



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

مدخل إلى علم النفس

المرجع الأساسي للمقرر

مسارات إلى علم النفس

أد. زكريا الشربيني ، د. رشاد دمنهوري ، د. السيد خالد .

مكتبة الشقري

مراجع مساندة

ليندا دافيدوف :مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب وآخرين
ماكجروهيل .

عبدالستار ابراهيم : أسس علم النفس .دار المريخ ، الرياض.

فرج طه :أصول علم النفس الحديث، دار المعارف القاهرة .

**Santrock,J. Psychology , The science of mind and
behavior ,Brown Publishers,1992.**

متطلبات النجاح بالمقرر

- ✓ الحضور التفاعلى .
- ✓ المادة العلمية بالمرجع الأساسى
- ✓ المحاضرة وتفاعلاتها وأمثلتها .
- ✓ التكاليفات ، والامتحانات المرحلية .
- ✓ المصطلحات الإنجليزية الأساسية بموضوعات المقرر .
- ✓ القراءات الخارجية وتوظيفها فى التفاعل بالمحاضرة .

أصل الاسم

علم النفس أو Psychology

أسم أطلقه وولف wolff على مؤلفيه ، علم النفس التجريبي Empirical Psychology ، وعلم النفس العقلي

.Rational Psychology

استمد وولف التسمية من مصطلحين يونانيين هما :

علم Psyche نفس Logos

بعض المعتقدات الشائعة عن علم النفس لدى غير المتخصصين

- مقدرة السيكلوجيين على سبر أغوار ومعرفة أسرار غيرهم.
- امتلاك السيكلوجيين لأساليب وحيل ووصفات جاهزة تحل المشاكل الشخصية والعائلية والزواجية والمهنية .
- السيكلوجيون ليسوا سوى متخصصين فى تطبيق مقاييس الذكاء والاتجاهات وغيرها.
- السيكلوجيون هم من يعالجون الاضطرابات النفسية بالعقاقير وكهربة الدماغ.
- كل تلك المعتقدات لاعقلانية ولا واقعية ... لماذا؟

حقيقة علم النفس وواقعه

دراسة منهجية موضوعية لمدى واسع من السلوك الظاهري للإنسان ، ومحاولة تفسيره بالعمليات الداخلية (الفسيولوجية - المعرفية - الانفعالية) ، والمثيرات والتفاعلات بالبيئة الاجتماعية والفيزيائية الخارجية .

تعريف علم النفس

وليام جيمس 1890 " هو: علم الحياة العقلية "
واطسون 1919 "علم يهتم بدراسة السلوك البشرى"
نورمان 1951 " علم السلوك ، ومايعنيه من أنشطة
داخلية وخارجية .

تعريف إجمالى مقبول " علم يختص بالدراسة العلمية
لسلوك الإنسان لوصفه وفهمه وتفسيره والتنبؤ به "

مفاهيم محورية فى علم النفس

المثير Stimulus أى عامل داخلى أو خارجى يستثير الكائن الحى (خاصة الإنسان) .

السلوك Behavior كل ما يصدر عن الفرد من استجابات مختلفة تجاه موقف يواجهه أو مشكلة يحاول حلها .

الاستجابة Response كل نشاط يقوم به الفرد نتيجة منبه فسيولوجى أو ذهنى ، أو بيئى أو غير ذلك .

خلاصة مبكرة !!!

لا يمكن فصل
الجسم عن النفس

نماذج لموضوعات علم النفس

كيف يتعلم الأطفال / الكبار؟

كيف تتكون المفاهيم اللغوية والعلمية والرياضية؟

مأساليب التفكير ؟

ما الذكاء وما مكوناته ؟

كيف نتخلص من الخوف / الخجل / القلق ؟

كيف نزيد من الثقة بالنفس ؟

كيف ندير علاقاتنا الشخصية ؟ كيف نتغلب على مشاعر
الانضغاط؟

كيف نحقق التوافق بين الزوجين لحياة سعيدة ؟

أهمية علم النفس

يسهم علم النفس فى التأثير الإيجابى على مظاهر حياتنا
فرادى وجماعات ، متخصصين أو غير متخصصين ، لذا
لا يخلو أى نظام تعليمى تربوى من مقرر واحد على الأقل فى
علم النفس .

علمية علم النفس

➤ معرفة منهجية منظمة ، **موضوعية مقننة**.

➤ له **موضوعه المحدد** : السلوك الإنساني والذي يضم ستة أصناف من النشاط (إرادي/لاإرادي ، شعوري / لاشعوري، ظاهراً باطناً)، في كل مايتصل بجوانب الشخصية الإنسانية (جسمية/ معرفية/ وجدانية/ مهارية) في ضوء المحددات الوراثية والبيئية .

➤ له **أهداف العلم** (الفهم-التفسير- الضبط- التنبؤ).

➤ له **مناهجه** (الملاحظة بأنواعها- التجريب).

➤ له **أدواته** (المقاييس / المقابلات / دراسة الحالة .. وغيرها).

