



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

مدخل إلى علم النفس

المراجع الأساسية للمقرر

مسارات إلى علم النفس

أ.د. زكريا الشربيني ، د. رشاد دمنهورى ، د. السيد خالد .

مكتبة الشقرى

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 التفاعلي .
- ✓ المادة العلمية بالمرجع الأساسي
- ✓ المحاضرة وتفاعلاتها وأمثلتها .
- ✓ التكاليفات ، والامتحانات المرحلية .
- ✓ المصطلحات الإنجليزية الأساسية ب موضوعات المقرر .
- ✓ القراءات الخارجية وتوظيفها في التفاعل بالمحاضرة .

أصل الاسم

علم النفس أو Psychology
أسم أطلقه وولف wolff على مؤلفيه ، علم النفس التجريبى Empirical Psychology، وعلم النفس العقلى Rational Psychology.
استمد وولف التسمية من مصطلحين يونانيين هما :
علم Psyche نفس Logos

بعض المعتقدات الشائعة عن علم النفس لدى غير المتخصصين

قدرة السيكولوجيين على سبر أغوار ومعرفة أسرار غيرهم.
امتلاك السيكولوجيين لأساليب وحيل وصفات جاهزة تحل
المشاكل الشخصية والعائلية والزوجية والمهنية .
السيكولوجيون ليسوا سوى متخصصين في تطبيق مقاييس
الذكاء والاتجاهات وغيرها.

السيكولوجيون 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 ، ومحاوله تفسيره بالعمليات الداخلية (الفسيولوجية - المعرفية - الانفعالية) ، والمتغيرات والتفاعلات بالبيئة الاجتماعية والفيزيقية الخارجية .

تعريف علم النفس

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

تعريف إجمالي مقبول " علم يختص بالدراسة العلمية لسلوك الإنسان لوصفه وفهمه وتفسيره والتبرؤ به "

مفاهيم محورية في علم النفس

المثير Stimulus أي عامل داخلي أو خارجي يستثير الكائن الحي (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 منه فسيولوجي أو ذهني ، أو بيئي أو غير ذلك .

خلاصة مبكرة !!!

لا يمكن فصل
الجسم عن النفس

نماذج لموضوعات علم النفس

كيف يتعلم الأطفال / الكبار؟

**كيف تكون المفاهيم اللغوية والعلمية والرياضية؟
مأساليب التفكير ؟**

ما الذكاء ومكوناته ؟

كيف نتخلص من الخوف / الخجل / القلق ؟

كيف نزيد من الثقة بالنفس ؟

**كيف ندير علاقاتنا البينشخصية؟
كيف نتغلب على مشاعر الانضغاط؟**

كيف نحقق التوافق بين الزوجين لحياة سعيدة ؟

أهمية علم النفس

يسهم علم النفس في التأثير الإيجابي 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 والذى يضم ستة أصناف من النشاط (إرادى/لا إرادى ، شعورى / لاشعورى، ظاهراً باطنأ)، فى كل ما يتصل بجوانب الشخصية الإنسانية (جسمية/ معرفية/ وجدانية/ مهارية) فى ضوء المحددات الوراثية والبيئية .

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

▶ له **مناهجه** (الملاحظة بأنواعها- التجربة).

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

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

علم النفس: إطلاعه تاريخية

١- الثقافة اليونانية القديمة

يعود اسم علم النفس Psychology إلى اللغة اليونانية القديمة، ويكون 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 التجريبى .

من أبرزهم : سocrates ، أرسطو ، وأفلاطون وغيرهم .

علم النفس: إطلالة تاريخية

2- الثقافة الإسلامية

- **القرآن الكريم:** " ونفس وناسوها .. ، " وفى أنفسكم أفلاتبصرون ..".
- **السنة المطهرة:** "إنما بعثت لأنتم مكارم الأخلاق".
- **علماء المسلمين:**
- **الفارابى:** مؤلفات (رسالة فى العقل - تحصيل السعادة- الصفات الشخصية لزعيم الجماعة).
- **ابن سينا:** له نظريات فى الإدراك الحسى ، والتخيل، وعلاقة الجسم بالنفس .
- **ابن حزم:** طوق الحمامه ، ونظريات فى الحب والفضيلة .
- **الغزالى:** للسلوك جوانب إدراكيه وجذانيه وزنوعية ، وصنف الدوافع والصراع بينها ، وتحدث عن الاستبطان للمشاعر الذاتية.
- **ابن خلدون:** اهتم بالطبيعة الاجتماعية للإنسان ، والتشئة الاجتماعية وعملية التعلم.

