

بسم الله الرحمن الرحيم

شرح محاضرات علم النفس psychology

الدكتور/ نرمين حمدي عمارة

مدرس علم النفس - كلية الآداب-جامعة المنوفية

الفصل الأول : مدخل إلى علم النفس

ما هو علم النفس؟

"علم النفس" ترجمة لفظ إنجليزي من مقطعين: علم ology ونفس psycho يحملان الدلالة ذاتها في اللغات الأوربية وفي أصلها اليوناني، يشير المقطع الأول إلى استخدام المنهج العلمي أسلوباً لتناول الظواهر، فيقومباحثوه بمشاهدات مضبوطة لعينات محددة من الظواهر موضع الدراسة، والتي تدخل في علاقات تقبل القياس الكمي؛ فيمكن التحقق من استقرارها بواسطة إعادة القياس والوصول إلى النتائج نفسها بقدر مقبول من الدقة؛ لتشكل مع نتائج مماثلة لها - في أسلوب الاستخلاص ودرجة الدقة - إطاراً متسقاً متجانساً يؤدي إلى فهم أعمق وأشمل للظواهر، مما يتيح للمجتمع إمكانية الاستفادة من هذا الفهم في التنبؤ بالمشكلات التي قد تواجهه والتخطيط لتعامل كفاء معها¹.

ويشير المقطع الثاني "النفس" إلى محتوى هذه الظواهرأي السلوك؛ فعلم النفس معني بفهم نشاط الأفراد في السياقات المختلفة وتفسيره والتنبؤ به (بناء تصورات نظرية) والتحكم فيه (تصميم برامج تدخل وتقييمها)، وفي دراسته هذه يتطور علم النفس سريعاً مستفيداً مما تكشف عنه العلوم المعاصرة وساعياً للتكامل معها؛ لذا حقق نمواً وارتقاءً متسارعاً متلاحقاً عبر العالم؛ حتى أن القارئ لكتب علم النفس المعاصر وبحوثه يستخلص أنه

¹يبرز تقرير المؤسسة الأمريكية للعلوم أن التحديات الكبرى التي تواجه أمريكا تتطلب فهماً لأسباب سلوك البشر وعواقبه؛ أي ضرورة فهم الطريقة التي تصرف بها أفراد ومجموعات ولماذا جاء تصرفهم على هذا النحو وما يعتقدون أنه ذو قيمة وراء تصرفهم هذا، وأن هذا الفهم يساعد المؤسسات الفيدرالية المختلفة (المعنية بالصحة والأمن القومي ورفاهية الأمة) في تحقيق رسالتها، انظر: Committee on the Value of Social, Behavioral, and Economic Sciences to National Priorities Division of Behavioral and Social Sciences and Education (9/6/2017).TheNational Academies Press (DOI: 10.17226/24790).

مثال لمشروع تنويري ويجب الإشارة إلى أن علم النفس الحديث لا يتعامل مع "النفس" بمعنى الروح²، فالروح ليست موضوعاً لعلم، إذ مصدر المعرفة بها الوحي الألهي فقط {ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي} (الاسراء: 85). كما لا يتعامل علم النفس مع النفس "بمعنى العقل"³، فالعقل هو المفهوم الوظيفي للمخ أو النشاط الذهني الذي يقوم به؛ وهو بهذا يشكل جزءاً من موضوع علم النفس هو التفكير⁰ إنما يتعامل علم النفس مع "النفس" بمعنى السلوك⁴ behavior أي نشاط الكائن الحي في لحظة ما من حياته، سواء كان هذا النشاط إرادياً كسلوك المشي أو كان لا إرادياً Involuntary كالتحدث خلال حلم أثناء النوم، أو كان هذا السلوك ظاهراً كالإلقاء خطبة أو كان ضمناً كالالتفكير في معاني هذه الخطبة أو تذكر ما تم في موقف مماثل، أو كان هذا السلوك معرفياً ذهنياً كحل مسألة حسابية أو انفعالياً وجدانياً كحال الخوف والغضب مثلاً أو كان حركياً كنشاط اليد أثناء الكتابة⁰ فالسلوك - أو نشاط الكائن الحي في لحظة ما - إذن يمكن تصنيفه في ضوء عدة محكات إلى فئات هي :

1- محتواه: أي كونه ذهني أو وجداني أو حركي، وحال كونه ذهنياً مثلاً إما يكون تعلم أم تذكر أم توقع

أم تخيل.... الخ

2- نوعه: كونه صريحاً يمكن مشاهدته مباشرة كالكتابة والمشي. الخ⁰⁰ ، أو ضمناً لا يمكن مشاهدته

بل من يمارسه على دراية awareness به كالتفكير في حل مشكلة ما ومحاولة تذكر اسم شخص .

شدته: من حيث كونه قوياً يلفت نظر غير من أصدره أو خافتاً لا يبين⁰

3- نقاؤه: كونه خالصاً أم مختلطاً، فالغضب إذا كان ضعيفاً اختلط بالخوف كذلك يختلط الخيال بالواقع

(فائق وعبد القادر، 1972:22).