➤ يتبع **خطوات المنهج العلمي** في التصدى لمشكلاته (تحديد المشكلة – فرض الفروض- تمحيص الفروض-اختبار صحة الفروض- التوصل للنتائج المفسرة للمشكلة/ الظاهرة).

علم النفس: إطلالة تاريخية

1- الثقافة اليونانية القديمة

يعود اسم علم النفس Psychology إلى اللغة اليونانية القديمة ، ويتكون من مقطعين Psyche بمعنى نفس ، و Logos بمعنى عقل أو معرفة .

اهتم فلاسفة اليونان بموضوعات نفسية عديدة منها التفكير والانفعال والاقناع ، والسلوك ، واستخدموا منهج الملاحظة ، ووضعوا أسس المنهج التجريبي .

من أبرزهم : سقراط ، أرسطو ، وأفلاطون وغيرهم .

علم النفس: إطلالة تاريخية

2- الثقافة الإسلامية

- **القرآن الكريم:** " ونفس وماسواها .. " ، " وفي أنفسكم أفلاتتبصرون .. " .
- **السنة المطهرة:** " إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق " .
- **علماء المسلمين:**
- **الفارابي:** مؤلفات (رسالة في العقل – تحصيل السعادة- الصفات الشخصية لزعيم الجماعة) .
- **ابن سينا:** له نظريات في الإدراك الحسى ، والتخيل ، وعلاقة الجسم بالنفس .
- **ابن حزم:** طوق الحمامة ، ونظريات في الحب والفضيلة .
- **الغزالي:** للسلوك جوانب إدراكية ووجدانية ونزوعية ، وصنف الدوافع والصراع بينها ، وتحدث عن الاستبطان للمشاعر الذاتية .
- **ابن خلدون:** اهتم بالطبيعة الاجتماعية للإنسان ، والتنشئة الاجتماعية وعملية التعلم .

علم النفس : إطلالة تاريخية

3-الثقافة الغربية

فونت : تأسيس أول معمل تجريبي لعلم النفس فى ليزج 1879.
وليم جيمس: عرف علم النفس بأنه دراسة الحياة العقلية، واستبطن المشاعر.

جون واطسن: مؤسس الحركة السلوكية بالولايات المتحدة الأمريكية ،
وفسر السلوك بمفهومى المثير والاستجابة.

سكنر: وضع نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ ، وتأثير الثواب والعقاب.
كوفكا ، كوهلر، فرتيمر: أسسوا مدرسة الجشطت بألمانيا بشأن الإدراك الكلى والتعلم بالاستبصار.

فرويد : صاحب نظرية التحليل النفسى ، اعتبر اللاشعور محركاً لكثير
من جوانب الصراع والسلوك الإنسانى، وأعطى أهمية لخبرات
الطفولة فى تشكيل شخصية الفرد ، ووضع منهجاً لتفسير الأحلام.

مداخل (اتجاهات) أساسية في التنظير النفسي

المدخل البنيوي Structurism

يحللون المتغير النفسي (الوعي مثلاً) لمعرفة مكوناته الأولية .

المدخل الوظيفي Functionism

يركزون على كيفية تطبيق المعرفة في الممارسة.

المدخل الارتباطي Associationism

يبحث في ارتباط الأشياء والأحداث ببعضها مما يؤدي إلى التعلم .

الفصل الثانى

أهداف علم النفس

السلوك الإنساني هو موضوع علم النفس
بفروعه النظرية والتطبيقية .

كشأن كافة العلوم يُعنى علم النفس بفهم
السلوك وتفسيره والتنبؤ بما سيكون عليه
مستقبلاً ، ومن ثم التحكم فيه .

1- الفهم والتفسير

Understanding & Explanation

أى الإجابة على السؤالين **كيف** يصدر هذا السلوك ؟ **ولماذا** يصدر على هذا النحو وبذلك الطريقة ؟

كل سلوك وراءه دافع

الدوافع شعورية أو لاشعورية.

دافع الاستقلالية يدفع المراهق للمغامرة بترك المنزل .

إذاً التعبير عن الرغبة فى الاستقلال بالمغامرة !

أمثلة على محاولة علماء النفس لفهم الظاهرة النفسية

البحث في أسباب التخلف العقلي / الابتكارية / الدفاعية /
الخبيل / العدوانية/ عقد النقص وغيرها .

أهي عوامل وراثية؟ أم ولادية ؟ أم بيئية ؟

2- التنبؤ

Prediction

لا يتحقق الفهم الدقيق للظاهرة النفسية إلا إذا مُكِّن العلماء من ترجيح علاقة ما أو نتيجة ما أو سلوك ما في المستقبل ، في ضوء ماتحقق من تفسير منهجي للظاهرة تلك .

مثال: فهم عملية التحصيل الدراسي في ضوء القدرات العقلية المتطلبة لنجاحها تدفع الباحثين النفسيين إلى البحث في علاقة الذكاء بالتحصيل الدراسي ، فإذا تحقق الارتباط الموجب والبال بينهما ، أمكن للباحثين التنبؤ بأن الأكثر ذكاءً أكثر قدرة على التحصيل الدراسي ، والعكس صحيح .

