

***** الدافعية *****

تعريفها :- مجموعة من الظروف أو العمليات التي تنشط سلوك الكائن الحي وتوجهه نحو تحقيق هدف معين

أنواعها :

١ - الدوافع الفطرية □ - الدوافع الاجتماعية

***** الدوافع الفطرية *****

الدوافع الفطرية : هي استعدادات يولد بها الفرد فلا يحتاج إلى تعلمه وهي أكثر وضوحا وإلحاحا وإشباعها يؤدي إخمادها مؤقتا .

س: ماذا يحدث لو : تم إشباع دافع فطري .

ج: سيتم إخماده مؤقتا إلى أن يظهر مرة أخرى

أهدافها

- ١ - بقاء النوع : مثل : الجنس/ الأمومة /الجوع / العطش
 - ٢ - المحافظة على الكائن الحي : التعرض للتنبيهات الحسية (الشمس - البرودة الخ)
 - ٣ - التوافق مع السليم مع البيئة : المعرفة والاستكشاف .
- ***الجوانب التي تتضمنها عملية إشباع الدافع الفطري :***

- ١ - الجانب الفسيولوجي : التغيرات الكيميائية والعضوية التي تحدث في حالة الجوع إلى الحالة الطبيعية .
- ٢ - الجانب الشعوري : احساس الفرد بخلو معدته أثناء التغيرات الفسيولوجية والإلحاح في طلب الطعام .
- ٣ - الجانب السلوكي : النشاط الذي يقوم به الفرد لإشباع دافع وفي كل مرة يتجدد.

***** من أنواع الدوافع ***

□ - الجوع :

س: علل : حاجة الإنسان للطعام حاجة نوعية .

ج: لدافع الجوع عدة أهداف تختلف باختلاف ما ينقص الجسم من مواد غذائية أي التي تلبي حاجة الجسم كالصائم الذي يتجه إلى تناول السوائل بكثرة عند الإفطار

ب- الأعراف والعقائد ودور الحضارة وظروف البيئة تتدخل في إثارة دافع الجوع

ج- حدوث تقلصات وانقباضات للمعدة تؤدي إلى توتر الجسم بما يدفع الفرد للقيام بسلوك مناسب .

د- تحدث الإثارة آلياً بفعل مراكز المخ وتظل الدافعية قائمة حتى يتم الإشباع بالقدر المطلوب .

١ دافع التنبيه الحسي : أ- يلعب دور مهم في بقاء الكائنات الحية عن طريق التعامل مع البيئة

ب- يحتاج الإنسان التنبيه والتغير في المكان

ج- يؤدي إلى اليقظة العقلية ويؤدي إلى الإبداع وغيابه يؤدي إلى الخمول والكسل و الميل إلى أحلام اليقظة .

س : ماذا يحدث لو : أ- قوة الصلة بين الفرد وعالمه الخارجي .

ستؤدي إلى اليقظة العقلية والإلهام والتفكير الأبداعي .

ب- ضعفت الصلة بين الفرد وعالمه الخارجي .

ستؤدي إلى الخمول والكسل والرتابة والميل إلى أحلام اليقظة

□ دافع حب الاستطلاع : أ- هو الميل إلى معرفة الأشخاص والأشياء والحوادث وأسمائها وأصلها

ب- سلوك الاستطلاع مكتسب وجذوره غريزية .

س : حدد وظيفة واحدة لدافع حب الاستطلاع .

ج : يمكن الفرد من فهم الأشياء من حوله والتنبؤ بها والسيطرة عليها - التطور المستمر لظروف

الحياة

الدوافع الاجتماعية

تعريفها : هي الدوافع التي يكتسبها الفرد من البيئة من حوله وإشباعها يؤدي إلى استشارتها طلباً للمزيد

اختر الإجابة الصحيحة من بن الأقواس . إشباع الدافع الاجتماعي يؤدي إلى (اخمادة - استثارته)

س : عدد مواصفات الدوافع الاجتماعية

□ - أنها ليست فطرية بل متعلمة ومكتسبة □ - تتميز بالقوة في حد ذاتها □ - تقترن بدوافع فطرية

علل ما يلي : تتميز الدوافع الاجتماعية بالقوة .