علم النفس: إطلالة تاريخية

3- الثقافة الغربية

فونت : تأسيس أول معمل تجريبي لعلم النفس في لييزلج 1879.

وليام جيمس: عرف علم النفس بأنه دراسة الحياة العقلية، واستبطان المشاعر.

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

سكنر: وضع نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ ، وتأثير الثواب والعقاب.

كوفكا ، كوهنر ، فرتيمير: أسسوا مدرسة الجشطات بألمانيا بشأن الإدراك الكلى والتعلم بالاستبصار.

فرويد: صاحب نظرية التحليل النفسي ، اعتبر اللاشعور محركاً لكثير من جوانب الصراع والسلوك الإنساني، وأعطى أهمية لخبرات الطفولة في تشكيل شخصية الفرد ، ووضع منهاجاً لتفسير الأحلام.

مداخل (اتجاهات) أساسية في التظير النفسي

المدخل البنوي 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 الثاني

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
مستقبلًا ، ومن ثم التحكم فيه .

1- الفهم والتفسير

Understanding & Explanation

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

كل سلوك وراءه دافع
الد汪ع شعورية أو لاشعورية.
دافع الاستقلالية يدفع المراهق للمغامرة بترك المنزل .
إذاً التعبير عن الرغبة في الاستقلال بالمخاطرة !

أمثلة على محاولة علماء النفس لفهم الظاهرة النفسية

البحث في أسباب التخلف العقلى / الابتكارية / الدفاعية /
الخجل / العدوانية/ عقد النقص وغيرها .

أهى 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 ماتتحقق من تفسير منهجهي للظاهرة تلك .

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

3- الضبط Control

ويعني إمكانية توجيه / تطوير/ تغيير السلوك الإنساني بالتدخل التجريبي / الإرشادى/ العلاجى ، وغيره .

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

مثال: تدخل المعالج النفسي للتقليل من مخاوف مرضية لدى عميل ما .
تدخل الأخصائى النفسي بالإرشاد الزوجى لتدعم سلوكيات الوفاق الزوجى .

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 بالاشتراك الإجرائي ، وضبط السلوك وتعديله
بالتعزيز .

واطسن : إمكانية تعديل السلوك باستخدام نقىض المعززات .

الاتجاه المعرفى

Cognitive Approach

- ▷ نشأ كرد فعل للاتجاه السلوكي
- ▷ يرى أن الإنسان ليس مجرد مجرد مستجيب للمثيرات البيئية .
- ▷ الإنسان يعالج بنشاط المعلومات التي يستقبلها من البيئة ويهللها ويتطورها في ضوء خبراته السابقة والموقف الراهن .
- ▷ أكد على إرادة الإنسان في انتقاء المثيرات ، والاستجابات .

الاتجاه التحليلي Psychoanalytic Approach

أرسه سigmوند فرويد وفسر سلوك الإنسان على أساس بiological .

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

استخدم التداعى الحر وتفسير الأحلام في تشخيص وعلاج مرضي الهستيريا والقلق.

الاتجاه الإنساني

Humanistic Approach

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

أسسه روجرز وراسلو وفرانكل انطلاقاً من التيار
الوجودي .

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

الفصل الثالث

مِيَادِينٍ وَمِنَاهِجٍ عُلُمَ النَّفْسِ

تصنيف العلوم

إنسانية

طبيعية

سلوكيّة

اجتماعية

علم
النفس

رياضية
فلك
كيمياء
فيزياء

علاقة علم النفس ببعض العلوم

علم الأحياء

يتأثر سلوك الإنسان وانفعالاته وتفكيره بالنشاط الحيوي والفيزيولوجي والغذى للجسم .

علم الاجتماع

لا حياة للفرد بمعزل عن الجماعات ، ولا اكتساب سلوك ما إلا من خلال التواصل مع أفراد جماعة ما ، ثم أن الحكم بالسواء والمرض مصدره ، في بعض الأحيان الثقافة الإنسانية .

مِيَادِينُ عِلْمِ النَّفْسِ

الميادين التطبيقية	الميادين النظرية
علم النفس التربوى	علم النفس العام
علم النفس العسكرى	علم النفس النمو (الإرتقائى)
علم النفس الصناعى والتنظيمى	علم النفس الاجتماعى
علم النفس السياسى	علم النفس الشخصية
علم النفس الجنائى	علم النفس الفارقى
علم النفس الإكلينيكى	علم النفس عبر الثقافى
علم النفس الإرشادى	علم النفس المرضى
علم النفس الرياضى	علم النفس الفسيولوجى
علم النفس الدوائى	علم نفس غير العاديين
علم النفس الهندسى	علم نفس الحيوان
علم النفس التجارى	
علم النفس البيئى	

تخصصات حديثة في علم النفس

علم نفس الصحة
علم النفس القانوني
وغيرها ...

