

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



ملخص ومراجعة

الدراسات النفسية والاجتماعية

ثالث ثانوي مسارات

الفصل الدراسي الثالث

مراجعة الدراسات النفسية والاجتماعية

1. قواعد السلوك الخاصة بجماعة معينة (التقاليد)
2. انماط السلوك الاجتماعي الذي يسهم في ضبط علاقات الافراد (العادات)
3. مجموعة من الافراد يسكنون في بقعة جغرافية (المجتمع)
4. العلم الذي يدرس الانسان من جميع جوانبه العلمية المختلفة (علم النفس)
5. يعرفه بأنه دراسة الحياة الاجتماعية في المجتمع بكل ماتحويه من عادات وتقاليد وقوانين ونظم ومشكلات (علم الاجتماع)
6. هو جميع انواع النشاط الذي يصدر عن الانسان (السلوك)
7. الظاهرة الاجتماعية لها صفة الالتزام والاستمرار ويمكن ملاحظته في تفاعل الناس فيما بينهم
8. من اشكال الاسرة (الاسرة الكبيرة الممتدة)
9. الجانب المعرفي للسلوك الانساني يشمل عمليات العقلية ومنها (التذكر والتفكير)
10. ترتيب اهداف علم النفس (1-الفهم 2-التوقع 3-التوجيه)
11. الظاهرة الاجتماعية هي انماط السلوك والنظم والعلاقات الاجتماعية وطرق التفكير التي تنتشر بين قطاع عريض من المجتمع ومن امثلها (اشكال الاسرة)
12. علم الاجتماع يعرف بأنه دراسة الحياة الاجتماعية بكل ماتحويه من عادات وتقاليد وقوانين ونظم ومشكلات
13. الانتباها والفهم والاستنتاج من العمليات (العقلية)
14. ينقسم السلوك الانساني في علم النفس الى ثلاثة جوانب
 - الجانب المعرفي: يشمل العمليات العقلية كالتذكر والتفكير
 - الجانب الوجداني: يشمل كل مايتعلق بالانفعالات مثل الفرح والغضب
 - الجانب الحركي (الظاهر): الركض والضحك والبكاء

-
1. علم الاجتماع في دراسة الظواهر يهتم بالظروف الاجتماعية وكيفية التعامل مع الاخرين
 2. التعرف على الوظائف التي تودها الظاهرة الاجتماعية يكمن في الاهمية (النظرية) في علم الاجتماع
 3. علم النفس في دراسة الظواهر يقوم بمتابعة حالة الشخص النفسية وتشخيصها
 4. معرفة المبادي والقوانين التي تعرف السلوك وتفسره بهدف فهمه ومعرفة اسبابه (علم النفس النظري)
 5. تكمن الاهمية النظرية لدراسة علم النفس في معرفة افكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا
 6. للاهمية التطبيقية في علم الاجتماع دور في الاصلاح الاجتماعي على اساس علمي صحيح
 7. الاهمية التطبيقية في علم النفس تساعدنا
 - تنظيم حياتنا
 - تعديل افكارنا
 - تعديل سلوكياتنا

استراحة

1. علم الاجتماع التربوي هو العلم الذي يتناول التطوير في اساليب نقل المعرفة والخبرات من جيل الى اخر
2. علم حديث يهتم بالتخطيط لتلبية الاحتياجات , كما يهتم بتحليل عوامل التغيير ووسائله (علم الاجتماع التنموية)
3. علم نفس (الغير العاديين) يهتم بدراسة اسباب السلوك الخارج عن المألوف ويهتم بدراسة النواذب وضعاف العقول والمواهبين كذلك
4. علم اجتماع الجريمة يتناول مجموعة من الموضوعات التي تهتم المجتمع
 - يهتم بدراسة وسائل العلاج والوقاية
 - يدرس العوامل التي تسهم في انتشار الجريمة
 - يتناول دوافع الجريمة
1. علم نفس النمو يدرس مراحل النمو المختلفة التي يمر بها الانسان في كافة مراحل حياته
2. علم النفس يقوم ببحث ودراسة المشكلات التي تواجه الاشخاص داخل المجالات المختلفة
3. يقوم علم النفس العيادي بتقديم العلاج المناسب لكل حالة ويتمثل في الجلسات النفسية
4. المجتمع مجموعة من الافراد ومن الضروري وجود نظام يحكم المجتمع فنجد ان علم الاجتماع يهتم بموضوع التنظيم داخل المجتمع
5. علم النفس الارشادي: يهدف الى مساعدة الاسوياء (العاديين) من الناس على حل مشكلاتهم بانفسهم في مجال معين