3- الضبط Control

ويعنى إمكانية توجيه / تطوير / تغيير السلوك الإنسانى بالتدخل التجريبي / الإرشادى / العلاجى ، وغيره .

ولايتحقق الضبط الدقيق للسلوك إلى بتحقق التنبؤ الصحيح ، والذي يتوقف بدوره على فهم وتفسير السلوك على نحو علمى محكم .

مثال: تدخل المعالج النفسى للتقليل من مخاوف مرضية لدى عميل ما .
تدخل الأخصائى النفسى بالإرشاد الزواجى لتدعيم سلوكيات الوفاق الزواجى .

اتجاهات تفسير الظاهرة السلوكية



الاتجاه السلوكي

Behavioral Approach

أسسه **واطسن** : لا يكون علم النفس علماً إلا إذا كان موضوعه قابلاً للملاحظة والقياس ... إنه السلوك الظاهر فقط .

الاهتمام بالسلوك الظاهر يبدأ بالاهتمام بالأسباب البيئية المؤدية إليه .

يمكن اختصار توجه المدرسة السلوكية بـ:

المثير ← الاستجابة .

جهود علماء الاتجاه السلوكي

بافلوف : السلوك / التعلم الشرطي

ثورنديك : السلوك الارتباطي / التعلم بالمحاولة والخطأ ،
ونظرية الأثر .

سكنر : التعلم بالاشتراط الإجرائي ، وضبط السلوك وتعديله
بالتعزيز .

واطسن : إمكانية تعديل السلوك باستخدام نقيض المعززات .

الاتجاه المعرفى

Cognitive Approach

➤ نشأ كرد فعل للاتجاه السلوكى

➤ يرى أن الإنسان ليس مجرد مستجيب للمثيرات البيئية .

➤ الإنسان يعالج بنشاط المعلومات التى يستقبلها من البيئة ويحللها ويطورها فى ضوء خبراته السابقة والموقف الراهن .

➤ أكد على إرادة الإنسان فى انتقاء المثيرات ، والاستجابات .

الاتجاه التحليلي

Psychoanalytic Approach

أسسه سيجموند فرويد وفسر سلوك الإنسان على أسس بيولوجية .

اكتشف اللاشعور الإنساني بوصفه مستودع الرغبات المكبوتة والخبرات غير السارة أو المستهجنة اجتماعياً يرى أن سلوك الإنسان محكوم بدوافع فطرية ، معظمها لاشعوري .

استخدم التداعي الحر وتفسير الأحلام في تشخيص وعلاج مرضى الهستيريا والقلق.

الاتجاه الإنساني

Humanistic Approach

ظهر كرد فعل ثوري على الفرويدية ، ونقداً للسلوكية في
أن واحد .

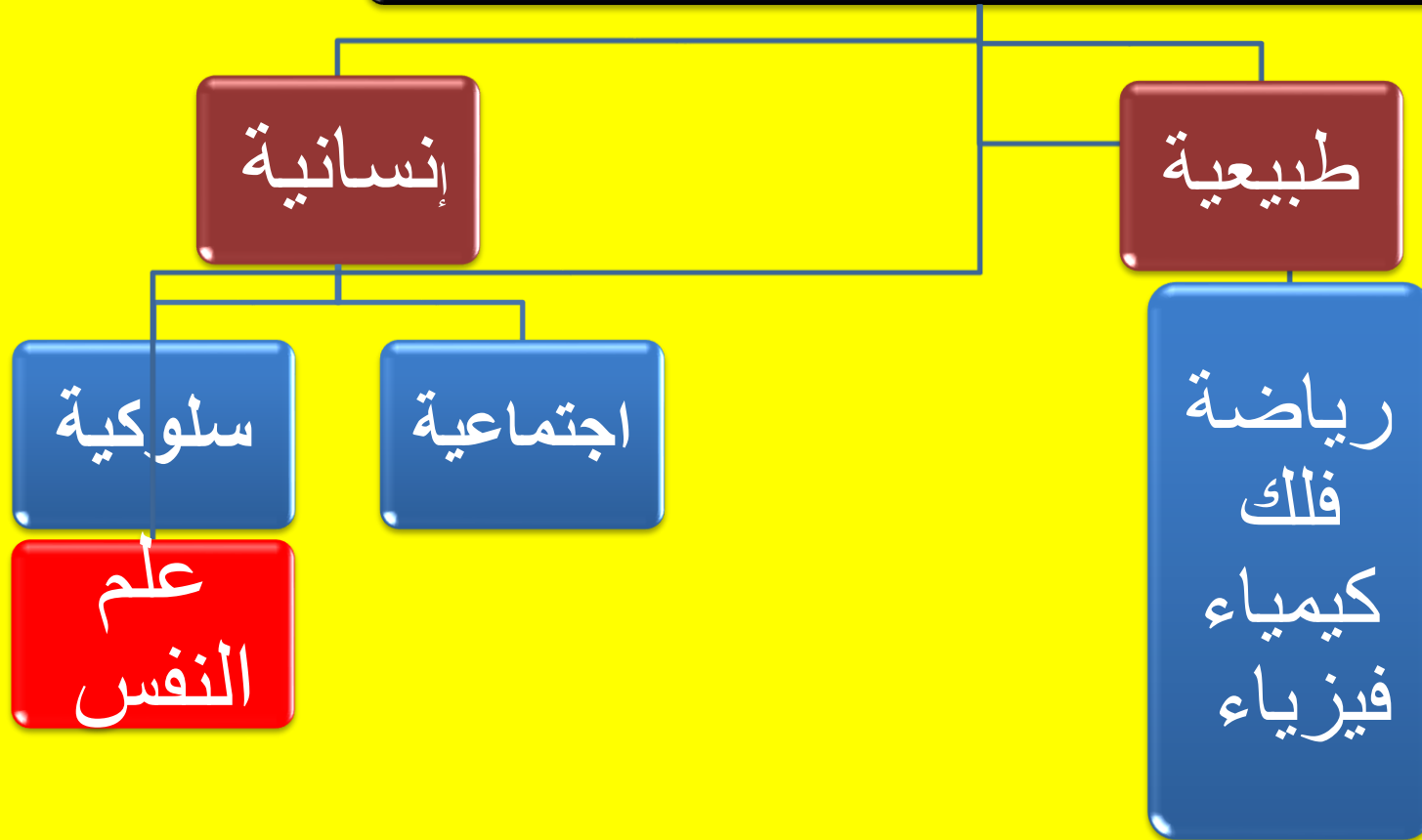
أسسه روجرز وماسلو وفرانكل انبثاقاً من التيار
الوجودي .

