



علم النفس العام

البروفيسورة الدكتورة
ثناء بهاء الدين عبدالله
دكتوراه علم النفس / جامعة بغداد

السلوك و العوامل المؤثرة فيه

مقدمة: ما هو السلوك؟

- السلوك هو كل فعل أو رد فعل يصدر عن الفرد نتيجة لتفاعله مع البيئة المحيطة.
- يمكن أن يكون السلوك ظاهرًا (مثل الكلام والحركة) أو غير ظاهر (مثل التفكير والمشاعر).
- السلوك يعكس شخصية الفرد ويتأثر بعوامل متعددة بيولوجية، اجتماعية، ونفسية.

العوامل المؤثرة على السلوك

1. العوامل الوراثية (البيولوجية)

- الصفات الوراثية تؤثر بشكل كبير على السلوك مثل الميل إلى الهدوء أو العصبية.
- العوامل البيولوجية تشمل:
- الجهاز العصبي المركزي (مثل تأثير الدماغ).
- الهرمونات (مثل هرمون التوتر "الكورتيزول" وهرمون السعادة "السيروتونين").
- الجينات ودورها في تحديد بعض السمات الشخصية مثل الذكاء.

2. العوامل البيئية

- البيئة التي ينشأ فيها الفرد تؤثر على سلوكه، ومنها:
- الأسرة: القيم، التربية، التوجيه.
- المدرسة: التعليم، الأصدقاء، القوانين والانضباط.
- المجتمع والثقافة: التقاليد، العادات، الدين.

3. العوامل النفسية

- الحالة النفسية للفرد (مثل التوتر، الثقة بالنفس).
- التأثيرات العاطفية مثل الخوف، الحب، الحزن.
- طريقة التفكير والإدراك، مثل التفاؤل أو التشاؤم.

4. التأثيرات الاجتماعية

- العلاقات الاجتماعية، مثل تأثير الأصدقاء والزملاء.
- الجماعات المحيطة بالفرد، مثل تأثير المجموعات أو العائلة الكبيرة.
- الدور الذي يلعبه الشخص في مجتمعه (مثل الأدوار القيادية أو الثانوية).

5. التأثيرات الثقافية والدينية

- الثقافة تؤثر على سلوكيات مثل اللباس، اللغة، طريقة التعامل مع الآخرين.
- الدين يوجه السلوك من خلال القيم والمبادئ الأخلاقية.

أنواع السلوك

أنواع السلوك

1. السلوك الإيجابي:

- الأفعال التي تعود بالنفع على الفرد والمجتمع.
- أمثلة: مساعدة الآخرين، التعاون، الاحترام.

2. السلوك السلبي:

- الأفعال التي تعود بالضرر على الفرد أو المجتمع.
- أمثلة: الكذب، العدوانية، الأنانية.

3. السلوك المكتسب:

- يعتمد على التعلم من البيئة المحيطة، مثل اكتساب المهارات أو العادات.

4. السلوك الفطري:

- ردود أفعال طبيعية يولد بها الإنسان، مثل البكاء عند الشعور بالألم.

كيفية تحسين السلوك

كيفية تحسين السلوك

- التربية الإيجابية: توفير بيئة داعمة وآمنة للنمو.
- التعليم والتوعية: نشر القيم والسلوكيات الصحيحة.
- إدارة الضغوط النفسية: تعلم كيفية التعامل مع التوتر والضغوط.

• الاقتداء بالنماذج الحسنة: مثل الشخصيات المؤثرة إيجابيًا في الحياة.

- تعزيز القيم الدينية والأخلاقية: ترسيخ المبادئ والقيم الأخلاقية.

خاتمة

خاتمة

- السلوك يعكس هوية الإنسان وشخصيته.
- فهم العوامل المؤثرة على السلوك يساعد في تحسين العلاقات الاجتماعية والقدرة على مواجهة تحديات الحياة.
- التربية والتوجيه السليم منذ الصغر هما مفتاح بناء شخصية إيجابية وسلوك مستدام.

شكراً لإصغائكم