-----استراحة-----

1. غشاء داخل الرحم يحمل داخله السائل الاميني , وله دور كبير في حياة الجنين (الكيس الاميني)
 2. الاستقرار الاسري لهو دور كبير على مستقبل الطفل
 3. نمو الانسان يتثار بعاملين (البيئة -الوراثة)
 4. عامل الوراثة من العوامل المهمة في حياة الاشخاص حيث تتميز مجموعة من الناس دون سواهم من جوانب عدة , فتحافظ الوراثة على السمات العامة للجنس البشري.
 5. من اهم المؤثرات البيئية في بيئة الرحم الاولي عبي نمو الجنين (التغذية -نفسية الام -الامراض)
 6. اشباع حاجات الطفل النفسية من امن وعطف ورعاية وتقدير يساعد على النمو الطبيعي
 7. بيئية الرحم (البيئة الاولي) تعد من اهم البيئات في حياة الانسان
 8. من وظائف الغدة (____) تنظيم مستوى الكالسيوم فالدّم (الدرقية)
 9. جميع العناصر المادية والغير مادية (من نفسية واجتماعية) التي يعيش فيها الفرد من بدء حياته الى نهاية عمره (البيئية)
 10. من اهم الغدد الصماء في جسم الانسان
- الغدة الكظرية : مكانه فوق الكلية
 - الغدة الدرقية : مكانه اسفل الرقبة (امام القصبة الهوائية)
 - الغدة النخامية : وسط المخ

1. اذا كان معدل الزيادة في النمو الجسمي كبيرا في المراحل الاولي من حياة الطفل فهو يندرج تحت مبدا (مبدا الاختلاف في معدل النمو
2. مبدا الاختلاف في معدل النمو (1-معدل الزيادة في النمو الجسمي كبير في المراحل الاولي من حياة الطفل , في حين يكون معدل النمو اللغوي اقل بكثير من النمو الجسمي في الفترة نفسها 2-ينمو الجنين بسرعة كبيرة , ثم تتباطأ بعد الميلاد)
3. يقصد بالنمو الانفعالي والاجتماعي : التغير والتطور ف طريقة انفعالاتنا
4. ينمو الجنين بشكل سريع ثم بعد ذلك تتباطأ بعد الميلاد وتعود مرة اخرى للزيادة في مرحلة المراهقة
5. النمو الجسمي يؤثر في النمو العقلي وفي التفكير
6. من المبادي العامة للنمو مبدا الفروق الفردية بين الافراد في النمو وكذلك الفروق الفردية بين الجنسين
7. التغيرات والتطورات في مختلف جوانب حياة الانسان المختلفة ويشمل التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية منذ تلقيح البويضة في رحم الام حتى وفاة الانسان (النمو الانساني)
8. التغير والتطور في طريقة انفعالاتنا وفي قدرتنا على فهم انفعالاتنا وانفعالات الاخرين هو النمو (الانفعالي)
9. تنقسم مجالات النمو الى ثلاثة اقسام
- النمو الانفعالي والاجتماعي : تغير في طويقة انفعالاتنا
- النمو العقلي: طريقة التفكير
- النمو الجسدي : تغير في الجانب البدني
1. النمو يسير في جوانب مختلفة وفق سنن وقوانين محده لكل نوع من انواع المخلوقات وليس للانسان فقط (مبدا النمو ليس عملية عشوائية)
2. اتجاها النمو من اعلى الى اسفل يعني الاجزاء السفلى من الجسم تسبق الاجزاء العليا في نموها
3. التغير والتطور في طريقة التفكير والفهم وطريقة ادراكنا وحكمنا على العالم من حولنا هو (النمو العقلي)
4. استراحة
5. -----
6. تحديد نمو الإنسان من حيث الطول من وظائف الغدة النخامية، وذلك بإفرازها هرمون النمو.
7. التغير والتطور في طريقة التفكير والفهم وطريقة إدراكنا وحكمنا على العالم من حولنا، هو النمو العقلي
8. في مبدأ اتجاه النمو من الوسط للأطراف في مرحلة الجنين نلاحظ:
- تنوءات تتحول إلى أذرع وأفخاذ
- يظهر في هذه الأذرع والأفخاذ أيد وأقدام
- تتضح الأصابع لكل من اليد والقدم
1. مجموعة الخصائص التي اكتسبها الأفراد من والديهم بسبب الجينات هي: الوراثة

2. (الوراثة) هي الخصائص التي يمتلكها الأفراد بسبب الجينات التي وصلتهم عن طريق الوالدين.

