



وزارة التربية

الإدارة العامة لمنطقة الفر وانية التعليمية

مدرسة سلمان الفارسي بنين

قسم الاجتماعيات (علم نفس وفلسفة)

(جديد)

(تلخيص علم نفس الصف الحادي

عشر أدبي)

(٢٠١٦ / ٢٠١٧ م)

من الأسبوع الثامن إلى الأسبوع الثالث عشر

مراجعة :

الأستاذ / أشرف مصطفى

إشراف رئيس القسم الأستاذ/ نواف المطيري

مدير المدرسة الأستاذ / طارق الشطي



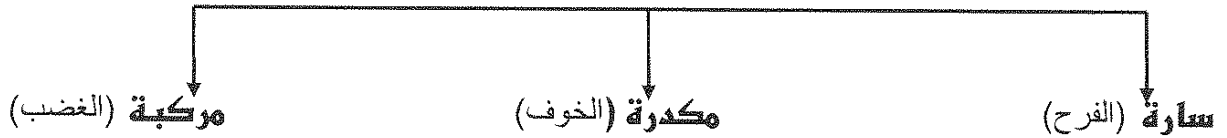


س- عرف كل من :

- **الانفعال** : اضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته

- **الماطفة** : شعور ذو صبغة انفعالية خفيفة مثال (السرور * والضيق)

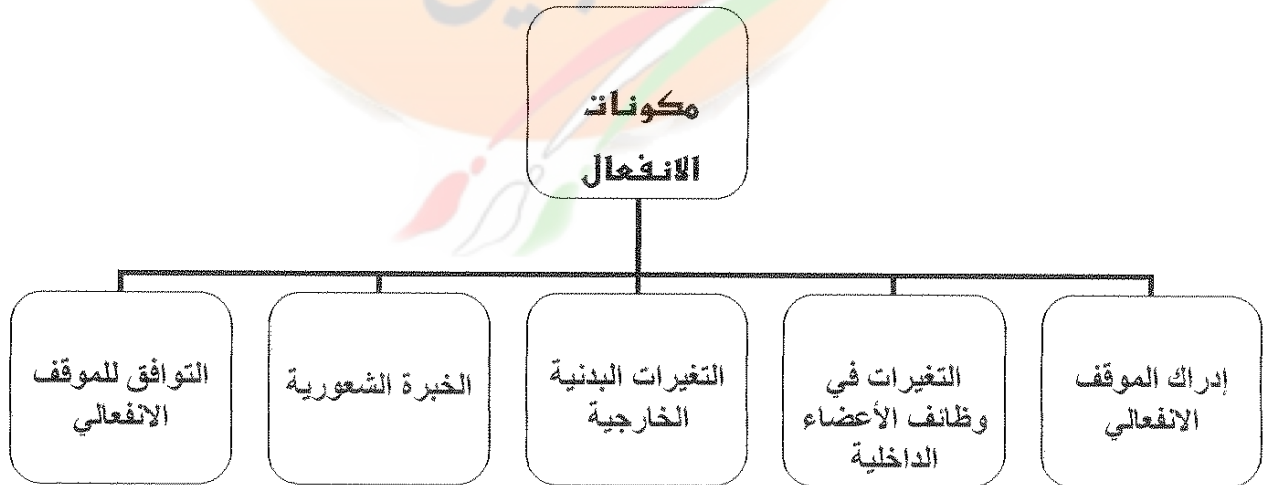
ج- تنقسم الانفعالات إلى



- من خلال دراستك لمكونات الموقف الانفعالي ، اكتب الأجزاء الناقصة على الشكل:



- أكمل المخطط السهمي الذي أمامك موضحا مكونات الانفعال:



- الموقف الانفعالي ينقسم إلى (خارجي مثل رؤية حيوان مفترس) أو (داخلي مثل الذكريات المؤلمة)

ما التغيرات الجسمية المصاحبة لحدوث الانفعال ؟ يصاحب الانفعال نوعين من التغيرات منها:

الجسمية الظاهرة : التي تظهر علي الوجه ونبرة الصوت وهيئة البدن واليدين والرجلين وتقدم لكل انفعال ملامح مميزة له . ففي انفعال الخوف يصفر الوجه وفي انفعال الفرح يحمر الوجه .

الجسمية الباطنة: هي تغيرات لا إرادية مثل اضطرابات التنفس . واضطراب الدورة الدموية وضغط الدم . والتغيرات التي تحدث بالأحشاء .

