

# ملخص مادة

## مدخل علوم سلوكية

### صحة نفسية

#### الفصل الثالث: التوجيه والإرشاد النفسي

##### ما المقصود بالتوجيه والإرشاد النفسي؟

هي العملية الواعية المستمرة المخطط التي تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته وجوانب شخصيته مستعينا بخبرته في تحديد مشكلاته وحاجاته.

**تعريف آخر:** هو عملية إرشاد وتوجيه الفرد إلى طرق مختلفة التي يستطيع عن طريقها اكتشاف واستخدام إمكانياته وقدراته.

##### ما الفرق بين التوجيه والإرشاد النفسي؟

**التوجيه:** هو الأسس العامة و النظريات التي يقوم عليها العلم.

وهو يسبق عملية الإرشاد ويمهد لها

وقد يحتاج الفرد للتوجيه المهني بعد إرشاده نفسيا.

##### الإرشاد: هو الجانب التطبيقي!

بمعنى: أنه العملية التي تتم بين المرشد و العميل.

##### هدف التوجيه والإرشاد النفسي:

1. ثبات السلوك الانساني وإمكانية التنبؤ به.

2. مرونة السلوك.

3. السلوك الإنساني فردي / اجتماعي

4. استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد النفسي.

5. حق الفرد في التوجيه والإرشاد.

6. حق الفرد في تقرير مصيره.
7. تقبل العميل والعلاقة الطيبة بينهما.
8. استمرار عملية الإرشاد.

### الهدف من التوجيه والإرشاد النفسي

- تحقيق الذات لدى الفرد / نمو مفهوم الذات الموجب باعتبار الذات هي حجر الزاوية في الشخصية.
- تحقيق التوافق سواء كان ذلك توافق شخصي او اجتماعي بمعنى: ان يحقق الصحة النفسية للفرد.

### دور المدرس تجاه التلاميذ:

- 1- إقامة علاقة طيبة مع تلاميذه (خاصة التلميذ المشكل الذي في حاجة ماسة إلى إرشاد وتوجيه ومساعدة)
- 2- التحدث إلى التلاميذ بود وقرب حتي يستطيع ان يكشف ميوله واتجاهاته وقدراته.
- 3- الكشف المبكر عن مشكلات التلميذ حتى يمكن ارشاده وحل مشكلاته.
- 4- ملاحظة سلوك التلميذ.

### أشياء تزيد القرب بين المدرس وتلاميذه:

- 1- يساعد التلاميذ على معرفة بعضهم البعض.
- 2- استخدام الالعاب و الانشطة الادبية و الاجتماعية و الرياضة.
- 3- عمل لجان في الفصل لحل مشاكل التلاميذ سواء مشاكل خاصة أو عامة.
- 4- مساعدة التلميذ المستجد على التعرف على المدرسة والزملاء.
- 5- تحديد وقت ليوجه ويرشد فيه الطلاب.
- 6- التعاون مع ادارة المدرسة لمساعدته في حل بعض المشكلات التي لا يستطيع حلها.

7- التعاون مع زملائه المدرسين في نفس المدرسة و آباء التلاميذ ليساعده في عملية التوجيه و الإرشاد النفسي.

8- أن يكون المدرس لديه القدرة على الارشاد والتوجيه والرغبة في ذلك.

### العلاقة الطيبة بين المدرس و التلميذ:

- ان يبتسم المدرس ويرحب بالتلاميذ كل صباح ويلقي عليهم السلام.
- يناديهم بأسمائهم ولا يقلل او يحقر احدهم.
- ان يقترب منهم ويجلس إلى جوارهم من حين الى آخر.
- ان يتحدث الي التلميذ في شئ يهيمه شخصيا.
- أن يتغاضى عن بعض هفوات التلميذ ولا يتمسك على الصغيرة والكبيرة.
- أن يكون المدرس رحب الصدر فيما يقوله التلميذ له.
- مدح التلميذ لقيامه بنشاط ما مهما كان النشاط بسيط.

