

محاضرات علم النفس الاجتماعي العملي

الهدف العلمي لعلم النفس الاجتماعي

الهدف العلمي الرئيسي لعلم النفس الاجتماعي التفسير وليس الوصف الوصف العلمي للظاهرة المدروسة خطوة أولى نحو الهدف الرئيسي للعلوم وهو تفسير الظواهر أي فهم كيفية حدوثها ونوع الأسئلة التي يتصدى لها علم النفس الاجتماعي أسئلة تبحث في الأسباب أو العوامل التي تؤثر في سلوك الأفراد وأفكارهم ومشاعرهم في مواقف التفاعل مع الآخرين (كيف ولماذا تصرف الفرد بطريقة معينة في موقف معين؟).

اختبار أثر العوامل المؤثرة في استجابة الأفراد

يختبر علماء النفس الاجتماعي أثر العوامل التي يحتمل تأثيرها في استجابة الأفراد النفسية «فكرية أو عاطفية أو سلوكية» في مواقف التفاعل الاجتماعي سواء كانت هذه العوامل ذهنية أو ثقافية أو بيولوجية أو بيئية طبيعية وهذا يشير إلى أن الهدف الرئيسي لعلم النفس الاجتماعي هو تفسير سلوك الأفراد الاجتماعي بطريقة تشمل كافة جوانبه. ويلخص بارون وزملاؤه العوامل الممكنة دراسة أثرها على استجابات الفرد النفسية للآخرين كالتالي:

1. العمليات الذهنية الأساسية كالذاكرة والتفكير(العمليات التي تحكم أفكارنا واعتقاداتنا وأحكامنا التي تتعلق بالآخرين أو بسلوكهم)
2. المتغيرات الطبيعية التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للبيئة الطبيعية كالحرارة والازدحام والخصوصية وغيرها.
3. المحيط الثقافي يحدث ضمنه السلوك والفكر.
4. العوامل والعمليات البيولوجية التي تتعلق بالسلوك الاجتماعي بما في ذلك الموروث الجيني.

محاوّر علم النفس الاجتماعي

تطوّرت أبحاث علم النفس الاجتماعي إلى كل جانب تقريباً من جوانب شخصية الإنسان في محاولة لفهم التأثير النفسي للإدراك والتفاعل البشري. وتضمّ المحاوّر التي يتناولها علماء النفس الاجتماعي ما يلي:

القيادة: ما هي السمات التي تحدد شخصية القائد؟ ما هو دور القائد داخل المجموعة؟ كيف يمارس القائد تأثيره على الجماعات والأفراد؟

العدوان: كيف يتم تعريف السلوك العدواني؟ ما الذي يحفز هذا السلوك العدواني؟ ما الدور الذي يلعبه العدوان في الحفاظ على الذات؟

الإدراك الاجتماعي: كيف يطور الفرد تصوره لذاته؟ كيف تؤثر العوامل البيئية على تصور الذات؟ ما هو الفرق بين الذات الوجودية والذات الفنية؟

سلوك المجموعة: ما هي الخصائص التي تشترك فيها المجموعات؟ كم عدد الأشخاص الذين يشكلون مجموعة واحدة؟ ما الذي يحدد هيكل المجموعة؟ لماذا يجذب الفرد إلى مجموعة معينة؟

السلوك غير اللفظي: ما هي الأفعال غير اللفظية التي تنقل الفكر؟ كيف يتم تطوير وتفسير الإشارات غير اللفظية؟ ما هي المشاعر التي تنقلها تعابير الوجه وإيماءات اليد والسلوك غير اللفظي؟

المطابقة: ما الذي يدفع الأفراد إلى تغيير تصوراتهم لتناسب مع مجموعة أو شخص آخر؟ كيف يقرر الفرد قبول التأثير من مجموعة أخرى؟ ما هو الفرق بين المطابقة الخارجية والمطابقة الداخلية؟

التحيز: ما الذي يجعل شخصاً ما متحيزاً ضد عضو في مجموعة اجتماعية مختلفة؟ ما هو الفرق بين التحيز والتمييز؟ كيف تستخدم القوالب النمطية لبناء الإدراك؟

:
تعريف العملية الاجتماعية
هي النموذج الذي تتسلسل وفقه عدة وقائع وحوادث اجتماعية ناتجة بعضها عن بعض
أهم العمليات الاجتماعية
التعاون ◀

التكيف ◀

التنافس ◀

الصراع ◀

أولاً : التعاون الاجتماعي

وهو " العملية الاجتماعية التي تنطوي على قيام فردين أو أكثر بالعمل معاً لتحقيق غاية مشتركة".