²وردت النفس في 295 آية من آيات القرآن للإشارة إلى الروح والانسان ككل أو الدلالة على جوهره وماهيته أو للدلالة على الذات ككل أو العقل كفعل أو القلب أو لوصف أحوالها (منصور والشربيني والفقي، 2002: 52-54) .

³العقل موضوع "الابستمولوجيا" أو نظرية المعرفة ويشير إلى أي نشاط يقوم به العقل ومظاهره المميزة⁰ ونلاحظ أن اهتمام علم النفس يتجاوز هذا النشاط إلى كل ما يشكل تغييراً في حال الكائن الحي بكامله، فالنشاط العقلي نوع من هذه الاستجابات الصادرة عنه إضافة إلى الانفعال والحركة⁰

⁴تعد دراسة سلوك الإنسان موضوعاً تقليدياً لعدة علوم كالأنثروبولوجيا والبيولوجيا والاقتصاد والطب النفسي وعلم النفس وعلم الاجتماع، لكل منها نظرياته ومناهجه في البحث وتفسيراتها الخاصة به وظل باحثو كل تخصص منها يعملون بمعزل عن الآخرين لفترة طويلة، ولا زالت الحدود المفاهيمية والمنهجية موجودة بينهم حتى في القرن 21 الذي يشهد - أكثر من أي وقت مضى - محاولات حثيثة من علماء السلوك لتجاوز هذه الحدود ومد الجسور بين التخصصات (Maestriperi, 2014).

4- طبيعته: من حيث كونه فطرياً ولد الفرد مزوداً به أو مكتسباً تعلمه من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به .

5- ملاءمته لمعايير السلوك المقبول اجتماعياً : من حيث كونه سويًا normal يتوافق مع تلك المعايير أو شاذًا abnormal يخالفها (منصور والشربيني والفقهي، 2002: 30).

6- مدة إصداره: إما مباشر أي عقب المثير مباشرةً أو بعد فترة قصيرة، وإما غير مباشر سواء كان مرجحاً لفترة تتراوح بين ساعات وسنوات أو كان تراكمياً أي تشكل نتيجة تراكم التعرض لتببيهاات متتابعة لمدة زمنية طويلة.

7- نوعيته: كونه معتدلاً في مقابل شذوذه سواء بالمعنى الاحصائي أي الشيعوع مقابل الندرة أو بالمعنى الوظيفي أي التوسط والكفاءة مقابل الانحراف عن معيار مثالي للأداء (السيد وأخرون، 1993: 43-45).

وللسلوك -أيا كانتنقته - خصائص ، منها أنه :-

أ- استجابة response لمثير Stimuli يتعرض له الفرد الذي أصدر السلوك، والمثير إما بيئي خارجي سواء كان فيزيقي أم اجتماعي، وإما داخلي سواء كان ناتجاً عن تغييرات في الكيمياء الحيوية biochemical للجسم أو كان مصدره توقع التعرض لمثير بعينه أو تذكر تعرض سابق له.

ب- انتقائي Selective إذ لا يؤدي المثير الواحد إلى الاستجابة نفسها لدى كل الأفراد في الموقف الواحد أو لدى الفرد نفسه في المواقف المختلفة.

ج- غرضي أي يحقق هدفا ما يحتاجه - أو يظن كذلك - الفرد، فما من سلوك إلا وراءه دافع (داخلي المصدر أي حافز أو خارجي المصدر أي باعث) يوجهه وينظمه ويجعله مستمرا، من هنا امكانية التنبؤ بالسلوك والتحكم فيه.

أهم مصادر غموض صورته لدى الجمهور العام وهي:

1- إساءة استغلال مجاله من جانب غير متخصصين كأطباء الأمراض النفسية والعصبية وأدعياء التنمية البشرية0

2- فشل علماء النفس أنفسهم في نقل صورتهاالصحيحة إلي الجمهور العام0

3- تضخيم صورته عبر وسائل الإعلام بواسطة إما بعض علماء النفس وإما بعض رجال الإعلام، مما أدى إلى ظهور نوعية "الكتب الخفيفة"؛ ونشر أفكار خاطئة تتسم بالضحالة والسطحية؛ ولا تمت بصلة لنتائج العلم التجريبي.

- 4- كون مهنة الأخصائي النفسي تعاني أزمة تحديد الهوية لأسباب متعددة (لسنا في مقام حصرها) 0
- 5- شعور الجمهور العام بأن علم النفس – كغيره من العلوم الإنسانية – فشل في تحقيق ما وعد به في حل مشكلات يواجهها الإنسان المعاصر (أبو حطب وآخرون، 1989)0
- 6- شيوع الخلط بين علم النفس والتحليل النفسي.

