

الدافعية

س1) عرف الدافعية ؟

مجموعة من العمليات التي تنشط سلوك الكائن الحي نحو هدف محدد

س2) عرف الدوافع الفطرية ؟

أستعدادات يولد الفرد بها دون تعلم - وأكثر وضوحا

س4) ماأهداف الدوافع الفطرية ؟

- 1- بقاء النوع
- 2- استطلاع البيئة
- جوع - عطش - جنس التنبيه الحسي
- حب المعرفة
- تعرض حرارة أو برودة

س5) ماالجوانب التي تتضمنها عملية أشباع الدافع الفطري ؟

- 1- جانب فسيولوجي
- 2- جانب شعوري
- 3- جانب سلوكي
- تغيرات كيميائية عضوية في الجسم
- مايشعر الفرد أثناء التغيرات
- نشاط الفرد لإشباع الدافع
- الفيسيولوجية
- (الجوع)
- (الشعور بخلو المعدة)
- (أكل يؤدي لإشباع مؤق)

س6) الحاجة للطعام نوعية اشرح

أ- يتجه الفرد للحاجيات والأطعمة التي تلبي حاجة الجسم فالصائم يتناول السوائل

ماالعلاقة بين الطعام والتقاليد والحضارة اشرح

ب- الأعراف والتقاليد والحضارة تتدخل في إثارة الجوع وطريقة وموعد تناول الطعام .

س7) كيف يحدث ويشبع دافع الجوع ؟

- 1- جوع — 2- تقلصات المعدة — 3- توتر الجسم — 4- القيام بالسلوك المناسب — 5- تستمر الاثارة حتى أشباع الدافع بالقدر المطلوب .

س8) تكلم عن التنبيه الحسي ؟

- 1- له دور في أستممرار بقاء الكائن الحي عن طريق التعامل مع البيئة بكفاءة .
- 2- الإنسان في حاجة دائمة له كتغير المكان أو أكتساب مهارات جديدة

س9 ماهمية دافع التنبيه الحسي

- 3- هام للتيقظ العقلي وتنشيط المخ ويقوى الانتباه والتفكير
- 4- عدم إشباعه يؤدي للرتابه والحمول والأستسلام لأحلام اليقظة .

س10) تكلم عن دوافع حب الاستطلاع ؟

1- تعريفه:

معرفة معلومات عن الاشخاص والأشياء والحوادث واسمائها وأصلها

2- كثير منه مكتسب - ولكن جذوره غريزية

3- يعمل آليا

4- الهميه

يساعد على فهم الأشياء من حوله والتنبؤ بها والسيطرة عليها

س11 عرف الدوافع الاجتماعية ؟

التي يكتسبها الفرد من خبراته اليومية وثقافته وتنشئته وأشباعها يؤدي لطلب المزيد منها .

س12 (ماصفات الدوافع الاجتماعية

1- متعلمة مكتسبة

2- تقترن بدوافع فطرية (وظيفته - دخل - أشباع الدوافع الفطرية)

3- تتميز الدوافع الاجتماعية بالقوة اشرح

كيف ؟ فهي أحيانا تتغلب على الدوافع الفطرية كما في مرض الأنروكسيا نرفوزا فمن أجل السيطرة على الوزن
يجيع الفرد نفسه حتى الموت .

س13 (ماهي اتجاهات الدوافع الاجتماعية ؟

جانب فردي

اتجاه حضاري

اتجاه اجتماعي

تختلف من فرد

توجد في مجتمعات

تنتشر في كل المجتمعات

لآخر حسب خبراته

دون غيرها

(الأمن - الانتماء - التقدير) (التملك - الإدخار - النفوق)

--- س14 (تكلم عن دافع الحاجة للأمن ؟

تعريفه : الأطمئنان على صحته وعمله ومستقبله

ماالعوامل التي تحقق الامن للفرد؟

1- رضا الآخرين

2- يمتلك قدر من المعلومات 3- الثقة بالنفس

س15) عرف دافع الطموح ؟

مستوى يصنعه الفرد بنفسه ويرغب في بلوغه .