الإنسان حر ، مسئول عن أفعاله ، له الحق في تحقيق
ذاته ، وإطلاق مشاعره .

الفصل الثالث

ميادين ومناهج علم النفس

تصنيف العلوم



علاقة علم النفس ببعض العلوم

علم الأحياء

يتأثر سلوك الإنسان وانفعالاته وتفكيره بالنشاط الحيوى
والفسيولوجى والغدى للجسم .

علم الاجتماع

لأحياءة للفرد بمعزل عن الجماعات ، ولا اكتساب لسلوك
ما إلا من خلال التواصل مع أفراد جماعة ما ، ثم أن
الحكم بالسواء والمرض مصدره ، فى بعض الأحيان
الثقافة الإنسانية.

ميادين علم النفس

المبادئ النظرية	المبادئ التطبيقية
علم النفس العام	علم النفس التربوي
علم النفس النمو (الإرتقائي)	علم النفس العسكري
علم النفس الاجتماعي	علم النفس الصناعي والتنظيمي
علم النفس الشخصية	علم النفس السياسي
علم النفس الفارقي	علم النفس الجنائي
علم النفس عبر الثقافي	علم النفس الإكلينيكي
علم النفس المرضي	علم النفس الإرشادي
علم النفس الفسيولوجي	علم النفس الرياضي
علم نفس غير العاديين	علم النفس الدوائي
علم نفس الحيوان	علم النفس الهندسي
	علم النفس التجاري
	علم النفس البيئي

تخصصات حديثة فى علم النفس

علم نفس الصحة
علم النفس القانونى
وغيرها ...

تصنيف البحوث النفسية

وصفية / تفسيرية

طبيعية / معالجات وتدخل

تاريخية / غير تاريخية .

نظرية / غير نظرية .

أساسية / تطبيقية /

فردية المبحوث / جماعية التطبيق .

✓مناهج البحث فى علم النفس

- 1- الاستبطان (الملاحظة الذاتية الداخلية)
- 2- الملاحظة (الميدانية- المشاركة- الطارئة)
- 3- المنهج التجريبي (على مجموعة / مجموعتين فأكثر)
- 4- المنهج الوصفى
- 5- المنهج الاكلينكى

الاستبطان

Introspection

هو منهج التأمل الذاتى ، أو الملاحظة الداخلية
يتأمل الشخص مايدور بداخله ويخبرنا به .

مثال : وصف الفرد لحلمه ، أو خبرة المرض أو الحرب .

مزاياه : دقيق فى وصف الخبرة الداخلية العميقة .

عيوبه : 1- لا يصلح لصغار الأطفال أو المتخلفين عقلياً .

2- يتأثر بذاتية الشخص .

3- عرضة لكذب وتزييف المبحوث .

الملاحظة

Observation

تسجيل الباحث لظاهرة سلوكية ما ، بموضوعية ، وأدوات دقيقة.

أنواعها



```
graph TD; A[أنواعها] --> B[طائرة]; A --> C[مشاركة]; A --> D[ميدانية]
```

طائرة

مشاركة

ميدانية

مثال جامع

➤تواجد الباحث فى موقع استقلاقم مركب الصيد وتسجيل سلوكهم (ميدانية) .

➤تقدم الباحث بطلب للسماسة ودفع المقابل والحياة والسفر مع المهاجرين غير الشرعيين (بالمشاركة) .

➤التواجد بالمصادفة فى موقع الحدث (موكب/ مشاجرة/ تصادم/ احتفالية جماهيرية بالفوز... إلخ . (طارئة) .