وهو بهذه الصورة لا يتحقق إلا عن طريق العمل الجماعي بخلاف الحال في عمليات التنافس والصراع حيث يستطيع الفرد الواحد أن يعمل بمفرده لتحقيق الغاية التي ينشدها. العوامل التي تؤثر على التعاون كنوع من التدعيم

العامل البيئي

فالبينة الخارجية بما تتضمنه من وحدة المصالح والأهداف تؤدي بالأفراد إلى التعاون لتحقيق المصلحة المشتركة والخير العام

العامل العقائدي

فالتعاون عملية اجتماعية يرجع الفضل فيها إلى العقيدة السليمة التي تؤثر على الأسرة

العامل النفسي

أ- فقد ذهب بعض علماء النفس إلى أن التعاون بالرغم من أنه عملية اجتماعية إلا أنه يستجيب (لبعض الدوافع الكامنة في الطبيعة الإنسانية التي تنظر دائماً إلى (الغيرية، الانتماء ب- ويظهر ذلك في حرص الإنسان السوي على تحقيق مصالح الغير، الذي لا يقل عن مصلحته الخاصة

أشكال التعاون

1:التعاون التلقائي

والقائم على الفطرة الإنسانية

2:التعاون المباشر

والذي يهدف إلى التعاون المشترك لتحقيق هدف مشترك (هدف ذاتي)، مثل تعاون الأفراد لرفع حمل من الأثقال

3:التعاون الغير مباشر

مثل تعاون عدد من المهنيين، فيؤدي كل واحد منهم عملاً جزئياً ، لنتجه مجموع هذه الأعمال إلى هدف واحد، مثل: تعاون المهندس والبناء والنجار والحداد في بناء منزل

4:التعاون الاضطراري

والذي يرتبط بمصير الجماعة للحفاظ على كيانها الاقتصادي أو العسكري أو السياسي مثل ((جامعة الدول العربية) – (السوق الأوروبية المشتركة

علم الاجتماع | العمليات الاجتماعية

أهمية التعاون

بالنسبة للفرد

تساعد على إشباع حاجاته، ويزيد من شعوره بالأمن، ويكتسب محبة الآخرين وتقديرهم

بالنسبة للجماعة

يساعد التعاون على المحافظة على وجود الجماعة وبقائها ويسهم في تحقيق أهدافها

بالنسبة للمجتمع

يساعد المجتمع على تطوره وتقدمه مما يحافظ على كيان المجتمع ويدعم وحدته واستقراره ويحقق أهدافه

ثانياً: التكيف الاجتماعي

وهو (العملية الاجتماعية التي تهدف إلى التوفيق بين الأفراد والجماعات بحيث يتفهم كل طرف (أفكار ومشاعر الطرف الآخر، ليحدث بينهما تقارب يؤدي إلى تحقيق مصلحة مشتركة

أهمية التكيف

تطبيع الإنسان بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها تخفيف حدة الصراع "النفسي الثقافي" والذي يحدث بسبب ذلك الصراع العنيف بين تراثه الأصلي من ثقافة وفكر وعادات وتقاليد تعود عليها، وبين أوضاع بيئية جديدة لها نظام وثقافة (وتقاليد وفكر مختلف تمامًا فيحاول التوفيق بينهما) بالصبر والجلد والاندماج.

