

بسم الله الرحمن الرحيم

الكلية : التربية  
القسم : التربية وعلم النفس  
البرنامج : الماجستير في  
التوجيه والإرشاد النفسي

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم العالي  
جامعة الملك فيصل



# Psychological texts in English

نصوم نفسية باللغة الإنجليزية



## تعريف علم النفس:

هو العلم الذي يدرس السلوك البشري.

هو العلم الذي يدرس الشخصية

## فروع علم النفس:

علم النفس التربوي

علم النفس النمو

علم النفس الاجتماعي

علم النفس الطبي

علم النفس العصبي

علم النفس الجنائي

علم النفس العلاجي

علم النفس المرضي

علم النفس العيادي

التوجيه والإرشاد

## اهتمامات علم النفس:

يهتم بالقاعدة التي تحكم في السلوك

يهتم بعلاج الاضطرابات النفسية

## أنواع اضطراب القلق:

القلق العام المشخص

الرهاب الاجتماعي

اضطراب ما بعد الصدمة

اضطراب الوسواس القهري

اضطراب الهلع

## علاج القلق:

•العلاج التحليلي النفسي

•العلاج السلوكي

•العلاج السلوكي المعرفي

•العلاج العقلاني الانفعالي

العلاج الإنساني

## أسباب القلق:

•بيئية

•ثقافية

•وراثية

•عاطفية

## متغير وسيطة

بين المتغير المستقل والمتغير التابع

## definition of psychology:

It is the scientific study of human behavior.

It is the scientific study of personality.

## branches of psychology

1-educational psychology

2-developmental psychology

3-social psychology

4-phisio psychology

5-neuro psychology

6-criminal psychology

7-Psychotherapy

8-Psychopathology

9-clinical psychology

10-counseling & guidance

## Psychological concepts

interested in the rule that control behavior

interested by treat psychological disorders

## Types of anxiety disorder:

1-(GAD) general anxiety diagnostic

2-Social phobia

3-Post traumatic stress disorder

4-(O.C.D) obsessive compulsive disorder

5-Panic disorder

## Therapy of anxiety:

•1-psychoanalysis therapy

•2-behavior therap

•3-cognitive- behavior therapy

•4-rational- emotive therapy

•5-humanistic therapy

## Etiology of anxiety:

•1-Environmental

•2-cultural

•3-genetic

•4-emotional

## Intermediate variable

## الدافعية والانفعال:

الدافع : هو العملية التي تحدد ما إذا الفرد سينخرط في نشاط بعينه بدلا من الآخر

## نظرية ( A . B . C ) الشخصية:

حرف A يعني الأحداث المنشطة

حرف B يعني الأفكار والمعتقدات

حرف C يعني النتيجة الانفعالية

## نظريات الشخصية :

تنظيم ديناميكي

لنظام النفسية والفسيولوجية

التي تحدد التكيف النفسي

مع بيئته ونفسه .

## مجالات النمو في الشخصية:

المجال الجسدي

الجانب العقلي

المجال الانفعالي

المجال الاجتماعي

## نظريات التحليل النفسي:

تعتبر نظرية فرويد

من أكثر نظريات التحليل النفسي شهرة

باعتبار أنها أول نظرية

تناولت الشخصية بشكل علمي

وبطريقة منظمة

( نظرية التحليل النفسي الكلاسيكي ) لفرويد

( نظرية التحليل النفسي الفردي ) لأدلر

( نظرية التحليل النفسي التركيبي ) ليونج

( نظرية التحليل النفسي الاجتماعي ) لهورني

( نظرية التحليل النفسي البيئي ) لألكسندر

## Defensive mechanisms ميكانيزمات الدفاع

التجنب

Avoidance

الإسقاط

Projection

الکبت

Regression

الإنكار

Daniel

التكوين المضاد

Anti formation

Psychoanalysis indicate to three meanings:

1-as personality theory

2-as therapeutic approach :