التجريب

Experimentation

قيام الباحث بالتحكم فى الظاهرة وضبط متغيراتها ، لمعرفة تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع .

مثال: دراسة تأثير دواء معين على الشفاء من مرض معين .
المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

تماثل التجريبية بدون دواء

Control Group

هى التى نجرب عليها الدواء

Experimental Group

ملاحظة: يمكن التجريب على مجموعة واحدة ، أو على أكثر من مجموعتين .

مزايا منهج التجريب

- 1- لا يحتاج تدريباً ولا مهارات خاصة .
 - 2- يسمح باستخدام مناهج أخرى أثناءه كالملاحظة.
 - 3- المنهج الوحيد الذى يسمح لنا باكتشاف العلاقات العلّية (السببية)
- عيوبه:** لا يصلح لاعتبارات دينية وأخلاقية وقانونية فى دراسة بعض الظواهر والسلوكات (تعاطى الكحوليات – تدمير قشرة المخ).

المنهج الوصفي

Descriptive Method

يصف الظاهرة النفسية في علاقاتها بغيرها ، ومقارنتها بين المجموعات المختلفة ومحاولة تقديم تفسير لذلك .

- يستند المنهج الوصفي إلى أساسين هما :

التعميم

التجريد

خطوات المنهج الوصفي

1. فحص الموقف المشكل .
2. تحديد المشكلة .
3. فرض الفروض.
4. اختيار المبحوثين المناسبين .
5. التحقق من صدق الأدوات وثباتها.
6. اختيار طرق جمع وتصنيف البيانات .
7. وصف النتائج وتحليلها وتفسيرها .

أنواع الدراسات الوصفية

التطورية

المسحية

العلائقية

الدراسات
المستعرضة

الدراسات
الطولية

الدراسات
الارتباطية

الدراسات
المقارنة

دراسة
الحالة

المنهج الاكلينيكي

Clinical Method

دراسة عميقة مركزة لشخصية فرد ما في بيئاتها وأحوالها في حالة الاضطراب ، سعياً للتشخيص ومن ثم العلاج.

مسلّمات المنهج الاكلينيكي

- 1- التصور الدينامي للشخصية .
- النظر للشخصية كوحدة كلية مكانية .
- النظر للشخصية كوحدة كلية زمنية .

وسائل المنهج الاكلينيكي

المقابلة التشخيصية .

طريقة دراسة تاريخ الحالة .

الملاحظة الاكلينيكية .

الاختبارات الاسقاطية .

أسس الاختبارات الإسقاطية

- الفرد يسقط أفكاره وقيمه ومشاعره على المثيرات الغامضة .
- طبيعة الاختبار غير محددة البناء تتيح مالا يحصى من استجابات.
- تعليماتها مختصرة تطلق العنان لخيال المبحوث وأفكاره.
- المبحوث لا يعي غرض الاختبار فتكون استجابته تلقائية دون زيف .
- تتيح قياساً شاملاً للشخصية وليس مجرد جانب منها .

تصنيف الاختبارات الاسقاطية

التداعي	تداعي الكلمات.
بنائية	قصص تفهم الموضوع.
تكميل	الجميل أو القصص.
الترتيب	صور .
تعبيرية	السيكودراما والرسم

الفصل الخامس

الإحساس والإدراك الحسى

- الحواس (الخمس + الداخلية) بوابات المعرفة ... كيف ؟
- الإحساس هو استقبال عضو الحس لمثير ما (رؤية ثمرة فاكهة صفراء مستديرة) مثلاً .
- الإدراك : هو إضافة اسم ومعنى وخبرة لتلك الثمرة ، وتبين أنها برتقالة .

الإدراك كُلِّيّ (جشتالتى)

- ندرك الصورة كشكل كلى وليس كخطوط منفصلة .
- ندرك الكلمة كتركيب متكامل وليس كحروف منفصلة .
- ندرك الطائرة ككيان متكامل وليس كألواح ألومنيوم ومسامير .

الثبات الإدراكي للشكل واللون والحجم

- ✓ إن تغير زاوية النظر للطائرة لا يغير من إدراكنا لشكلها الكلي ، كذلك مبنى الكلية ، ومحتويات الغرفة .
- ✓ إذا وضعنا ورقة بيضاء تحت مصباح أزرق سنظل ندركها بيضاء اللون .
- ✓ غ، إدراكنا لحجم الشمس وقت الشروق هو إدراكنا لها وقت الظهيرة .

إدراك الشكل والأرضية (الخلفية)

لا يمكن إدراك مثير ما بمعزل عن الخلفية التي يوجد بها .

مثال شكل الكأس والوجهين بالكتاب ص 164 نلاحظ:

لو أدركنا المساحة البيضاء بوصفها الشكل والسوداء بأنها الأرضية لأدركنا الشكل على أنه كأس ؛ بينما لو أدركنا المساحة السوداء بأنها الشكل والبيضاء بوصفها أرضية لأدركنا الشكل على أنه وجهان متقابلان .

الحركة الظاهرية والحركة الحقيقية (الخداع الإدراكي)

إدراك القمر يسير معنا فى حالة وجود سحب بالجو.
إدراك الشجر يجرى فى حركة دائرية حين ننطلق بالسيارة بين
المزارع .