ثالثاً: التنافس

وهو " عملية اجتماعية يقوم من خلالها شخصين أو أكثر أو جماعتين أو أكثر بالعمل للوصول إلى هدف معين، بحيث يحرص كل طرف على الوصول إلى هذا الهدف قبل الآخر " ، بطريقة .:شريفة وإلا انقلب إلى صراع هدام

رابعاً: الصراع الاجتماعي

وهو " عملية اجتماعية سلبية هدامة ، لأنه يعبر عن نضال القوى الاجتماعية وتصادمها، وتنشأ هذه العملية نتيجة للظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية غير المستقرة، وقد .:يصل الصراع أحياناً إلى حد التناحر من أجل البقاء

أسباب الصراع

التفاوت في توزيع الثروة، وغياب العدالة الاجتماعية

التنافس المتطرف الذي يستخدم أطرافه الأساليب غير المشروعة لتحقيق أهدافها

عوامل طائفية ودينية، حيث تصل العلاقات بين الطوائف إلى درجة الصراع على السلطة

لتعميم مبادئها وأفكارها

تعارض المصالح الشخصية

أشكال الصراع

من حيث: نطاقه -

قد يكون الصراع بين شخصين أو جماعتين، وقد يتسع ليشمل عدة دول

من حيث: مباشر/غير مباشر

فقد يكون الصراع (مباشراً) كاعتداء شخص على آخر، وقد يكون (غير مباشر) عندما يسعى

كل فرد لتحقيق مصلحته، وهو يعلم أن تحقيقها لا يتم إلا بالاعتداء على مصالح الآخرين

من حيث : مدى الوضوح -

فقد يكون الصراع واضحاً وعلنياً ، وقد ينمو في الخفاء ويتخذ مظاهر غير مشروعة " .:

كالتخطيط للاغتيالات والمؤامرات

خصائص التنشئة الاجتماعية

ومن خلال ما سبق عرضه من مفاهيم التنشئة الاجتماعية يمكن استخلاص السمات التالية

التنشئة الاجتماعية عملية تعلم اجتماعي يتعلم فيها -1: كخصائص تتسم بها التنشئة الاجتماعية

الفرد عن طريق التفاعل الاجتماعي أدواره الاجتماعية والمعايير الاجتماعية التي تحدد هذه

الأدوار، ويكتسب الاتجاهات والأنماط السلوكية التي ترتضيها الجماعة ويوافق عليها

يتحول الفرد عبرها من طفل يعتمد على غيره متمركز حول ذاته إلى فرد ناجح -2. المجتمع

-4. هي عملية مستمرة تبدأ بالحياة ولا تنتهي إلا بانتهائها -3. يقدر معنى المسؤولية الاجتماعية

هي عملية لا يقتصر القيام بها -5. تختلف من مجتمع إلى آخر بالدرجة ولكنها لا تختلف بالنوع

على الأسرة فقط، لكن لها وكلاء كثيرين مثل الأسرة والمدرسة وجماعة الرفاق والمؤسسات

التنشئة الاجتماعية ليست ذات قالب أو نمط واحد جامد -6. الدينية ووسائل الإعلام المختلفة

وإنما يختلف نمطها من بيئة إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر، ويرجع ذلك إلى أنها عملية تتأثر

بالكثير من العوامل المجتمعة كثقافة المجتمع ونوعيته (ريف / حضر، بدو/ حضر .. إلخ)

والعوامل الأسرية، كالوضع الاجتماعي، والاقتصادي، والثقافي للأسرة، وعدد الأبناء في

الأسرة، وحجمها، وترتيب الطفل فيها، واتجاهات الوالدين نحو تنشئة أبنائها، وغير ذلك من

التنشئة الاجتماعية لا تعني صبَّ أفراد المجتمع في بوتقة واحدة بل تعني -7. العوامل الأخرى اكتساب كل فرد شخصية اجتماعية متميزة قادرة على التحرك والنمو الاجتماعي في إطار ثقافي التنشئة الاجتماعية إنسانية تهتم بالإنسان -9. التنشئة الاجتماعية ممتدة عبر التاريخ -8. معين هي عملية تلقائية، أي ليست من صنع فرد أو مجموعة من الأفراد بل هي -10. دون الحيوان هي عملية عامة منتشرة في جميع المجتمعات البدائية منها والمتقدمة -11. من صنع المجتمع هي عملية نفسية واجتماعية في أن واحد، لا تقتصر على الجانب الاجتماعي فقط، وإنما -12. هي عملية لها جوانب نفسية