A-Transfer

B-Interpretation

C-Dream interpretation

3-as approach of research such as (clinical approach )

Also used in analytical psychotherapy

Thematic apperception test (T.A.T)

Rossach in bolt test

Psychoanalysis treated :

Depression

anxiety

Bipolar disorder (depression + mania)

Hallucination

Self organization

- id (pleasure principle)

- Ego (Principle of reality)

- super ego (Principle of reality)

Clinical approach is the deep study of

the individual personality using the projective tests

Stimulus ambiguous works multiple responses

Stimulus implicit works Specific response

Cognitive psychology :

it is concerned with higher mental processes

particularly with processes

that guide thoughts, concepts, beliefs,

language and ability to solve problems.

Attention :

It is the ability to tune -in some thoughts

to tune-out others

يشير التحليل النفسي إلى ثلاث معاني :

1-كنظرية نفسية

2-كطريقة علاجية :

أ -التداعي الحر

ب -الطرح

ج -تفسير ( تأويل ) الأحلام

3-كمنهج بحثي مثل المنهج العيادي

يستخدم أيضاً في العلاج النفسي التحليلي

اختبار تفهم الموضوع

اختبار روشاخ لبقع الحبر

التحليل النفسي يعالج :

-الإكتئاب

-القلق

-اضطراب ثنائي القطب ( اكتئاب + هوس )

-هلوسة

منظمات الشخصية :

ألهو ( مبدأ اللذة )

الأنا ( مبدأ الواقع )

الأنا الأعلى ( مبدأ الواقع )

المنهج الإكلينيكي هو الدراسة العميقة

لشخصية فردية باستخدام الاختبارات الأسقاطية

المثير الغامض يعمل إستجابات متعددة

المثير الواضح يعمل إستجابة محددة

علم النفس المعرفي :

يهتم علم النفس المعرفي بدراسة العمليات العقلية

العليا خاصة مع العمليات

التي توجه الأفكار والمفاهيم والمعتقدات واللغة و

القدرة على حل المشكلات.

الانتباه :

القدرة على ضبط بعض الأفكار بعينها

واستبعاد الآخر

$$\text{IQ} = \frac{\text{العمر العقلي mental age}}{\text{العمر الزمني Chronological age}} \times 100$$

# A

Applied psychology	علم النفس التطبيقي
Affection	العاطفة
Assessment	تقييم
Anxiety disorder	اضطراب القلق
Anxiety symptoms	أعراض القلق
Abnormal anxiety	القلق الغير طبيعي
Aggressive behavior	سلوك عدواني
Aggression	العدوان
Anger	الغضب
Auto nus production	إعادة الأشتراط
Acquired behavior	السلوك المكتسب
Ability of split attention	توزيع الانتباه
Autism	التوحد
Approach	منهج

# B

Behavior	السلوك
Begining by	بدء
Bipolar disorder	الاضطراب ثنائي القطب

# C

Control behavior	يتحكم بالسلوك
Criterion	معيار
Criteria	معايير
Cognition	معرفة
Cognitive behavior theory	النظرية السلوكية المعرفية
Cognitive styles	أساليب معرفية
Cognitive-behavior	السلوكي المعرفي
Cognitive analysis	التحليل المعرفي
Cognitive anxiety	القلق المعرفي
Cognitive processing	المعالجة المعرفية
Contiguity	الاقتران
Contiguity time	وقت الاقتران
Conditioning	الأشراط
Classic conditioning	الأشراط الكلاسيكي
Conditioning response	استجابة شرطية
Conception	فهم
Conscious	الشعور

# D

Dependent variable	متغير تابع
Diagnosis criterion	معيار التشخيص
Discrimination	التمييز
Developmental disorder chronic	اضطراب نمائي مزمن
Depression	الاكتئاب
Delusion	توهم المرض
Dysmorphic disorder	اضطراب تشوه الجسم
Diagnosis	تشخيص
Disorders	اضطرابات