1. الحاجات النفسية في مرحلة المهد تعد من الموضوعات المهمة التي يجب على الوالدين توفيرها للطفل، فالحب مثلاً والحديث مع الطفل بما يناسب مرحلته العمرية ينمي التفكير لديه، ويشبع حاجته إلى (إثراء البيئة الحسية).
 2. مرحلة المهد (الرضاعة) تبدأ من الولادة حتى نهاية السنة الثانية.
 3. المرحلة التي تبدأ من سن ست سنوات إلى سن 12 سنة، وهم أطفال المرحلة الابتدائية من التعليم النظامي، هذه المرحلة هي: الطفولة المتأخرة
 4. النمو الحركي للعضلات الكبيرة يشمل مجموعة العضلات الكبرى مثل الأذرع والأرجل.
 5. المقصود بمفهوم الذات لدى الأطفال : هو الصورة التي يشكلها الإنسان عن نفسه، ويعرفها من سلوك الآخرين تجاهه من قبول وتقدير ورفض .
 6. لايزداد وزن المولود في اليوم الأول بعد ولادته بحوالي 10% من وزنه، وذلك لتخلصه من السوائل التي امتصها جسمه من بطن أمه .
 7. الحب والحديث مع الطفل، وطرح الأسئلة عليه، وتوفير ألعاب مختلفة تنمي التفكير، تندرج ضمن حاجة الطفل إلى: اثر البيئة الحسية
 8. رتب مراحل الطفولة:
 - مرحلة الرضاعة او مرحلة المهد
 - مرحلة الطفولة المبكرة
 - مرحلة الطفولة المتأخره
 1. من أهم الحاجات النفسية الاجتماعية للطفل في مرحلة المهد أن يعيش في بيئة آمنة تحقق له حاجاته في وقت مناسب.
 2. إن تطور المولود في حركته باستخدام العضلات الكبيرة يسبق تطوره في استخدام العضلات الصغرى، وذلك تبعاً لمبدأين من مبادئ النمو الحركي، فيتمكن المولود من الجلوس منفرداً في عمر سبعة أشهر.
 3. مرحلة المهد (الرضاعة) تبدأ من الولادة حتى نهاية السنة الثانية.
 4. تبدأ مرحلة الطفولة المبكرة من بعد السنة الثانية حتى اكتمال ست سنوات (مرحلة ما قبل المدرسة) .
 5. من أبرز التغيرات الجسمية في مرحلة المهد أن الطول تقل سرعة نموه بعد سن السنتين.
 6. المقصود بمفهوم الذات لدى الأطفال : هو الصورة التي يشكلها الإنسان عن نفسه، ويعرفها من سلوك الآخرين تجاهه من قبول وتقدير ورفض .
-

1. البلوغ المبكر لدى الفتاة يؤثر تأثيراً نفسياً على تقديرها لذاتها .
2. البلوغ المتأخر يعني البلوغ (بعد) المتوسط لأي من الجنسين بحوالي سنة ونصف.
3. الحساسية الانفعالية للمراهق لا تتناسب مع الحدث المثير للانفعال، فهي أكثر حدة من التوقع.
4. من التغيرات التي يجب أن يتقبلها المراهق التغيرات الجسمية، وأن يتعامل معها على أنها أمر طبيعي .

5. في مرحلة المراهقة على المراهق الاهتمام بنوع وكمية الغذاء، ويستحسن أن يتناول وجبات إضافية خفيفة بين الوجبات.
6. جماعة (الرفاق) أو الأقران أو الثلة أو الشلة تتميز بالانسجام بين أعضائها من حيث العمر والخلفية الاجتماعية والميول والمستوى الدراسي، وهي جماعة متقاربة ويزداد الترابط بين أفرادها مع مرور الزمن .
7. تتضح وتتحدد (القدرات الخاصة) للأشخاص في هذه المرحلة العمرية(المراهقة)، وتتعدد القدرات، كالقدرة اللغوية والقدرة الرياضية والقدرة المكانية والقدرة الإجتماعية.
8. منذ بداية مرحلة المراهقة حتى نهايتها يهتم المراهق بالجانب النفسي فيما يخص الذات وتحديد الهوية.
9. البلوغ عملية (فسيولوجية) يصبح بها الإنسان قادرا على الإنجاب .
10. من المظاهر الجسمية الملاحظة في مرحلة المراهقة زيادة الطول، فتكون الزيادة سريعة.
11. من أهمية جماعة الرفاق الصالحة أنها تشعر المراهق بأن له قيمة واعتباراً عندما يكون في المجموعة .
12. شعور الشخص بذاته كشخص متميز، وبحثه عن إجابة لسؤال (من أنا ؟)، يقصد به تحديد الهوية
13. البلوغ المبكر: يعني به البلوغ قبل المتوسط لأي من الجنسين بحوالي سنة ونصف.
14. البلوغ المتأخر يعني البلوغ (بعد) المتوسط لأي من الجنسين بحوالي سنة ونصف.
15. البلوغ عملية (فسيولوجية) يصبح بها الإنسان قادرا على الإنجاب، ومتوسط سن البلوغ لدى الإناث في المجتمع السعودي 11-13 سنة، ومتوسط سن البلوغ لدى الذكور يتراوح بين 12-14 سنة.

-
16. في مرحلة الرشد الأوسط (الكهولة) يشعر الإنسان ببطء في تجهيز المعلومات في الذاكرة، وهذه من التغيرات العقلية:
 17. ففي مرحلة الرشد الأوسط (الكهولة) يصبح الرجال أكثر حنانا من ذي قبل، ويعزو العلماء ذلك إلى تناقص الهرمونات الذكرية (التستسترون) لدى الرجل وزيادتها لدى المرأة بعد تناقص الاستروجين.
 18. السبب في بطء القدرات العقلية في مرحلة الشيخوخة يعود إلى نقص في إفرازات (النواقل العصبية).
 19. في مرحلة الرشد الأوسط أو الكهولة يضعف(السمع) تدريجيا ويبطء عند أغلب الأفراد.
 20. يعد جانب العمل في حياة الشاب نقطة تحول في حياته، وله أثر كبير في نموه الاجتماعي ونمو الشخصية.
 21. في مرحلة الرشد المبكر (الشباب) تعتمد صحة الإنسان على مجموعة من العوامل، منها: الوراثة والتغذية والرياضة وأمراض سابقة، كما أن لبعض العادات السيئة دوراً في ذلك .
 22. التغيرات النفسية في مرحلة الرشد الأوسط (الكهولة) لها جوانب عدة:

1- يبدأ الرجال بالاهتمام بالجانب الرقيق في شخصياتهم 2- يصبح الرجل أكثر حنان 3-تصبح المرأة أكثر حزماً وأكثر استقلالية

23. أخشى ما يخشاه الكبار هو (العزلة الاجتماعية) وخصوصاً في حالة الضعف الصحي، أو نقص الدخل بعد التقاعد.
24. في مرحلة الرشد المبكر يعني الرجل من العزلة الاجتماعية أكثر من المرأة.
25. العزلة الاجتماعية تعاني منها المرأة أكثر من الرجل في مرحلة الشيخوخة .

- 26- عند تقدم الشخص في السن يشعر تلقائياً ببطء في العمليات (العقلية) والتذكر .
- 27- بالنسبة للتغيرات العقلية في مرحلة الرشد الأوسط (الكهولة) فإن كثيراً من الدراسات تشير إلى أنه لا يظهر انحدار في الذكاء في هذه المرحلة، وإنما قد يحتاج الكبار لوقت أطول لإتمام العملية العقلية من الشباب؛ بسبب تباطؤ ما يسمى بتجهيز المعلومات في ذاكرة الإنسان.
- 28- في التغيرات الجسمية من مرحلة الشيخوخة تتراد المشكلات الصحية .النظر (يضعف النظر بسبب ارتفاع ضغط العين، وتزداد العتمة لدى كبير السن، حال النظر حال باقي الحواس في مرحلة الشيخوخة .
- 29- تنقسم مرحلة الرشد إلى ثلاث مراحل أساسية، وتعد مرحلة (الكهولة) أو الرشد الأوسط أو الرشد المتوسط هي أوسط المراحل، وتمتد من 40-59 سنة.
- 30- في مرحلة الرشد المبكر (الشباب) أول حاسة يشعر الإنسان بانحدار فيها هي حاسة (البصر) بالنسبة لرؤية الأشياء القريبة، فنجد أن بعض الراشدين عندما يحاولون قراءة معلومة من الجريدة اليومية مثلاً يبعدون الصفحة عن أعينهم حتى يتمكنوا من قراءتها، وهذا مشير لضعف النظر .

-----استراحة-----

1. عند حدوث الدافع تحدث حالة عدم الاتزان، فتثير (سلوك) .
2. من وظائف الدوافع (المحافظة على استمرارية السلوك)، فالدافع يعمل على إمداد السلوك بالطاقة اللازمة حتى يتم إشباع الحاجة، بمعنى أنه يجعل الفرد مثابراً حتى يصل إلى تحقيق الحاجة.
3. الدافع سبب رئيسي في إنشاء سلوك ما .
4. من وظائف الدوافع توجيه السلوك نحو المصدر الذي يشبع الحاجة أو تحقيق الهدف .
5. إقبال الناس على الزواج هو حاجة فطرية زود الله بها الإنسان، وأحد أهدافها إشباع الغريزة الجنسية .
6. من أقوى أنواع الدوافع وأعظمها قدراً ومكانة: دافع العبادة
7. إذا نظر الإنسان إلى نفسه بإيجابية وثقة زاد تقديره بين أقرانه .
8. دافع (تحقيق الذات) تعني حاجة الفرد إلى إثبات ذاته ووجوده وسط الجماعة التي يعيش فيها .
9. إذا قل تقدير الشخص لذاته فإنه لا يشعر بالفخر والقوة.
10. تعلم الإنسان من المحيط الذي حوله دليل شعوره بالانتماء لوطنه أو أسرته.
11. مجموعة الحاجات الجسمية التي يولد بها الكائن الحي، الموجودة عند جميع البشر، والتي لا تكتسب من البيئة الاجتماعية، هي: الدوافع الفطرية
12. من أمثلة دوافع الحفاظ على البقاء دافع : الجوع والعطش والراحة
13. السلوك يظل خاملاً ما لم يحركه (دافع) .
14. تعد الدوافع من المحركات للسلوك، إذ إنه يعمل على إمداد السلوك بالطاقة اللازمة لتحقيق ما يراد تحقيقه .
- 15.-----استراحة-----
16. من العوامل التي تساعد على التحكم في الدوافع والسيطرة عليها ما يلي : الدين والنمو والثقافة الاجتماعية
17. الدوافع قد تتدرج في درجاتها، فأحياناً تكون هادئة، وأحياناً تكون دوافع ملحة نائرة.
18. الصراع بين أمرين أحدهما جيد والآخر غير جيد يدل على صراع (الإقدام - الإحجام) .
19. مثال : حار شخص ما بين أن يدرس في مدينة ليس فيها التخصص الذي يريده، وبين أن يدرس في مدينة أخرى بعيدة عن أهله وفيها التخصص المطلوب، حينها يحدث الصراع

20. (الثقافة الاجتماعية) فكل مجتمع يحتوي على عادات وتقاليد وأعراف، يتعلمها الفرد من خلال المجتمع الذي يعيش فيه في حياته اليومية .