السلوك الاجتماعي

في الفيزيولوجيا وعلم الاجتماع، يعرف السلوك الاجتماعي بالسلوك الموجه نحو المجتمع، أو الذي يجري بين الأعضاء من نفس النوع. فلا تعد السلوكيات مثل الافتراض الذي يتضمن أعضاء من مختلف الأنواع اجتماعية. وعلى الرغم من أن السلوكيات الاجتماعية نوع من أنواع التواصل (إثارة رد فعل، أو تغير في السلوك، دون العمل مباشرة على المتلقي)، فالتواصل بين الأعضاء من مختلف الأنواع سلوك غير اجتماعي. ويستخدم التعبير الجامع العلوم السلوكية للإشارة إلى العلوم التي تدرس الاضطرابات السلوكية بوجه عام يعني "السلوك" في علم الاجتماع، بحد ذاته، نشاطاً شبيهاً بالحيوانات خالياً من المعنى الاجتماعي أو السياق الاجتماعي؛ على النقيض من "السلوك الاجتماعي" الذي يتضمن كليهما على حد سواء. في التسلسل الهرمي الاجتماعي، يتبع السلوك الاجتماعي الأعمال الاجتماعية، ويستهدف الآخرين حيث إنه مصمم للحث على إبداء استجابة. فبالإضافة إلى هذا المقياس المتصاعد يوجد التفاعل الاجتماعي والعلاقة الاجتماعية. وختاماً، يمثل السلوك الاجتماعي عملية تواصل

ومن بين هذه السلوكيات الاجتماعية العدائية، والإيثار، والتضحية والخجل يصف "النشاط الاجتماعي الأحادي" العلاقات الاجتماعية (تفضيل مثل هذه العلاقات) مع نفس الجنس ولكنها (من المفترض) أن تكون ذات طبيعة غير جنسية. يصف "النشاط الاجتماعي الثنائي" العلاقات الاجتماعية (تفضيل مثل هذه العلاقات) مع كل من نفس الجنس والجنس الآخر، كما أنها (من المفترض) تكون ذات طبيعة غير جنسية. السلوك الاجتماعي غير ضروري في الحياة اليومية

(العوامل المؤثرة في السلوك (الوراثة والبيئة

اولاً: الوراثة : تعد الوراثة من العوامل المهمة التي تؤثر في السلوك عن طريق الموروثات الجينات وللوراثة دور كبير في النمو والسلوك الانساني وذلك من خلال المحافظة على النوع ونقل الصفات العامة من جيل الى اخر وحفظ النوع من الانقراض فالانسان ينجب انسان والقط يلد قط والارنب يلد ارنب وهكذا وللوراثة دور كبير في المحافظة على الصفات العامة لكل السلالات فسكان الاسكيمو في الشمال يختلفون عن سكان خط الاستواء والعرب يختلفون عن الاوربيين في صفتهم والوراثة تلعب دور كبير في ان يرث الطفل نصف صفاته من والديه وربع صفاته من الجيل الثاني من الاجداد وهكذا تتوالى الانساب وهناك صفات متنحية كاملة ممتدة . من اجيال سابقة وهناك صفات سائدة قد تظهر في الاجداد ثم تختفي في الابناء ومن امثلة الصفات السائدة لون العين البني لون الجلد الاسمر عمى الالوان عند الرجال قصر . القامة فصائل الدم

ومن امثلة الصفات المتنحية لون الجلد الابيض الشعر الاحمر العيون الزرقاء اختلاف او شذوذ في عدد -1: العوامل الوراثية المؤثرة في السلوك في البيئة الجينية الكروموسومات او شكلها الطبيعي عند الاب والام اذ ان عددها الطبيعي 46 كروموسوم فاذا

R عامل -2. كان عددها أكثر تتسبب بمرض المنغولية وإذا كان أقل ينتج عنه التخلف العقلي الذي يسمى بالعامل الريزيسي وهو احد مكونات الدم فإذا كان الاب والام موجب لا توجد H مشكلة اما اذا كان عند الام سالب وعند الجنين موجب بوراثته من ابيه يؤدي الى اضطراب في هناك بعض الامراض التي تنتقل بالوراثة -3. توزيع الازكسجين وتدمير كريات الدم الحمراء والتي نقلتها جينات متنحية ومنها البول السكري وهناك امراض الخلايا العصبية والنخاع الشوكي والتي ثبت انها تنتقل بالوراثة مما يؤدي الى الشلل والعمى والضعف العقلي مما يؤثر على سلوك الطفل