تصنيف البحث النفسي

- وصفيّة / تفسيرية
- طبيعية / معالجات وتدخل
- تاريجية / غير تاريجية .
- نظريّة / غير نظريّة .
- أساسية / تطبيقية /
- فردية المبحوث / جماعية التطبيق .

مناهج البحث في علم النفس

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

الاستبطان

Introspection

هو منهج التأمل الذاتي ، أو الملاحظة الداخلية
يتأمل الشخص ما يدور بداخله ويخبرنا به .

مثال : وصف الفرد لحلمه ، أو خبرة المرض أو الحرب .
مزایاہ : دقيق في وصف الخبرة الداخلية العميقه .

- عيوبه :
 - لا يصلح لصغار الأطفال أو المتخلفين عقلياً .
 - يتأثر بذاتية الشخص .
 - عرضة لكذب وتزييف المبحوث .

الملاحظة

Observation

تسجيل الباحث لظاهره سلوكيه ما ، ب موضوعيه ، وأدوات دقيقه.

أنواعها

طارئة

مشاركة

ميدانية

مثال جامع

- تواجد الباحث في موقع استقلالهم مركب الصيد وتسجيل سلوكهم (ميدانية).
- تقدم الباحث بطلب للسماسرة ودفع المقابل والحياة والسفر مع المهاجرين غير الشرعيين (بالمشاركة).
- التواجد بالمصادفة في موقع الحدث (موكب / مشاجرة / تصادم / احتفالية جماهيرية بالفوز ... إلخ . (طارئة) .

التجريب

Experimentation

قيام الباحث بالتحكم في 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

هي التي 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 أثناء الملاحظة.
 - 3- المنهج الوحيد الذي يسمح لنا باكتشاف العلاقات العلية (السببية)
- عيوبه:** لا يصلح لاعتبارات دينية وأخلاقية وقانونية في دراسة بعض الظواهر والسلوكيات (تعاطي 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 :

التعيم

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

المتحفية

العائمة

الدراسات
المستعرضة

الدراسات
الطويلية

الدراسات
الارتباطية

الدراسات
المقارنة

دراسة
الحالة

المنهج الاكلينيكي

Clinical Method

دراسة عميقه مركزه لشخصية فرد ما في بيئتها وأحوالها في حالة الاضطراب ، سعياً للتشخيص ومن ثم العلاج.

مسلمات 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.

اللحظة الاكلينيكية.

الاختبارات الاسقاطية.

أسس الاختبارات الإسقاطية

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

تصنيف الاختبارات الاسقاطية

الداعي	داعي الكلمات.
بنائية	قصص تفهم الموضوع.
تمكيل	الجمل أو القصص.
الترتيب	صور .
تعبيرية	السيكودrama والرسم

الفصل الخامس

الإحساس والإدراك الحسي

- **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 بر تقالة .**

الإدراك كلي (جشتالتي)

- 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 إدراكتنا لشكلها الكلي ، كذلك مبني الكلية ، ومحتويات الغرفة .

✓ إذا وضعنا ورقة بيضاء تحت مصباح أزرق سنظل ندركها بيضاء اللون .

✓ غ، إدراكتنا لحجم الشمس وقت الشروق هو إدراكتنا 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 الظاهرة والحركة الحقيقة (الخداع الإدراكي)

إدراك القمر يشير معنا في حالة وجود سحب بالجو.

إدراك الشجر يجري في حركة دائيرية حين ننطلق بالسيارة بين المزارع .

الانتباه والإدراك

Perception & Attention

لا إدراك بغير انتباه !

الانتباه انتقائى ... Selective Attention كيف ؟

يتأثر الإدراك بقيم واتجاهات واهتمامات الشخص .

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

هل يكون الانتباه تلقائياً فى بعض الأحيان ???

ما علاقة القيم Values وال حاجات Needs بالانتباه؟

▷ مدرجة انتباه عامل البلدية لجذع شجرة متحجر ، مقارنة بانتباه عالم الجيولوجيا .