س16 (ماهي العوامل التي تساعد على رسم مستوى طموح الفرد ؟

1- فكرته عن نفسه

2- الذكاء 3- القيم والمعايير الأخلاقية

س17 (أرسم مدرج ماسلو لتصنيف الدوافع؟

يرتب على اساس قوة تأثير الدوافع والاحاسا على السلوك ع الفرد :



س18) كيف يتم تعديل الدوافع ؟

تعديل عاطفي

التحول من الشهوة إلى
القراءة أو الأقتداء بقدوة طيبة

تعديل أدراكي

الاستذكار الجيد للدروس
يبعدنا عن الخوف من الإمتحان

تعديل إبدالي

التحول من السلوك العدواني
ممارسة الرياضة

حل أسئلة الكتاب ص 44 :

س19) من العوامل التي تساعد الطفل على رسم طموح الفرد ؟

1- فكرته عن نفسه ، الذكاء ، القيم والمعايير الأخلاقية

2- من طرق تعديل الدوافع :

التعديل العاطفي - تعديل أدراكي - تعديل أبدالي

س20) حدد وظيفه ؟

1- الحاجة إلى الأمن :- الشعور بالأطمئنان على صحة الفرد وعمله .

س21) ماذا يحدث لو ؟

2- تم إشباع الدافع الاجتماعي ← يؤدي لطلب المزيد منها

3- تم إشباع الدافع الفطري ← اشباع مؤقت ويعود الدافع للظهور بعد فتره

س22) أذكر السبب ؟

1- حاجة الإنسان لتنبهات حسية خارجية متغيرة

• هامة لليقظة العقلية وتنشيط المخ وتقوية الإنتباه والتفكير والإبداع

2- الدافع هو المحك الرئيسي في الحياة

- لأن الناس يتحركون في كل نواحي الحياة بدوافع مختلفة الجوع / العطش / العلم / وكلها دوافع تحرك كل الأفراد لتحقيق أهدافهم .

س(23) اختر لكل عبارة مايناسبها ؟

1- تعرف الدوافع التي يؤدي إشباعها لاستثارة الدافعية بإسم **الدوافع الفطرية**

الدوافع الاجتماعية

2- يعد حب التملك من الدوافع الاجتماعية التي تعبر عن إنسان بوصفه كائناً (حضارياً - فردياً)

3- تتميز الدوافع الفطرية أن إشباعها يؤدي إلى (إخمادها - استئثارها)

س(24) عرف ؟

- **حب الإستطلاع** : الميل لمعرفة الأشخاص والأشياء والحوادث وكيفية حدوثها واسمائها
- **الحاجة إلى الامن** : التحرر من الخوف والشعور بالأطمئنان على صحته وعمله ومستقبله
- **التحويل الابدالي للدافعية** : التحول من السلوك العدواني لممارسة الرياضة .

س(25) وضح ؟آلية عمل الدوافع الفطرية (الجوع)

الجوع ينشط ← تقلصات المعدة ← تؤدي الجسم آلياً ← القيام بالسلوك المناسب

← إشباع الدافع ← ينتهي الدافع مؤقتاً ويظهر من أخرى .

- **مالذي يجب على الفرد أن يفعله لأشباع حاجته للأمن**

- أن يعمل أ ويكتسب رضا الآخرين

- لديه معلومات ومهارات

- الثقة بالنفس

س(26) أكمل المقارنة :

من حيث	الدوافع الفطرية	الدوافع الاجتماعية
المفهوم	أستعدادات يولد الفرد بها دون تعلم- وهي	تكتسب نتيجة الخبرات اليومية
مثال	وأكثر وضوحاً وإلحاحاً جوع - عطش - جنس - أمومة	والتنشئة والثقافة السائدة الإنجاز , الانتماء , القبول

سيكولوجية المراهقة

س27) ما معنى المراهقة ؟

1. مرحلة النمو التي تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة الرشد (11 - 18 سنة)

س28) متى تبدأ المراهقة ؟

1- بين 11 - 13 سنة مع اختلاف الوضع حسب المناخ والحرارة والمستوى الاقتصادي والتغذية من بلد إلى آخر

2- قد تمتد لسن 18 أو 20 أو 21

3- تغيراتها تؤثر بالإيجاب أو السلب في كل مرحلة حياته .

