

## ((( تبسيط الباب الاول علم النفس ))) جزء اول

### الفصل الأول : الذكاء

**الذكاء :** معنوي / غير مادي / غير ملموس/ لا يلاحظ بشكل مباشر / اختلف العلماء في طريقة دراسته وقياسه / أدى الاختلاف الي وجود مشكلة منهجية لدراسته / يشبه الجاذبية و التعلم و الشخصية .

#### تطور مفهوم الذكاء العام iQ ( الذكاء الواحد – احادية الذكاء ) معمل الذكاء

أرسطو الانسان: عقل مسنول عن الذكاء و يميز الانسان عن الحيوان/ ونفس دنيا يتشابهان في الوظائف الحيوية	المفهوم الفلسفي
علماء الاحياء للعقل جانب (معرفي- وجداني ) – تكيف - التأقلم و التوافق مع البيئة.(كل الكائنات)	المفهوم البيولوجي
التواصل والتفاعل مع الاخرين (الناس ) والتكيف مع الافراد - تفاعل اجتماعي – ذكاء اجتماعي	المفهوم الاجتماعي
الذكاء هو : تفكير مجرد - الافكار المعنوية – ليست المادية مثل العدالة والرياضيات	تيرمان
الذكاء هو : ادراك العلاقات بين الاشياء - ربط بين ( مواقف – احداث – موضوعات)	سيبرمان
الذكاء هو : التفكير المنطقي وعمل هادف - السلوك المنظم – فعل – تخطيط – حل مشكلة	وكسلر

#### نظرية جاردنر

**رفض الذكاء الواحد (الذكاء العام ) /** رفض درجة النجاح في الدراسة كمييار للذكاء / اكد علي الذكاءات الذهنية المتعددة / قدرات نسبية / الموجودة جميعا لدي الفرد ولكن بدرجات متفاوتة / ويمكن تنميتها / حل المشكلات بأنواع مختلفة .

### الذكاءات المتعددة عند جاردنر

الاسم: ذكاء الكلمات - ذكاء الالفاظ – الذكاء المنطوق – الذكاء الشفهي الخصائص: اللغة واصواتها / فهم المعاني / تكوين جمل / الاقناع/التلاعب بالالفاظ / علامات الترقيم /التورية /المجاز /السجع/دحض الحجة بالحجة ) تنمية: قراءة قصص - قراءة شعر – تسميع نصوص – قراءة روايات – كتاب قصص ورويات وشعر يظهر عند: معلمين اللغة / الشاعر/ القاص / الخطيب / السياسي/ المحرر / الصحفي / المذيعين / المحامين / المترجمين .	اللغوي
الاسم: المنطقي / العلمي / الرياضي / العقلي الخصائص: فهم الاعداد والرموز بفاعلية/ خورزمات / استنتاج / بيانات / احصائيات/ تعميم / تصنيف / ترتيب / عمل تجارب / منهج علمي / علم المنطق / استدلال بانواعه /العلاقات بين القضايا / تفكير مجرد / اختبار الفروض . تنمية: حل مسائل حسابية / حل الالغاز الرياضية / ترتيب / تصنيف / حل مشكلات / عمليات قياس / احصائيات . يظهر عند: العلماء – المناطقة – معلم الرياضيات – المحاسبين – مبرج الكمبيوتر – علماء البورصة	الرياضي
الاسم: البصري – التخيلي – الحسي المرئي - الفراغي الخصائص: الادراك البصري/لوحات فنية /حساسية الالوان والخطوط /الاشكال والطبيعة/المساحات/التصوير/الابعاد المكانية تنمية: فهم الالوان / الرسم / تركيب الاشياء / تركيب المجسمات يظهر عند: الصياد / الكشاف / المرشد/ الرسام/ مصمم خدع بصرية / الفنان التشكيلي/ المهندس المعماري/الديكور/ الازياء/المرور / دليل الاثر في الصحراء والطرق / قناص	البصري
الاسم: الجسمي - الجسدي – الإدائي الخصائص: استخدام الجسم كله او جزء منه/ تعبير عن الافكار والمشاعر بالحركة/التوازن / مرونة /سرعة / قوة / تأزر حركي / تنمية: ممارسة الرياضة- التمثيل الصامت - الفك والتركيب –النحت والتشكيل. يظهر عند: الممثل / الرياضي /المقلد / المهرج /الراقص / الميكانيكي / الجراح/ الحرفي	الحركي
الاسم: السمعى – التذوق الفني السمعى الخصائص: ادراك النغمات والايقاعات – الاصوات – الالحن- التعبير الصوتي – الغناء – فهم طبقات الصوت . تنمية: تقليد الاخرين بالصوت – التدريب علي الغناء- استخراج صوت النشاز –العزف علي آله موسيقية مع الغناء يظهر عند: الموسيقيين – العازفين – الناقد الموسيقي –المايسترو	الموسيقى
الاسم: الذكاء مع الاخرين – الذكاء البيئي مع الغير – ذكاء يتجاوز الاتا الخصائص: فهم الاخرين ومقاصدهم ومشاعرهم وتعبيراتهم الجسمية اللفظية والاستجابة لهم- التعامل مع الاخرين تنمية : الاشتراك في الانشطة الجماعية- زيارة الاقارب- مشاركة الاخرين في الافراد والاحزان – القيادة – الزعامة	الاجتماعي

يظهر عند: اخصائي اجتماعي- دكتور نفسي - سياسي مرموق - رجال الدين - أي شخص ناجح في التعامل مع الجمهور	
الشخصي	الاسم: الذاتي - الذكاء مع النفس - فهم الذات - ذكاء الانا الخصائص: فهم ذاته / نقاط ضعفه وقوته / تعامل الآباء والمربين مع الأبناء به / اتخاذ قرار/تحديد الاهداف/الوعي بالذات تنمية: يفكر في الاهداف القريبة والبعيدة والنجاحات والعثرات / الانشطة الفردية/قراءة علم النفس وكتابة مذكراته يظهر عند: الفلاسفة - العلماء - عباقرة - رجل اعمال ناجح

## الفصل الثاني نظريات التعلم

**معنى التعلم :** (التعلم هو تغير شبة دائم نتيجة الخبرة والممارسة) - ليس تغير مؤقت / ليس تغير دائم / ليس تغيرات طارئة / تغير ديناميكي .