21. من الأمور المهمة في التعامل مع مواقف الصراع :

-1

اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى بالاستشارة

2-استشارة اهل العلم والخبرة

3-اختيار مايرغبه الشخص ويميل اليه

22. الإحباط هو مجموعة مشاعر مؤلمة تنتج عن عجز الإنسان عن تحقيق هدفه .
23. القدرة الشخصية من العوامل المؤثرة في قدرة الفرد على تحمل الإحباط، يختلف كل شخص في تحمل المواقف التي تشكل ضغطاً على النفسية، فجد بعض الناس يتحملها ولا تؤثر فيه، وبعضهم لا يتحملون ما يواجهونه من ضغوطات .
- 24-حالة الحيرة عند تعارض دافعين أو هدفين لدى الشخص، هي (الصراع) .
25. الإسلام وضع منهجا لتوظيف وضبط الدافع الجنسي يتناسب مع الطبيعة الإنسانية، وهو الزواج .
26. من أهم العوامل المؤثرة في قدرة الفرد على تحمل الإحباط :القوة الشخصية
27. تعد الدوافع في بدايتها عملية معقدة تخضع للجانب الفطري النفسي بصورة مباشرة .

-----استراحة-----

1. طبيعة الانفعال أنه حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله، ولا تتيح له فرصة التكيف مع الموقف.
 2. انفعال(الغضب) هو استجابة انفعالية يثيرها استفزاز أو تحدُّ في محيط الفرد الخارجي، أو تنتج عن رفض بعض مطالبنا وعدم تحقيقها.
 3. للانفعال مجموعة من التغيرات تبين أن طبيعة الانفعال (حالة مؤقتة لاتستمر طويلاً)
 4. عند الانفعال تحدث تغيرات لدى الشخص، وتكون مؤقتة، وتنتهي بانتهاء الموقف .
 5. الحالة الانفعالية التي تعكس الرغبة في استعادة الأحداث الماضية، للتصرف بصورة أفضل تجاه تلك المواقف التي مضت، هي: الندم
 6. عند حدوث الانفعال من موقف معين، وهذا الموقف تصاحبه فكرة، ينتج عنه زيادة الانفعال .
 7. من أمثلة المشيرات الفسيولوجية الداخلية: الشعور بالخوف الذي يؤدي إلى سرعة ضربات القلب .
- مستويات الانفعال:
 - 1/ المرحلة المعرفية: ينشأ الانفعال من موقف معين، وهذا الموقف تصاحبه فكرة.
 - 2/المرحلة الجسمية: حالة بدنية داخلية تصاحب الموقف.
 - 3/ المرحلة السلوكية: حالة بدنية خارجية تصاحب الموقف.
1. انفعال الفرح متعة داخلية تحدث عند الاقتراب من مصدر محبب للنفس .
 2. المشيرات الفسيولوجية الداخلية تتمثل في كل المتغيرات الداخلية لجسم الإنسان المرتبطة بالنشاط الفسيولوجي للإنسان، بمعنى أن جسم الإنسان يتفاعل بصور مختلفة مع اختلاف الانفعالات.
 3. تكون الانفعالات في مرحلة الرضاعة عامة، ولا ترتبط إلا بتلبية حاجات الطفل الأساسية، كالرضاعة والنظافة والنوم، فالطفل يبكي إذا لم تشبع عنده تلك الأساسيات .
 4. في مرحلة الرضاعة (المهد) لا يمتلك الطفل سوى أنواع يسيرة من الانفعالات، مثل :الغضب والفرح والخوف
- مظاهر النمو الانفعالي في مرحلة الطفولة المتأخرة:
 - 1/ تنغير الموضوعات التي تثير الانفعالات.
 - 2/تنغير الاستجابة للانفعالات وفق أسلوب أفضل
1. في مرحلة الطفولة المبكرة يكون للوالدين دور كبير في ترويض الانفعالات وضبطها .

2. في الطفولة (المتأخرة) الاستجابات تتغير حسب عمر الطفل وحسب أسلوب تعامل الوالدين .
3. للغضب آثارٌ عديدة تؤثر على الفرد، منها: التوتر والقلق وعدم القدرة على الإنجاز
4. من وسائل ضبط الانفعال انفعال (الحب) وهو يؤدي دوراً مهماً في حياة البشر .
- 5.
6. عند الغضب هنالك وسائل مساعدة لإبعاده أو التقليل منه، منها: خروج من مكان حدوث الغضب
7. من وظائف بعض الانفعالات أنها تساعد على تنمية العلاقات بين الناس.

