

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



الملف ملخص درس الانفعالات

[موقع المناهج](#) ← [الصف الثالث الثانوي](#) ← [المواد الاجتماعية](#) ← [الفصل الأول](#) ← [الملف](#)

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث الثانوي



روابط مواد الصف الثالث الثانوي على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث الثانوي والمادة المواد الاجتماعية في الفصل الأول

مذكرة علم النفس أنس 311	1
شرح درس الحرب العالمية الأولى 1914/1918	2
شرح درس التحولات الاقتصادية والاجتماعية في أوروبا	3
شرح درس حركات التحرر من الاستعمار	4
التطور العلمي والازدهار الاقتصادي والاجتماعي	5



مذكرة

الموضوع الثاني: الانفعالات

الفصل الدراسي الأول 2020-2021م

الصف: الثالث ثانوي

الوحدة الثانية

صفحة 39 - 45

➤ حياتنا لا تمضي على وتيرة واحدة، وإنما هي مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة، فالفرح والحزن والخوف كلها انفعالات، وهي عبارة عن استجابات نفسية وفسولوجية تؤثر في جميع أوجه النشاط التي يقوم بها الكائن الحي.

* أولاً: مفهوم الأنفعال

1. حالة من الاضطراب والاستثارة تسبقها حالة سكون.

➤ أهمية الانفعالات في حياتنا: -

- 1- طاقة الانفعال من أهم مقومات الحياة، فالحياة بدون هذه الطاقة تصبح جامدة، خالية من الإثارة.
- 2- الحياة والانفعال شيان متلازمان لا ينفصل أحدهما عن الآخر.

* ثانياً: شروط حدوث الانفعال

<ul style="list-style-type: none"> • هي ردة فعل الكائن الحي تجاه المثير، وتمثل الجانب التنفيذي للانفعال. 	<ul style="list-style-type: none"> • أن يكون الانسان قادراً على استقبال المثير والاستجابة له ويتطلب ذلك جهازاً عصبياً سليماً. 	<ul style="list-style-type: none"> • لحدوث الانفعال لابد من وجود مثير يتسبب في إثارة الشعور عند الانسان. وقد يكون هذا المثير خارجياً كسماع خبر مفاجئ سار أو مؤلم، وقد يكون داخلياً ينبعث من نفس الفرد مثل تذكر حوادث سارة أو مؤلمة أو توهم أمور يخشى الفرد وقوعها.
<p>الاستجابة الانفعالية Response</p>	<p>الكائن الحي بتكوينه الراقى جهاز عصبي راق وسليم Nervous System</p>	<p>المثير (المنبه) Stimulus</p>



➤ الاستجابة الانفعالية: -

جانب شعوري ذاتي

- ما يشعر به الكائن الحي المنفعل ويختلف هذا الشعور من انفعال إلى آخر تبعاً لنوع الانفعال.
- الشعور بالفرح أو الخوف أو الغضب.



جانب فسيولوجي

- ناتج عن نشاط الجهاز العصبي ويشمل عدة تغيرات،
- ارتفاع ضغط الدم، اضطراب دقات القلب والتنفس، وتغير النشاط الكهربائي للمخ وعسر الهضم.



جانب ظاهري (خارجي)

- يشتمل على التعبيرات والحركات والألفاظ والإيماءات التي تصدر من الشخص المنفعل.
- الابتسامة أو الصراخ، ارتعاش الاطراف وتغير لون الوجه وتصيب العرق.



* ثالثاً: العلاقة بين الانفعالات والدوافع

- الانفعالات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسلوك المدفوع.
- علاقة اقتران لأن كل دافع ينطوي على شحنة انفعالية تقترن به. (دافع الهرب يقترن بانفعال الخوف ودافع الأمومة يقترن بانفعال الحنان، هناك كثير من الظروف والمواقف التي تتداخل فيها الانفعالات مع الدوافع بدرجة كبيرة).

* رابعاً: العلاقة بين الانفعالات والعواطف

أوجه المقارنة	الانفعال	العاطفة
التعريف	حالة من الاضطراب والاستثارة تبقيها حالة سكون وانتظام	تنظيم وجداني ثابت نسبياً وهو مركب من عدة انفعالات حول موضوع معين.
الاستمرارية	طارئ ومؤقت (أقل استمرارية)	ثابت نسبياً (أكثر استمرارية)
الموضوع	أقل اتساعاً (محدد)	أكثر اتساعاً من حيث الموضوعات



❖ خامساً: نمو الانفعالات وتمايزها

- يرى بعض علماء النفس أن الحالة الانفعالية لدى الطفل بعد الميلاد عبارة عن استثارة عامة تأخذ في التمايز كلما تطور نمو الطفل، فتنحدر إلى استجابات خاصة كالخوف والغضب والحزن والقلق.
- تتمايز الانفعالات وتنوع وفقاً لازدياد خبرات الفرد وما يكتسبه من خلال التنشئة الاجتماعية.

❖ سادساً: آثار الانفعالات في حياتنا

- للانفعالات استجابات وظيفية ذات قيمة في تطور الفرد في جميع نواحي حياته لأن تلك الاستجابات تقوم بإعداده لمواجهة المثيرات المختلفة والتفاعل معها. ويترتب على ذلك آثار سلبية وإيجابية.