**ملاحظة ١ :** ( التعلم قديم قدم الانسان / نلاحظه بشكل غير مباشر / **التعلم فرع من علم النفس التربوي** - ليس كل تغير في السلوك تعلم - التغيرات **نتيجة النمو** مثل تعلم المشي والحركة لا يعتبر تعلم / **التغيرات الفسيولوجية** العضوية اللارادية لا تعتبر تعلم ) .  
**ملاحظة ٢ :** **التعلم قديما** يعتمد على الخبرة / **التعلم حديثا** يعتمد على نظريات التعلم / نظريات التعلم ساعدت في فهم التعلم / وفهم العوامل المؤثرة على التعلم / وفهم كفاءة التعلم في المدرسة .

### نظريات التعلم نوعان

(١) **نظريات سلوكية اشتراطية :** ( التعلم الشرطي الكلاسيكي **بافلوف** - التعلم بالمحاولة والخطأ **ثورنديك** )  
(٢) **نظريات معرفية عقلية :** ( الفهم والاستنبصار **كوهلر** / **كوفكا** / **فرتهمير** - تجهيز ومعالجة المعلومات **نورمان** )

## اولا :نظرية التعلم الشرطي الكلاسيكي: ايفان بافلوف

**الشرطي الكلاسيكي** اولي النظريات السلوكية واكثرها شهرة / **بافلوف** / جائزة نوبل / الجهاز الهضمي / الكلب/مثير طبيعي فطري ومكتسب

مثير غير شرطي او مثير معزز او مثير طبيعي او مثير للاستجابة الطبيعية	المثير الطبيعي م ط / م غ ش
مثير غير طبيعي او المثير الجديد او المثير المحايد وتم ربطه بالطبيعي اكثر من مرة / اصبح بمفرده يؤدي الي الاستجابة الطبيعية مثل الطبيعي . مثل الجرس	المثير الشرطي م ش / م غ ط
الجرس في الاول لا يصدر عنه اي استجابة في البداية غير فعال قبل الارتباط بالطبيعي	المثير المحايد - م ح
رد فعل طبيعي/ بالفطرة / استجابة طبيعية / استجابة غير شرطية / اليه / فعل منعكس وراثي استجابة وراثية / سيلان اللعاب نتيجة الطعام	الاستجابة الطبيعية س ط / س غ ش
استجابة غير طبيعية/مصطنعة / فعل متعلم/استجابة مكتسبة /سيلان اللعاب نتيجة الجرس	الاستجابة الشرطية س ش / س غ ط
المثير الشرطي يرتبط بالطبيعي بعدد مرات التكرار والتدعيم والربط والفاصل الزمني قصير كما تزداد سعة الاستجابة الشرطية ( كمية اللعاب المسال ) بزيادة مرات الاقتران	قانون التدعيم
الكف الداخلي/التوقف عن استجابة/ منعها / تتضاءل الاستجابة بالتدريج / الشرطي بدون طبيعي	قانون الانطفاء
رجوع المثير الي شرطي بعد فترة من الانطفاء ولكن لا يرجع بنفس القوة الاولى	قانون الاسترجاع

### تطبيقات الشرطي الكلاسيكي :

- اي تعليم يعتمد على اقتران شينين مع بعض
- تفسير الانفعالات كالخوف والقلق والتوتر
- تعديل الاستجابة بالتضاد العكسي أو الاشرطي العكسي
- تكوين اتجاهات شرطية موجبة جديدة
- تعديل استجابة من غير مرغوب الي مرغوبة
- تعليم الاطفال بطريقة ارتباط الصورة بالكلمة

## ثانيا: نظرية المحاولة والخطأ إدوارد ثورنديك

**اسمانها :** نظرية (التعلم الاشرطي الاجرائي / الوصلية / الانتقاء والربط / الاشرط الذرائعي / الواسيلي )  
**المحاولة والخطأ** القطة والقصص والطعام خارج القفص/ كثرة المحاولات في البداية عشوائية ثم محدد / **قلة الزمن** دليل التعلم

(أ)الممارسة والاستعمال والتمرين تؤدي الي تحصيل ايجابي (ب)عدم الممارسة والاهمال تؤدي الي تحصيل سلبي	قانون التمرين
الشعور بالارتياح وعدم الارتياح/ الاثر الايجابي والسلبي/ الشعور بالاثر الطيب / التعزيز مشبع	قانون الاثر
<b>تفسير الفسيولوجي عصبي لقانون الاثر</b> وهو تفسير الرضا و الارتياح وعدم الرضا وعدم الارتياح . ( استعداد ← فرصة ← فعل ← شعور بالرضا والارتياح ) ( استعداد ← عدم فرصة ← عدم فعل ← شعور بعدم الرضا وعدم الارتياح ) ( عدم استعداد ← فرصة ← فعل ← شعور بعدم الرضا وعدم الارتياح )	قانون الاستعداد والتهيؤ

**تطبيقات المحاولة والخطأ :** (اختبار التعلم من الطلاب يجعل التعلم جذاب - التمرين اساس للتعلم - الدافعية مهمة للتعلم - الممارسة والتكرار مهم لتقوية الربط في التعلم - تهيئة والاستعداد مهم للتعلم مثل تحضير الدروس قبل الدراسة )

### ثالثا: نظرية الفهم والاستبصار: للجشطت ( كوفكا - كوهلر - فرتهيرمر )

**الفهم والاستبصار/الجشطت:** تفسير جديد للتعلم / الفرد والوصول الي الموز / صياغة كلية / ادراك العلاقات/ فهم وادراك / تعليم مفاجئ / الاستفادة من المعلومات السابقة في التعلم / عدم الانطفاء / المعلومات تدوم/ تعليم الاطفال بطريقة الكلمة وليس الحرف/ التعلم بالفهم والادراك يفيد في التعلم المعقد .