-----استراحة-----

1. التعلم الشرطي من أساليب التعلم، اكتشفه العالم الروسي (بافلوف) Pavlov وهو متخصص في علم وظائف الأعضاء، وذلك في بداية القرن العشرين، وقد حصل على جائزة نوبل في الطب عام ١٩٠٤م.
2. (التعزيز) هو كل ما يتبع الاستجابة الإجرائية، ويؤدي إلى زيادة احتمالية تكرار تلك الاستجابة في المستقبل، والعمل على تقوية السلوك الصادر من الكائن الحي، ومن أنواع المعززات: الطعام والثناء والحلوى والهدايا والنقود والابتسام.
3. (التعلم) هو كل ما يكتسبه الفرد من معلومات ومعارف و أفكار واتجاهات وعواطف وميول وعادات ومهارات، وهو عملية مستمرة مدى الحياة، وما ينمي العقل و يكسب المهارات، فمثلاً تعلم الطفل كيف يكتب يُعد مهارة مكتسبة ومعلومة جديدة تعلمها الطفل.
4. يعتمد التعلم بالمحاولة والخطأ على مجموعة من العوامل، منها: التعلم الشرطي
5. (انتقال أثر التعلم) عندما يتقن الفرد أي موقف تعليمي فإن ذلك يساعده على سرعة تعلم المواقف التعليمية القادمة، ولهذا كانت زيادة المعارف العلمية لدى الفرد عاملاً مساعداً على سرعة تعلمه أي موقف تعليمي جديد .
6. يستطيع الشخص أن يتعلم سلوكيات جديدة إذا لاحظ الآخرين، ولعل التعلم بالمحاولة والخطأ من أهم الآثار، والكف كذلك وهو الإيقاف أو الامتناع عن سلوك معين.
7. التعلم غير المقصود / هو كل ما يسمعه الفرد أو يشاهده في أثناء ممارسته متطلبات حياته اليومية .
8. التعلم بالمحاولة والخطأ هو أسلوب كشف عنه (ثورندايك) Thorndike ، وهو عالم أمريكي توصل إلى طريقة القيام بعدد من المحاولات إلى أن يتوصل المتعلم إلى الاستجابة الصحيحة، وقد قام بعمل تجربة على نوع من السمك (سمك المينو) .

- يعتمد التعلم بالمحاولة والخطأ على مجموعة عوامل، منها:
- 1/ الاستعداد والميل للتعلم.
- 2/ الحالة الصحية والنفسية.
- 3/ تدريب المتعلم.
- 4/ انتقال أثر التعلم.

1. حالة داخلية (سبب داخلي) عند المتعلم تدفعه باستمرار للانتباه وبذل الجهد نحو الموقف التعليمي بما يحقق هدفه من التعلم، هي: الدوافع

-----استراحة-----

1. العملية العقلية التي نتعرف من خلالها على ما حولنا عن طريق التنبهات الحسية هي: الإدراك
2. (الانتباه) هو العملية التي يتم بمقتضاها توجيه الذهن إلى شيء ما، ومن شروط الانتباه الجيد أن يكون موجهاً لشيء واحد فقط

3. قانون التقارب / هو أن ندرك المثيرات بوصفها وحدات مستقلة منفصلة عن المجال الذي تعرض فيه.
4. من مثيرات الانتباه نختار ما نحب ويتماشى مع رغبتنا .
5. التذكر من العمليات المسهمة في عملية التعلم.
6. (الإحساس) يعني استجابة الجهاز العصبي للمنبهات المختلفة عن طريق الحواس المنتشرة في أنحاء الجسم .
7. من طرق قياس التذكر طريقة تستخدم لمعرفة الزمن الذي استغرقه المتعلم منذ بدء الحفظ حتى القيام بالتذكر. مدة التدريب

● العوامل الذاتية المؤثرة في الإدراك:

- 1/ نوع المحيط.
 - 2/ الحاجات والدوافع الشخصية.
 - 3/ القيم الشخصية.
 - 4/ الانفعالات والضغوط.
 - 5/ الحالة الجسمية.
 - 6/ التوقع والتهيؤ النفسي.
1. عندما تكون الاستجابة لدوافع فطرية، كالانتباه مثلاً إلى أنواع الطعام الموجودة على مائدة الغذاء يكون الانتباه تلقائي

2. قد يكون الانتباه (عقليا) عندما يتوجه الذهن إلى حفظ قصيدة أو تذكر قصة غريبة .
3. التذكر من العمليات المسهمة في عملية التعلم.
4. هناك طرق تجريبية لقياس التذكر من حيث سعة الذاكرة، والزمن الذي استغرقه المتعلم للقيام بالتذكر، و الجهد المبذول في التعلم .

-----استراحة-----

1. للمهارات التوكيدية دور في حياة الشخص وفي حال عدم امتلاكه هذه المهارات يصبح الشخص غير راضي عن المهارات الشخصية
2. عندما نبحث عن شخصيات توكيدية في صدر الإسلام يقفز إلى أذهاننا الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وكذلك سعد بن معاذ رضي الله عنه .
3. من الآثار الإيجابية عند استخدام التوكيدية: الثقة بالنفس
4. الشخص الذي يحترم مشاعر الآخرين ويحترم حقوقهم يتصف بالشخصية (التوكيدية)
5. الشخص (غير المؤكد) لذاته يحتفظ برأيه لنفسه عندما يختلف عن الآخر تجنباً للمشاكل.
6. من جوانب التوكيد الجانب اللفظي، وهو يكون منطوقا .
7. المؤكد لذاته يعبر ببساطه عن رأيه الذي يختلف عن الآخر.
8. قول الرسول صلى الله عليه وسلم (من سن في الإسلام سنة حسنة فله أجرها وأجر من عمل بها) هو دليل على أهمية التوكيدية .
9. من التعبيرات الوجهية التي تُظهر ما يدور من المشاعر: الابتسامة
10. من أساليب تنمية الثقة بالنفس التحدث مع الآخرين .