ج : لان هناك دوافع اجتماعية مكتسبة تتغلب علي دوافع فطرية للوصول إلى تحقيق دافع معين كالقبول

الاجتماعي والذي يمكن أن يسبب مرض (أنروكسيا - نرفوزا) - أو الوصول إلى تحصيل علمي معين

*** الاتجاهات التي تعمل فيها الدوافع الاجتماعية ::::

س : حدد الاتجاهات التي تعمل فيها الدوافع الاجتماعية

- - الاتجاه الاجتماعي : تنتشر في شتى المجتمعات (الأمن - التقدير - الانتماء)
- - الاتجاه الحضاري : يغلب وجودها في بعض المجتمعات دون غيرها (التملك - الادخار - التفوق)
- - الاتجاه الفردي : تختلف من فرد لآخر وتتنوع ما بين الميول والاتجاهات المؤثرة في السلوك

**** من أنواع الدوافع الاجتماعية ::::

١ - الحاجة إلى الأمن : وهو التحرر من الخوف وشعور الإنسان بالاطمئنان على الصحة والعمل والمستقبل

س : عدد شروط تحقيق دافع الأمن .

- أ- أن يعمل الفرد ويكسب رضا الآخرين ب- أن يكون لديه قدر كاف من المعلومات والمهارات .
- ج- أن يتحلى بالثقة بالنفس .

٢ - دافع الطموح :: هو المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه ويرغب في تحقيقه ومن شروط تحقيقه ::

- أ - فكرة الفرد عن نفسه وقدراته .
- ب - ذكاء الفرد ودرجة اتزانه الانفعالي .
- ج - الالتزام بالقيم والأخلاق .

***** تصنيف الدوافع عند ماسلو ::::

س : يعتمد تصنيف الدوافع عند ماسلو علي تأثيرها وإحاحها على سلوك الفرد بحكم علاقات (وضح)

- أ - العلاقة التبادلية : وهي أن أهمية الدوافع تتحدد بمدى قربها أو بعدها من قاعدة الهرم .
- ب - العلاقة الديناميكية : وهي تتمثل في أن الحاجات الأعلى من الهرم قد تغطي على سلوك الفرد أكثر من الحاجات الفسيولوجية .

*** تعديل الدافعية ***

من صفات الإنسان البعد عن الجمود في إشباع الدافع .

*** طرق تعديل الدافعية :

أ - التعديل بالإعلاء أو الإبدال :

س : فرق بين كلا من الإعلاء والإبدال .

الإعلاء : هو إشباع الدافع الغريزي بأسلوب مثالي .

الإبدال : صرف الطاقة إلى نشاط إيجابي آخر .

ب - التعديل الإدراكي : وهو فهم عاقبة الأمور تجعل الفرد يتجنب الوقوع في الخطأ .

ج - التعديل العاطفي : توجيه الإنسان دوافعه نحو الشهوة إلى نشاط محبوب كالقراءة وحفظ القرآن الخ

س : اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس :

- ☐ - هي استعدادات يولد الكائن الحي مزودا بها دون سابق تعلم (الدوافع الاجتماعية - الدوافع الفطرية)
- ☐ - الميل إلى معرفة الأشخاص والأشياء والحوادث وكيفية حدوثها (حب الاستطلاع - التنبيه الحسي)
- ☐ - أساس اليقظة العقلية ومصدر للإلهام والتفكير الأبداعي (التنبيه الحسي - حب الاستطلاع)
- ☐ - هو المستوي الذي يضعه الفرد لنفسه للوصول إليه وتحقيقه (السيطرة - الطموح)
- ☐ - أهمية الدوافع تتحدد بمدى قربها أو بعدها عن قاعدة الهرم عند ماسلو علاقة (ديناميكية - تبادلية)

***** سيكولوجية المراهقة *****

معنى المراهقة : مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة وبداية مرحلة الرشد وهي مرحلة نمائيه سريعة نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي وما يصاحبها من تغيرات كثيرة .

*** أهمية دراسة مرحلة المراهقة : : *

(مهم)

علل : اهتمام المجتمعات المتقدمة بمرحلة المراهقة لأنها

- - المرحلة التي تتفتح فيها القدرات والاستعدادات والميول وتحدد مستقبل الفرد .
- - يكسب فيها الفرد العادات السلوكية لما يؤهله على ما سيكون مستقبلا . □ - تشكل الثروة الحقيقية التي يملكها المجتمع
- - تمتد الآباء والمربين والتربويين بكيفية التعامل مع المراهقين .