**خصائص الفهم والاستبصار :** تعليم فجائي / من مرة واحدة / اكثر ثباتا في الذاكرة / اقل انطفاء ونسيان / يستخدم في المواقف المشابهة / موجود عند جميع الكائنات الحية .

**تطبيقات الفهم والاستبصار :** فهم وادراك / إدراك علاقات / إدراك كلي / تنظيم الخبرات السابقة بطريقة كلية وجديدة / الاستفادة من المعلومات في الموضوعات الجديدة .

### رابعا: نظرية تجهيز ومعالجة المعلومات ( نورمان )

**التعلم عند نورمان:** التعلم والذاكرة والعمليات المعرفية كالانتباة والادراك / اكتساب المعلومات هي الدور الاكبر في التعلم / التعلم بالفهم/ التعلم لا يتحكم فيه قوانين مثل الاثر او التعزيز / التعلم ليس عملية أتوماتيكية .

**الشروط المناسبة / العمليات العقلية للتعلم عند نورمان :**

الاستقبال	يتم من خلال استقبال الفرد للمثيرات الواردة من العالم الخارجي عن طريق الحواس .
الترميز	يتم من خلال إعطاء معاني ذات دلالة محددة للمدخلات الحسية في الذاكرة.
الاحتفاظ	بالمعلومات في الذاكرة ويختلف مستوى الاحتفاظ باختلاف نوع الذاكرة ومستوى التنشيط فيها .
الاسترجاع	يتم من خلاله استدعاء المعلومات والخبرات السابقة التي تم ترميزها وتخزينها في الذاكرة.

قانون العلاقة السببية	بين الفعل والنتيجة بينهم علاقة سببية واضحة
	ولهذا القانون جزآن
	(أ) جزء يتعلق بالنتائج المرغوبة لتكرار الاستجابات المرغوبة (ب) جزء يتعلق بالنتائج غير المرغوب لتجنب الاستجابات غير المرغوبة .
قانون التغذية الراجعة	تخزين المعلومات واسترجاعها عند الحاجة اليها لتصحيح المسار - الاستفادة من المعلومات في الاداء الجديد - تراكم الخبرات .

**تطبيقات تجهيز ومعالجة المعلومات :** ( تساعد في فهم العمليات المعرفية المركبة - التعلم الموزع أكثر فاعلية - التعلم المبني على المعنى - ربط التعلم بالواقع والخبرات السابقة - الاهتمام بالتطبيق العملي للتعلم - الاهتمام بنشاط المتعلم - الاهتمام بالتكرار اللفظي في المراحل الاولى للتعلم - يتسق منحني معالجة المعلومات مع تكنولوجيا الكمبيوتر - السلوك الانساني نتيجة (الخبرات السابقة - الظروف الحالية - المشاعر والانفعالات )

### الفصل الثالث : مبادئ التعلم الجيد

الدافعية والتعلم	<b>مبدأ داخلي للتعلم /</b> استثارة محرك لتعلم الفرد / هدف يسعى الي تحقيقه / الشعوربحاجة - دوافع الانسان للتعلم اجتماعية <b>أرقى</b> من دوافع الحيوان للتعلم فسيولوجية <b>رغبة في التعلم / ميل الفرد للتعلم</b> (عندما نعرف الهدف من التعلم - اهمية التعلم في المستقبل )
التعزيز والتعلم	<b>عامل مؤثر على التعلم //</b> الشعور بالارتياح او عدم الارتياح الذي يعقب الاستجابة او التعلم . <b>تعزيز الموجب:</b> ثواب (مادي او معنوي ) يقوي الاستجابة والتعلم مثل الجوائز المكافآت والاستحسان <b>تعزيز السالب:</b> عقاب (مادي او معنوي ) (تغذية راجعة - تغذية مرتدة ) يفيد في تصحيح الخطأ مثل: الحرمان من شئ محبوب / أو استهجان / لتصحيح الخطأ .
الممارسة والتعلم	<b>مبدأ خارجي للتعلم /</b> الممارسة مهمة و ضرورية لتنمي المهارة وتقلل الانطفاء والنسيان. <b>نواع الممارسة:</b> <b>الموزعة</b> جلسات قصيرة /راحة/الافضل في التعلم <b>المركزة</b> جلسات طويلة نسبيا - لا راحة. ولكن <b>تختلف فترات الراحة حسب</b> ( الفروق الفردية - نوعية العمل - <b>مؤشرات التعب</b> ) (يجب الراحة عند :: (تركيز يقل - اخطاء تزيد ) <b>نوع الراحة :</b> ( قصيرة : لو هنرجع نواصل نفس العمل - <b>طويلة :</b> لو هنتقل من عمل لآخر مختلف)

دور المتعلم لتحسين جودة التعلم / المتعلم يحضر الدرس/ يناقشه / يحل أسئلة / يلخصه / التعلم الايجابي اكثر جودة / اكثر اتقان .	الدور الايجابي للتعلم
اثر التدريب والتعلم السابق يؤثر علي تعلم لاحق / موضوع قديم يخدم موضوع جديد / لابد من الفهم - ومعرفة العناصر المشتركة بين الموضوع القديم والجديد .	قابلية التعلم للانتقال

