أعراضه				
التعرق، تسارع ضربات القلب، اهتزاز اليدين، عدم الدخول على الآخرين بمفرده، لا ينظر للآخرين يتجنب الحديث معهم، الانشغال بأشياء أخرى كجهاز الجوال، السكوت معظم الوقت.				
ما الفرق بين الحياء والخوف الاجتماعي؟				
<table border="1"><thead><tr><th>الخوف الاجتماعي</th><th>الحياء</th></tr></thead><tbody><tr><td>هو خضوع للآخرين وتجنب مواجهتهم بشكل مستمر</td><td>هو اجتناب القبيح وعدم التقصير مع ذي الحق وليس فيه خضوع لآخرين، وهو محمود شرعا</td></tr></tbody></table>		الخوف الاجتماعي	الحياء	هو خضوع للآخرين وتجنب مواجهتهم بشكل مستمر
الخوف الاجتماعي	الحياء			
هو خضوع للآخرين وتجنب مواجهتهم بشكل مستمر	هو اجتناب القبيح وعدم التقصير مع ذي الحق وليس فيه خضوع لآخرين، وهو محمود شرعا			

٤ - اضطراب الشخصية

الشخصية : هي مجموع الخصائص التي يتميز بها الإنسان عن غيره في النواحي الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية

الوحدة الخامسة	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية
	أنواع الاضطرابات النفسية	ورقة عمل (١٥)

أ- أكتب المصطلح العلمي المناسب لكل مما يلي

١	هو حالة من عدم التكيف مع الذات أو الآخرين أو مع جوانب الحياة المختلفة
٢	هو التردد في حضور المناسبات الاجتماعية أو الاحتكاك بالآخرين أو الهروب من الحديث أمامهم
٣	هي مجموع الخصائص التي يتميز بها الإنسان عن غيره في النواحي الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية
٤	هو حالة من الحزن الشديد المستمر الذي ليس له سبب واضح

ب- اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يلي

١- اجتناب القبيح وعدم التقصير مع ذي الحق وليس فيه خضوع للآخرين وهو محمود شرعاً	أ- الحياء	ب- الخوف الاجتماعي	ج- الحزن	د- الفرح والسرور
٢- من أعراض الخوف الاجتماعي	أ- الثقة بالنفس	ب- تعزيز الصداقة	ج- مواجهة الآخرين	د- التعرق

ج- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١	يكون الإنسان مضطرب نفسياً إذا استمرت المشكلة وقت قصير
٢	الخوف من الظلام مثال على الخوف المحدد
٣	الاكتئاب أقل حدة من الخوف العادي

هـ - ما أنواع الاضطرابات النفسية

.....	٢	١
.....	٤	٣

الدرس الرابع عشر : خطوات العلاج النفسي وأساليبه

ما خطوات العالج الأساسية؟		
(٣) تعديل السلوك وعالجه نفسيا	(٢) مراجعة المختصين	(١) الاعتراف بالمشكلة
العلاج النفسي :مجموعة نشاطات علمية وسلوكية تهدف لتقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الاضطرابات النفسية.	ومن المخصيين الذي يمكنهم تقديم المساعدة ما يأتي:	أولى خطوات العلاج لان ذلك يجعل الشخص يبحث عن حل للمشكلة
	الأخصائي النفسي	
هو يحمل مؤهلا في علم النفس العيادي، ويقدم الجلسات العلاجية باستخدام طرق العالج المعروفة بنتائجها.	هو يحمل مؤهلا في الطب ويستخدم العالج الدوائي بالعقاقير	
أهم الطرق العلاجية		
٢ - الأدوية النفسية (العقاقير)	١ - العلاج الديني	
٤- السجل اليومي للمواقف (مناسب لجميع المشكلات)	٣ - التعرض (المواجهة)	
٦ - العلاج بالتخيل (مناسب لجميع المشكلات)	٥ - تعديل الأفكار (العلاج المعرفي) (مناسب لجميع المشكلات)	
٨ - أسلوب التدعيم الذاتي (مناسب لجميع المشكلات)	٧ - سجل الأنشطة (مناسب للذين يشعرون بالملل أو مشاعر الحزن)	

الوحدة الخامسة	الموضوع	الدراسات النفسية والاجتماعية
	خطوات العلاج النفسي وأساليبه	ورقة عمل (١٦)

أ- ما خطوات العلاج الأساسية

	١
	٢
	٣

ب- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

	١	أول خطوات العلاج النفسي هو الاعتراف بالمشكلة
	٢	إن الإصابة بالاضطرابات النفسية أمرًا ليس مخجلًا

ج- أجب على الأسئلة التالية

١- ماذا يقصد بالعلاج النفسي

.....

٢- من هم المتخصصين الذين يمكنهم تقديم المساعدة لعلاج الأمراض النفسية

.....

.....

.....