-----استراحة-----

1. سوء استخدام الطلاق من أكبر المشكلات التي يمكن أن تهدد كيان الأسرة، لما لها من آثار سلبية على الفرد والمجتمع .
2. تعاطي المخدرات وإدمانها يؤثر في تماسك الأسرة واستقرارها .
3. تعاون أفراد الأسرة على خدمة أنفسهم يحد من حدوث مشكلات العمالة المنزلية .
4. (الأوضاع الاجتماعية) نمط من أنماط المشكلات الاجتماعية، ولا تعني خروج الأفراد عن معايير المجتمع وأعرافه، ولا تعد سلوكاً منحرفاً، ولكنها أوضاع تحتاج إلى المواجهة والمعالجة، مثل: انتشار الأمية، والبطالة، وتلوث البيئة، والفراغ لدى الشباب، وغيرها.
5. من أساليب التقليل من ظاهرة الطلاق بعد الزواج: الصبر والوفاء للعشرة الزوجية
6. من خلال الدراسات ثبت أن هناك أعراضاً تميز الشخص المدمن من غيره، وهي: الميل إلى الانطواء والوحده
7. تنظيم الوقت من الأساليب الشخصية في الوقاية من إدمان المخدرات .
8. المصارحة الزوجية بأسلوب مهذب بحيث لا يجرح فيه أحد الزوجين الآخر من أساليب التقليل من ظاهرة الطلاق بعد الزواج .
9. خروج الأفراد على معايير وقيم وأعراف المجتمع مثل: تشرذم الأحداث وإدمان المخدرات، يسمى: السلوك المنحرف
10. من الأسباب التي تؤدي إلى تعاطي المخدرات وإدمانها: جماعة الاقران
11. من الأساليب الشخصية للوقاية من التعاطي:
12. ممارسة التوكيدية: وهي التعبير عما في نفسك أولاً بأول، وممارستها تساعد على منع تراكم الانفعالات، وهي تعد من المميزات للشخص .
13. الإدمان انحراف سلوكي يحتاج إلى رعاية طبية ونفسية واجتماعية .
14. من الأساليب الاجتماعية في الوقاية من تعاطي المخدرات: اختيار الصحبة الجيده
15. من الأسباب التي أسهمت في استخدام العمالة المنزلية: تعليم المرأة وخروجها للعمل
16. من الآثار المترتبة على استخدام العمالة المنزلية: ضعف تنشئة الأطفال اجتماعياً ولغوي
17. من الأسباب التي تؤدي إلى تعاطي وإدمان المخدرات: ضعف الزواج الديني وتفكك الأسرة و شلة الاقران
18. التعرض لدعوات إلى اعتقادات ومذاهب هدامة من الآثار السلبية عند إساءة استخدام الإنترنت .
19. من الآثار المصاحبة لإساءة استخدام الإنترنت العزلة عن المجتمع
20. القدرة على تمييز الأصوات والتناسق الصوتي وإنتاج الأصوات المتناسقة والتحكم في الصوت هي (الذكاء الإيقاعي)
21. التفكير الناقد مفهوم معقد ومركب ومتداخل مع مفاهيم أخرى مثل حل المشكلة واتخاذ القرار.
22. المرحلة التي يجمع فيها المبتكر المعلومات، ويظل يفكر في حلول للمشكلة، ويفرض فروضاً ويجربها، هي مرحلة (الاعداد) .
23. الإبداع قدرة عقلية تؤدي إلى الوصول إلى أفكار جديدة وإنتاج جديد .

- الذين يتميزون بالذكاء الشخصي يحبون دائماً:
 - 1/ الرجوع للذكريات
 - 2/ توضيح قيمهم ومعتقداتهم
 - 3/ يتحكمون في اندفاعهم
 - 4/ يتحكمون في أمزجتهم ومشاعرهم
 - 5/ يستمتعون بالتأمل والتفكير
 - 6/ عاطفيون
 - 7/ يحددون أهدافاً واقعية لهم في الحياة.
1. الذكاء هو القدرة على الفهم والتكيف مع البيئة المحيطة باستخدام تركيبة من القدرات الموروثة والمتعلمة من خلال الخبرة .

2. القدرة على فهم الذات، وتقدير قدرات الذات، وأهدافها، والتحكم في اندفاعاتها، والتخطيط السليم لها، هي (الذكاء الشخصي
3. يزداد التفكير تعقيداً وهدفاً مع نمو الفرد وتراكم خبراته.