# E

Evaluation	تقويم
Emotion	انفعال
Emotional sensation	الإحساس الانفعالي
Extinction	الانطفاء
Emotional & behavior	عاطفي وسلوكي
Exhibit	يمنع

# H

Hypothesis	فرضية
Human needs	الحاجات البشرية

# I

Instrumental conditioning	الأشراط الوسيلى
Insight	الاستبصار
Individual experiences	الخبرات الفردية
Individual psychology	علم النفس الفردي
Investigate	يفحص
Independent variable	متغير مستقل

# M

Mental health	الصحة النفسية
Menta cognition	ما وراء المعرفة
Moral anxiety	القلق الخلقي
Mental retardation	التأخر العقلي
Mania	الهوس
Mental battery test	بطارية الاختبارات العقلية

# O

Obsession	الوسواس
Obsessive	وسواسي
Obsessive compulsive	الوسواس القهري
Objective anxiety	القلق الموضوعي
Operant conditioning	الأشراط الإجرائي

# R

Response	إستجابة
Replaced	استبدال أو تغير
Reflective conditioning	الأشراط العكسي
Rational- emotive	العقلاني الانفعالي
Reasons	أسباب

# S

Stimulus	مثير
Stimila	مثيرات
Stimulus nature	طبيعة المثير
Socialization	التنشئة
Self- actualization	تحقيق الذات
Special need child	حاجات الطفل الخاصة
Sensor	محسس
Short-term memory	ذاكرة قصيرة المدى

# L

Learned behavior	السلوك المتعلم
Long- term memory	ذاكرة طويلة المدى

# N

Neurotic anxiety	القلق العصبي
Normal anxiety	القلق الطبيعي(السوي)
Nativist	الفطرية

# P

Psychology	علم النفس
Psychotherapist	معالج نفسي
Pre assessment	تقييم قبلي
Physical aspects	صفات جسمية
Phobia	الخوف
Panic disorder	اضطراب الهلع
Psychological view of anxiety	القلق من وجهة نظر نفسية
Post traumatic stress disorders	اضطرابات ما بعد الصدمة
Psycho determination	الحتمية السلوكية
Perception	الإدراك
Psychological needs	الحاجات النفسية
Psychoanalysis theories	نظريات التحليل النفسي
Preconscious	ما قبل الشعور
Psychiatric conditions	الحالات أو الظروف النفسية
Paranoia	الذعر

# T

Therapy	علاج
Theoretical psychology	علم النفس النظري

# U

Unconscious	اللاشعور
Unnconditioning response	استجابة غير شرطية

# Behaviorism السلوكية

السلوكية باختصار :

هي نظرية عالمية تعمل على مبدأ السلوك الناجم عن جميع المؤثرات الخارجية "استجابة ومثير" (الإشراط الاجرائي) . ويمكن تفسير كل سلوك من دون الحاجة للنظر في الحالات النفسية الفردية أو الشعورية .

## Behaviorism Summary:

Behaviorism is a worldview that operates on a principle of "stimulus-response." All behavior caused by external stimuli (operant conditioning) . All behavior can be explained without the need to consider internal mental states or consciousness.

السلوكية :

السلوكية هي نظرية عالمية تفترض أن المتعلم هو سلبي في الأساس، يستجيب للمؤثرات البيئية.

## Behaviorism

Behaviorism is a worldview that assumes a learner is essentially passive, responding to environmental stimuli.

المتعلم يبدأ كسجلاً نظيفاً (بمعنى آخر صفحة بيضاء) ويتشكل السلوك من خلال التعزيز الإيجابي أو التعزيز السلبي . كل من التعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي يزيد من احتمالية تكرار السلوك السابق مرات أخرى .

The learner starts off as a clean slate (i.e. tabula rasa) and behavior is shaped through positive reinforcement or negative reinforcement

Both positive reinforcement and negative reinforcement increase the probability that the antecedent behavior will happen again.

