

Psychology 7

Personality : Here , the personality is something special for each person and no two people are identical

** **Id** → Act based on the instincts that exist in man and get used to them in his life, and it is not possible to live in this type

يتصرف بناء على غرائزه

** **Ego** → Balance it between Id and Superego. In this type, the person feels remorse, but in the required situations so that he achieves the principle of balance And the life that a person lives should be based on it

يجب ان تكون حياة الشخص مبنية عليها وليس على ال

** **Superego** → In this type, the person feels a great remorse of conscience, which leads to his harm, so it is not possible to live in this type (feeling guilty)

And all types are related to memory

conscious :

Ego is a measure of conscious control

preconscious :

Preconscious(subconscious)

Controlled by superego

ما بدهم جهد عالي لاسترجاع المعلومة , superego يتحكم فيها

unconscious :

saved involuntary bad stress, and in this kind, a person remembers bad situations that have affected him in the past and can only be recovered with medication.

Controlled by repression

لنذكر هنا مثال السفينه وهي تسير في البحر وامامها جبل:

***1* قمة الجبل تعتبر Conscious**

هنا ريان السفينه وهو يسير يستطيع تجنبها لذلك نستطيع التحكم بها

***2* ومنتصف الجبل يعتبر Preconscious**

وهنا يستطيع أن يميل ريان قليلا وان يحاول الا يصطدم بها

3 ونعتبر Unconscious هي قاعدة الجبل

فإذا كان ربان السفينة يسير وواجهها لا يستطيع تجنبها ويصطدم بها أي انها فوق قدرة السفينه وهذا الحال هنا

- كيف بدنا نختبر ال ego
 - ego is evaluated by the situations a person is exposed to and depends on.
من خلال المواقف الحياتية التي يتعرض لها الشخص
-

- **compensation** → الشخص يكون عنده إعاقة او نقطة ضعف معينة لكنه مبدع في مجال معين

- **denial** → (انكار) (اول خطوة في كل خبر سيء)

رفض او إنكار الواقع او رفض المشاعر المرتبطة بموقف معين مثل بعد ما اشوف العلامة وتكون سيئة وانكر هاذ الاشئ .

- **Displacement** → (الازاحة)
عبور من هدف إلى آخر يعتبر أقل تهديدًا أو محايدًا أي انها عادة بتكون تفرغ للطاقة على الطرف الأضعف

- **Projection** → (اسقاط)
وفي هذه الحالة يعطي الشخص أهمية لشخص آخر وذاك الشخص لايعطيه اي قيمه
اسقاط Feeling على الطرف الاخر لتقليل ال Anxiety

- **Rationalization** → (تبرير)
محاولة تقديم الأعدار أو صياغة أسباب منطقية لتبرير المشاعر أو السلوكيات غير المقبولة

- **Reaction Formation** → تشكيل رد الفعل منع التعبير عن الأفكار أو السلوكيات غير المقبولة أو غير المرغوب فيها من خلال المبالغة في الأفكار أو أنواع السلوك المعاكسة
مثال عليها طالب طب دخل التخصص لإرضاء والديه يحاول دائما اقناع نفسه بأنه التخصص الأفضل ولكنه غير مقتنع به فعليا
- **Identification** → (تقمص)
محاولة لزيادة تقدير الذات من خلال اكتساب السمات والخصائص المميزة للفرد
مثال عليها طبيب مبتدئ يحاول تقمص دور جراح او استشاري واقناع نفسه بأنه مثله و لتخفيف ال anxiety أيضا
- **Intellectualization** → محاولة لتجنب الانفعالات الفعلية الملحة المرتبطة بموقف مرهق باستخدام العمليات الفكرية في المنطق والاستدلال والتحليل
مثال عليها لما تكون طالع من امتحان وانت شاعر انك تكون مش مقدم مزبوط بالامتحان وفجأة يرن عليك واحد من أصدقائك و من توترك تفرغ غضبك فيه وبعد ما تخلص تلفون تذكر انك غلطان ولما تيجو تروحوا مع بعض بتعزموا بالمطعم لتصحح خطأك و هكذا ...
و يوجد فرق بينها و بين ال Reaction formation بأنها هون بال intellectualization تعمل تغيير على البيئة اما الأخرى لا
- **Regression** → (النقوص)
الاستجابة للتوتر من خلال التراجع إلى مستوى سابق أي قيام الشخص بأفعال غير مناسبة لعمره مثل التبول الارادي او وضع الإصبع في الفم و هذا يعيق مهامه اليومية
- **Repression** → (القمع)
القمع يمنع بشكل لا إرادي المشاعر والتجارب غير السارة من وعي المرء يعني هون الشخص بخزن التوتر والمشاعر السلبية في ال Unconscious الحل انه دائما تفرغ الضغط الي جواك
- **Introjection** → دمج معتقدات وقيم فرد آخر في تصرفاتك

مثلا الطفل بسمع ابوه بحكي عن شيء معين حرام وهو بصير يقلده بدون ما يعرف هل كلامه صح ولا لا

- **Isolation** → (العزلة)
فصل الفكر أو الذاكرة عن الشعور أو العاطفة المرتبطة بهما
مثلا عندما يخرج الاصدقاء من امتحان صعب والحاصل انه كل واحد فيهم جاب علامه منخفضة فبحكو يلا نروح نتغدى والي صار صار لا تتكدوا على حالكم 😊
- **Sublimation** → (التسامي)
إعادة توجيه الدوافع غير المقبولة شخصيًا أو اجتماعيًا إلى أنشطة بناءة و تكون لا ارادية
مثال اذا كان هناك شخص معروف بأخلاقه وخطيب في مسجد وفجأة يجد إيذاء من جيرانه مثلا تكسير شبابيك وأصوات مزعجه من أطفال جيرانه لا يستطيع هذا الشخص تفريغ غضبوا عليهم لأنه معروف بأخلاقه كي لا يخل بسمعته وعندما يأتي يوم الجمعة يفرغ هذا الكلام في خطبته عن حقوق الجيران ويتذكر موقف جيرانه ليخرج ما كان مخبأ بداخله وكل ذلك ليذكر الموضوع
- **Suppression** → (تأجيل الشعور)
الحجب الطوعي للمشاعر والتجارب غير السارة من وعي المرء وبتكون إرادي نسيانه للموضوع
- **Undoing** → إلغاء تجربة يرى المرء أنها لا تطاق او لا يستطيع تحملها

Substitution



هون استبدلت شيء بدلا من شيء آخر
لأنه بدعت في مجاله اكثر

vs

compulsation



اما هون انا استبدلت هاذ الاشئ
لأنه عندي ضعف بالمجال
الأخر

**** Conversion :**

تحويل الصدمة إلى ممارسة

يعني تفرغ مشاعر الضغط والتوتر على صورة فيزيائية مثل الشلل

مثل لما تتحول projection للحقيقة

بصير عند الشخص Conversion

من الصدمة و يصاب بالشلل و يعالج بأنه اذا انحلت مشكلته العاطفية لشيء فيزيائي

كانت تسمى فيما مضى بالهستيريا