س29) ما أهمية دراسة مرحلة المراهقة ؟

1. هي مرحلة تفتح القدرات والميول والاستعدادات والصفات التي تساعد في تحديد نوع

الدراسة أو العمل

2. يكتسب الفرد فيها من السلوكيات التي تؤهله لما سيكون عليه في المستقبل

3. هي الثروة الحقيقية التي يملكها المجتمع وتسهم في تقدمه وتطوره

4. تمد التربويين بالطرق المثلى التي يمكن بها التعامل مع المراهقين

س30) أكمل ؟

من العوامل المؤثرة في النمو :

عوامل وراثية 2- عوامل بيئية 3- نضج وتعلم 4- الغدد وأفرازاتها .

س31) ما دور العوامل الوراثية في النمو ؟

1. الحياة الأنسانية تبدأ بخلية واحدة نتيجة ألتقاء الخلية الذكرية والأنثوية الخلية تحمل كروموسومات عددها 46 وتقع

عليها ما يسمى بالجينات والتي تحمل الإستعداد الوراثي للفرد

س32) ما دور العوامل البيئية في النمو ؟

1. هي العوامل المحيطة بالفرد من أسرة و مجتمع ومستوى اجتماعي وأقتصادي وأعلام وتؤثر في تكوين شخصيته

وتقدم المجتمع العلمي وثقافته .

س33) ما أثر الغدد في النمو ؟

1- لها دور هام في النمو الطبيعي للفرد

2- الغدة الدرقية أسفل الرقبة إذا نقص إفرازها تتأخر عملية المشي أو الكلام وتحريك الأطراف

3- الزيادة في إفراز الغدة الدرقية يسبب سرعة التنفس وسرعة ضربات القلب

س34) ما أثر النضج والتعلم في النمو ؟

1- النضج : التفتح الطبيعي الذي يطرأ على الفرد دون تدريب أو مران أو خبرة سابقة

2- **التعلم** : يعتمد على الخبرة والمران وبذل الجهد

3- الفرد يحتاج لقدر ما من النضج يؤهله للقيام بدوره في المراهقة ويحتاج للكثير من التعلم

س35 (ما خصائص النمو الجسمي في المراهقة ؟

1- يظهر نشاط **الغدة النخامية** مثل إفراز هرمون الجنس (التسترون للذكور - والاستروجين للنساء) وتساهم إفرازات **الغدد فوق الكلوية** في تنشيط عملية نمو المراهقة وتنمو **الغدد الجنسية** بسرعة وتظهر الصفات الجنسية

2- يوجد قدر كبير من عدم التوازن وعدم الإنساق عند المراهقين اشرح

1- بسبب النمو السريع والمفاجئ ، 2- والوعي بالذات والحساسية المفرطة من ناحية أخرى **نرى المراهق**

يشعر بالتعب بسرعة وعدم التحمل اشرح

2- العادات الغذائية السيئة وعادات النوم السيئة والتهافت على الحلوى والمياه الغازية- تنمو العظام

بسرعة- والنمو العضلي يتأخر عن النمو العظمي

2. يصل مستوى الصحة العامة والبدنية لأعلى مستوياته

س36 (ما خصائص النمو العقلي في المراهقة ؟

1- يستطيع المراهق إدراك المفاهيم المجردة (السعادة) والمفاهيم الأخلاقية

2- لكن نرى البعض منهم يعجز عن إدراك مفاهيم كالديمقراطية والإيدولوجيا

لهذا لا بد من أن يكون المراهقين متفتحين العقول هادئين - المناقشة مع أقرانهم

3- البعض يميل لأحلام اليقظة كوسيلة لتحقيق الأحلام

4- يصل لأعلى قدراته العقلية وخاصة من سن 16 - 18 سنة ،

س37 (ما خصائص النمو الإنفعالي للمراهق ؟

1- المراهق يكون مزاجيا وليس من السهل التنبؤ بإنفعالاته

ويرجع للتغيرات الجسمية خاصة الجنسية = تغير مفهوم الذات- والظروف المنزلية والرفاق والشعور الديني

ومغريات المجتمع وقيوده

2- يلجأ المراهقون للسلوك العاطفي المتطرف أحيانا لتغطية الشعور بالنقص

3- يتأرجح المراهق بين حالات إنفعالية مختلفة متناقضة مثل : التهور / الجبن

س38 (ما أهم مشكلات المراهق الإنفعالية ؟

1- الصراع بين أفكار الكبار والمراهقين (صراع الأجيال)

2- **الغضب والإنفعال بسبب**

عوامل بيولوجية- اضطراب نفسي - وعدم النوم - نوعية الطعام

وأيضا سرعة زوال الغضب

3- عدم إعطاء الفرص له لإبداء رأيه .

