



علم النفس العام

البروفيسورة الدكتورة

ثناء بهاء الدين عبدالله

المحاضرة الخامسة

الانفعالات و الاتجاهات

مقدمة

علم النفس العام يهتم بدراسة السلوك الإنساني لفهم العوامل المؤثرة فيه، سواء كانت نفسية، اجتماعية، أو بيولوجية.

من بين هذه العوامل، تأتي الانفعالات والاتجاهات النفسية باعتبارها جزءاً أساسياً من حياة الإنسان. فهي تؤثر بشكل مباشر على قراراته وسلوكياته اليومية

أولاً: الانفعالات

1. تعريف الانفعالات:

الانفعالات هي استجابات نفسية وفسولوجية تحدث نتيجة موقف معين، وتتضمن الشعور، التغيير الفسيولوجي، والسلوك.

الانفعالات تلعب دورًا حيويًا في حياة الإنسان من خلال مساعدته على التكيف مع بيئته.

2. خصائص الانفعالات:

- شمولية: تؤثر على الجوانب النفسية والجسدية.
- قوة وتأثير: قد تكون قصيرة المدى ولكنها تؤثر بشدة على السلوك.
- تفاعلية: تحدث كرد فعل على مؤثر خارجي أو داخلي.

3. أنواع الانفعالات:

- الانفعالات الإيجابية:
- مثل الفرح، الحب، والرضا.
- تساعد في تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية.
- الانفعالات السلبية:
- مثل الغضب، الحزن، والخوف.
- يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات إذا استمرت لفترة طويلة.
- الانفعالات المختلطة:
- تجمع بين مشاعر متناقضة، مثل الشعور بالفخر والخجل في الوقت نفسه.

4. أهمية الانفعالات في السلوك:

- توجه السلوك الإنساني نحو الاستجابة المناسبة للمواقف.
- تسهم في التعبير عن الشخصية وتكوين العلاقات الاجتماعية.
- تساعد في اتخاذ القرارات من خلال ربط المشاعر بالمواقف.

ثانيًا: الاتجاهات النفسية

1. تعريف الاتجاهات النفسية:

الاتجاهات النفسية هي حالة من الاستعداد النفسي تؤثر على استجابات الفرد تجاه موضوع معين أو شخص أو موقف. الاتجاهات تتكون من خبرات الفرد السابقة وتتأثر بمعتقداته وقيمه.

2. عناصر الاتجاهات النفسية:

- **العنصر المعرفي:**
- يشمل المعلومات والمعتقدات التي يحملها الفرد تجاه موضوع ما.
- مثال: الاعتقاد بأن الرياضة مفيدة للصحة.
- **العنصر العاطفي:**
- يشمل المشاعر والانفعالات المرتبطة بالموضوع.
- مثال: الشعور بالسعادة عند ممارسة الرياضة.
- **العنصر السلوكي:**
- يعكس استعداد الفرد للتصرف بطريقة معينة تجاه الموضوع.
- مثال: المواظبة على ممارسة الرياضة يوميًا.

3. تصنيفات الاتجاهات النفسية:

- من حيث الاتجاه:
- إيجابية: تعبر عن تقبل الموضوع (مثال: حب العمل).
- سلبية: تعبر عن رفض الموضوع (مثال: كره التدخين).
- من حيث الثبات:
- ثابتة: تستمر لفترة طويلة.
- متغيرة: تتغير بناءً على الظروف والخبرات.

ثالثاً: تأثير الاتجاهات النفسية في السلوك

1. توجيه السلوك:

- الاتجاهات تحدد استجابات الفرد تجاه المواقف المختلفة.
- مثال: الشخص الذي يمتلك اتجاهًا إيجابيًا نحو التعليم يحرص على حضور الدروس بانتظام.

2. استمرارية السلوك:

- الاتجاهات تساهم في تعزيز السلوكيات المستمرة.
- مثال: من يحب القراءة يميل إلى اقتناء الكتب باستمرار.

3. تعديل السلوك:

- يمكن للاتجاهات أن تتغير مع الوقت نتيجة التجارب الجديدة أو التوعية.
- مثال: حملات التوعية حول التدخين قد تحول الاتجاهات السلبية إلى إيجابية تجاه الإقلاع عنه.

4. التأثير على العلاقات الاجتماعية:

- الاتجاهات الإيجابية تساهم في بناء علاقات متينة.
- الاتجاهات السلبية تؤدي إلى الصراعات وسوء الفهم.

خاتمة

الانفعالات والاتجاهات النفسية هما جزءان أساسيان من حياة الإنسان يؤثران في سلوكه بشكل كبير. من خلال فهم طبيعة الانفعالات والاتجاهات وكيفية تأثيرها، يمكننا تعزيز الوعي الذاتي وتحسين علاقاتنا الاجتماعية واتخاذ قرارات مستنيرة.

شكراً لإصغائكم

أسئلة للنقاش:

1. كيف يمكن للفرد إدارة انفعالاته السلبية بطريقة صحيحة؟
2. ما هي الطرق الفعالة لتغيير الاتجاهات السلبية نحو موضوع معين؟