### أسس الاستدكار الفعال (الجيد):

تحديد ( وقت ومكان - راحة نفسية اثناء المذاكرة - توفير مناخ مناسب - التخلص من المشكلات)	تركيز الانتباه
الدافعية / التفكير في الهدف والتنافس مع الذات / عمل جدول / تخطيط للمذاكرة	زيادة الرغبة في الاستدكار
بذل جهد للتعلم / المراجعة / تلخيص / وتدوين وكتاب المذكرات / حل الاسئلة والامتحانات	المشاركة النشطة
القراءة بالفهم/ اسلوب في القراءة صحيح /الربط بين المعلومات الجديدة والقديمة / البحث عن المبادئ العامة اولا ثم الجزئيات /استخدام العادات الجيدة للقراءة / فهم الموضوع كامل قبل دراسته	استخدام القراءة الجيدة

### ((( تبسيط الباب الثاني علم النفس )))

**فرع علم النفس النمو/ الإرتقاني / التطوري :** (فهم الطفل وسلوكه / فهم (مبادئ - مشكلات - مظاهر أي جوانب) النمو الهدف من دراسة علم نفس النمو) (تكوين شخصية نامية متطورة متكاملة) وهي مسنولية جميع مؤسسات الدولة تعريف النمو والارتقاء(سلسلة متصلة / تغيرات / تحولات/ تحدث للفرد في كل الجوانب من أول الحمل حتي الوفاه)

#### مبادئ وقوانين النمو :

- النمو تغير مستمر : النمو لا يتوقف / النمو تفاعل عوامل وراثية ومع مؤثرات البيئة معا .
- توجد فروق فردية بين الافراد: داخل الفرد الواحد / جانب اسرع من الباقي/ نسبية النمو بين الاقران
- جوانب النمو مرتبطة : انخفاض الذكاء يؤخر المشي والكلام/ارتفاع الذكاء يزيد النمو الانفعالي والاجتماعي
- مراحل النمو مختلف: في سرعتها النمو سريع في مراحل وبطي في اخري/نسبية في السرعة من مرحلة لاخري
- النمو يسير في اتجاهات طولية وعرضية : طولية من الراس الي القدمين / عرضية ومن الصدر المنتصف الي الاطراف
- النمو يسير من العام للخاص: من العموميات للخصوصيات/ من العام الي الخاص / الكل الي الجزء / الكبير ثم جزء منه

#### ثانيا: العوامل والاسباب المؤثرة على النمو :

انتقال الصفات من الاباء والاجداد / الجينات /الكروموسومات/ الخلية الانسانية / بالفطرة / غير مكتسبه	الوراثة
اعضاء داخلية / خلايا عصبية وخلايا عضلية الغدد <b>نوعان (قنوية لا صماء - لا قنوية صماء):</b> • الغدد القنوية لها قنوات تفرز فيها ،،،، الغدد الاقنوية صماء تفرز في الدم مباشرة ومنها <b>نخامية</b> في المخ/هرمون النمو/سيده الغدد/المايسترو(النقص تسبب قزامة والعملقة/الزيادة نمو شاذ في الاعضاء) <b>كظرية</b> في الرقبة / <b>هرمون الثيروكسين</b> (النقص بطء التنفس وضربات القلب والبرودة / <b>الزيادة</b> اضرار تنفس وحركة)	الغدد
جماعة اجتماعية اولية / العلاقات الاسرية سواء ايجابية او سلبية او علاقات الاخوة / تؤثر علي النمو	الاسرة
الطعام خضروات وفاكهة / توازنه وتناسبه وتنوعه / يعوض النالف /يمد الجسم بالطاقة /يقي الجسم من الامراض	الغذاء
معبر الطفل من البيت للمدرسة/ البوتقة / تنصهر التنشئة الخاصة وتحولها لتنشئة عامة/ توسع دائرته الاجتماعية	الحضانة
جماعة اجتماعية ثانوية / منظمة/ رسمية للتربية والتعليم/حلقة وسطي بين الاسرة والحياة /اكتساب قيم ومهارت	المدرسة
متشابهين / المراهقين مع بعضهم / علامة للصحة النفسية / مصدر للنصيحة والسعادة / افتقادها يؤثر بالسلب	الرفاق
الاذاعة والتلفزيون يجب ان تعلم ما يتعلم الطفل في الاسرة ولا تتناقض معهم	وسائل الاعلام
التكنولوجيا / الانترنت / لا يتحدث الطفل مع الغرباء/ الوحدة والعزلة من زيادة استخدامه	الانترنت

اولا : مرحلة الجنين الحمل/ماقبل الولادة / تاسيس النمو /حاسمة في الحياة / الاساس الحيوي والنفسى/ظفرة في النمو/الصين تحسبه من العمر الحقيقي

#### العوامل والاسباب المؤثرة في النمو السليم للجنين

- امراض الام الحامل : اي امراض تصيب الام الحامل/تطعيم الام الحامل ضد الامراض ،، مرض الحصبة يسبب امراض القلب ....
- غذاء الام:مناسب ومتكامل/سوء التغذية يسبب(تسمم الدم/الأنيميا/زيادة وقت الولادة/الإجهاض/بعد الولادة الكساح والالتهاب الرئوي
- تعرض الام للاشعة : اي اشعة X تتعرض لها الام قد تؤدي الي الاجهاض
- اختلاف الدم : Rh (- الام + الاب) يحدث مشكلة / نقص كرات الدم الحمراء / موت الجنين او ضعف عقلي / **عامل الريسوس**
- انفعالات الام : تاثير غير مباشر/ القلق الزائد / الحزن الشديد / يؤثر علي الام والجهاز العصبي للجنين.
- التدخين : تدخين الام /اي عواقب ناتجة عن التدخين / المدخنات / رائحة نفاذة كريهة / نقص اكسجين/ نقص الوزن .
- تناول الادوية : اي تناول للادوية دون اشراف طبيب / الافراط في الادوية / اضرارها / تشوهات جسمية