: ثانيا : البيئة

البيئة هي كل ما يحيط بالانسان وتبدأ من بيئة الرحم وهي بيئة الجنين الاولى وتلعب دورا اساسيا في نموه وسلوكه .
غذاء الام : ينبغي ان يكون غذاء الام الحامل -1 عوامل البيئة الجينية التي تؤثر في السلوك متوازنا في عناصره الاساسية من البروتين والكربوهيدرات والفيتامينات والاملاح الذي يؤدي مرض الام : اذا اصببت الام بامراض فان ذلك يؤثر -2. نقصه الى نقص جسمي لدى الجنين على الجنين بصورة طبيعية لانه جزء من تركيبها الفسيولوجي من تلك الامراض مرض عمر الام ان عمر الام له دور كبير في تكامل نمو الجنين مما يؤدي على -3. الحصبة الالمانية سلوكه لاحقا فاعمر الامثل للحمل والولادة هو ما بين العشرين والخامسة والثلاثين اما اذا كان الحالة الانفعالية والنفسية للام : ان -4. عمر الام اصغر او اكبر يؤدي الى امراض عند الجنين حالة الام الانفعالية لها اثر واضح في سلوك الجنين كذلك الخوف والقلق والتوتر تنصب في الدم على شكل مواد كيميائية تاتي من افرازات الغدد الصم

تأثير البيئة في السلوك الإنساني

درس العديد من علماء النفس البيئي تأثير البيئة على صحة ونفسية وسلوك الإنسان، مثل: ، وشنايدر (Coutts) ، وكاوتس (بالإنجليزية) (Gruman) :العالم جرومان (بالإنجليزية) ، حيث أثبتوا من خلال دراسة تأثير التلوث على تصرفات الإنسان (Schneider) : (بالإنجليزية) وصحته أن التلوث يؤثر بشكل كبير على صحة الإنسان وحياته وتصرفاته، فتلوث الأوزون له آثار سلبية وضارة على صحة الإنسان، ومنها: ضيق التنفس، والسعال، والتأثير على المجاري التنفسية، وإلحاق الضرر بالرئتين وجعلهما أكثر عرضة للالتهابات

تأثير الغذاء في السلوك الإنساني

أثبتت عدة دراسات أن الأطعمة التي يتناولها الإنسان تعدّ من أهم العوامل التي تؤثر في سلوكياته، حيث نشرت المجلة الأمريكية للطب النفسي دراسة تربط بين نقص بعض الفيتامينات والعناصر المهمة للجسم والسلوك العدواني لدى الأطفال، فأشارت النتائج إلى أن الأطفال الذين عانوا من نقص في الزنك والحديد وفيتامين ب قد ارتفعت تصرفاتهم العدوانية والعدوانية بنسبة 41% عند سن الثامنة، وبحلول 17 عاماً ارتفعت النسبة إلى 51%، وذلك لأن الأطفال بشكل خاص يفضلون الأغذية غير الصحية والسريعة، ومن الأمثلة على ذلك أيضاً على سلوك (serotonin) :تأثير بعض الهرمونات كهرمون السيروتونين (بالإنجليزية) الانسان، فقد أظهرت عدة دراسات علمية أن انخفاض نسبة السيروتونين في الدماغ يرتبط بتحفيز المشاعر السلبية والسلوكيات العنيفة، ومنها: التصرفات العدوانية، والانتحار، والقتل، ومن الجدير بالذكر أن الحميات الغذائية التي تعتمد على نسبة عالية من البروتين ونسبة قليلة [من الكربوهيدرات تؤدي الى انخفاض هرمون السيروتونين]. ٣]

تأثير وسائل الإعلام في السلوك الإنساني

كشفت الدراسات عن مدى تأثير وسائل الإعلام على العقل البشري وبعض الأنماط السلوكية، حيث وجدوا من خلال التصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ التأثير السلبي والإيجابي للإعلام، فمثلاً: كان للإنترنت تأثير شبيه بالمخدرات قد يصل إلى الإدمان، والإصابة بالزّحّة، والقلق، واضطرابات الأكل، في حين أنّ هناك جانب جيّد لها لأنها تزيد من معدل الذكاء وتساعد على تعلّم المزيد، وتعزّز التواصل بين الثقافات المختلفة