*** العوامل المؤثرة في النمو :::::

أ - العوامل الوراثية ::

وهو الكروموسومات التي توجد في الخلية من خلال الوالدين وعليها يقع مستديرة التي تسمى الجينات والتي تحمل كل الصفات الموروثة والمنقولة من الوالدين وتميز كل فرد عن الآخر .

ب - العوامل البيئية ::

ويقصد بها العوامل المحيطة بالفرد بوجه عام في البيئة المحيطة من عوامل اجتماعية أو اقتصادية أو إعلام أو تربوية إلخ

ج - الغدد وإفرازاتها :

لها دور مهم في عملية النمو وخاصة مرحلة المراهقة كالغدة النخامية والصنوبرية

س : : وضع أهمية الغدة الدرقية وتأثيرها في نمو الإنسان

أن زيادة إفرازها يؤدي إلى سرعة ضربات القلب والتنفس السريع والحساسية الشديدة من الناحية الانفعالية ونقص إفرازها يؤدي إلى تأخر المشي والكلام وعدم القدرة على تحريك الأطراف .

د - النضج والتعلم ::::

النضج :- هو التفتح الطبيعي الذي يطرأ على الكائن الحي دون حاجته إلى تدريب أو خبره سابقة .

التعلم :- يستند إلى الخبرة والمران وبذل الجهد ويحتاج فيه الفرد إلى درجة معينة من البلوغ .

س :: ماذا يحدث لو :: تجاهلنا عامل النضج .

لا يستطيع المراهق التعلم بشكل جيد فبالخبرة والمران وبذل الجهد من جانب الفرد تحتاج الى درجة من البلوغ و النضج لكي يكون مؤهلا للقيام بما هو منوط به .

*** خصائص النمو في مرحلة المراهقة ***

* أولاً خصائص النمو الجسمي للمراهق *** :

□ - **الغدد** : يظهر نشاط الغدة النخامية وإفراز هرمونات الجنس (الترسنن لى الذكر - الاستروجين لى الأنثى) والغدة فوق الكلوية فى تنشيط عملية النمو لى المراهق وتنمو الغدد الجنسية نمو سريع ويظهر التباين بين الذكور والإناث بين أفراد الفئة الواحدة .

□ - **تنمو العظام** بسرعة كبيرة ونمو العضلات يكون متأخر فى بعض النواحي لذلك يشعر المراهق بالتعب وتكون قدرة المراهق على التحمل ضعيفة وذلك يرجع إلى سوء التغذية أيضا .

□ - يصل المراهق فى معدل الصحة العامة والقوة البدنية إلى أعلى مستوى .

س : ماذا يحدث لو : : : : تناول المراهق طعاما غير مناسب .

ج - يشعر بالتعب والإرهاق لأبسط الأعمال بسبب تناوله للأطعمة الغير مناسبة مثل التهافت على الحلوى والمياه الغازية

*** ثانيا خصائص النمو العقلي : : : : *

١ - يدرك المفاهيم المجردة □ - يكون الانتباه طويل نسبيا والبعض يميل إلى أحلام اليقظة

□ - يصل المراهق إلى الحد الأعلى من القدرة العقلية (الذكاء) من ناحية الكم الموروث

*** ثالثا خصائص النمو الانفعالي : : : *

س : أذكر السبب : : ليس من السهل التنبؤ بانفعالات المراهق لأن

□ - المراهق يتصف بالمزاجية الانفعالية وذلك نتيجة التغيرات الجسمية وبخاصة الجنسية .

□ - والمراهق يلجأ للسلوك العاطفي المتطرف لتغطية الشعور بالنقص

□ - وتأرجح المراهق بين حالات انفعالية مختلفة ومتناقضة

*** من أهم المشكلات التى تواجه المراهق : : : *

□ - الغضب والانفعال الزائد

□ - صراع الأفكار (صراع الأجيال)

* رابعا خصائص النمو الاجتماعي :::: *

- - الإعجاب بالبارزين في المجتمع وتقليدهم . ومصدر القوانين السلوكية جماعة الرفاق
- - تشجيع بين المراهقين استخدام لغة خاصة .
- - يهتم بآراء الآخرين وتشدد الصداقات والمشاجرات والصديق الجيد من يكتم الأسرار .
- - أهم أزمة يتعرض لها المراهق أزمة الهوية وغموض الدور في رأي أريكسون .