على النقيض من ذلك العقاب (الإيجابي والسلبي على حد سواء) يقلل من احتمالية تكرار السلوك السابق مرات أخرى . المؤثرات الإيجابية تدل على تطبيق المثير والمؤثرات السلبية تدل على حجب المثير .

In contrast, punishment (both positive and negative) decreases the likelihood that the antecedent behavior will happen again. Positive indicates the application of a stimulus; Negative indicates the withholding of a stimulus.

كلمة "راديكالي" يقابلها باللغة العربية حسب المعنى الحرفي للكلمة "أصل" ويقصد بها عموماً مثل كلمة (أصولية) العودة إلى الأصول والجدور والتمسك بها والتصرف أو التكلم وفقاً . ويقصد بها هنا التمسك بأصول علم النفس الكلاسيكي ( مدرسة ظهرت في زمن السلوكية ولكن تختلف عنها ) .

The word "radical" in Arabic offset by the literal meaning of the word "origin" and are intended to generally like the word (radical) Back to the roots of assets and maintaining it, and act or speak accordingly.

And here are intended to stick to the classic origins of psychology (the school appeared at the time of behavioral, but different from it) .

# Cognitivism المعرفية

المعرفية

خلاصة القول : إن نموذج المعرفيين يقوم أساساً على فتح "الصندوق الاسود" للعقل لفهمه.  
يعتبر المتعلم معالج معلومات (مثل الكمبيوتر).

## Cognitivism

Summary: The cognitivist paradigm essentially argues that the “black box” of the mind should be opened and understood.

The learner is viewed as an information processor (like a computer).

المعرفية

حلت الثورة المعرفية محل السلوكية في عام 1960 باعتبارها النموذج المهيمن.  
تركز المعرفية على الأنشطة العقلية الداخلية ففتح "الصندوق الاسود" للعقل البشري هو قيمة ضرورية لفهم كيف يتعلم الناس .

## Cognitivism

The cognitivist revolution replaced behaviorism in 1960s as the dominant paradigm. Cognitivism focuses on the inner mental activities – opening the “black box” of the human mind is valuable and necessary for understanding how people learn.

العمليات العقلية مثل الذاكرة والتفكير والمعرفة ، وحل المشاكل المحتاجه إلى استكشاف. يمكن أن ينظر إلى المعرفة على أنها مخطط بنائي أو رمزي. العقلية الإنشائية تعرف بنعلم في تغيير في المخطط الهيكلية التعليمي للمتعليم .

Mental processes such as thinking, memory, knowing, and problem-solving need to be explored. Knowledge can be seen as schema or symbolic mental constructions. Learning is defined as change in a learner's schemata .

رداً على المدرسة السلوكية بأن الناس ليسوا (حيوانات مبرمجة ) تستجيب للمؤثرات البيئية .

A response to behaviorism, people are not “programmed animals” that merely respond to environmental stimuli .

# Humanism الإنسانية

باختصار: الإنسانية هي (إتجاه فلسفة شخص إنساني النزعة) النهج الذي يعتبر التعلم أداء شخصي وفقاً لما تؤهله إمكاناته

Summary: Humanism is a paradigm philosophy *pedagogical* approach that believes learning is viewed as a personal act to fulfil one's potential.

## الإنسانية

الإنسانية، النموذج الذي ظهر في الستينات، يركز على حرية الإنسان وكرامته، وإمكاناته.

## Humanism

Humanism, a paradigm that emerged in the 1960s, focuses on the human freedom, dignity, and potential.

تفترض مركزية الإنسانية، وفقاً لما ذكره هويت (2001)، أن الناس تتصرف بالاعتماد وبالقيم السلوكيين هذا رد على

A central assumption of humanism, according to Huitt (2001), is that people act with intentionality and values.

يعتقد الإنسانويون أيضاً أنه من الضروري دراسة الشخص ككل ، لا سيما وأن الفرد ينمو ويتطور عبر مراحل العمر. يترتب على ذلك أن دراسة الذات، والدافع، والأهداف مجالات ذات أهمية خاصة.