تطور علم النفس

يرى البعض أن علم النفس هو أقدم محاولة علمية قام بها الإنسان، فعلى مر العصور سعى إلى معرفة نفسه، وأدى هذا إلى إنشاء الحضارات التي تعد الشكل المادي لأسلوب تفكيره بذاته، ويعكس التمايز بين الحضارتين الفرعونية واليونانية ذلك على سبيل المثال، فالمصري القديم وجدقيمته في موته وأصطبغ تراث حضارته بهذه الفكرة ، أما الحضارة اليونانية فقد مجدت الحياة ذاتها، فخلفت تراثاً دنيوياً يعبر عن هذا لكن إذا بحثنا عن بداية بعينها لعلم النفس كعلم،فالبداية قد تكون ظهور نظرية نفسية، هنا ظهر علم النفس إما

- 1-منتصف القرن التاسع الميلادي حيث قدم الكندي طريقة لعلاج الحزن.
- 2- أوائل القرن 11 م حيث قدم ابن سينا نظرية شاملة في السلوك.
- 3- أوائل القرن 12 م حيث قدم الإمام الغزالي علم المعاملة الوالدية الذي يدرس سلوك الانسان.
- 4- 1734 حيث قدم العالم "ولف" أول كتاب عن بإسم علم النفس العقلي.
- 5-على يد فونت عام 1879 حيث أنشأ أول معمل تجريبي لعلم النفس.

فروع علم النفس:-

يمكن تقسيم فروع علم النفس وفقاً لثلاث فئات أو محكات حيث كل فئة يندرج تحتها فروع وهم:-

الفئة الأولى : مصدر المثير

وفقاً لمصدر المثير يكون الفرع من علم النفس الذي يدرس علاقة هذا المثير باستجابات الفرد الذي يتعرض له على النحو التالي:-

أولاً: علم النفس البيئي

إذا كان المثير فيزيقياً كارتفاع درجة حرارة الجو أو ازدحام المكان الذي يتواجد فيه الفرد؛ كان الفرع علم النفس البيئي Environmental psychology الذي يدرس تفاعل الفرد وعناصر البيئة المحيطة به وقوانين هذا التفاعل. ويندرج من ذلك الفرع عدة فروع مشتقة من علم النفس البيئي وهم :-

- علم نفس السكان Population psychology يدرس المترتبات النفسية لحالة السكن في ظل الزيادة السكانية.
- بيئة المبني built environment أو علم النفس المعماري architectural ويدرس:- تفضيل المكان - ودور بيئة المبني في السلوك الانساني - والتصميم البيئي وتخطيط المدن؛ بهدف تنمية المحافظة علي قوتها وجمالها وخلوها من التهديد sustainable.
- بيئة طبيعية natural يسعى باحثوه الي اكتشاف كيفية تحقيق تجانس الانسان - البيئة؛ خصوصاً وأن المشكلات البيئية هي نتاج سلوكيات البشر؛ وتعتمد حلول هذه المشكلات علي تغيير تلك السلوكيات. من هنا يهتم علماء هذا المجال بدراسة دوافع البشر لتغيير سلوكهم ازاء البيئة واستراتيجيات تنشيط هذا التغيير والقيم الحاكمة له؛ بما يمكّن من حماية علاقة البشر ببيئتهم .
- الجغرافيا السلوكية: تشكل البيئة عادات الأفراد (فمثلا يؤثر ترتيب أثاث الحجرة في نمط تفاعل ساكنها مع هذا الأثاث والأفراد المتواجدين فيها)؛ لذا استعار علم النفس أدوات الجغرافيا كالخرائط بخطوطها وألوانها لدراسة تصورات الأفراد للبيئة المحيطة.
- علمالنفسالبيئي التطبيقي: يهدف الى ادارة أفضل للبيئة من اجل حياة تحقق الارتقاء النفسي؛ بدراسة السبل الفعالة للمحافظة على البيئة الطبيعية وتعزيز الوعي البيئي بين الناس ودراسة الاحتياجات النفسية للجمهور؛ والنظر في تخطيط المدن والبيئة للحد من اشكال السلوك غير المرغوب ضمان الأقصى قدر من الارتياح والكفاءة والنمو.
- علم نفس البيئات الافتراضية: خلقت الانترنت تحدياً للباحثين؛ إذ عليهم اجراء دراسات تبين ظروف الاستخدام الأمثل وأي الأحوال يؤدي استخدام الانترنت إلي تأثيرات سلبية علي السلوك والحالة النفسية والصحية للمستخدم.

- ثانياً: علم النفس الاجتماعي

- إذا كان المثير اجتماعياً Social وكان الهدف دراسة السلوك كما تشكله عوامل البيئة الاجتماعية (التقاليد الاجتماعية وغيرها من التنبهات الاجتماعية).

ثالثاً: علم النفس الارتقائي

- إذا كان اهتمام باحثي علم النفس هو رصد تأثير تقدم عمر الفرد في سلوكه؛ فبحوثهم تتدرج في علم النفس الارتقائي (النمو) Developmental؛ الذي يدرس تنوع سلوك الفرد من مرحلة عمرية إلى أخرى⁵ منذ لحظة الحمل إلى لحظة الوفاة، لكشف ما ينتج عن النضج .

ويندرج ضمن هذا التخصص فروعاً أخرى هي:-

1- علم نفس الطفل Pediatric Psychology يهتم بتطبيق المبادئ النفسية على صحة الأطفال بهدف تعزيز صحتهم ويشمل مجالات: رصد العوامل النفسية الاجتماعية والسياقية التي تعد مسببات المرض وتقييم مصاحباته السلوكية ومعالجتها وتخطيط برامج الوقاية منها وتدريب المرشدين النفسيين ومقدمي الرعاية الصحية للأطفال وأسرتهم.

2- علم نفس المراهقة الذي يدرس المراهقين ويصف سلوكهم .