الانتباه والإدراك

Perception & Attention

لا إدراك بغير انتباه !

الانتباه انتقائي Selective Attention ... كيف ؟

يتأثر الإدراك بقيم واتجاهات واهتمامات الشخص .

مثال : ثلاثة متخصصين فى الطب والفنون والتربية وإدراكهم
لما يوجد ويجرى بقاعة المحاضرات .

هل يكون الانتباه تلقائياً فى بعض الأحيان ؟؟؟

ما علاقة القيم Values والحاجات Needs بالانتباه؟

➤مادرجة انتباه عامل البلدية لجذع شجرة متحجر ، مقارنة
بانتباه عالم الجيولوجيا .

➤مادرجة انتباه طفل فقير للريال الملقى على الأرض مقابل
انتباه طفل غنى له ؟

الإدراك فوق الحسى (الفائق) Extrasensory Perception

إدراك وجود الأشياء بخصائصها الحسية رغم أنها لم تقع
بالخبرة الحسية المباشرة ، ومنها التوقع الصائب ، والتخاطر
.Telepathy

الفصل الحادى عشر

الدوافع والانفعالات

❖ الدوافع محركات السلوك ، ولاسلوك بغير دافع .

❖ الدافع Motive طاقة داخل الإنسان تدفعه لسلوك بعينه ، يشبع به حاجة Need ما مرتبطة بهذا الدافع .

❖ البحث عن الطعام وتناوله هو إشباع لدافع الجوع .

❖ الهدف Goal الأساسى لعمل الدوافع هو استعادة التوازن
الфизиولوجى والنفسى والاجتماعى ... كيف ؟

❖ لذا نجد للدوافع منشأها الداخلى أو الخارجى (البيئى)

وظائف الدوافع

1. تحريك وتنشيط السلوك.

1. توجيه السلوك في اتجاه ما .

1. تزويد الشخص بالطاقة للاستمرار في السعى من أجل
الاشباع وتحقيق الهدف .

علاقة الدوافع بالانفعالات

الانفعالات بمثابة الطاقة التي تغذى الدوافع .

أمثلة :

غريزة الوالدية ← انفعالها الحنو

غريزة المقاتلة ← انفعالها الخوف

غريزة الاستطلاع ← انفعالها الدهشة (التعجب)

الحاجات الجسمية والحاجات النفسية

الجسمية	النفسية
حشوية: كالطعام والشراب والأوكسيجين والنوم.	حب الاستطلاع: الاستكشاف ، الإطلاع.
استثارة: كالحركة والعمل واستخدام الحواس .	المعنى والنظام: الترتيب لعناصر الحياة الشخصية والعائلية .
السلامة: تجنب الأذى ، والألم ، والحماية من الأمراض .	الأمن: الأهلية للدراسة والعمل ، البعد عن المخاطر.
الجنسية: كاللعب الجنسي والتفريغ الجنسي .	الحب: يُحِب ، ويُحَب .

الانفعال

Emotion

حالة معقدة من استثارة وجدان الفرد وتهيج مشاعره تتطوى على تغيرات جسدية تفقد الشخص اتزانها المألوف .

هو: **خبرة حادة جداً ، ووجيزة جداً**

Fairly Intense & Fairly Brief Experience .

هو: مزيج من الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لتقييم معرفي لموقف ما .

Emotion is a combinatiton of Physiological response with acognitive evaluation of the situation

أمثلة لحالات من الإثارة الانفعالية

بم تشعر :

➤ لحظة سماعك نبأ نجاحك في الامتحان النهائي ؟

➤ تقرأ الجريدة ووقعت عيناك على نعي لوفاة صديق عزيز!

➤ وجود حشرة متوسطة الحجم بطبق يقدم لك بالمطعم الشهير!

➤ حصول منافسك بشرف على المركز الأول !

أمثلة للانفعالات

الخوف - الغيرة - الإعجاب - الحسد
الغضب - الخجل - السرور ... إلخ

شروط حدوث الانفعال

الإثارة ← الكائن الحي ← الاستجابة

تصنيف الانفعالات

```
graph TD; A[تصنيف الانفعالات] --> B[سلبية]; A --> C[إيجابية]; B --> D[الخوف]; B --> E[القلق]; B --> F[الغضب]; C --> G[الرضا]; C --> H[الاعجاب]; C --> I[الفرح];
```

سلبية

الخوف

القلق

الغضب

إيجابية

الرضا

الاعجاب

الفرح

تحليل بعض الانفعالات

الخوف Fear

حالة من التوتر مؤرقة ، ناجمة عن شعورنا بالتهديد لسلامتنا
البدنية أو استقرارنا النفسي أو ممتلكاتنا وغير ذلك ..

تطور مصادر الخوف :

لدى الطفل (المحسوسات) إلى الراشد (المجردات)... كيف ؟

يرتبط انفعال الخوف بسلوك الهرب

يستخدم المحللون النفسيون مصطلح الحصر / القلق بدلاً
من مصطلح الخوف .