- خصائص المفكر الناقد:
 - 1/ منفتح على الأفكار الجديدة
 - 2/ يفكر تفكيراً منظماً
 - 3/ يبحث عن الأسباب والبدائل
 - 4/ يحاول تجنب الأخطاء الشائعة
 - 5/ يعرف بأن لدى الناس أفكاراً مختلفة
 - 6/ لا يجادل في أمر عندما لا يعرف شيئاً عنه
 - 7/ لديه إحساس ومعرفة بالفرق بين (نتيجة قد تكون صحيحة) ونتيجة (لا بد أن تكون صحيحة)
 - 8/ يتساءل عن أي شيء لا يبدو معقولاً
 - 9/ يعرف المشكلة بوضوح
1. التفكير (الناقد) يعني القدرة على التمييز وإصدار الأحكام .
2. من أشهر المقاييس في الذكاء مقياس بينيه للذكاء .
3. يعد الذكاء من أنواع التفكير .
4. تهدف جلسة العصف الذهني إلى توليد قائمة من الأفكار التي يمكن أن تؤدي إلى حل المشكلة .
5. نظرية الذكاءات المتعددة تعد من أهم النظريات التي لقيت اهتماماً كبيراً من علماء النفس والتربية .

-----استراحة-----

1. مواجهة المواقف وعدم الهرب منها يعد من التفكير (الإيجابي) المناسب؛ لأن المواجهة ومحاولة الحل أفضل من القلق والتوتر .
2. السلوك السوي يعني التصرف ضمن معايير مقبولة بعيداً عن الصراع والاضطراب العقلي .
- من مقومات الصحة النفسية (المقومات المعرفية):
 - 1/ التفكير الإيجابي
 - 2/ التفكير الشمولي (الكروي)
 - 3/ تحقيق الذات
1. قدرة المرء على التعبير عن آرائه ومشاعره أمام الآخرين دون خجل، وبأسلوب لائق ومقبول، تعني (المهارات التوكيده)

2. الصحة النفسية: هي رضا وانسجام الفرد مع نفسه والمواقف والأحداث من حوله.

هنالك مجموعة من المهارات اللازمة لإقامة علاقة ناجحة مع الآخرين، منها:

1/ التعاطف مع الآخرين ومساعدتهم

2/ الإنصات لهم عندما يتحدثون

3/ تقديرهم والثناء عليهم

4/ التبسم لهم

5/ مناداتهم بأسمائهم المحببة

6/ ذكر الجوانب الإيجابية في شخصياتهم وسلوكهم عند توجيههم وتوجيه النقد لهم

1. التفكير الشمولي (الكروي) نوع من أنواع التفكير الشامل يهتم بدراسة أي مشكلة من بدايتها وما مرت به من تعقيدات حتى يصل إلى الحل المناسب .

2. للصدقة السليمة التي تعين الفرد على التغلب على مشكلاته شروط، ومنها: التقارب فالعمر والميول

3. أثبتت في الدراسات النفسية أن السبب الرئيسي للمشكلات هو ما يحمله الشخص من (افكار) حيال المشكلة وليس المشكلة .

4. مقومات الصحة النفسية هي أساليب وقائية تحمي المرء من الدخول في دائرة المرض النفسي .

5. الكلام مع الذات سلبيا يولد مشاعر الدونية وعدم الإنجاز والقلق والخوف .

6. من الوسائل المعينة على التعامل مع الأزمات :فهم المشكلة من كافة الزوايا

7. من شروط الصداقة أن يشعر كل طرف بالارتياح مع الطرف الآخر.

8. السلوك السوي هو ما تعارف عليه البشر، وهو الطريق المستقيم، بعكس السلوك غير السوي .

9. عند حدوث مشكلة، من المهم النظر للمشكلة من جميع جوانبها للوصول إلى الحل المناسب، وهذا يدل على أننا استخدمنا نوعاً من أنواع التفكير، وهو: التفكير الشمولي الكروي

-----استراحة-----

1. تكرار سلوك معين أو أفكار محددة (طوال اليوم وكل يوم) بشكل مزعج، مع عدم استطاعة صاحبه

التخلص منه على الرغم من محاولاته العديدة، هو: الوسوس القهري

2. مجموع الخصائص التي يتميز بها الإنسان عن غيره في النواحي الجسمية أو الانفعالية أو العقلية أو الاجتماعية، هي: الشخصية

3. التأكد من الأشياء المهمة بشكل عادي يحدث لغالبية الناس، ولا يدخل ضمن دائرة الوسواس القهري .

4. حالة من الحزن الشديد المستمر الذي ليس له سبب واضح .الاكتئاب

5. الخوف الطبيعي (العادي) يحدث في بداية الموقف، ثم يزول بمرور الوقت.

6. للشخص المكتئب مجموعة من الأعراض تميزه عن غيره، مثل: العزله والانطوى

7. من أعراض الخوف الاجتماعي التعرق وتسارع ضربات القلب .

8. الخوف الدائم من موضوع ما أو موقف أو كائن غير مخيف لدى غالبية الناس، هو الخوف (الفوبيا)

9. الخوف المرضي هو خوف بدائم ويعطل الإنسان عن ممارسة حياته .

-----استراحة-----

1. الطيب النفسي هو من يحمل مؤهلاً في الطب، ويستخدم العلاج الدوائي بالعقاقير.

2.