- عندما ينفعل الإنسان تحدث في بدنه تغيرات عدة : من خلال العبارة السابقة وضح الاتي:

١- التغيرات في الوظائف الداخلية :

- أ- تغير في الدورة الدموية (خفقان أو زيادة ضربات القلب)
- ب- احمرار الوجه والشعور بالحرارة ج- التغيرات في الأحشاء (عسر الهضم)
- د- التغير في إفراز الغدد (تصبب العرق)

٢- التغيرات البدنية الخارجية :

- أ- تعبيرات الوجه (تغير العينين والشففتين)
- ب- تغير في البدن (تصلب القدمين والجمود عند الخوف أو الهرب أحياناً)
- ج- نبرات الصوت ، انقباض اليدين

- يؤثر الانفعال علي الوظائف العقلية سلباً و إيجاباً . ففسر تلك العبارة؟

التأثير علي الوظائف العقلية قد يكون منشط وقد يكون مثبط مانع ففي انفعال الفرح تنشط المخيلة فتندفق المعاني ويبرز نور الإلهام ويحمل ذلك أفكاراً جديدة قد تؤدي إلي الابتكار والاختراع أما في انفعال الغضب يخلو الذهن من الصور والمعاني الدقيقة ويصبح الشخص عاجز عن التفكير

- ما المقصود بالخبرة الشعورية* وكيف أن الخبرة الشعورية أمر ذاتي خاص بالفرد:

أولاً : الخبرة الشعورية : الشعور بالحالة الانفعالية ليستطيع الفرد السيطرة على سلوكه.
ثانياً : ذاتية: لأن الشعور بالحالة الانفعالية سواء أكانت خوفاً أم غضباً ويمكن الفرد من السيطرة على سلوكه.

س - الانفعال يتلون بلون صاحبة وضح ذلك :

فهو حالة خاصة لصاحبة لا يدركه علي حقيقته إلا صاحب الانفعال فهو يتأثر بمزاج وثقافة صاحبة . ولذلك يصعب وصف الانفعال وتحليله إلا لصاحبة.

س- أكمل الاتي :

- التوافق الانفعالي هو: الاستجابة الانفعالية من قبل الفرد لمجابهة الموقف الانفعالي وإعادة الفرد إلى اعتداله.

- تحدث عملية التوافق بطريقتين ١- مباشرة (كالجري) ٢- تستغرق زمن طويل (الغضب)

- للدوافع علاقة وثيقة بالانفعالات وضح ذلك:

٢- الدوافع تكون مصحوبة بحالة وجدانية

- ١- الانفعال يدفع الإنسان إلى القيام باستجابات توافقية
٣- كل سلوك إنساني يكون مصحوب بحالة انفعالية ووجدانية



١- عرف الأمراض النفسجسمية: الأمراض العضوية التي تتأثر بكل من الانفعال وضغوط الحياة .

ب- اذكر سمات من لا يستجيبون للضغوط بالمرض

- أكثر تحكم في حياتهم ٢- يؤمنون إيماناً قوياً بأن الحياة لها معنى ٣- مندمجون في مجتمعهم

ج- الأمثلة عليها (أمراض القلب والأوعية الدموية والبدانة والسمنة وقرحة المعدة والقلولون)

س- ما الفرق بين الخوف العادي والخوف المرضي مع ذكر مثال :

أوجه المقارنة	الخوف العادي	الخوف المرضي
التعريف	هو استقبال مثير أو منبه يدفع الإنسان للهرب وله وظيفة حيوية	مخاوف غريبة وغير معقولة ولا يستطيع الإنسان أن يعلل أسبابها .
الأمثلة	الخوف من حيوان مفترس	من الماء ، الحيوانات الأليفة

س- علل للخوف وظيفة حيوية مهمة :

يدفع الإنسان إلى الهرب من الخطر و الحفاظ على حياته

س- صحح ما تحته خط :

- الإنسان يتعلم المخاوف عن طريق (التقليد الاجتماعي) ← (التعلم الاشرطي)

- يرتبط الخوف بالأشياء الخارجية فقط (دلل على صحة أو خطأ العبارة السابقة)

- عبارة خاطئة فالخوف يرتبط بالعمليات النفسية الداخلية كالدوافع والميول مثال (ارتباط الخوف بالدافع الجنسي)

س- أذكر وسائل التغلب على الخوف عند الأطفال:

- إبعاد الشيء المخيف ٢- تكرار تعريض الطفل للشيء الذي يخيفه
- التحدث إليه وإقناعه ٤- التقليد الاجتماعي (تصحيح التعلم)

أولاً: تعريف الغضب: يحدث نتيجة الحرمان أو المنع من تحقيق رغبة أو اشباع دافع .