* * * * * الفطام النفسي * * * * *

عملية يتم بها انتقال الصبي أو الفتاة من مرحلة التي يعتمد فيها على الأسرة إلى الاعتماد على النفس وتكون علاقات ومن خطواتها :

س : : : عدد العوامل التي تساعد المراهق على الفطام النفسي

- - يبدأ المراهق بتنفيذ كل مهمة يكلف بها بنجاح وهذا يشعره بالثقة بالنفس .
- - يتحلى بروح المبادرة والإقدام والرغبة في مساعدة الآخرين .
- - يتقبل النصح والإرشاد من الكبار بشكل عام .
- - يسعى للتعلم والمعرفة والنجاح .

س : : : ماذا يحدث لو : : أعطى الآباء بعض الأدوار والمهام للمراهقين في الأسرة

سيقوم المراهق بتأدية المهمة على أكمل وجه وكلما نجح فيما يكلف به من أعمال فإنه يشعر بالثقة بالنفس

س : اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس :

- - تميز كل فرد عن الآخر من حيث الطول ولون العينين والشعر والذكاء هي عوامل (بيئة - وراثية)
- - زيادة إفرازها يؤدي إلى سرعة التنفس وتتابع ضربات القلب هي الغدة (النخامية - الدرقية)
- - هو التفتح الطبيعي الذي يطرأ على الكائن الحي دون الحاجة إلى تدريب (النضج - التعلم)
- - يصل مستوى الصحة العامة والقوة البدنية للمراهق إلى (أقل المستويات - أعلى المستويات)
- - يصل المراهق إلى حد من القدرة العقلية هو (الأدنى - الأعلى)

*** التوافق النفسي ***

معنى التوافق : هو ما يقوم به الفرد من سلوك لإشباع دوافعه سواء كانت هذه الدوافع أولية أو ثانوية .

** متطلبات التوافق الناجح عن الفرد :

□ - المرونة والقدرة على ابتداء أساليب متعددة للإشباع .

□ - القدرة على تعديل السلوكيات التي لا تتحقق التوافق النفسي .

*** أنواع التوافق ***

□ - شاملا : كشكل الهجرة الدائمة .

□ - جزئيا : كإجراء تعديل في البيئة بناء السدود وبناء المنازل .

س : : فرق بين الإنسان والحيوان في عملية التوافق : :

التوافق عند الإنسان : يسعى الإنسان لإشباع دوافع فطرية واجتماعية .

التوافق عند الحيوان : يسعى الحيوان لإشباع الدوافع الأولية فقط لأنها لا توجد لديه دوافع اجتماعية .

*** عناصر التوافق الناجح :

□ - وجود دوافع □ - وجود عائق □ - وجود استجابات سلوكية ومحاولات للوصول إلى الهدف .

*** الإحباط ***

معنى الإحباط :- حالة من التوتر النفسي تنشأ نتيجة فشل المرء في إرضاء دوافعه بسبب وجود عائق يمنع ذلك مما يخلق له صراعات واضطرابات .

** أنواع العوائق المسببة للإحباط :-

□ - العائق المادي :- عندما توجد ظروف طبيعية (أعاصير - فيضانات - تعطيل سيارة)

□ - العائق الاجتماعي :- عندما تقف القيود الاجتماعية أمام الفرد (الزواج)

□ - العائق الذاتي :- عندما يكون لدى الفرد إعاقة أو عاهة تجعله عاجز عن تحقيق أهدافه .

*** أساليب مواجهة الإحباط ***

**** أولا : الأساليب الشعورية :** وهي التي تتم عن قصد ووعي وإرادة وتحتاج من الإنسان إلى فكر وتخطيط وهي :-

□ - بذل جهد أكبر لحل المشكلة. □ - الالتفاف حول العائق وصولاً للهدف . □ - استبدال الهدف الأصلي بأخر يمكن تحقيقه .

