

<https://youtu.be/erWf9pfdZKE>

ده لينك المحاضرة ع اليوتيوب



المستر

THE MISTER

في علم النفس والإجتماع



الصف الثالث الثانوي

إعداد / أ. مجدي خلف

THE MISTER IN PSYCHOLOGY

FOR CONTACT



01274930947

01551604960



01274930947



magdykhalaf@outlook.com

emadkhalaf2012@gmail.com

SUBSCRIBE

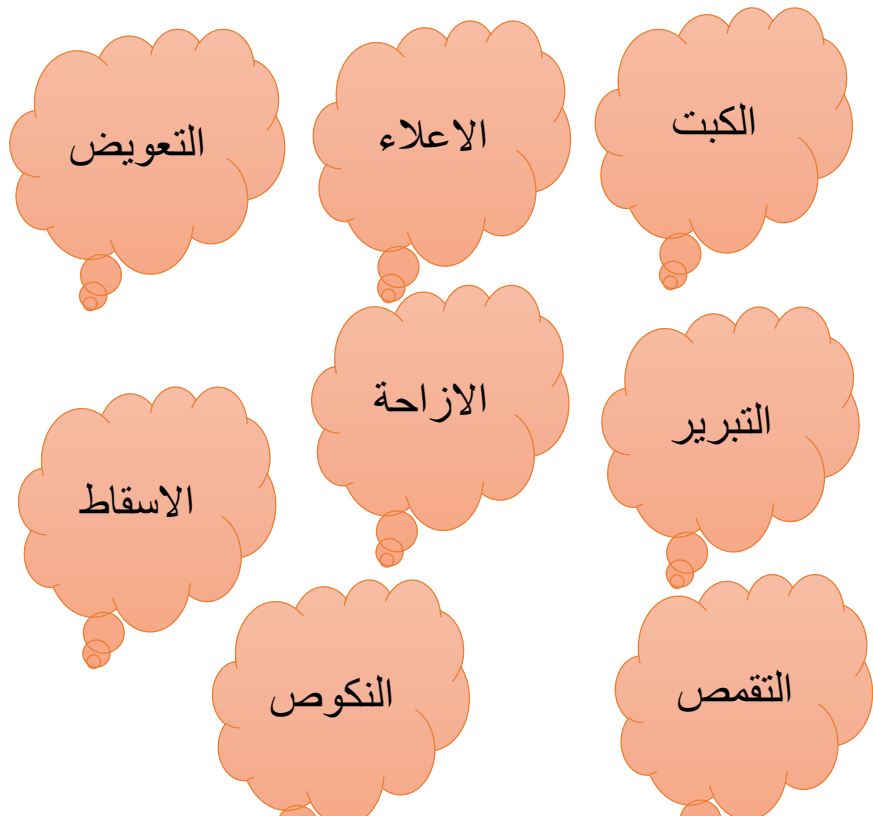


<https://www.youtube.com/channel/UCJX6tTBSNkB3i2jC8rcRQcw/featured>

اضغط علي اللينك او اكتب في قائمة البحث (مستر مجدي خلف) او تقدر تعمل مسح للكود وتوصل للقناة مباشرة.

أساليب حل الصراعات ومواجهة الاحباطات

الأساليب غير المباشرة



الأساليب المباشرة



الأساليب المباشرة

الأساليب المباشرة :

1- بذل الجهد لإزالة العائق والوصول إلى الهدف:

فالتألب الذى ىرسب فى الامتحان ىحاول أن ىزىء من مجهوءه فى استءكار ءروسه حتى ىنء فى الامتحان عءء إعاءءه وىءفوء فىه.

2- البء عن طرق أخرى للوصول إلى الهدف :

فالتألب فى المءال السابق قء ىلءاً إلى ءءىىر عاءاءه فى الإستءكار ، وهءه الطرىقة لا ءصلء إلا إذا كان العائق ءارءىا أو كان ناءمأ عن عىوب شءصىة ىمكن ءفاءىها وعلاءها.



الأساليب المباشرة

3- استخدام اسلوب حل المشكلة :

الالمام بقدر من المعلومات عن الهدف الذى يسعى إليه ، أو الأهداف المتصارعة لديه ، ثم يجرب عمليات التحليل المعتادة فى سلوك حل المشكلة وقد ينتهى به ذلك إلى قبول الهدف أو التخلّى عنه.



الأساليب المباشرة

4- استبدال الهدف بغيره

تغيير الهدف نفسه ، واحلال هدف آخر يسهل الوصول إليه محله
وتتوقف كفاءة هذه الطريقة على نجاح الهدف الجديد عند إحرازه
بإشباع الدافع أو الحاجة.