ثانياً: فائدة الغضب: يزيد من نشاط الإنسان فيقوم بأداء بعض الأعمال لإزالة العائق ولكن في حالة الفشل يصاب بحالة من الإحباط ويلجأ إلى الحيل الدفاعية.

ثالثاً : التغلب على الغضب عند الأطفال:

- ١- فهم دوافع الطفل
- ٢- تدريب الطفل على حل مشاكله
- ٣- تدريب الطفل على التعاون
- ٤- تجنب فرض القيود بلا مبرر
- ٥- تغيير الحالة النفسية .

- أكتب فقرة صغيرة عن كيفية التعامل مع الانفعالات :

- أن يتعلم الإنسان كيف يتحكم في انفعالاته .
- من خلال التدريب نستطيع التحكم في الانفعالات والسيطرة عليها .

- ما المقصود بالتعلم: هو مجموعة التغيرات الثابتة نسبياً والتي تحدث نتيجة مرور الإنسان بخبرة أو تكراره لهذه الخبرة

ب- عناصر عملية التعلم



- ما المقصود بالتغير : سلوك الإنسان قبل المرور بخبرة يختلف عنه بعد المرور بالخبرة .

- ما العلاقة بين السلوك والتعلم والتغير:

- السلوك شرط أساسي لتجسيد التعلم سواء كان ظاهر أو غير ظاهر، والتغير لا نستطيع ملاحظته إلا على سلوك وخاصة التغير يكون ثابت نسبياً فالتغير الذي يحدث في التعلم يستمر لمدة طويلة .

- وضح كيفية حدوث التعلم :

إذا كان هناك فرق بين سلوك ما بعد المرور بالخبرة وسلوك ما قبل الخبرة نستنتج حدوث التعلم .

- النضج مهم جداً وضروري لعملية التعلم ويعبر عن التطور الداخلي للإنسان : من خلال قراءه الفقرة

السابقة وضح الأتي :

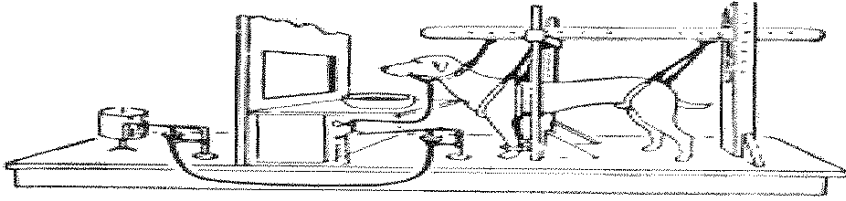
- ما المقصود بالنضج: عملية تغير أو نمو تدريجي متتابع داخل الكائن الحي .



- ما علاقة النضج بالتعلم :

- النضج شرط لحدوث التعلم
- النضج عامل داخلي والتعلم عامل خارجي
- النضج وحدة لا يكفي لحدوث التعلم بل لابد من وجود دافع وممارسة
- كلما زاد النضج قل التدريب
- تعلم أي مهارة يكون سهل إزاء توفر النضج المناسب
- التدريب قبل الوصول إلى النضج المناسب لا يؤدي إلى تحسين التعلم

- لاحظ الصورة التي أمامك ثم اجب عما يلي:



(بافلوف)

1 - ما اسم العالم صاحب هذه التجربة

(التعلم الشرطي)

- ما اسم التجربة التي أجراها على هذا الحيوان

- أذكر أهم القواعد التي استخلصها بافلوف من هذه التجربة :

- 1- التكرار
- 2- التمييز
- 3- التعميم
- 4- الانطفاء
- 5- التدعيم
- 6- الاسترجاع التلقائي

س- صحح ما تحته خط :

(بافلوف)

(كوهلر)

- صاحب نظرية الارتباط الشرطي

(التكرار)

(التدعيم)

- المثير المحايد يكتسب صفته الشرطية من خلال

- ما العلاقة بين الانطفاء والاسترجاع التلقائي:

العلاقة عكسية فالانطفاء يعنى التوقف وضعف الاستجابة المرتبطة بالمثير

أما الاسترجاع التلقائي : هو عودة الاستجابة بعد الانطفاء ولكن فترته محدودة