س39 (ما خصائص النمو الإجتماعي ؟

1- التأثير بالجماعة وخاصة البارزين فيها

- 2- ظاهرة وجود لغة خاصة لجماعة الرفاق ولا يريدون أن يعرفها الآخرون حرصاً على الإستقلال
- 3- آراء الآخرين هامة لهذا تنشئ الصداقات والمشاجرات والصديق الجيد هو من يكتفم الأسرار
- 4- أهم أزمة يتعرض لها المراهق في رأي (أركسون) هي أزمة الهوية والبحث عن الذات

حل اسئلة الكتاب

س40 (أكمل ؟)

- 1- من العوامل المؤثرة في النمو 1. العوامل الوراثية 2. البيئة
- 2- من خصائص النمو الجسمي في المراهقة خصائص جسمية - عقلية - اجتماعية

س41 (علل ؟)

❖ أهمية دراسة مرحلة المراهقة

1. تحديد نوع الدراسة والعمل المناسب للفرد
2. تمهيد التربويين بطرق مثلى للتعامل مع المراهقين

❖ اهتمام المجتمعات المتقدمة بالمراهقة

لأنها تمثل الثروة الحقيقية للمجتمع وتساهم في تقدمه وتكوينه الحضاري وتطوره العلمي والثقافي

❖ أهمية الغدة الدرقية في النمو

- إذا نقص إفرازها ← يتأخر المشي والكلام
- إذا زاد إفرازها ← السرعة بالتنفس وزيادة ضربات القلب

س42 (عرف ؟ المراهقة : مرحلة نمو معينة تبدأ من نهاية الطفولة حتى بداية مرحلة الرشد بين (11 - 18 سنة)

1. النضج : تفتح طبيعي يطرأ على الفرد ولا يحتاج لتدريب أو مران س43) وضع

المقصود بـ ؟

1. اختلاف النمو الجسدي بين الذكور والإناث والمراهقين

بسبب زيادة إفراز الغدة فوق الكلوية عند البعض ، وكذلك بسبب النمو السريع والمفاجئ ، والوعي بالذات والحساسية المفرطة .

2. المراهق مزاجي وليس من السهل التنبؤ بـ **انفعالاته** بسبب التغيرات الجسمية التي تحدث له ، وتغير مفهوم الذات - الظروف المنزلية - الرفاق - الشعور الذاتي - مغريات المجتمع وقبوده - التطلع للرجولة والانوثة .

س44 (صوب ماتحته خط ؟)

- 1- تشيع بين المراهقين ظاهرة استخدام _ لغة عامة (لغة خاصة)
- 2- يصل مستوى الصحة العامة والبدنية للمراهق لأقل مستوياته (لأعلى مستوياته)

3- يصل المراهق في القدرة العقلية للمستوى **الأقل (الأعلى)**

س(45) ماذا يحدث لو ؟

- 1- تناول المراهق طعام غير مناسب لنموه يتأخر النضج الجسمي والعقلي ويقل ظهور التغيرات المناسبة له وقد يؤثر بالسلب على مراحل حياته
- 2- تجاهلنا عامل النضج بالنسبة للمراهق لن يقوم بالدور المحدد له - لن ينال تقدير المجتمع
- 3- أعطى الآباء بعض الأدوار والمهام للمراهقين - ينمو اجتماعيا بطريقة سليمة - والإعتزاز بالذات - تأكيد الذات
- 4-

التوافق النفسي

س(46) عرف التوافق ؟

مايقوم به الفرد من سلوك لإشباع دوافعه سواء الدوافع الأولية (الجوع - العطش) والثانوية (الإنتماء - الإنجاز)