### أذكر الفرق بين المدرس الأكاديمي و المدرس المرشد؟

#### « المدرس الأكاديمي »

1. المادة الدراسية لها الأهمية الأولى والأخيرة بالنسبة للمعلم الأكاديمي.
2. الاختبارات التحصيلية للمادة الدراسية هي التي تحدد عند المعلم مستويات الطلاب.
3. لو وجدت مشكلة لأحد الطلاب ناقشها علانية أمام باقي الطلاب.
4. اتصاله بالمنزل يكاد يكون معدوما او نادرا
5. ينشغل بالمادة وطريقة وضع الامتحانات وكيفية حصول الطلاب على أعلى الدرجات.

#### « المدرس المرشد »

1. يهتم بكل جوانب شخصية الطالب.

2. درجات الاختبار ليست المقياس الوحيد بل تشير الي الحاجات الشخصية و العراقل لدي الطالب.
3. يكثر من المقابلات الفردية لطلابة و يتناول مشكلات الطلاب و يساعدهم في حلها بالتوجيه والإرشاد.
4. مشكلات التلاميذ لا تناقش علانية أمام زملائهم و اننا كل واحد علي حدة.
5. اتصالات كثيرة للطلاب و زيارة متكررة للمنزل.

---

## الفصل الخامس

### \*الشخصية\*

**مفهوم الشخصية:** ترجع في اللغة الإنجليزية إلى الكلمة اللاتينية ومعناها اقناع. وفي اللغة العربية: كلمة شخص تعني نظر الي وشخص بمعنى عين.

### **مفهوم الشخصية في الحياة اليومية:**

عندما نقول فلان ذو شخصية قوية و فلان ذو شخصية ضعيفة يقصد بالاول ذو تأثير على الآخرين و له اهداف واضحة في الحياة بينما الشخص الثاني ضعيف الإرادة ليس فيه ما يميزه عن غيره بل إنه يتأثر بغيره بسهولة.

### تعريفات الشخصية:

**\*المجموعه الأولى :** أن الشخصية هي الأثر الاجتماعي للفرد في الاشخاص الآخرين.

« تعريف ماي »

عرف الشخصية بأنها عبارة عن ما يجعل الفرد مؤثرا في الآخرين.

« تعريف فلمنج »

عرف الشخصية بأنها مجموعة العادات او الاعمال التي تؤثر في الآخرين.

بناء على هذا التعريف فإننا نتوقع أن الأشخاص المنعزلين عن المجتمع لا شخصية لهم على الإطلاق.

**\*المجموعة الثانية :** ان الشخصية هي استجابات الفرد نحو المؤثرات المختلفة.

تصف الشخصية بأنها مجموعة الأنماط السلوكية التي يستجيب بها الفرد للمؤثرات التي تقع عليه وقد تكون تعبيرات في ملامح الوجه أو إشارات جسمية.

**وود ورت:** عرف الشخصية بأنها أسلوب السلوك بوجه عام وان هذا الأسلوب يتضح في عادات الانسان واسلوب تفكيره وطريقة تعبيره وفي اتجاهاته وميوله وفلسفته الشخصية في الحياة بوجه عام.

**روباك:** الشخصية هي مجموعة الاستعدادات المعرفية و الانفعالية و النزوعية في الفرد.

**\*المجموعة الثالثة:** تعرف الشخصية على أنها عبارة عن عامل او عدة عوامل تتوسط بين المثيرات و الاستجابات.

### أشهر تعريفات الشخصية:

**جوردون ألبرت:** التنظيم الدينامي الذي يمكن داخل الفرد و الذي ينظم كل الاجهزة النفسية و الجسمية التي تحدد للفرد طابعه الخاص في السلوك و التفكير.

**كمف :** أسلوب التوافق العادي الذي يتخذه الفرد بين دوافعه الذاتية و مطالب البيئة.

**جيمس دريفر :** التنظيم المتكامل و الدينامي للخصائص الفيزيائية و العقلية و الخلقية و الاجتماعية للفرد كما يعبر عن نفسه امام الآخرين في مظاهر الأخذ و العطاء في الحياة الاجتماعية.

**فلويد ألبورت :** استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية وكيفية توافقه مع المظاهر الاجتماعية في البيئة.