Humanists also believe that it is necessary to study the person as a whole, especially as an individual grows and develops over the lifespan. It follows that the study of the self, motivation, and goals are areas of particular interest.

النظريات ذات الصلة وتشمل : هرم ماسلو للاحتياجات ، ونظرية التسهيلات روجرز.

Related theories include: Maslow's Hierarchy of Needs and Facilitation Theory Rogers

# Ericsson's theory نظرية اريكسون

مراحل النمو لأريكسون :

خلاصة القول : ثمانية مراحل من الهوية والتنمية النفسية الاجتماعية

اريك اريكسون (1902 -1994) المحلل النفسي الأمريكي الألماني المولد .

Erikson's Stages of Development

Summary: An eight stage theory of identity and psychosocial development

Erik Erikson (1902 -1994), a German-born American psychoanalyst.

إريكسون ، تأثر بشدة بـ سيغموند فرويد .

Erikson heavily influenced by Sigmund Freud .

ووفقا لنظرية لأريكسون، يجب على كل شخص المرور من خلال سلسلة من ثماني مراحل مترابطة على مدى دورة الحياة بأكملها.

According to Erikson's theory, every person must pass through a series of eight interrelated stages over the entire life cycle.

1	Infant الرضاعة	Basic Trust الإحساس بالثقة	vs	Mistrust عدم الثقة
2	Toddler الطفولة	Autonomy الاستقلال	vs	Shame الخجل
3	Preschooler ما قبل المدرسة	Initiative المبادرة	vs	Guilt الشعور بالذنب
4	في سن الدراسة School-AgeChild	Industry الإنجاز	vs	الإحساس بالنقص Inferiority
5	Adolescent المراهقين	Identity الهوية	vs	اضطراب الهوية Identity Diffusion
6	Young Adult الشاب البالغ	Intimacy الألفة	vs	Isolation العزلة
7	البالغين متوسطي العمر Middle-aged Adult	Generativity الإنتاجية	vs	الإستغراق بالذات Self-absorption
8	البالغين الأكبر سنا Older Adult	Integrity تكامل الذات	vs	Despair اليأس

# أهم النظريات الشخصية MAJOR THEORIES OF PERSONALITY

1	2	3	4	5
الحيوية أو السمات	الساوكية	التحليل النفسي	التعلم الاجتماعي	الإنسانية
Biological (or Trait)	Behavioral	Psychoanalytic	Social Learning	HUMANISTIC

## أولاً : النظرية الحيوية أو نظرية السمات Biological or Trait theory

علم النفس السمات هو فرع من علم النفس الذي يدرس الشخصية والفروق الفردية. ويمكن تعريف "الشخصية" جهاز ديانامي منظم للخصائص الشخصية المميزة لشخص ما والتي غالباً ما توضح معارفه ودوافعه وسلوكه في المواقف المختلفة .

كلمة "الشخصية" نشأت من الشخصية اللاتينية، والتي تعني القناع .

والشخصية ليست مجرد من نحن ، بل هو أيضاً كيف نحن .

وصف الرائد عالم النفس الأمريكي جوردون ألبورت (1937) طريقتين رئيسيتين لدراسة السمات.

Personality psychology is a branch of psychology that studies personality and individual differences.

"Personality" can be defined as a dynamic and organized set of characteristics possessed by a person that uniquely influences his or her cognitions, motivations, and behaviors in various situations.

The word "personality" originates from the Latin *persona*, which means mask. , personality is not just who we are, it is also how we are.