3- ارتقاء الراشدين والتقدم في العمر Adult Development and Aging دراسة الارتقاء النفسي وتغييراته عبر مراحل الرشد (المبكر: 20-35 سنة والمتوسط: 36-64 سنة والمتأخر: 65 سنة فأكثر ويشمل شيخوخة مبكرة: 65-74 وشيخوخة متوسطة 75-84 وشيخوخة متأخرة 85 وحتى الوفاة).

رابعاً: علم النفس الفسيولوجي

أما إذا كان اهتمام باحثي علم النفس هو تفسير سلوك الفرد بابرار دور الخصائص الوراثية ودورة النشاط العصبي والتغير الكيميائي الحيوي داخل الجسم والنتائج عن إفراز الهرمونات أو التعرض لمواد كيميائية إما عبر التعاطي وإما بسبب التلوث؛ فإننا بصدد علم النفس الفسيولوجي.

⁵ وصف الحق سبحانه هذه العملية {الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفاً وشيبة...} (الروم:

45) و { هو الذي خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم يخرجكم طفلاً ثم لتبلغوا أشدكم ثم لتكونوا شيوخاً 00. { (غافر: 67) 0

وقد تشعب هذا الفرع في السنوات الأخيرة إلى:-

1- علم نفس الأوعية الدموية psychocardiology فرع من علم نفس الصحة يدرس كيف تؤثر عوامل نفسية (كالغضب والعدائية) اجتماعية (كضعف المساندة) في مآل وعلاج أمراض القلب والأوعية الدموية، كما يطور باحثوه برامج الوقاية منها أو التعايش معها (VandenBos, 2015: 157).

2- علم النفس الكيميائي psychochemistry معني بدراسة التأثير المتبادل بين العناصر الكيميائية والعمليات النفسية .

3- علم نفس الغدد الصماء psychoendocrinology دراسة الجهاز الهرموني وتأثيراته على العمليات النفسية واكتشاف الاختلالات الحيوية المسؤولة عن اضطرابات الأداء النفسي.

4- علم الوراثة النفسي psychogenetics أو السلوكي behavioral genetics أي دراسة وراثية الاعضاء النفسية من خصال شخصية وضروب سلوك وعمليات عقلية - (VandenBos, 2015: 855-856).

5- علم العقاقير النفسي Psychopharmacology ومعني برصد تأثير الأدوية في العمليات النفسية والانفعالية والسلوكية وإساءة التداوي (VandenBos, 2015: 861)

6- علم النفس الفسيولوجي التطبيقي هدفه توظيف مبادئ علم النفس الفسيولوجي ونتائج بحوثه لتحسين نوعية حياة quality of life البشر .

7- علم المناعة النفسي الاجتماعي biopsychosocimmunity: حدث مؤخرًا تقدم ملحوظ في فهم إسهام⁶ العوامل النفسية الاجتماعية في المرض الجسدي؛ مما يعني وضعها في الحسبان جنبًا إلى جنب العوامل العضوية والوراثية ودراسة تفاعلها عند البحث عن مسببات المرض لوضع خطط التدخل لعلاجها أو الوقاية منه، من هنا يجسّد علم المناعة النفسي الاجتماعي⁷ تكامل العلوم الاجتماعية والعصبية والبيولوجية والكيميائية.

⁶ ويتم عبر آليتين هما: عمليات نفسية تؤثر في إدراك الفرد لمصادر المشقة (أحداث الحياة) وتفسيره لها - والالتزام بإصدار سلوك صحي.
⁷ وهو تخصص بيئي يعد فرعًا من تخصص بيئي آخر هو علم نفس الصحة health psychology أو علم النفس الطبي medical psychology أو طب السلوك behavior medicine يسعى لدراسة واكتشاف المحددات النفسية الاجتماعية لضروب السلوك الصحي والسلوك الخطر؛ أي الأفعال التي تقي من المرض أو تسببه وكيفية التعايش مع المرض المزمن.

خامسا: علم نفس الشخصية

فإذا اهتم الباحثون بدراسة تأثير خصال الشخصية وأنماطها على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ومعرفة مدى ثبات/تغير هذه الخصال عبر المواقف والأوقات، والعوامل الوراثية والاجتماعية والبيئية المؤثرة في ذلك، فنحن بصدد علم نفس الشخصية Personality حيث الاحاطة بتطور نظريات الشخصية ومحدداتها حال السواء أو المرض ومناحي دراسة الفروق الفردية،بههدف:-

- تفسير الأساس الدافعي للسلوك .
- التركيز على الطبيعة الأساسية للإنسان .
- تقديم أوصاف و/أو تصنيفات للكيفية التي يسلك بها الأفراد .
- قياس الشخصية .
- فهم كيفية ارتقاء الشخصية .
- تعزيز فهم عميق للإنسان للمساعدة في تطوير أساليب التدخل التي تيسر تغيير السلوك .
- تقييم آثار الوراثة في مقابل البيئة.