الآثار السلبية للانفعالات	الآثار الإيجابية للانفعالات
➤ تؤثر سلباً على العمليات العقلية وتشوه الإدراك وتعطل عملية التذكر وتشتت التفكير.	<input type="checkbox"/> تهئ الكائن الحي للدفاع عن النفس ودفع الخطر.
➤ عدم القدرة على ضبط النفس والتحكم في الإرادة.	<input type="checkbox"/> تزيد الخيال خصوبة وتنشط التفكير.
➤ تضعف القدرة على النقد والتمحيص وتغيب لدى الشخص الموضوعية في إصدار الأحكام.	<input type="checkbox"/> تزيد اللغة طلاقة، مما يسهل معه التفاهم مع الآخرين.
➤ الانفعالات الشديدة والدائمة سبب فاعل في الإصابة بالأمراض النفس جسمية. (السيكوسوماتية) مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم.	<input type="checkbox"/> تولد الحماسة.
	<input type="checkbox"/> تنشيط الحركة ويزداد الميل لمواصلة العمل .
	<input type="checkbox"/> ترفع من قوة الإرادة والتصميم على تحدي المصاعب والعزم على تجاوزها.

❖ سابعاً: ما أهمية الاتزان الانفعالي

- يقع الانسان في مشكلات كبيرة بسبب انفعالاته الشديدة، لهذا فإن سيطرة الإنسان على انفعالاته تقيه الكثير من المتاعب. (وهذا ما نسميه الاتزان الانفعالي).
- ضرورة التحلي بالصبر وقت الشدائد وضبط النفس وهذا ما ذكره القرآن الكريم.
- يجعل الانسان يستفيد من إيجابيات الانفعالات، ويجتنبه سلبياتها وأضرارها.



1- الخوف

✽ ثامناً: نماذج من الانفعالات

التعريف:

هو حالة انفعالية تتولد لدى الكائن الحي في المواقف الخطرة والمهددة لحياته.

➤ مثيرات الخوف:

تختلف تبعاً للكائن الحي، فصغار الطيور والحيوان والأطفال تصدر عنهم استجابات خوف لمثيرات فيزيقية كالأصوات العالية، أما الانسان الناضج فتثيره الأمور الرمزية والمعنوية كالخوف الناشئ من فقدان المكانة أو الشهرة.

➤ التعامل مع الخوف:

يُعدُّ الخوف من الانفعالات التي تعكر صفو الحياة. لذا يجب تدريب النفس على دفع مثيراته بقوة الإيمان وباكتساب الجرأة وعدم التردد.

2- الغضب

➤ التعريف:

➤ الغضب استجابة دفاعية عن النفس أو ما يعز عليها. السلوك المصاحب لهذا الانفعال (مظاهر الغضب):

➤ يتولد انفعال الغضب لعدة أسباب:

1- عجز عن تحقيق الهدف. 2- الشعور بالإحباط.

هو رد فعل عدائي يأخذ مظهرين:

1- هجومي كالضرب والسب. 2- سلبي كالامتناع عن الأكل والكلام.





✽ تاسعاً: قياس الانفعالات

- يصعب الحكم على طبيعة الانفعال بالاختصار على تحديد مظاهره الخارجية:
- 1- تشابه المظاهر في أكثر من انفعال.
 - 2- وجود مظاهر داخلية خفية للانفعال.
- طرائق قياس الانفعال: -

<ul style="list-style-type: none"> • طريقة غير دقيقة نظراً إلى اختلاف الناس في استجاباتهم للمثير الواحد. إضافة إلى أن كثيراً من الناس قد تكون انفعالاتهم مصطنعة. 	<p>1- مشاهدة الموقف وملاحظة السلوك أثناء الانفعال:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تعتمد على وصف الشخص المنفعل لحالته الانفعالية. • طريقة تنقصها الدقة والموضوعية. لأن اللغة لا تمدنا بالألفاظ والعبارات التي تعبر بدقة عن الحالات الانفعالية. • التفكير يؤثر في الانفعال ويتأثر به. 	<p>2- الاستبطان الذاتي:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مثل (جهاز الجلفانوميتر) الذي يقيس التغيرات الكهربائية التي تطرأ على الجلد عندما يستثار الرد. • (جهاز قياس ضغط الدم وجهاز رسم نبضات القلب وجهاز رسم كهرياء المخ) كلها اجهزة تفيد في تعرف الحالة الانفعالية للفرد. • تحتاج الى التخصص في استخدامها. • قد تتعرض هذه الاجهزة للخلل. • لا تقيس الانفعال في وقت حدوثه. 	<p>3- استخدام أجهزة حديثة:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يركز على دراسة الحالات الفسيولوجية بالتحليل المختبري للدم لتعرف نسبة السكر أو لمعرفة نسبة افرازات الغدد لهرموناتها. • تحتاج هذه الطريقة إلى دقة وتخصص ولا تلازم الانفعال في وقته. 	<p>4- التحليل البيولوجي:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تطبق بشكل جماعي أو فردي. • يجب أن تصاغ الاسئلة بدقة ووضوح. • هذه الطريقة لا تلازم الانفعال في وقته. 	<p>5- اختبارات الشخصية والتوافق:</p>

➤ بوجه عام يفضل عدم الاختصار على طريقة واحدة لقياس الانفعال.