The pioneering American psychologist Gordon Allport (1937) described two major ways to study personality

الصفحة التالية

## ثانياً : التحليل النفسي psychoanalytic

## ثالثاً : التعلم الاجتماعي SOCIAL LEARNING

Human behavior results from

- 1-an organism's past learning,
- 2-current perceptions,
- 3-higher level processes of thinking and organization

John Dollard & Neal Miller : Reinforcement Theory

Albert Bandura : Social Learning Theory

Skinner : Radical Behaviorism

نتائج السلوك البشري من :

1-التعلم السابق للكائن الحي

2-المفاهيم الحالية

3-العمليات العقلية العليا

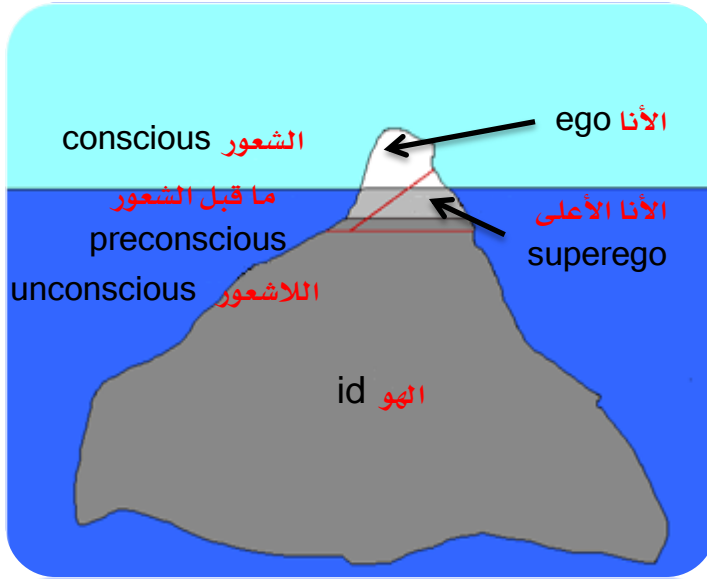
للتفكير والتنظيم

جون دولارد و نيل ميلر : نظرية التعزيز

ألبرت باندورا : نظرية التعلم الاجتماعية

سكينر : الراديكالية السلوكية

## ثانياً : التحليل النفسي psychoanalytic



قال فرويد مرة أن الحياة ليست سهلة

Freud once said "life is not easy!"

realistic anxiety	القلق الواقعي	أنواع القلق
moral anxiety	القلق الخلقي	عند فرويد
neurotic anxiety	القلق عصابي	

هناك جانبان للأنا العليا : واحد هو الضمير، وهو استيعاب العقوبات والإنذارات. ويسمى الآخر الأنا المثالي . انها مستمدة من المكافآت ونماذج إيجابية قدمت للطفل . الضمير و الأنا المثالي يوصلان حاجتهما إلى الأنا مع المشاعر ك الاعتزاز .

There are two aspects to the superego: One is the conscience, which is an internalization of punishments and warnings. The other is called the ego ideal. It derives from rewards and positive models presented to the child. The conscience and ego ideal communicate their requirements to the ego with feelings like pride

ورأى فرويد أن سلوك جميع البشر يندفع عن طريق المحركات أو الغرائز

Freud saw all human behavior as motivated by the drives or instincts

الكائنات الاجتماعية، والجنس أكثر الإحتياجات الاجتماعية إضافة علينا أن نتذكر أن فرويد تضمن أكثر بكثير من مجرد المعاشرة في مصطلح الجنس على أي حال الرغبة الجنسية أتت لتعني محرك الجنس وليس أي محرك قديم .

social creatures, and sex is the most social of needs. Plus, we have to remember that Freud included much more than intercourse in the term sex! Anyway, **libido** has come to mean, not any old drive, but the sex drive

يعمل الهو تمشياً مع مبدأ اللذة ، والتي يمكن أن تفهم على أنها مطلب لرعاية الإحتياجات على الفور. الرضيع ، في رأي فرويد، الهو عنده نقي ، أو شبه نقي.

The id works in keeping with the pleasure principle, which can be understood as a demand to take care of needs immediately.

The infant, in the Freudian view, is pure, or nearly pure id.

خلال السنة الأولى من حياة الطفل بعض من

الهو يصبح الأنا .

الأنا لا يحبذ الهو .

during the first year of a child's life some of the id becomes ego.