سادسا: علم النفس الاعلامي

فإن كان الهدف هو معرفة تغير استجابة الفرد نتيجة تنوع أنساق التخاطب أو أشكال التعبير اللفظي وغير اللفظي ، فإننا بصدد فرع علم النفس يسمى الاستمالة بالمخاطبة persuasion by communication أو علم النفس الإعلامي media psychology؛ وقد تشعب منه علم نفس الدعاية advertisingويدرس الأثر النفسي للدعاية عبر وسائل الاعلام المختلفة ومحددات فعاليتهاكأساليب العرض وخصائص تكنولوجية مختلفة .

سابعا: علم النفس اللغوي

إذا كان هدف الفرع من علم النفس هو معرفة كيفية تلقي اللغة وفهمها واكتسابها وصعوبات ذلك؛ يعد هذا الفرع علم النفس اللغوي أو الدراسة النفسية للسانياتpsycholinguisticsأي دراسة اللغة كسلوك، أي كيف يتعلمها الفرد ويستخدمها، كيف يستقبلها وينتجها، كيف يفهمها ويتذكرها.

وقد تشعبت الدراسة النفسية للغة إلى:-

1- علم النفس الدلالي ومعني بدراسة تباين تفسير معاني الرموز الصوتية (اللغة المنطوقة/المسموعة أو المكتوبة/المقروءة) باختلاف سياقها في ضوء عوامل ثقافية اجتماعية.

2- علم نفس التذوق الجمالي psychological aesthetics ومعني بدراسة الاستجابة لجماليات الفن (شعر أو موسيقى أو تصوير وتشكيل بالألوان) والعوامل المحددة لها .

ثامنا: علم نفس عبر الثقافي

يركز علي دراسة السلوك الإنساني كما تحدده عوامل اجتماعية ثقافية، بمعني آخر دراسة تشابه واختلاف الأداء النفسي لأفراد من جماعات ثقافية وعرقية مختلفة، ودراسة علاقات المتغيرات النفسية بمتغيرات ثقافية اجتماعية وما يطرأ علي هذه العلاقات من تغير.

تاسعا: علم النفس المعرفي

منحى نفسي يستكشف كيف تجري العمليات العقلية العليا المتعلقة بالتلقي والانتباه والادراك⁸ والتفكير والذاكرة واستنتاجاتها من السلوك وهو منحى ظهر منتصف القرن العشرين.

عاشرا: علم النفس الديني

يدرس علم نفس الدين religion psychology الخبرة الروحية من منظور نفسي بما في ذلك وصف أنماطها وتحليلها واستكشاف تأثير الايمان في العمليات النفسية والسلوك.

أحد عشر: علم نفس معني بدراسة سلوك الحيوان⁹

يسمى أحيانا علم النفس المقارن comparative ويدرس سلوك الحيوان بهدف فهم وتفسير سلوك الانسان.

⁸يعد كتاب "المناظر" لمؤلفه الحسن بن الهيثم (توفى 1038م) كتابا في علم النفس المعرفي ؛ فقد وصف الأسس الفزيائية والفسولوجية والنفسية للإدراك البصري .

⁹كان لفلاسفة المسلمين السبق في دراسة هذا التخصص حينما قارن - على سبيل المثال لا الحصر - أبو عثمان الجاحظ (توفى 868م) - في كتابه "الحيوان" - بين حيوانات مختلفة وبينها وبين الانسان في الأحاسيس والانفعالات والطباع ، وتضمن الفصل الأخير في كتاب أبي الفرج الجوزي (توفى 1200م) "الأذكياء" اشارات تدل علي نكاه القروود والكلاب والفئران والدببة والسماك⁹ والهداهد والعصافير والثعالب والظبيان والنسور... وغيرها (شحاته، 2013) .

الفئة الثانية: فروع تعنى بأثر المثير

تعد فروع الفئة الأولى أمثلة لبعض فروع علم النفس الأساسية Basic (البحث) التي تسعى لتحصيل المعرفة النفسية بغرض وصف الظواهر السلوكية وفهمها وتفسيرها، أما الاستفادة التطبيقية من هذه المعرفة أو توظيف المبادئ والأساليب النفسية لمساعدة الأفراد والجماعات والمجتمعات في التغلب على مشكلات تواجههم في سياقات المعيشة المختلفة، فإنها هدف لعدد من فروع الفئة الثانية اسمها فروع علم النفس التطبيقي applied ومنها :

أولاً: علم نفس الجماعات الصغيرة

يستهدف باحثوه فهم آليات العلاقات داخل الجماعة من الأفراد وفيما بينها وبين جماعات أخرى وتوظيف هذا الفهم في التنبؤ بالمشكلات الاجتماعية والتحكم في مساراتها بما يخدم البشر.

وتشعب هذا التخصص الفرعي إلى :-

1- علم النفس السياسي psychopolitics معني بدراسة كلا من الجوانب النفسية للسلوك السياسي والنظام السياسي (كتأثير نمط الحكم - ديمقراطي أو ديكتاتوري - على المجتمع) والأساليب النفسية لتحقيق أهداف سياسية

2- علم نفس التفاوض واتخاذ القرار: معني بالتعرف على أفضل الوسائل للتفاهم الفعال بين بنى البشر وتجنب الصراع رغم اختلافاتهم الثقافية والعقائدية .. الخ.