The Instincts الغرائز

تعرف الغريزة بأنها التمثيل السيكولوجي الولادي لمصدر بدني داخلي للتهيج أو الاستثارة، ويسمى التمثيل السيولوجي "الرغبة" وتسمى الاستثارة أو التهيج البدني الذي تنشأ منه الرغبة "الحاجة" وعلى ذلك فإنه يمكن وصف حالة الجوع في عبارات فيسيولوجية بوصفها حالة من النقص الغذائي يصيب أنسجة الجسم، على حين تتمثل سيكولوجيا كـرغبة في الطعام، وتعمل الرغبة كدافع للسلوك

فالغريزة نمط سلوكي موروث خاص بنوع حيواني معين ولا تتباين إلا قليلاً من فرد إلى آخر ضمن نفس النوع وتجري تبعاً لمسار زمني يندر تعرضه للتغير، وتبدو وكأنها تهدف إلى تحقيق غاية محددة، أما النزوة فهي دافع فطري قوي يطلق الغريزة من عقالها فترضى الدافع وتخفض التوتر

أنواع الدوافع

تتعدد أنواع الدوافع منها ما هو داخلي، ومنها ما هو خارجي

- الدوافع الفطرية: وهي الدوافع التي يولد بها الإنسان وهي ملازمة له غريزياً، ويشترك فيها جميع الكائنات الحية، فلا حاجة إلى تعلمها، كالجوع والعطش، والجنس، والأمومة
- الدوافع المكتسبة: هي الدوافع التي يكتسبها الإنسان من بيئته، ومن خلال تفاعله مع المجتمع فهي دوافع متعلّمة، كالدافع إلى الحب، والتقدير، والأمن، والاستقلالية، والتحصيل
- دوافع التنبيه: وتشمل التنبيه الحسي، والاستكشاف، فهذه الدوافع تجعل الإنسان يحافظ على مستوى ثابت من التنبيه، وهذا عكس الدوافع الفطرية، كدافع الجوع، التي تعمل على خفض التنبيه، فمهمة دوافع التنبيه المحافظة على نشاط الإنسان، وذلك بمدّه بدرجة معينة من الإثارة

أما عن دوافع التعلم، فهي

- دافعية خارجية: يكون مصدرها خارجي، كالمعلم، وإدارة المدرسة، وأولياء الأمور، والأصدقاء، فقد يندفع الطالب إلى التعلم إرضاءً لوالديه، أو إرضاءً لمعلمه
- دافعية داخلية: وهي دافعية تنبع من المتعلم نفسه، فيندفع إلى التعلم بناءً على رغبة داخلية

إرضاءً لذاته

أهمية الدافعية

للدافعية فوائد كبيرة تعود على الفرد والمجتمع بشكل عام ، ومنها

- تساعد الإنسان على اكتشاف نفسه، والتعرف عليها، والتصرف وفقاً للظروف والمواقف
- يكتسب الفرد القدرة على تعليل تصرفات غيره، فمثلاً: الأم في بيتها ترى مشاغبة أطفالها سلوكاً مرفوضاً، ولكنها إن عرفت أن هذا السلوك نتيجة فقد الطفل إلى العطف، وأنه بسلوكه يسعى إلى لفت إنتباهها، فإن ذلك سيساعدها على تغيير سلوكهم
- تساعد على تحسين السلوك الإنساني عند معرفة دوافعه، وبالتالي فبالإمكان توجيه هذا السلوك إلى وجهات تقيد المجتمع والفرد

- تلعب دوراً إيجابياً، ومهماً في ميدان التوجه والعلاج النفسي، لأهميتها في تفسير سلوك الأفراد واستجاباتهم.
- تلعب دوراً مهماً في بعض الميادين، كميدان التربية والتعليم، والقانون.
- تطوير الدوافع الإيجابية
- يوصي علماء النفس بالحرص على زيادة الدافعية عند الأفراد ، ومن هذه النصائح:
 - قيام الفرد بتحديد أهدافه بشكل واضح
 - اهتمام الفرد بكافة المحفزات التي يمكنه الحصول عليها عند الوصول للهدف
 - حل كافة المشكلات التي تواجهه بالطرق الإيجابية بعيداً على القلق والتوتر والعصبية،
 - واستخدام استراتيجيات مدروسة وفعالة لهذا الغرض
 - اختيار الطرق البسيطة والسهلة قدر الإمكان والابتعاد عن الطرق الصعبة وغير الواضحة
 - تعويد النفس على تحمل مسؤولية الفشل أو النجاح
 - الاعتماد على الذات في أداء الأعمال وتحقيق الأهداف
 - التنظيم والانتباه، في الحياة العلمية والعملية