▷ مدرجة انتباه طفل فقير للریال الملقى على الأرض مقابل انتباه طفل غنى له ؟

الإدراك فوق الحسي (الفائق) Extrasensory Perception

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

الفصل الحادى عشر

الدّوافع والانفعالات

- ❖ الدّوافع محرّكات السلوك ، ولاسلوك بغير دافع .
- ❖ الدّافع Motive طاقة داخل الإنسان تدفعه لسلوك بعينه ، يشبع به حاجة Need ما مرتبطة بهذا الدّافع .
- ❖ البحث عن الطعام وتناوله هو إشباع لدافع الجوع .
- ❖ الهدف Goal الأساسي لعمل الدّوافع هو استعادة التوازن الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي ... كيف ؟
- ❖ لذا نجد للدوافع من شأنها الداخلى أو الخارجى (البيئى)

وظائف الدوافع

1. تحريك وتنشيط السلوك.
1. توجيه السلوك في اتجاه ما .
1. تزويد الشخص بالطاقة للاستمرار في السعي من أجل الاشباع وتحقيق الهدف .

علاقة الدوافع بالانفعالات

الانفعالات بمثابة الطاقة التي تغذي الدوافع .

أمثلة :

غريرة الوالدية ← انفعالها الحنو

غريرة المقاتلة ← انفعالها الخوف

غريرة الاستطلاع ← انفعالها الدهشة (التعجب)

ال حاجات الجسمية وال حاجات النفسية

الجسمية	النفسية
حشوية: كالطعام والشراب والأكسجين والنوم.	حب الاستطلاع: الاستكشاف ، الإطلاع.
استثارة: كالحركة والعمل واستخدام الحواس .	المعنى والنظام : الترتيب لعناصر الحياة الشخصية والعائلية .
السلامة: تجنب الأذى ، والآلم ، والحماية من الأمراض .	الأمن : الأهلية للدراسة والعمل ، البعد عن المخاطر,
الجنسية: كاللعب الجنسي والتفريج الجنسي .	الحب : يُحب ، ويُحب .

الانفعال

Emotion

حالة معقدة من استثارة وجدان الفرد وتهيج مشاعره تنتوى على تغيرات جسدية تفقد الشخص اتزانه المألوف .

هو: خبرة حادة جداً ، ووجيزة جداً

Fairly Intense & Fairly Brief Experience .

هو: مزيج من الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لتقدير معرفى ل موقف ما .

Emotion is a combination of Physiological response with a cognitive evaluation of the situation

أمثلة لحالات من الإثارة الانفعالية

بم تشعر :

▶ لحظة سماحك نبأ نجاحك في الامتحان النهائي ؟

▶ تقرأ الجريدة وو قعت عيناك على نعي لوفاة صديق عزيز !

▶ وجود حشرة متوسطة الحجم بطبق يقدم لك بالمطعم الشهير !

▶ حصول منافسك بشرف على المركز الأول !

أمثلة لانفعالات

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

شروط حدوث الانفعال

الإثارة ← الكائن الحي ← الاستجابة

تصنيف الانفعالات

سلبية

الخوف

القلق

الغضب

إيجابية

الرضا

الاعجاب

الفرح

تحليل بعض الانفعالات



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



الغضب Anger

حالة توتر مزعجة تنشأ - غالباً - عن الاحتياط
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 في مجالات حياته الدراسية / المهنية / العائلية ... إلخ .
يرتبط بالتفاؤل والسعادة .

الإعجاب Admiration

حالة من الشعور بالإثارة الوج다انية الإيجابية نتيجة التعرض لمثير قيمي أو جمالي أو فكري 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 في الدم.**
- 4- تنشيط / تثبيط النشاط العقلي.**
- 5- الخروج عن مألوف الأخلاق والعادات والتقاليد.**
- 6- إضطراب افرازات الغدد القنوية والصماء .**

الاستجابات (الاضطرابات) النفسيجسمية

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 .