ثانيا علم النفس التربوي

فهم قوانين التفاعل بين الفرد وسياق المدرسة بجوانبها الفيزيقية (مباني) والاجتماعية (مدرسون وتلاميذ) وأنشطة مدرسية (مقررات دراسية) أو لاصفية 000 الخ، وتوظيف هذا الفهم في تجاوز المشكلات التي يواجهها التلميذ بما في ذلك صعوبات التعلم والتوافق.

ثالثاً: علم النفس العمل

فإذا كان الفرد راشداً يعمل، ونريد معرفة القوانين التي تحكم تفاعله مع جوانب بيئة العمل، وتوظيف هذه المعرفة على المستوى التطبيقي، فإننا بصدد عدة فروع كانت تسمى معاً علم النفس الصناعي Industrial وهي : -

أ- علم نفس المستخدمين Personnel يهتم بتحليل العمل واختيار أنسب الأفراد للقيام به، وظروفه وحوادثه ومدى رضا العامل عنه، والتوجيه المهني والتدريب وتقييم الأداء.

ب- علم النفس الهندسي Engineering يسعى إلى تصميم مكان العمل وأدواته وتكوين أنساق العمال والآلات وتقييم فعالية هذه الانساق وتطويرها بما يحقق أقصى إنتاجية لوحدة العمل، وقد ظهر حين اختلط علم النفس التجريبي وعلم النفس الصناعي مع الهندسة؛ وبالمثل يعد علم النفس التنظيمي مزيجاً من علم النفس الصناعي وعلم النفس الاجتماعي وعلم الاجتماع؛ أما علم نفس المستخدمين personnel psychology فهو نتاج مزج علم النفس الصناعي وعلم النفس التنظيمي وعلم نفس الشخصية وعلوم الإدارة.

ج- علم النفس التنظيمي Organizational لدراسة البناء التنظيمي في مؤسسات العمل وأشكاله وفعالية كل شكل منها واختيار القادة وقياس كفاءتهم وتحليل سلوكهم القيادي وتصميم برامج تنمية المهارات القيادية.

د- علم نفس المستهلك Consumer لكشف الأسس النفسية لعمليات تسويق المنتجات واستهلاكها ورصد تغير التفضيلات الاستهلاكية وأسبابه وكيفية تعديلها وفقاً لأهداف اجتماعية أو سياسية أو اقتصادية.

رابعاً: علم النفس العيادي

وإذا عاني الأفراد من مظاهر الاضطراب النفسي ، واحتاجوا إلى مساعدة لتجاوزها، هنا مجال علم النفس العيادي (الإكلينيكي) Clinical ويشمل:

أ- علم النفس المرضي psychopathology (علم نفس الشذوذ abnormal psychology) الدراسة العلمية للاضطرابات العقلية لمعرفة أسبابها ومآل أعراضها نفسياً وسلوكياً وكيفية علاجها

ب- علم التشخيص النفسي psychonosology يهدف إلى وصف الاضطرابات العقلية وتحديد شدتها وتصنيفها بطريقة منضبطة أي التشخيص Diagnosis
ج- التدخل Intervention لمساعدة الأفراد على تجاوز هذه الاضطرابات، أو ما يمكن تسميته ببرامج العلاج النفسي Psychotherapy المختلفة 0
ويتضمن هذا التخصص فروعاً أخرى منها:-

1- علم نفس عيادي للطفل والمراهق Clinical Child and Adolescent Psychology يهتم بتكامل البحث والتطبيق تدريباً وممارسة مهنية وسياسات عامة لتحسين صحة الطفل والمراهق النفسية

2- علم نفس الشدائد Trauma Psychology دعم الأنشطة المهنية المتعلقة بالمشاق (الضغوط) الصادمة

3- علم نفس الادمان Addiction Psychology يشجع تطور البحث والتدريب المهني والممارسة العيادية لمدى واسع من سلوكيات الادمان

خامساً: الإرشاد النفسي

فرع من علم النفس معني بتقديم نصائح الخبير النفسي لمؤسسات الخدمة العامة في مجالات العمل والتربية والجيوش وجماعات علمية ودينية ورياضية واجتماعية وما شابه ، ويقوم المتخصص في الإرشاد consulting بنوعية واسعة من الأنشطة كالتقدير assessment الفردي والجماعي والارتقاء المؤسسي وانتقاء القادة والموظفين وتدريبهم وإدارة التغيير المؤسسي (VandenBos, 2015: 240).

سادساً: علم نفس الصحة

أدى الاهتمام بتطبيقات علم النفس الاجتماعي في مجال الصحة العامة للأفراد والمجتمعات إلي ظهور نسق علمي سمي "علم نفس الصحة" healthpsychology أو "علم النفس الطبي" medical psychology أو "طب السلوك" behavior medicine يسعى لدراسة نمطين منالسلوك؛ واكتشاف المحددات النفسية الاجتماعية لهما؛ هما:

1- ضروب كل من السلوك الصحي والسلوك الخطر؛ أي الأفعال التي تقي من المرض أو تسببه مثل:- تناول وجبة متوازنة - والبحث عن الرعاية الطبية -وتعاطي مواد مؤثرة في الحالة النفسية كالسجائر -... الخ.