الإدراك

عرف الإدراك: انه العمليات التي تتم بها معرفة الفرد لبيئته الخارجية التي يعيش فيها ولحالته الداخلية، أي اعطاء معنى للمحسوسات، وتحديد دلالة للشيء المدرك يتم بواسطة معرفة ما حولنا من اشياء عن طريق الحواس مثل الصوت الذي نسمعه ليس مجرد صوت بل يتم تفسيره على انه صوت سيارة او غير ذلك

الإدراك الحسي:

وهي العمليات العقلية التي يتم اعطاء الفرد معنى للمثيرات الحسية الصادرة عن الموضوعات التي تحيط به، وعن حالته الداخلية التي يتلقاها بواسطة أجهزته الحسية المختلفة، بمعنى اخر هي وسيلة الفرد للوصول الى المعرفة والتكيف مع تلك المعرفة، فيدرك الفرد مثلا ان الصوت الذي يسمعه هو صوت صديقه ومن ثم يسلك سلوكا يتناسب مع صديقه. وتصدر تلك المثيرات الحسية من خلال بيئة الفرد الداخلية او الخارجية، فالداخلية مثل احساس الفرد بالجوع والعطش اما الخارجية مثل مشاهدة شيء ما او سماع صوت يدلنا على صاحبة من خلال الحواس المعروفة لدينا.

:وتختلف الاحساسات اناجة عن المؤثرات الحسية من حيث

اختلاف الاحساسات في النوع: بحيث تختلف الاحساسات التي تنتقل بواسطة جهاز حسي عن الاحساسات التي ينقلها جهاز اخر. حيث تختلف الاحساسات البصرية عن الاحساسات الصوتية، كما انها تختلف في نفس النوع مثل اختلاف احساسات الحلو عن احساسات المر اختلاف الاحساسات في الشدة: وهي درجة الاختلاف في شدة الاحساس مثل تدرج اللون الواحد.

اختلاف الاحساسات في المدى: تختلف الاحساسات فيما بينها من حيث مساحة القسم من جسم الفرد الذي تؤثر فيه، فقد تؤثر مثلا احساسات الالم في جزء صغير من الجسم او جزء كبير عملية الإدراك الحسي: هي تفسير وتأويل للاحاساسات التي تقلها الاجهزة الحسية المختلفة (السمع، التذوق، البصر، الشم واللمس)، وتعتبر عملية معقدة تتوقف على نفاعل مجموعة عوامل يتعلق بعضها الاخر بالبيئة المحيطة وطبيعة الشيء المدرك

:انواع الادراك

.الادراك المتميز المنفصل، كان ندرك الشيء لذاته، فتدرك ان الماء للشرب
ادراك ينطوي على المعاني والدلالات، بمعنى ان تدرك الاشياء لغيرها، فوجود كفتي الميزان
بشكل متساو بالمحكمة دلالة على العدالة

:كيف يحدث الادراك

:تمر عملية الادراك بعمليتين هما

:التنظيم الحسي

مثل ادراك شكل معين او صوت معين او ملمس معين، ويتم الاحساس عن طريق البصر او
اللمس او الذوق او عن طريق العضل، كما ان هنالك احساسات داخلية كالجوع والتعب والألم،
وتعتبر الحواس هي المنافذ الرئيسية للإنسان على العالم الخارجي، وهي الاجهزة التي زود بها
الانسان للاتصال بهذا العالم

:عملية التأويل او التفسير

وهنا نعطي الاشياء والتي نحس بها معنى معيناً بناء على الخبرات الموجودة لدينا وبناء على
ذكائنا وثقافتنا ومعتقداتنا

وفي النهايه ان قدره الشخص علي الإدراك وبناء ثقافته وعلاقته بمن حوله أساسها الإدراك
بشكل واضح حتي تكون رودود أفعاله متناسبه مع الأحداث لا زياده ولا نقصان وتكون في شكل
نفسي سليم قيم