The ego, unlike the id

# LEARNING THEORY نظريات التعلم

التعلم هو الحصول على معلومات أو معرفة الكثير Learning is acquiring information or 'knowing a lot

مظاهرها في تعليم البالغين	دور المعلم	الغرض في التعليم	موضع التعلم	عرض لعملية التعلم	العلماء المنظرين	
الأهداف السلوكية البنية على الكفايات التعليمية تنمية المهارات والتدريب	يترتب البيئة لإثارة الاستجابة المطلوبة	إحداث تغيير في السلوك في الاتجاه المرغوب	المثيرات في البيئة الخارجية	تغيير في السلوك	ثورندايك بافلوف سكينر	السلوكية
نمو الذكاء العرفي، التعلم والذاكرة كوظيفة في سن تعلم كيفية التعلم	هياكل محتوى التعلم النشط	تطوير القدرات والمهارات اللازمة لتعلم أفضل	هيكل المعرفة الداخلية	العمليات العقلية الداخلية (بما فيها الإستبصار، ومعالجة المعلومات والذاكرة والإدراك	بياجيه برونر غانج	المعرفية
موجه ذاتي	تيسر التنمية لكل شخص	ليصبح متحقق ذاتياً ومستقل ذاتياً	الحاجات العاطفية والإدراكية	أي فعل شخصي يتجزأ حسب الإمكانية	ماسلو روجرس	الإنسانية
التنشئة الاجتماعية الجمعية الاجتماعية للمتحدين المشتركة	تعمل على تأسيس مجتمعات متمرسية في الحديث الذي يستطيع أن يحدث مشاركة	المشاركة الكاملة في مجتمعات الممارسة واستغلال الموارد	التعلم هو في العلاقة بين الناس والبيئة.	التفاعل والملاحظة في السياقات الاجتماعية. التنقل من الضواحي إلى مركز مجتمع ممارسة	باندورا سولومون	الاجتماعية والظرفية

	Learning theorists	View of the learning process	Locus of learning	Purpose in education	Educator's role	Manifestations in adult learning
Behaviourist	Thorndike Pavlov Skinner	Change in behaviour	Stimuli in external environment	Produce behavioural change in desired direction	Arranges environment to elicit desired response	Behavioural objectives Competency – based education Skill development and training
Cognitivist	Piaget Bruner Gagne	Internal mental process ( including insight, information processing, memory, perception	Internal cognitive structuring	Develop capacity and skills to learn better	Structures content of learning activity	Cognitive development Intelligence, learning and memory as function of age Learning how to learn
Humanist	Maslow Rogers	A personal act to fulfil potential	Affective and cognitive needs	Become self-actualized autonomous	Facilitates development of the whole person	Andragogy Self-directed learning
Social and situational	Bandur Salomon	Interaction /observation in social contexts. Movement from the periphery to the centre of a community of practice	Learning is in relationship between people and environment.	Full participation in communities of practice and utilization of resources	Works to establish communities of practice in which conversation and participation can occur	Socialization Social participation Associationalism Conversation

# Developmental theories نظريات النمو

جان بياجيه (1896-1980) كان بيولوجي من الأصليين الذين درسو الرخويات ولكنه انتقل إلى دراسة نمو فهم الأطفال، من خلال مراقبة لهم والحديث والاستماع إليهم حينما عملوا على التمارين التي حددها .

jean piaget (1896-1980) was a biologist who originally studied molluscs but moved into the study of the development of children's understanding, through observing them and talking and listening to them while they worked on exercises he set .