المقارنة	الرضاعة	المبكرة	الوسطي والمتأخرة	المراهقة
العمر	السنة ١-٢ (قبل الطفولة)	السن من ٣-٦ طفل ما قبل المدرسة/ الحضانة	السنة من ٦-١٢ طفل الابتدائية	السن من ١٢-٢٠ بعد الطفولة قبل الشباب
مقدمة / أهميتها	اكتشاف العالم الخارجي / مرحلة الانجازات / القوة الكامنة / يتعلم الكلام واللغة / نمو سريع والسيطرة علي الجسم / يتم الفطام	نمو الاستقلال والذات : كلمة أنا / الجري / رعاية نفسه والتقليد والتحدث / الاعتماد علي النفس / تحدث بكفاءة مع الاخرين	الالتحاق بالمدرسة وتنتهي بالمراهقة	تنقل الطفل للرشد تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد والشباب <b>العقد الثاني في العمر</b>
الجسمي	التسنين من ٦-٨ شهر / التحكم في العضلات الكبيرة الذكور اطول / اثقل / اكبر من الاناث / الاسنان مبكرا للاناث / الراس طولها ربع جسمه / الراشد ثمن جسمه	تستمر الاسنان اللبنية وتظهر الدائمة / الاطراف سريعة والجذع متوسط / <b>الوزن اكجم سنويا</b> / تنمو العضلات الكبيرة / العظام تزداد حجما وصلابة	النمو الجسمي بطى ولا زيادات مفاجئة	الطفرة الثانية للنمو/ انفجار النمو / يحدث البلوغ / تستمر ٣ سنين / <b>٤ تغيرات جسمية (حجم - نسب الاعضاء- جنسية اولية -جنسية ثانوية) / الطول قبل الوزن والعضلات / بعد اكتمال التغيرات يتحول لجسم راشد / العضلات ٥٠٪ اكثر زيادة لها (١٢-١٥) سنة</b>
تابع المقارنة	الرضاعة	المبكرة	المتأخرة	المراهقة
العقلي	حسي حركي وليس تجريدي الرموز واللغة ليست بكفاءة	التفكير الحسي الخيالي / التمرکز حول الذات/ لا يركز علي بعدين/	المرحلة الثالث للنمو العقلي عن <b>بياجية</b> / تفكير منطقي حسي / عيانية حسية / بداية التفكير المجرد / حب الاستطلاع والاكتشاف والقراءة	الذكاء مجرد عند ١٨ سنة تظهر القدرات العقلية العامة ثم الخاصة / تختلف الميول / <b>الانتباه</b> اكثر عمقا <b>التذكر</b> بالفهم وليس آلي / <b>التخيل</b> مجرد (العلوم النظرية) احلام اليقظة .
الانفعالي	فرح / حب / خوف / غيرة / غضب	<b>شدة الانفعالات (صاحبة)</b> ١-خوف البنات اكثر الاولاد خوف من الحيوانات والاطباء والظلام ٢- <b>الغضب</b> عند اعاقته ٣- <b>الغيرة</b> بمولد طفل جديد	<b>هدوء وثبات انفعالي</b> اخر ثلاث سنوات / الطفولة الهادئة يتقبل النظام والضوابط والطاعة <b>(استراحة المحارب)</b> / بين مرحلتين انفعالات شديدة (طفولة مبكرة ومراهقة)	<b>جورج ستالي هول</b> / مرحلة ازمة / ضغوط وعواصف / <b>علماء الاجتماع</b> <b>نسبته</b> <b>اسباب العصبية:</b> ١-عايز معاملة الكبار ٢- دوافعه الجنسية ٣- الرغبة في الاستقلال ٤- عدم توازن جوانب النمو (جسمي وعقلي... ٥- الرغبة في تحقيق ذاته ويفشل.
الاجتماعي	علاقته مع الوالدين بالحب واللعب معهم	التعلق بالأم ويتعرف علي المؤلفين / يعبر عن علاقته بالابتناسمة والراحة <b>بداية ظهور الذكاء الاجتماعي</b>	اجتماعيا ( اسرة + معلمين + الاقران ) سلوكه متسق مع معايير مجتمعه <b>التدعيم ذاتيا(الرضا)</b>	اتساع المجال الاجتماعي تأثير الاصدقاء اكبر / يفهم الأدوار والتواصل الاجتماعي / يناقش ويقتنع بأرائه واتجاهاته/
اللغوي	٦:٨ كلمة ١٨:٢٠ كلمتين السنة الاولى يفهم الأوامر السنة الرابعة جملة كاملة	يتسم بالوضوح والدقة وتختفي الاخطاء الغوية السابقة		