لنفرض أنك

كنت تنهى لعب كرة قدم؛ فأمطرت السماء واضطرت إلى البقاء في المنزل ، وأخذت تشاهد التلفزيون ،

فإذا كان هدفك من لعب كرة القدم مرتبطاً برغبتك في التسلية وقضاء وقت الفراغ؛ فإن الهدف البديل (وهو مشاهدة التلفزيون) يمكن أن يشبع هذه الحاجة ،

أما إذا كان لعب كرة القدم هدفاً للحاجة إلى التقدير فإن مشاهدة التلفزيون لن تكون هدفاً بديلاً



-يقول "إبراهيم الفقي": لا تنصت لهؤلاء الناس، فكلا منهم يتكلم من وجهة نظره، حاول مرة أخرى ولكن غير من أسلوبك وأفكارك(، يشير هذا القول إلى أحد أساليب حل الصراعات ومواجهة الإحباط هو

أ- استبدال الهدف ب- أسلوب حل المشكلات

ج- بذل الجهد د- البحث عن طرق أخرى

-تقول "مارسيل بروسست": (رحلة الاستكشاف الحقيقية لا تستلزم الذهاب الي رض جديدة، بل تستلزم الرؤية بعيون جديدة(، يجسد ذلك القول أحد أساليب حل الصراعات ومواجهة الإحباط هو

أ- بذل الجهد ب- استبدال الهدف

ج- البحث عن طرق أخرى د- أسلوب حل المشكلات

أ- الأساليب المباشرة لحل الصراعات

ب- الأساليب الغير مباشرة لحل الصراعات

ج- مظاهر القلق

د- العوامل التي تعتمد عليها نتائج الإحباط

يقول "روبرت شولر": (الإنسان بمجرد أن يحدد هدف لنفسه تفقر إمكانياته قفزة لأعلى، ويزداد نشاطه، ويتيقظ عقله، وتتحرك دافعيته، وتتولد الأفكار لتخدم أغراضه) يجسد ذلك القول

أ- الأساليب المباشرة لحل الصراعات

ب- الأساليب الغير مباشرة لحل الصراعات

ج- مظاهر القلق

د-العوامل التي تؤدي للإحباط

تقول الحكمة: (لا تبكي على كل شيء مضي، بل اجعله درسًا لك، فلا شيء يجعلك عظيمًا إلا ألم عظيم).

تفسر هذه الحكمة معنى

ب- استبدال الهدف

أ- بذل الجهد

د- البحث عن طرق أخرى

ج- أسلوب حل المشكلات

يقول "أينشتاين": (لا يمكننا حل مشكلة باستخدام نفس العقلية).

يجسد ذلك القول أحد الأساليب المباشرة لحل الصراعات هو

<https://youtu.be/erWf9pfdZKE>

ب- استبدال الهدف

أ- بذل الجهد

د- البحث عن طرق أخرى

ج- أسلوب حل المشكلات

الموظف الذي يعمل ساعات إضافية حتى يزيد دخله وتزيد خبرته،

يجسد ذلك الموقف أحد الأساليب المباشرة لحل الصراعات والإيجابيات هو

ب- استبدال الهدف

أ- بذل الجهد

د- البحث عن طرق أخرى

ج- أسلوب حل المشكلات

لاعب الكرة قرر أن يزيد ساعات تدريبه حتى يتحسن مستواه،

يشير ذلك إلى أحد الأساليب المباشرة لحل الصراعات ومواجهة الإيجابيات هو

ب- استبدال الهدف

أ- بذل الجهد

د- البحث عن طرق أخرى

ج- أسلوب حل المشكلات

قرر أحد الطلاب ترك كليته ليلتحق بكلية أخرى بعد عدم توفيقه في السنة الأولى.

يشير ذلك إلى أحد الأساليب المباشرة لحل الصراعات ومواجهة الإيجابيات هو

<https://youtu.be/erWf9pfdZKE>

وقع أحد الأشخاص في مشكلة، فبدأ يبحث عن أسبابها ويضع فروضًا لحلها ثم اختار أحد الفروض.

يجسد ذلك الموقف أحد الأساليب المباشرة لحل الصراعات ومواجهة الإحباطات هو

ب- استبدال الهدف

أ- بذل الجهد

د- البحث عن طرق أخرى

ج- أسلوب حل المشكلات

أ- إزالة العائق والوصول للهدف

ب- استخدام أسلوب حل المشكلات

ج- استبدال الهدف بغيره

د- التبرير

يقول "نيلسون مانديلا": (أننا نقتل أنفسنا عندما نضيق خياراتنا في الحياة).

يجسد ذلك القول أحد أساليب حل الصراعات ومواجهة الإحباطات هو

أ- الأساليب المباشرة لحل الصراعات

ب- الأساليب غير المباشرة لحل الصراعات

ج- مستويات القلق

د- العوامل التي تعتمد عليها نتائج الإحباط

يقول "ديل كارنيجي": (عندما تعطيك الحياة سببًا لتيأس، أعطها ألف سبب للاستمرار،

لا شيء أقوى من إرادة الإنسان). يجسد ذلك القول معنى

<https://youtu.be/erWf9pfdZKE>