س(47) ما متطلبات التوافق الناجح ؟

- 1- إتباع سلوكيات متجددة
- 2-تعديل سلوكيات قديمة 3- المرونة

س(48) ماأنواع التوافق ؟

- 1- شامل هجرة دائمة جزئي تعديل نوع التجارة

س(49) ماالفرق بين التوافق عند الإنسان وعند الحيوان ؟

- 1- عند الحيوان : يقتصر على السلوك المؤدي لإشباع الدوافع الأولية البيولوجية فقط (جوع -
- 2- عند الإنسان : أشباع الدوافع الأولية وكذلك الثانوية مثل (الإنتماء - القبول - الإنجاز)

س(50) ما عناصر التوافق الناجح ؟

- 1- دافع يدفع الفرد للوصول للهدف 3-عائق يمنع الفرد من الوصول للهدف
- 2- محاولات تجربة استجابات عديدة

س(51) عرف الاحباط ؟

حالة من التوتر النفسي نتيجة فشل الفرد إرضاء دوافعه أو إشباع حاجته لوجود عائق يمنع ذلك

س(52) ماأنواع العوائق المسببة للأحباط ؟

- 1- عائق مادي تعطل سيارتك
- 2- عائق إجتماعي : رفض الاسرة زواج أبنتهم من شخص يرون أنه غير مناسب
- 3- عائق ذاتي : وجود عيب أو عاهة تمنعه من تحقيق أهدافه

س(53) تكلم عن الأساليب الشعورية لمواجهة للاحباط

- 1- تتم عن وعي وقصد - تحتاج لتفكير وخطط - مباشرة
- 2- مثل بذل جهد لحل المشكلة- الالتفاف حول العائق - أستبدال الهدف الأصلي

س54) تكلم عن الأساليب اللاشعورية لمواجهة الاحباط ؟

- 1- تتم دون وعي وقصد - نستخدمها في حالة فشل الأساليب الشعورية تسمى حيل دفاعية - آليات دفاعية
- 2- تهدف لتخفيف التوتر والضيق الناتج عن الاحباط ولاتزيل الإحباط نفسه

س55) تكلم عن أنواع الأساليب اللاشعورية ؟

1. تسامي : الفرد يحول رغباته التي لا يستطيع تنفيذها لسلوك اجتماعي مقبول (الجنس - شعر)
2. تعويض : يلجأ الفرد الذي يعاني من فشل في شئ إلى إحراز النجاح في مجال آخر
3. تقمص : يلجأ الفرد لأعتناق أفكار وقيم شخص آخر (طفل يتقمص شخصية والده)
4. أحلام يقظة : يلجأ الفرد فيها لعالم الخيال والحلم كسبيل يعتقد أنه يحل مشاكه
5. إسقاط : ينسب الفرد أفكار وصفاته غير المقبولة إلى شخص آخر (بخيل ويصف الآخرين بالبخل .

س56- متى يلجأ الفرد للأساليب اللاشعورية؟

عندما تفشل الأساليب الشعورية في تحقيق التوافق

س57 - متى يصاب الفرد بالاضطرابات السيكولوجيه ؟

عندما تفشل الأساليب اللاشعورية في تحقيق التوافق

س58- عرف الاضطرابات العصبية ؟

إصابة الفرد بالقلق ولكنه يدرك الواقع ويعي بحالته

س59- من الاضطرابات العصبية ؟ - عصاب القلق الفوبيا - الهستيريا الأكتئاب

س60 - عرف الإكتئاب ؟

حالة من الحزن والبأس الشديد نتيجة موت عزيز أو خسارة مال

س61 - من مظاهر الأكتئاب ؟

1. الحزن والقلق واليأس
2. عدم الكلام والإمتناع عن العمل
3. العزلة الشديدة 4-إهمال المظهر الخارجي

س62- عرف الاضطرابات الذهنية ؟

هي اضطرابات عقلية شديدة وتتصف بتفكك التفكير وإضطراب المشاعر والأفكار وخلط في إدراك الوقت والأماكن والأشخاص .

س63- من أمثلة الإضرابات الذهنية ؟فصام البارنويا (جنون العظمة) - فصام الكاتاتونيا .