<p><b>الخلقى:</b> يقوم بما تتوقعه منه جماعته / يقوم بالسلوك دون عقاب/ يحل المبادي العامة والضوابط الداخلية / ويسعى الي الكمال والمثالية / واحيانا يفشل يلجأ لأحلام اليقظة ويحمل نفسه بالذنب.</p>	<p><b>النمو الحركى:</b> التحكم والدقة في ادائه الحركي /القوة والسرعة والرشاقة واكتساب المهارات بسهولة <b>الاولاد العاب عنيفة</b> <b>البنات العاب خفيفة</b></p>			<p>الحركي / الخلقى</p>
<p><b>التحديات</b> ١- تحقيق علاقة ناضجة(الرفاق)-الحب- قيمته. ٢- تحقيق هوية الجنس(النوع)منذ الصغر ٣- اتخاذ قرارات مهنية ٤- تنمية القيم الخلقية ( تنفرد المراهقة بالقيم) ٥- حاجته للوضع الاجتماعى(مكانة اجتماعية) ٦- حاجته الي الاستقلال ٧- حاجته بالاهتمام بالدين والقضايا الاخلاقية / حرية / حق / عدالة</p>	<p><b>الصفات الايجابية</b> زيادة (النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي)/التفكير الاستدلالي / حسن التواصل مع الاخرين / يهتم بكيفية صناعة الاشياء/ والانجاز (الاكاديمي)</p>	<p><b>الصفات الايجابية</b> يكتسب الاستقلال والارادة والقدرة علي التحكم / <b>زيادة</b> دافعية الانجاز</p>	<p><b>الصفات الايجابية</b> <b>الثقة</b> في السنة الاولى / <b>الاستقلالية</b> السنة الثانية/ ينظر بتفاؤل للمستقبل/ يثق في الاخرين</p>	<p>الصفات الايجابية / تحديات</p>

### ((( تبسيط الباب الثالث علم نفس )))

#### الموضوع الأول: الشخصية

**تعريف الشخصية** ::: (مفهوم مجرد - مفهوم شائع - نحاول فهم الافراد من خلال فهم شخصياتهم)

<p>الشكل الخارجي- المظهر - الأفعال الظاهرة - السمع - <b>فمنج</b> تظهر في اقوال الاخرين عنك / قوة الشخصية/ <b>نقد التعريف</b> ( اهمال التنظيم الداخلي - فهم للشخص علي الشكل الخارجي والسمعة فقط )</p>	<p><b>الشخصية كمشير</b></p>
<p>أفعالك واستجابتك واسلوب توافقك مع المواقف والبيئة - رد فعلك اتجاه موقف يدل علي شخصيتك <b>نقد التعريف</b> (اختلاف رد الفعل لنفس الموقف - صعب الوصول لحكم موضوعي علي الشخصية)</p>	<p><b>الشخصية كاستجابة</b></p>
<p>الشخصية تنظيم داخلي - تنظيم دينامي - الاستجابة مرنة وليس استاتيكية - الشخصية مجموعة متكاملة لخصائص جسمية ونفسية - السلوك هو وسط بين المثير والاستجابة - <b>البورت</b> - لكل شخصية لها طابع خاص ومميز وفريد <b>خصائص تعريف البورت</b> ( تنظيم دينامي - اجهزة نفسجسمية - تملي علي الفرد - طابع خاص فريد - الفكر والسلوك)</p>	<p><b>الشخصية كتنظيم داخلي</b></p>

#### نظريات الشخصية

<p>اقدم نظريات الشخصية - ربط بين الجانب الفسيولوجي والشخصية - الشخصية السوية توزان الانماط الاربعة - اذا غلب نمط علي الباقي شخصية غير سوية وامراض نفسية - <b>نمط سوداوي</b> (بطيء التفكير تشائم -اكتئاب - انطواء) <b>نمط صفراوي</b> ( طموح/ عنيد/ جاد / سريع الاستثارة) <b>نمط دموي</b> ( سريع - تفاعل - مرح ) <b>نمط بلغمي</b> ( خمول - كسل - برود - بطئ ) <b>النقد:</b> تجاهل الفروق الفردية بين الافراد</p>	<p><b>الانماط</b> هيبوقراط الانماط الاربعة</p>
<p>تتأثر الشخصية ب ( خبرات الطفولة - الدوافع اللاشعورية - الاحباط والصراع - طاقة نفسية- ميكانيزمات الدفاع)</p>	<p><b>التحليل النفسي</b> فرويد</p>
<p>الشخصية تتأثر بالمتغيرات الاجتماعية والتنشئة في الاسرة والمدرسة // <b>ونحكم علي الشخصية</b> من خلال الاستبطان وتحليل الذكريات والتداعي الحر .</p>	<p><b>هورني- اريكسون - سوليفان</b></p>
<p>السلوك الظاهر/ لا نهتم بالداخل الفرد ولا العقل/التعلم والعادات المكتسبة والتنشئة هي اساس الشخصية</p>	<p><b>السلوكية</b> ابرهام ماسلوا</p>
<p>القوي الثالثة لعلم النفس - الطبيعة الانسانية الخيرة - الانسان واع لسلوكه - له هدف - الابداع - اهداف الحياة - التوافق الاجتماعي - تميز الانسان عن الحيوان</p>	<p><b>الانسانية</b></p>

### نماذج الشخصيات

العادية – الطبيعية	هدف معين متوازن- طبيعي – جوانب معتدلة – ثبات انفعالي – اتزان عقلي – نفسية طبيعية – توافق نفسي واجتماعي
الانطوائية	انعزال – احلام يقظة – تمركز حول ذاته – لا يهتم بالماديات – ضعف التأقلم – قلة علاقات اجتماعية – حساس المزاج
الهستيرية	حب الذات والظهور/ أناني / جذب انتباه / متواكل/ مبالغ / الكذب / انفعالاته طفولية / يتأثر بغيره / متقلب المزاج
السيكوباتية	ضد مجتمعية – اضرار السلوك – مريض نفسي – اندفاع – موذي – عدم نضج عاطفي – انحراف – شر – شيطان – ظلم – عداء
الدونية	النقص مركب نفسي لا شعوري – أقل من الآخرين – عجز عن تلبية احتياجاته – يفتر الثقة والاستقلال- هامشي- خضوع
المبدعة	منهج علمي – ذكي – عالم – تفكير غير تقليدي – حلول متنوعه – مميز عن الانسان العادي – اختراع .