**مونتغ رنس :** مجموع ما لدى الفرد من استعدادات ودوافع ونزعات وغرائز فطرية وبيولوجية وكذلك ما لديه من نزعات واستعدادات مكتسبة.

**أيزنك :** التنظيم الاكثر او الاقل تباينا و استمرارا لخلق الفرد ومزاجه وعقله و جسمه و الذي يحدد توافقه المميز للبيئة التي يعيش فيها.

**مصطفى فهمي :** ذلك المفهوم الذي يصف الفرد من حيث هو كل موحد من الأساليب السلوكية والإدراكية المعقدة التنظيم و التي تميز الفرد عن غيره من الناس وبخاصة في المواقف الاجتماعية.

#### **\*محددات الشخصية :**

- **الوراثة:** هي انتقال السمات الوراثية من الاباء الى الابناء.
- **البيئة :** هي سلوك الشخص والمكان الذي يعيش فيه.
- **الأسرة :** أكبر المؤثرات في حياة الفرد / لها دور كبير في الشخصية.
- **جماعات الرفاق:** لها تأثير واضح في مرحلة المراهقة.
- **الوظيفة:** من العوامل التي تؤثر علي شخصية الفرد.

**نظريات الشخصية:** ظاهرة موضوعية مثل الظواهر الطبيعية و البيولوجية التي يمكن دراستها بطريقة علمية.

## نظرية التحليل النفسي:

**\* فرويد:** فرق بين نوعين من الغرائز

يذهب فرويد إلى ان الشخصية تتكون من ثلاث مكونات اساسية و هي:  
اللهو / الأنا / الأنا الأعلى.

**\*أدلر:** يضع للغريزة الجنسية دور بارز في نظريته على أساس انها التي تتعرض للكبت في الطفولة و تحرك السلوك على نحو لا شعوري بعد ذلك.

**\*يونج:** ان الاضطرابات النفسية نتيجة لتراكم المشكلات وآثار الكوارث و الصدمات النفسية.

## قسم انماط الشخصية الي:

- 1\_ شخصية منطوية: تتصف بالهدوء و سعه الخيال.
- 2\_ شخصية منبسطة: تندمج مع الجماعة وتتكيف بسهولة مع البيئة الاجتماعية.

## لماذا ندرس الشخصية؟

1. للتعرف بالسلوك.
2. لمعرفة نواحي القوة و الضعف عند الاشخاص.
3. توجه الأفراد إلى مجالات للعمل المناسبة.

## نظرية أجشطلت:

(فصلت الشخصية بالمعنى الكلي والربط بين الجزء والكل)

---

## الفصل السادس

### **\*الانفعالات\***

## تعريف الانفعالات:

هي التي يصاحبها اضطراب في السلوك كالخوف والغضب الشديدين.

## لماذا الانفعالات أنماط سلوكية متعلمة؟

لأنه تختلف الانفعالات باختلاف المواقف التي تستثيرها فبعض المواقف تستدعي انفعال الغضب وأخرى تستدعي الخوف و أخرى الحب فيجب ان نتعلم ان نستجيب بانفعالات معينة تجاه مواقف خاصه.

**نمو الانفعالات:** الاستجابة الانفعالية تتطور لدي الفرد منذ الميلاد.

## طرق تعلم الانفعالات :

**تحديد ثلاث أساليب يمكن من خلالها تعليم الانفعالات:**

**1\_ المحاكاة او التقليد:** الانفعال يمكن تعلمه عن طريق محاكاة النماذج السلوكية في البيئة التي يعيش فيها الطفل / شاشة التلفزيون من خلال تقليد التعبيرات الانفعالية التي يصطنعها الممثلون في أدوارهم الفنية.

**2\_ الاقتران الشخصي :** الانفعال يمكن تعلمه عن طريق الأسلوب الذي يقوم على ارتباط مثير محايد بمثير آخر لديه بالفعل قوة استدعاء الانفعال.