2- كيفية التعايش مع المرض كالأستجابة الانفعالية المترتبة علي التشخيص أو اختيار العلاج الطبي المناسب أو تعلم وممارسة العادات الصحية التي تحد من تفاقم المرض.. وغيرها.

سابعا: علم النفس الشرعي

إذا كان الهدف زيادة كفاءة عملية التقاضي وإرساء العدالة بتفسير السلوك الإجرامي والمساهمة في إنقاصه وزيادة فعالية العقوبات التي يقررها المجتمع ، هنا علم النفس الشرعي وانبتقت منه عدة تخصصات منها :-

1- علم النفس الجنائي Criminal وبدأ كعنوان كتاب ألفه رجل القانون الألماني "هانز جروس Gros" عام 1898 وتبلور من خلال كتاب "هانز أيزنك Eysenck الشهير "الجريمة والشخصية" 1964

2- علم نفس الأدلة الجنائية Forensic الذي يهتم بجمع الأدلة وفحصها وتقويمها لأغراض قضائية

3- علم نفس التحقيق الجنائي Investigative psychology الذي يبرز أهمية التعرف علي سلوكيات الجاني للمساعدة في اكتشافه خصوصا وحرصه علي الإفلات بجريمته يجعله يحتاط فلا يترك أثارا مادية تدل عليه وقد شهد العقد الأخير بحوثا عديدة في هذا المجال منها 19 دراسة تستخدم اسلوب يزواج بين علم النفس وعلم الأشعة يسمى AUC وليس منها حتى تاريخه دراسة بغير الإنجليزية (Bennell; Mugford; Ellingwood& Woodhams,2014).

ثامنا : علم راحة البال

يبيلور علم راحة البال science of well-being تكامل علوم النفس والاقتصاد وإدارة الأعمال والصحة والتربية.

تاسعا : علم النفس العسكري Military Psychology

معني بتطبيق المعرفة النفسية في المجال العسكري للمساهمة في حل مشكلات اداراته وتقديم خدمات الصحة النفسية لأفراده.

عاشرا : علم نفس أداء التمرينات الرياضية Sport, Exercise and Performance Psychology

يشجع تطبيق المبادئ النفسية لتسيير أداء التمارين الرياضية وتعزيز المشاركة في الأنشطة الحركية وصولا لأقصى أداء بشري . ويشمل هذا التخصص ثلاثة أقسام:-

- 1- علم نفس رياضي معني بالتفاعل بين علم النفس والرياضيين
- 2- علم نفس التمارين يرصد المحددات السلوكية والمعرفية الاجتماعية والحيوية نفسية للنشاط البدني ومرتباته مع التركيز على مواصلة النشاط البدني وأثاره في راحة البال.
- 3- علم نفس الأداء يركز على الأسس النفسية للأداء الانساني وبوجه خاص المهن التي تتطلب التميز في الأداء النفس حركي (مثل: الفنون المسرحية، الجراحة، مكافحة الحرائق، إنفاذ القانون، العمليات العسكرية)

الفئة الثالثة: فروع تعنى بالمنهجية

إضافة إلى الاهتمامات السابقة، فإن علماء النفس معنيون بتطوير طرق تناولهم للظواهر السلوكية وتقويم درجة دقة هذا التناول وموضوعيته من خلال خمسة فروع هي :

أولاً: مناهج البحث أي مجموعة الافتراضات والاجراءات والمناحي التي تنظم جمع الأدلة لتفسير ظاهرة ما .
ثانياً: القياس النفسي Psychometric دراسات تطوير عمليات التقدير والفحص النفسي بما في ذلك بناء مقاييس جديدة وتحديد كيفية استخدامها والتحقق من كفاءتها القياسية (تجانس البناء والثبات والصدق) وقابلية تقديراتها للاعتماد عليها والثقة فيها.

ثالثاً: علم النفس الكمي Quantitative فرع من علم النفس معني باستخدام النماذج الاحصائية المتنوعة لتحليل القياسات وتقدير العلاقات بين المتغيرات وتعزيز معايير مرتفعة لتقويم البرامج أثناء تصميم البحث واختيار عيناته وجمع البيانات وتحليلها وعرض النتائج .

رابعاً: علم النفس التجريب والعلم المعرفي Experimental Psychology and Cognitive Science

خامساً: تعليم علم النفس Teaching of Psychology ويهتم بتطور فهم علماء النفس لتخصصهم عبر تعزيز التميز في تعلم علم النفس وتدريبه وفرص ارتقائه كمهنة.

هكذا تم الانتهاء من الفصل الأول مع تمنياتي بالتوفيق للجميع.

الفصل الثاني : الأسس البيولوجية للسلوك

النيرون

تعد أبسط وحدة وأصغر عضو من أعضاء الجهاز العصبي، وتعمل تلقائيًا وبدون توقف ، وتكون على علاقة مستمرة ودائمة مع الخلايا المجاورة لها.

تتكون النيرون من أنواع متعددة من الخلايا العصبية منها :

النيرونات الحسية : تتصل بخلايا الاحساس، ووظيفتها تحويل المنبهات أو المثيرات الحسية إلى الخلايا حتي تصل إلى النخاع الشوكي أو المخ.