** الأساليب اللاشعورية (الحيل الدفاعية) :-

وهي التي تتم دون قصد أو وعي أو إرادة ويلجأ لها الإنسان عندما يفشل في الوصول بالأساليب الشعورية وتهدف إلى خفض التوتر والضغط الناتج عن الإحباط دون إزالته زمنياً :-

□ - **التسامي :** حيلة لا شعورية يحاول فيها الفرد رغباته التي لا يستطيع تحقيقها في الواقع إلى سلوك اجتماعي مقبول (مثل كتابة شعر - الرسم - تلاوة القرآن)

□ - **التعويض :** هي حيلة دفاعية لا شعورية يلجأ إليها الفرد عندما يفشل في مجال محدد فيتعلم على شعوره بالنقص بالنجاح في مجال آخر .

□ - **التقمص :** حيلة دفاعية لا شعورية يقوم فيها الفرد باعتناق أفكار وقيم شخص آخر لتحقيق رغبات لا يستطيع تحقيقها بنفسه.

□ - **أحلام اليقظة :-** هي حيلة دفاعية لا شعورية يلجأ فيها الفرد إلى عالم الحلم والخيال بعيداً عن الواقع متوهماً إن ذلك هو السبيل لحل مشكلاته .

□ - **الإسقاط :** هي حيلة دفاعية لا شعورية ينسب فيها الفرد أفكاره وصفاته الغير مقبولة إلى الآخرين .

*** الاضطرابات السيكولوجية ***

إذا لم يتمكن الفرد من تحقيق التوافق النفسي من خلال الأساليب الشعورية أو اللاشعورية فإنه يكون عرضة للإصابة بأحد الاضطرابات السيكولوجية ومنها :-

** أولا الاضطرابات العصبية :-

وتعني إصابة الفرد بقدر كبير من القلق ولكنه يدرك الواقع دون خلل في التفكير ويتميز باستبصار حالته مثل (عصاب القلق - الفوبيا - الهستيريا - الاكتئاب)

* الاكتئاب :- هو حالة من الحزن واليأس الشديد نتيجة ظروف معينة كموت عزيز أو خسارة مال أو فشل في علاقة معينة ومن أعراضه (الحزن والقلق واليأس - الامتناع عن الكلام - العزلة الشديدة - إهمال المظهر)

* **ثانيا الاضطرابات الذهانية :-** وهي اضطرابات عقلية شديدة تتصف بتفكك التفكير واضطراب المشاعر وخلط في إدراك الواقع والأماكن مثل (فصام البارانويا - فصام الكاتاتونيا)

* فصام البارانويا :- وفيه يتصور المريض أنه شخصية مهمة وهناك من يطارده ويتآمر عليه .

* **الاضطرابات السيكوسوماتية (الاضطرابات النفسجسمية) :-** هي اضطرابات عضوية في الجسم تعود أسبابها إلى اضطرابات انفعالية (قرحة في المعدة - آلام الظهر - الصداع النصفي)

* **قرحة المعدة :-** تحدث نتيجة اضطرابات انفعاليو وتكرارها يؤدي إلى الإفرازات الحمضية للمعدة التي تسبب تآكل جدران المعدة وآلام شديدة في البطن .

* **رابعا الشخصية السيكوباتية :-** وهي الشخصية التي تتصف بانعدام القلق وغياب المسؤولية الاجتماعية والمشاعر الايجابية تجاه الآخرين والبرود العاطفي ولا يتعلم من أخطائه فهي شخصية مضادة للمجتمع .

*** الصحة النفسية ***

* **معنى الصحة النفسية :-** حالة نسبية تتفاوت درجاتها باختلاف الأفراد وشرطها تكامل الشخصية ونضجها الانفعالي .

* مؤشرات الصحة النفسية :-

☐ - خلو الشخص من الأعراض النفسجسمية . ☐ - أن يؤدي الشخص عمله على وجه الصحيح .

☐ - قدرة الشخص للنظر للأمور بواقعية . ☐ - الشعور بالرضا النفسي واحترام الآخرين .

س : كيف تحافظ على صحتك النفسية ؟

ج : أعرف نفسك جيدا ☐ - أعرف جوانب القوة والضعف لديك وارسم مستوى طموحك وفق قدراتك .

☐ - أعرف دوافعك وحدد أهدافك . ☐ - واجه مخاوفك وحلها .

تم بحمد الله