## Piaget Key Ideas أفكار بياجيه الرئيسية

### AAA

1	Adaptation	التكيف
2	Assimilation	المماثلة
3	Accommodation	الموائمة

### CCC

4	Classification	التصنيف
5	Class Inclusion	الأشياء المنتمية لصفتين أو أكثر
6	Conservation	الاحتفاظ

### DEO

7	Decentration	اللامركزية
8	Egocentrism	المركزية الأنفعالية
9	Operation	العملية

### SS

10	Schema (or Scheme)	المخطط (أو المخططات)
11	Stage	المرحلة

## Stages of Cognitive Development مراحل النمو المعرفي لبياجيه

Stage	المرحلة	Age	العمر
1 Sensorimotor	الحس حركية	Birth to 2 years	من الميلاد حتى سنتين
2 Preoperational	ما قبل العمليات	2 to 7 years	من سنتين حتى 7 سنوات
3 Concrete operational	العمليات الحسية	7 to 11 years	من 7 إلى 11 سنة
4 Formal operational	العمليات الشكلية	11 years and up	من 11 سنة وما فوق

## 1- Anorexia فقدان الشهية

## EATING DISORDERS اضطرابات الأكل

الشخص الذي يعاني من مرض فقدان الشهية يكون حساساً بشكل غير طبيعي عن كونه ينظر إليه على أنه سمين ، أو لديه مخاوف كبيرة من أن يصبح سمينا ولكن ليس كل الناس الذين يعيشون مع فقدان الشهية لديهم هذا الخوف . أنهم قد يكونوا خائفين لفقدان أكثر من كمية الطعام الذي يأكلونه، يرافقه الرغبة في السيطرة على مشاعرهم و ردود أفعال مشاعرهم

the person suffering with anorexia may be abnormally sensitive about being perceived as fat, or have a massive fear of becoming fat though not all people living with Anorexia have this fear . they may be afraid of losing over the amount of food they eat, accompanied by the desire to control their emotions and reactions their emotions

## 2- Bulimia الشره المرضي

الرجال والنساء الذين يعيشون مع الشره المرضي، يسعون للخروج من النهم ويتلمسوا كيف يخرجوا من هذه النوبة عن طريق أكل كمية كبيرة من الطعام في فترة قصيرة نسبياً من الزمن ومن ثم يستخدموا بعض السلوكيات مثل أخذ المسهلات أو التقيؤ الذاتي لأنهم يشعرون بالإرهاق في التكيف مع مشاعرهم ، أو من أجل معاقبة أنفسهم عن شيء يشعرون أنه غير واقعي وينبغي توجيه اللوم لأنفسهم .

men and women who live with bulimia seek out binge and purge episodes they will eat a large quantity of food in a relatively short period of time and then use behaviors such as taking laxatives or self induced vomiting because they feel overwhelmed in coping with their emotions, or in order to punish themselves for something they feel they should unrealistically blame themselves for

## 3- Compulsive Overeating التخمة القهرية

الناس الذين يعانون من التخمة القهرية لديهم سمة كالشخصية المدمنة على الغذاء ويتناولون الطعام كوسيلة للاختباء من مشاعرهم لسد الفراغ الذي يشعرون به داخلهم وعلى التعامل مع الضغوط والمشاكل اليومية في حياتهم .

people suffering with Compulsive Overeating have what is characterized as an addiction to food using food and eating as a way to hide from their emotions to fill a void they feel inside and to cope with daily stresses and problems in their lives

## 4- Bing Eating Disorder اضطراب الأكل النهمي

الرجال والنساء الذين يعيشون مع اضطراب الأكل النهمي يعانون من مزيج من أعراض مشابهة لتلك الخاصة بالتخمة القهرية والشره المرضي.

أسباب "الأكل النهمي" يمكن أن تكون مماثلة لتلك التي في "التخمة القهرية" كوسيلة للاختباء من مشاعرهم لسد الفراغ الذي يشعرون به داخلهم وعلى التعامل مع الضغوط والمشاكل اليومية في حياتهم .

Men and women living with binge Eating Disorder suffer a combination of symptoms similar to those of Compulsive Overeaters and Bulimia .

Reasons for Binge Eating can be similar to those of Compulsive Overeating Using Binges as a way to hide from their emotions to fill a void they feel inside and to cope with daily stresses and problems in their lives .