الخوف قد يكون واقعياً Realistic ، أو مرضياً Phobia



Anger الغضب

حالة توتر مزعجة تنشأ - غالباً - عن الاحباط
يصاحب الرغبة في العدوان وممارسته ، فمن شأنه تزويد الجسم
بالطاقة اللازمة سواء بزيادة ضخ الدم للعضلات ، أو زيادة
سرعة تجلط الدم .

السرور (الفرح) Joy

حالة من التوتر المبهج ، تنشأ عن تحقق امنيات الشخص فى
مجالات حياته الدراسية / المهنية / العائلية ... إلخ .
يرتبط بالتفاؤل والسعادة .

الإعجاب Admiration

حالة من الشعور بالإثارة الوجدانية الإيجابية نتيجة التعرض
لمثير قيمى أو جمالى أو فكرى أو تذوقى ... إلخ

قد يكون انفعال الإعجاب مقدمة لتكون عاطفة الحب للدين أو
للوطن أو لشريكة العمر بالمستقبل .

التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعال

1- تعبيرات الوجه .

2- الإيماءات والحركات الجسمية.

3- اضطراب التنفس ومعدل التنفس ومعدل السكر فى الدم.

4- تنشيط / تثبيط النشاط العقلى.

5- الخروج عن مألوف الأخلاق والعادات والتقاليد.

6- اضطراب افرازات الغدد القنوية والصماء .

الاستجابات (الاضطرابات) النفسجسمية

Psychosomatic Disorders

اضطرابات عضوية أو اختلالات وظيفية ، جسمية الأعراض ،
نفسية المنشأ .

من أبرزها وأكثرها شيوعاً :

•الربو.

•الصداع النصفي .

•السمنة / النحافة المفرطة .

•ارتفاع ضغط الدم .

•التهاب الجلد .

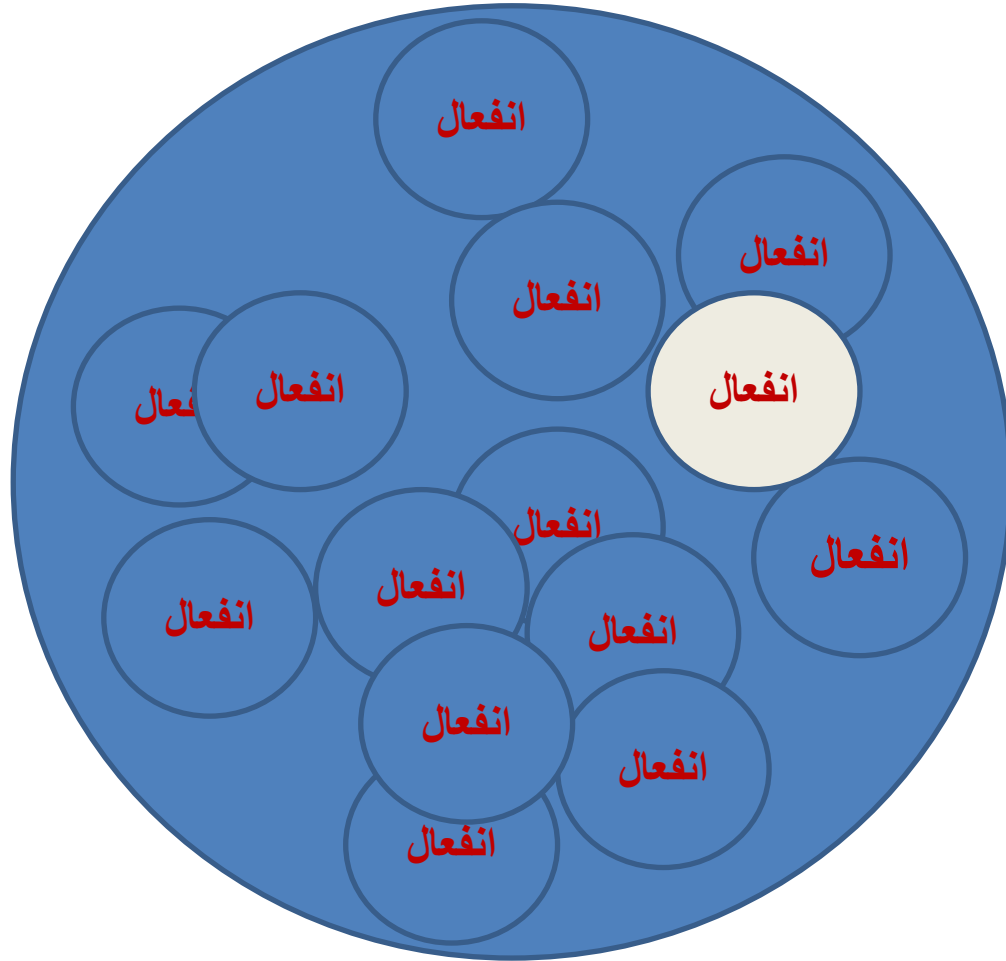
•قرحة المعدة .