س64- تكلم عن فصام البارنويا ؟

1. يعرف بجنون العظمة والاضطهاد تخيل نفسه شخصية مهمة وعبقرية
2. يتخيل أن هناك من يطارده ويرد الحاق الأذى به

س65- عرف الاضطرابات السيکوسوماتية (نفسية عضوية) ؟

هي إضطرابات عضوية أسبابها نفسية
مثل قرحة المعدة / آلام الظهر / الصداع النصفي

س66 - تكلم عن قرحة المعدة ؟

1. تحدث نتيجة لزيادة الضغوط الانفعالية فيزيد الحامض المعدى ويسبب تآكل جدران المعدة وآلام شديدة في البطن

س67 - عرف اضطرابات الشخصية المضادة للمجتمع (السيكوباتية) ؟

- 1- شخصية جامدة - ضعف الضمير - عدم المسئولية -2- الخروج عن القيم والقانون
- 3- لا تندم على فعلها الإجرامي وتعود لنفس الفعل

س68 - مامعنى الصحة النفسية ؟

- 1- تكامل الشخصية ونضجها - وتتفاوت باختلاف الأفراد

س69 - ما مؤشرات الصحة النفسية ؟

- 1- خلو الشخصية من الأعراض الجسمية ذات المنشأ النفسي .
- 2- أداء العمل بشكل صحيح .
- 3- مواجهة متطلبات الحياة والنظر للأمور بواقعه . 4- الرضا النفسى واحترام الآخرين

س70 - كيف تحافظ على صحتك النفسية ؟

- 1- أعرف نفسك جيدا
- 2- اعرف جوانب القوة والضعف ومستوى الطموح
- 3- أعرف دوافعك وأهدافك
- 4- أعرف الحيل الدفاعية التي تصطنعها
- 3- واجه مخاوفك وحللها

حل الاسئلة ص69

س71- أكمل ؟

من الأساليب اللاشعورية : التقمص التسمي التعويض

3- من الإضطرابات السيكلوجية ؟

السيكوسوماتية ، العصائية ، الذهانية .

3- من مؤشرات الصحة النفسية ؟

- أ- خلو الشخص من الاعراض الجسمية ذات المنشأ النفسي
- ب- فعالية الفرد في آداه
- ج- النظر للأمور بواقعية

س72 ماذا يحدث لو ؟

- 1- اصيب الشخص بالحزن واليأس الشديد بسبب موقف يصاب الفرد بالأكئاب
- 2- واجه الشخص مشكلاته بمزيد من الجهد والعمل يستطيع مواجهة مواقف الإحباط

س73 عرف التوافق النفسي : مايقوم به الفرد من سلوك لإشباع دوافعه الأولية والثانوية

الصحة النفسية : تكامل الشخصية ونضجها الإنفعالي

س74- ضع رقم للعبارة من الخانة (أ) أمام ما يناسبها من (ب) ؟

(أ)	(ب)
1- الطالب الناجح في امتحان صف 12 بدرجات عالية يصبح في حالة	3 (الصحة النفسية
2- التاجر الذي خسر تجارته وماله وعليه ديون يعاني من	4 (الاسقاط
3- تكامل الشخصية ونضجها (الأنفعالي شرطاً لـ	(-) التقمص
4- الشخص الذي يكذب ويصف الآخرين بالكذب يعبر هذا عن حالة دفاعية تسمى	2 (الاحباط
	1 (التوافق النفسي
	(-) التكوين العكسي

س75 - أذكر سبباً واحداً لـ ؟

أ - حدوث الإحباط فشل الفرد في إرضاء دوافعه وحاجاته

1- عائق مادي . تعطيل سيارة .

ب - لجوء الإنسان إلى الأسلوب التعويضي كحيلة دفاعية

الفشل في التحصيل الدراسي فيلجأ للنشاط الرياضي

السؤال رقم 76

هات مثال لـ الاضطرابات السيکوسوماتية قرحة المعدة

- التوافق النفسي تاجر يغير نشاطه التجاري

العائق الاجتماعي المؤدي للإحباط شخص ترفضه أسرة يريد الزواج من أبنيتهم لأنه ليس من القبيلة

س77- قارن بين ؟

من حيث المفهوم	الاساليب الشعورية	الاساليب اللاشعورية
طرق المواجهة	1- بذل جهد أكبر 2- الألتفاف حول العائق 3- أستبدال الهدف الاصلي	تم دون وعي وقصد وفكر وتخطيط 1- التسامي 2- التعويض 3- أحلام اليقظة