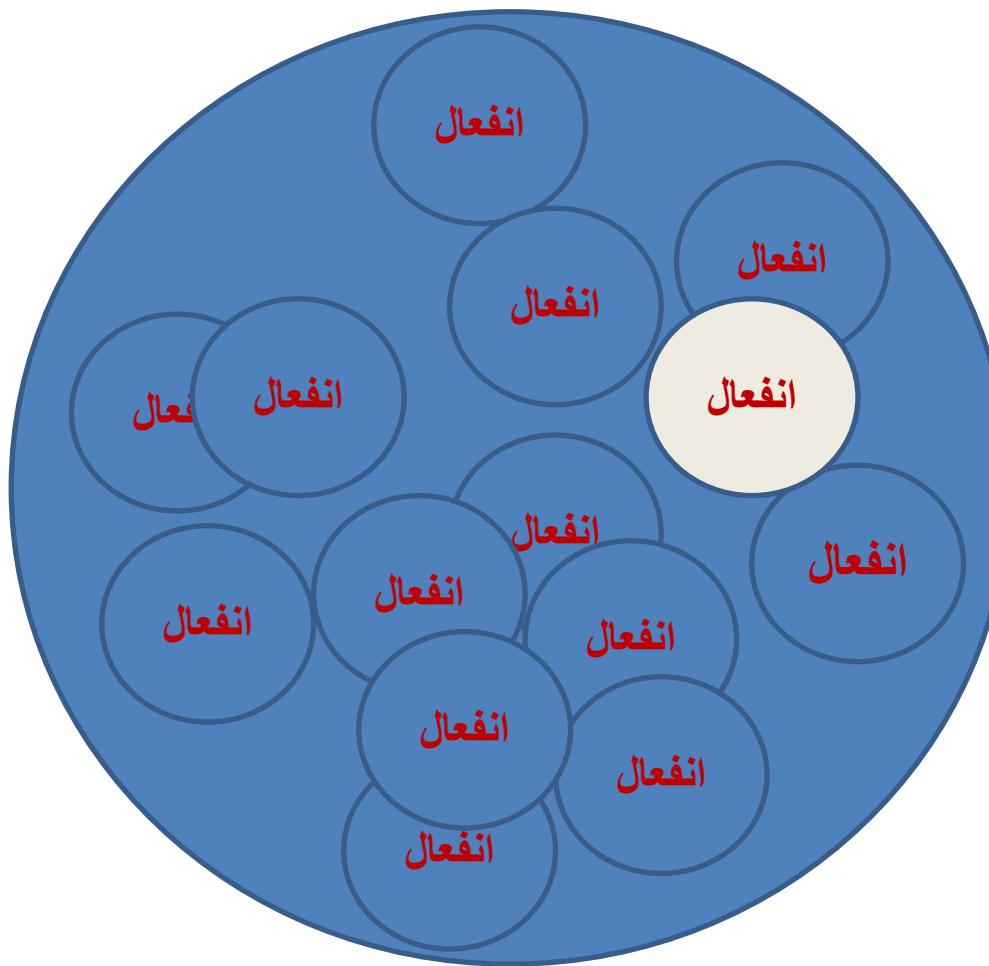
- قرحة المعدة .

فوائد وأضرار الانفعال

إرجع الكتاب ص 535 - 536

الانفعال والعاطفة

Emotion and Affection



العاطفة مجموعة متشابهة متكمالة متفاعلية 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 النفسي 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 تطبيقي يعني بالإجراءات الهدافة لخفض معدلات
الاضطراب عن طريق الوقاية والعلاج المبكر .

خصائص الشخص السوي (مظاهر الصحة النفسية)

ارجع ص 631 ، ص 632

بالكتاب المقرر

مصطلحات أساسية في علم النفس المرضي 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 في وقت واحد ، ويتوجب قبول أحدهما أو التخلى عنه .

أنواعه : أنظر الكتاب ص 636 - 637 .

3- اللامبالاة Apathy

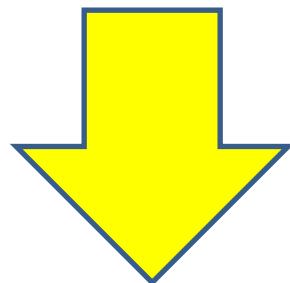
4- الانسحاب Withdraw

5- الخيال Imagery

6- القلق Anxiety

حالات (صيغ) الصراع النفسي

حددها كيرت ليفين في أربع



صراع الإقدام والإقدام

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 مغرٍ !

صراع الإحجام - الإحجام

Avoidance- Avoidance Conflict

رغبة الفرد في تجنب موقفين كليهما غير مرغوب في أيٍ منها
مثال:

تخير الطبيب المعالج لمريض 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 يترب
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 المتعلممة ، وبطبيعة الجهاز العصبي للفرد.

Withdraw 4- الانسحاب

من أسلوب الحفاظ على الذات

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

5- الخيال Imagery

من أساليب الحفاظ على الذات

نوع من السلوك العقلى الانسحابى الشعور بأحياناً / اللاشعورى غالباً .
امثلة: خيالات الأطفال والراهقين والمرضى المتصلة بإشباعات غير ممكنة هنا والآن .

6- القلق Anxiety

مشاعر غير سارة تصيب الشخص بالهم والخشية والتوتر وعدم الراحة .

ينشأ عن مصادر داخلية (الصراع النفسي) وعن مصادر خارجية للمخاطر منها : التهديد بالإيذاء الجسدي وتهديد احترام الذات (الإهانة)

يميز فرويد بين القلق الطبيعي ، والقلق العصابي

الفصل الرابع عشر

علم النفس الصحي

Health Psychology

أحد فروع علم النفس الذي 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 .

تمنیاتی لكم بدوام التوفیق