### الموضوع الثاني : الاتجاهات والقيم

**الاتجاهات:** ( بناء افتراضي – يعكس مشاعرك وافكارك – يؤثر علي سلوكك- مكتسب – ثابت نسبيًا – موقفك من اي شيء )  
**مكونات الاتجاه:** (١) معرفي (افكار/معتقدات / معلومات / اراء ) (٢) وجداني ( مشاعر/احاسيس /حب وكرهية /صعب تغييره / **اكثر ثباتا** )  
**سلوكي** (٣) ( افعال / تصرفات / القيام / قرب / بعد / مع أو ضد / تؤيد او ترفض )

اهمية دراسته (سبب انتشاره)	هربرت سينسر / علم النفس الاجتماعي / مكتسب – ثابت نسبي – امكانية التنبؤ بالسلوك – يحدد صلة الفرد بالمجتمع
خصائص الاتجاه	(متعلم ومكتسب/ ليس وراثي/ نتيجة موقف/اتجاهات متعددة / يرتبط بمواقف اجتماعي / معرفي / وجداني/ سلوكي )
وظائف الاتجاه	(تحدد سلوك الفرد – تنظم العمليات المعرفية والانفعالية – تيسر اتخاذ القرار – تعبر عن مساهمة الفرد لمجتمعه)
عوامل تغير الاتجاه	قد يتغير الاتجاه بسبب جانب معرفي ( ادله ومعلومات جديدة ) أو بسبب تغير الجانب الوجداني ( مشاعر والاحاسيس ) يوصي علماء النفس باستخدام استراتيجية تدريجية لتغيير الاتجاه (١) <b>ضعف الاتجاه</b> وعدم رسوخه (٢) <b>توازن وتساوي</b> الاتجاهات (٣) <b>وجود خبرات مباشرة</b> لموضوع الاتجاه (٤) <b>سطحية</b> أو هامشية الاتجاه
عوامل عدم تغير الاتجاه	(١) قوة الاتجاه ورسوخه (٢) <b>الجمود الفكري وصلابة الرأي</b> (٣) مصاحبة الاتجاه انفعال شديد وتعصب اعمي (٤) ادراك الاتجاه الشديد تهديد للذات (٥) <b>محاولة تغيير الاتجاه رغم ارادة الفرد</b> (٦) دوافع قوية مقاومة للاتجاه (٧) <b>حيل دفاعية</b> تعمل علي حفاظ الاتجاهات القديمة

**القيم:** ( لكل فرد نسق قيمي هرمي – تعني قيمة الشيء او ثمنه – **القيمة اعم من الثمن** – **الثمن** مقابل مال للشيء – **القيم** كل ما هو جدير باهتمام الفرد وعبائته اياً كان ثمنه ) .

**للقيم إطارين : الاول اجتماعي عام** ( ترتيب القيم حسب المعايير الاجتماعية ) **الثاني نفسي خاص** ( ترتيب القيم حسب تفضيلات الفرد )  
**خصائص القيم** (اكثر عموميا وتجريدا وشمولات من الاتجاه / **اكثر ثباتا من الاتجاه** / جانب تفضيلي واخلاقي /// **الاتجاهات سلبية وإيجابية** )

اكتساب القيم	(القيم نتاج التعلم / تتم بالملاحظة والتقليد / بالتعلم الشرطي / بواسطة التعزيز والثواب والعقاب )
العوامل المؤثرة علي القيم	تتأثر بعوامل مثل ( السن / القدرات / الخبرات التعليمية / الوضع الاقتصادي / الخلفية الثقافية / الخبرات المدرسية )
التشنة والوراثة في تشكيل القيم	<b>الاسرة تؤثر</b> علي تكوين قيم الابناء مثل تنمية دلالة الاشياء والاحداث والاشخاص و( الاستقلال / الانجاز / المنافسة ) <b>والعوامل الوراثية العقلية</b> ( تشكل اسلوب تفاعله واستجابته وقيمه مع الآخرين – لذلك كل شخص له نسق قيمي فريد )

### الموضوع الثالث : التوافق والاحباط والصراع والقلق

**التوافق:** التكيف / التأقلم / المواءمة / الاندماج / التعامل مع الواقع والآخرين / مصطلح مستمد من علم الاحياء / ثم انتقل لعلم النفس .  
**معنى التوافق:** (١) **تعديل السلوك:** الفرد يعدل سلوكه ليتوافق مع البيئة المتغيرة **بالتعلم** // (٢) **تعديل البيئة** لتتناسب دوافع الفرد واهدافه  
**ملحوظة** يمكن ان يعمل التوافق في الاتجاهين معا .

انواع التوافق	التوافق النفسي (الشخصي)	المواءمة مع الذات/تقبل الذات رغم الصرعات/ فهم النفس/تحقيق حاجات نفسية وشخصية
	التوافق الاجتماعي	المواءمة مع الآخرين/فهم الآخرين/مع الغير/ تحقيق حاجات واهداف ودوافع اجتماعية

### الاحباط

**معنى الاحباط** شعور أو حالة انفعالية سيئة نتيجة وجود عائق او مانع يمنع من تحقيق اهدافك .  
**عوامل ذاتية للاحباط:** خاصة بالفرد ( جوانب قصور – نقص قدرات – نقص خصائص نفسية – هدف بعيد عن امكانيات الفرد يصعب تحقيقه )  
**عوامل خارجية للاحباط:** خاصة بالبيئة ( الضوضاء – المعاناه الاقتصادية – القيود والعادات الاجتماعية- وفاة احد الوالدين او كلاهما )