**3\_ الفهم:** وصف العوامل المركبة الخاصة باستقبال المعلومات وإبداء التفسيرات بشأن مواقف وتصرفات تبعث علي الانفعال.

## أقسام الانفعالات:

**بسيطة:** مثل الخوف و الغضب و الفرح و هي انفعالات قائمة بذاتها وغير معقدة.

**مركبة:** مثل الغيرة و الدهشة و هي انفعالات معقدة في تكوينها وهي تقوم على امتزاج انفعاليين أو أكثر في مركب واحد.



### \*قواعد للسيطرة على الانفعالات:

- نفس عن الطاقة الانفعالية في اعمال مفيدة.
- حول انتباههم الى اشياء اخرى.
- حاول إثارة استجابات معارضة للانفعال.
- ابعث حالة من الاسترخاء في بدنك.
- تعلم ان تنتظر الي العالم نظرة مرحة.
- تجنب البت في أمورك الهامة أثناء الانفعال.
- تجنب المواقف التي تثير انفعالك.

### العواطف

تنقسم العواطف حسب نشأتها إلى:

1\_ عاطفة حب و انفعالها الحنو

2\_ عاطفة كراهية و انفعالها البغض

اما العواطف بحسب موضوعها تنقسم الي ثلاثة اقسام:

1. عواطف نحو الموضوعات الجمعية.

2. عواطف نحو الموضوعات المجردة.

3. العاطفة السائدة.

---

### الفصل السابع

#### \*الفئات الخاصة\*

أنواع الإعاقات:

1. الاعاقة العقلية أو ما يسمى بالتخلف العقلي.

2. الاعاقة البصرية أو الكفيف.

3. الاعاقة السمعية أو ما يسمى الأصم.

4. الإعاقة الانفعالية و المرضى النفسيين.

5. الاعاقة الحركية.

6. الإعاقة المزدوجة وهم من يعانون من أكثر من إعاقة.

**تعريف الإعاقة:** كل شخص لا يستطيع تأمين حاجته الأساسية بشكل كامل أو جزئي نتيجة لعاهة خلقية أو غير ذلك.

**أنواع الإعاقة الأخرى:**

- 1\_ **بسيطة:** لا تؤثر إلا على جزء بسيط من السلوك كالصمم الجزئي.
- 2\_ **غير بسيطة:** تؤثر على جزء كبير من حياة المعاق كالصمم الكلي .

**ويمكن ان تكون الإعاقة بسبب:**

- 1\_ **خلقية:** ولد الفرد وهو معاق كمن كف بصره اثناء الولادة.
- 2\_ **مكتسبة:** هي التي تحدث بعد فترة معينة من حياته.

**أذكر أهمية دراسة علم النفس للإعاقة:**

1. الإعاقة تؤثر على المعاق و على نموه العقلي وتقدمه الدراسي وتكوين شخصيته.
2. الإعاقة تؤثر على الأسرة فتتأثر حياة الوالدين و الاخوة بوجود هذا الابن المعاق ويتطلب التعامل الإيجابي مع المعاق.
3. يهدف علم النفس للإعاقة الي إجراء دراسات وبحوث علمية دقيقة.
4. يساعدنا في معرفة قدرات المعاق واستعداداته وميوله ومحاولة تنميتها وتوظيفها.

**تعريف الإعاقة العقلية:**

انخفاض الأداء الوظيفي العقلي العام عن المتوسط انخفاضاً ملحوظاً ذا دلالة وينتج عن قصور أو خلل في السلوك التكيفي خلال مرحلة النمو.

## تشخيص الإعاقة العقلية :

- الفحص الطبي و العصبي
- التقرير التعليمي
- التقرير الاجتماعي
- التقرير النفسي

## أسباب الإعاقة العقلية:

- العوامل الجينية
- العوامل غير جينية
- الاصابات و الاختناقات التي تحدث للمولود أثناء الولادة
- الحوادث و تلفيات في الجهاز العصبي

الإعاقة السمعية: عدم كفاءة الجهاز السمعي وتتراوح من بسيطة ومتوسطة الي الدرجات الشديدة جدا.

الإعاقة البصرية: هو الذي تقل حدة إبصاره عن 6/60 و العجز عن عد الصواب علي مسافة متر.

الإعاقة الحركية: الفرد الذي لديه سبب يعوق حركته نتيجة لفقد او خلل او عاهه في العضلات او العظام.

انتهي الملخص. ....

إعداد / معاذ جمال ♥ 