فوائد وأضرار الانفعال

إرجع الكتاب ص 535-536

الانفعال والعاطفة

Emotion and Affection



العاطفة مجموعة متشابهة متكاملة متفاعلة من الانفعالات الموجهة نحو موضوع بعينه

أمثلة للعواطف

الحب

الكراهية

الفصل الثالث عشر

علم النفس المرضى والصحة النفسية

علم النفس المرضى **Abnormal Psychology**:
أحد فروع علم النفس يدرس كافة أشكال الإضطراب النفسى والعقلى .

أهداف علم النفس المرضى :

1. وصف وقياس السلوك الشاذ .
2. تشخيص أسباب ومحددات السلوك الشاذ .
3. التجريب وتعديل السلوك الشاذ .

الصحة النفسية

Mental Health

علم تطبيقى يعنى بالإجراءات الهادفة لخفض معدلات
الاضطراب عن طريق الوقاية والعلاج المبكر .

خصائص الشخص السويّ (مظاهر الصحة النفسية)

إرجع ص 631 ، ص 632
بالكتاب المقرر

مصطلحات أساسية فى علم النفس المرضى والصحة النفسية

1- الإحباط Frustration:

مشاعر ناجمة عن إعاقة أو منع إشباع حاجة أو دافع معين لدى الفرد .

2- الصراع Conflict:

حالة تنشأ عن إثارة دافعين فى وقت واحد ، ويتوجب قبول أحدهما أو التخلي عنه .

أنواعه : أنظر الكتاب ص 636- 637 .

3- اللامبالاة Apathy

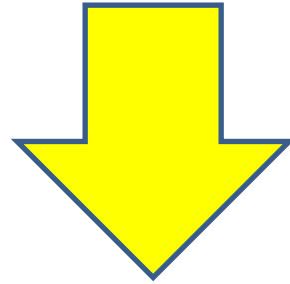
4- الانسحاب Withdraw

5- الخيال Imagery

6- القلق Anxiety

حالات (صيغ) الصراع النفسى

حددها كيرت ليفين فى أربع



صراع الإقدام الإقدام

Approach- Approach Conflict

رغبة الفرد في تحقيق دافعين أو الحصول على حافزين في وقت واحد ، بينما لا يمكن تحقيقهما معاً .

عرض متاح لطالب خريج

الحصول على منحة للماجستير من مشروع خادم الحرمين

التعيين في وظيفة أخصائي براتب مغر!

صراع الإحجام – الإحجام

Avoidance- Avoidance Conflict

رغبة الفرد في تجنب موقفين كليهما غير مرغوب في أي منهما
مثال:

تخير الطبيب المعالج لمرضى السرطان بين إما أن :

يخضع لعلاج كيميائي ...

أو يخضع لعلاج إشعاعي ...

صراع الإقدام – الإحجام

Approach- Avoidance Conflict

يتمثل في رغبة الفرد في تحقيق دافع معين وتجنب ما يترتب عليه من آثار سلبية في نفس الوقت (عين ف الجنة ... وعين...) .

مثال:

شاب يريد الالتحاق بالكلية الجوية ليكون طياراً مقاتلاً ، ولكنه يخشى على حياته من مخاطر تلك المهنة .

صراع الإقدام – الإحجام المزدوج

Multiple Approach – Avoidance conflict

حينما تترتب على إشباع الدافع الواحد مجموعة من المنافع إلى جانب مجموعة من الأعباء

مثال : تردد الشاب بشأن الزواج

3- اللامبالاة Apathy

من أساليب الحفاظ على الذات

وهو عدوان انسحابي (سلبي)

يتأثر بالخبرات المتعلمة ، وبطبيعة الجهاز العصبي للفرد.

4- الانسحاب Withdraw

من أساليب الحفاظ على الذات

فيه يتفوق المرء حول نفسه ، ويبتعد عن الآخرين لتجنب
نفسه المخاطرة خشية التعرض للصراع ، مما يضيق أفق
حياته ونشاطاته.

5- الخيال Imagery

من أساليب الحفاظ على الذات

نوع من السلوك العقلي الانسحابي الشعور بأحياناً / اللا شعورى غالباً .
امثلة: خيالات الأطفال والمراهقين والمرضى المتصلة بإشبعات غير
ممكنة هنا والآن .

6- القلق Anxiety

مشاعر غير سارة تصيب اشخص بالهم والخشية والتوتر وعدم الراحة .

ينشأ عن مصادر داخلية (الصراع النفسى)

وعن مصادر خارجية للمخاطر منها : التهديد بالإيذاء الجسدى
وتهديد احترام الذات (الإهانة)

يميز فرويد بين القلق الطبيعى ، والقلق العصابى

الفصل الرابع عشر

علم النفس الصحى

Health Psychology

أحد فروع علم النفس الذى يدرس علاقة التغيرات الإنفعالية
بصحة الجسد .

الضغط النفسي

Stress

صعوبات مادية أو اجتماعية وبيئية يشعر الفرد
بعدم قدرته على تحملها أو التوافق معها .

مراحل التوافق مع الضغوط أو الصدمات النفسية

1. مرحلة الصدمة .
2. مرحلة المقاومة .
3. مرحلة التوافق .

تمنّياتى لكم بدوام التوفيق