### الصراع

**معنى الصراع:** حالة انفعالية غير صراع – حيرة – تردد – ضيق وقلق – نتيجة وجود اهداف متساوية يصعب الاختيار بينهم .

انواع الصراع	الاقدام الاقدام	هدفين كلاهما جاذب/اسرع انواع الصراع في الحسم/اذا طال يدل علي خبرات سلبية للشخص
	الاحجام الاحجام	هدفين كلاهما منفر/ اي حاجتين وحشيين /اصعب انواع الصراع في الحسم/ التذبذب بينهم
	الاقدام الاحجام	هدف جاذب ومنفر في نفس الوقت / ايجابي وسلبي / ميزة وعيب في نفس الوقت .
	الاقدام الاحجام المزدوج	غير مقرر دراسته / مش في المنهج

**عوامل مؤثرة علي نتائج الاحباط والصراع — هي ( القلق والتوتر والغضب) ببيكون مرتفع او منخفض حسب [ ]**

نوع العائق	العائق الخلفي (الاخلاقي) يجعل التوتر اكبر من عائق اقتصادي يمكن حله بعمل اضافي مثلا .
الخبرة السابقة	خبرات النجاح تقلل القلق والتوتر لوجود الثقة بالنفس / لكن خبرات الفشل تزيد من القلق والتوتر
تفسير الشخص للموقف	يتوقف تأثير القلق والتوتر حسب( تفسير الشخص للعائق – وحسب تقدير الفرد لذاته )
طبيعة الدافع	افتقاد الدوافع الاولية والاساسية تزيد التوتر والقلق / <b>افتقاد الدوافع الثانوية</b> تاتي التوتر والقلق اقل
امكانية اشباع الدوافع	إذا كان هناك طريقة اخري للوصول للعائق ،، التوتر يكون اقل ، ولكن لو لم يوجد طريق اخري فالتوتر يزيد .

### القلق

معنى الخوف	شعوري – مصدره خارجي – سببه معروف – اسبابه واضحة / مثل الخوف من الظلام والحيوانات ... الخ	
معنى القلق	لا شعوري – مصدره نفسي – اسبابه غير واضحة – توتر شامل – مستمر – توقع مكروه- له اعراض ↓	
مظاهر القلق	فسيولوجية	ضربات القلب – اضراب المعدة – اسهال – كثرة التبول – كثرة العرق
	نفسية	اجهاد بدون مبرر / برودة الاطراف / الارق / التوتر
	معرفية	توقع شيء مكروه – تفكير سيئ
مستويات القلق (العلاقة بين مستوي القلق والاداء منحنية)	معتدل	دافعي ميسر – صحي – يساعد علي حل المشكلات – التفكير والابداع
	منخفض	اللامبالاه – السلبية – الاهمال – الكسل- عدم الانجاز
	مرتفع	عصبية واستثارة – ضعف التركيز – العجز وعدم قدرة اتخاذ قرار/ عدم حل مشكلات.

### الموضوع الرابع :أساليب مواجهة الاحباط والصراع

الاساليب المباشرة لمواجهة الاحباط والصراع (توافق مباشر): الاساسية / شعورية / يلجأ اليها الفرد اولاً / تحل الصراع والاحباط حل حاسم ونهائي

بذل الجهد	زيادة المجهود للتغلب علي الاحباط – زيادة العمل – انتاج زيادة .
البحث عن طرق اخري	طريقة اخري للوصول الي نفس الهدف – مرونة في الوصول للهدف – اساليب متنوعة للوصول للهدف
استبدال الهدف	بعد فشل اول طريقتين / تغيير الهدف نفسه / هدف اخر / لابد من الهدف الجديد يحقق نفس اشباع القديم
اسلوب حل المشكلات	نعتبر الاحباط مشكلة نقوم بحلها ( جمع المعلومات – فرض الفروض – اختبار الفرض – الوصول لحل )

الاساليب الغير مباشرة لمواجهة الاحباط والصراع(توافق غير مباشر) (الحيل الدفاعية / ميكانيزمات الدفاع النفسي) / يلجأ اليها الفرد عند تفشل الاساليب المباشرة / لا شعورية / تخفف التوتر والقلق / لا تحل مشكلة الاحباط والصراع / يلجأ اليها معظم الناس / بعضها اقرب للسواء (طبيعية).

الاساليب الغير مباشرة ( الميكانيزمات والحيل الدفاعية ) .	
الكبت	إبعاد الشخص الذكريات المؤلمة وإخفائها في اللاشعور والتي تظهر في أحلام النوم والهفوات وولات اللسان.
الإعلاء والتسامي	تحويل الشخص للدوافع أو الأهداف غير المقبولة اجتماعيا إلى نشاط اجتماعي مقبول .
التعويض	تعويض الشخص شعوره بالنقص أو الفشل في موضوع معين بموضوع اخر يشعر فيه بالنجاح .
التبرير	اعطاء الشخص أسباب تبدو مقبولة اجتماعيا أو منطقيا لكنها غير سليمة.
الإزاحة (الإحلال النقل)	نقل الشخص الانفعالات من معانيها الأصلية غير المقبولة إلى معان أخرى أكثر قبولا.
الإسقاط	الشخص عيوبه أو نقائصه أو فشله بالآخرين وإنكار العيوب فيه وينسب إلى شخص آخر مسنولية الأفعال التي يبرأ منها.
التقمص (التوحد)	تحلى الشخص ببعض الصفات التي ينسجم بها شخص آخر عن طريق التوحد معه.
النكوص	ارتداد الشخص إلى أساليب قديمة كانت تشبع رغباته في مرحلة سابقة رغم أنه تعدى هذه المرحلة.
الإنكار	رفض الشخص الاعتراف بأنه في حالة إحباط أو صراع.