النيرونات الحركية: تعمل مع النيرونات الحسية ، بعضا منها تنقل الاحساس إلى المخ والأخري تنقلها إلى العضلات من اجل القيام بحركة أو نشاط معين.

النيرونات الوسيطة أو الارتباطية: تربط بين النيرونات الحسية والحركية من أجل تنسيق نشاط الكائن الحي.

مكونات النيرون

- ❖ جسم الخلية (تحتوي على النواة والتي تساعد الخلية على البقاء علي قيد الحياة).
- ❖ الشجيرات العصبية (استقبال الاشارات العصبية القادمة من الخلايا الاخري).
- ❖ محور الخلية (حمل الاشارة العصبية ونقل الاستثارة إلى الخلية المجاورة، وارسال النبضات العصبية الحاملة للمعلومات إلى الخلايا الاخري أو إلى العضلات أو الغدد).
- ❖ قناة الاتصال (قناة تصل محور الخلية بأطراف الشجيرات الخاصة بالخلية ب).
- ❖ النبضة العصبية : عندما يتم استثارة الخلية فإن النبضة العصبية تنطلق (دفعة كهربائية) من جسم الخلية إلى الاطراف العصبية (عن طريق المحور)إلي الخلية التالية حاملة معها المعلومة المرسله.

أنواع الخلايا العصبية

(1) **نيرونات مستقبلية:** مهمتها استقبال المؤثرات ونقله إلى الجهاز العصبي ويتم ذلك عن طريق قيام الشجيرات العصبية تستقبل المؤثرات ، فيقوم المحور العصبي بنقلها إلى خلية أخري، وتستمر عملية الاتصال من خلية لأخري حتي تصل إلى المركز العصبي المختص بالاستقبال ، ثم يحولها إلى نبضات كيميائية كهربائية قبل ارسالها إلى المخ.

(2) **نيرونات موصلة:** تنقل الاشارات أو النبضات من خلايا الاستقبال إلى النخاع الشوكي.

(3) **نيرونات حركية:** تنقل الاشارات من النخاع الشوكي إلى العصب الحركي.

(4) خلايا الربط: تربط بين خلايا الحس وخلايا الحركة.

الجهاز العصبي

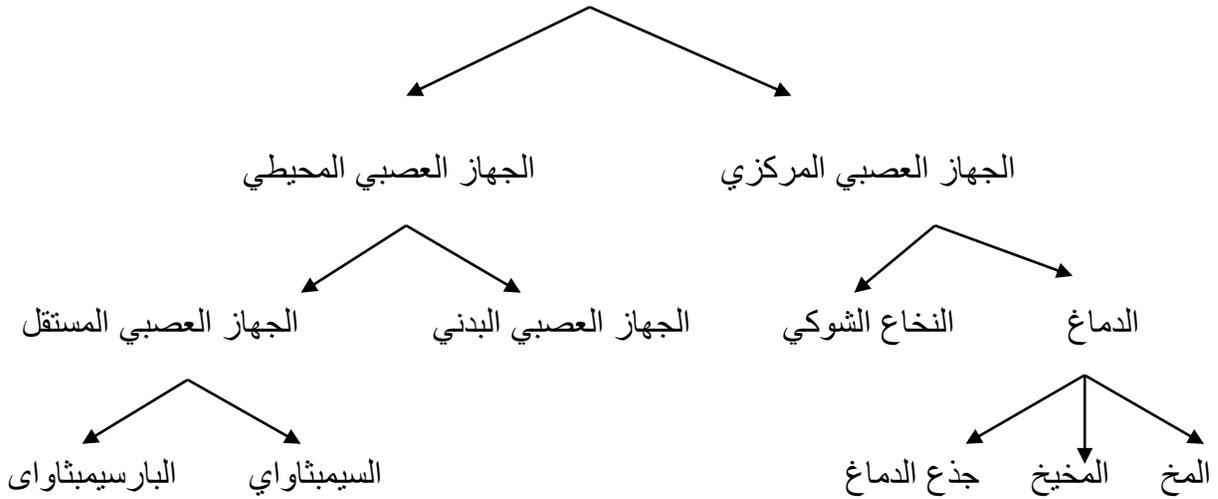
✓ الهيئة الادارية العليا التي تدبر الجسم وتتولي مسؤولية عمليات التخطيط / التنفيذ/ المتابعة/ الرقابة / واصدار الأوامر.

✓ مسئول عن استقبال المنبهات التي تأتي له من مصادر مختلفة ويقوم بتحليل وفك رموزها وتحديد نوعية الاستجابة المناسبة.

وظيفة الجهاز العصبي

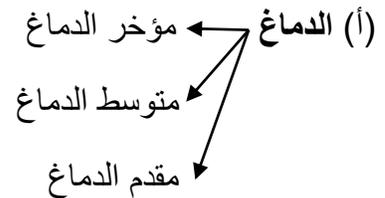
تنظيم وتنسيق مجموعة من الوظائف التي تربط بين البيئة الداخلية للإنسان والبيئة الخارجية المحيطة به، وذلك عن طريق الحواس. وبذلك يساعد علي التفاعل الاجتماعي والتوافق مع البيئة الخارجية والداخلية والتعامل مع مختلف الضغوط الحياتية.

مكونات الجهاز العصبي



أولاً : الجهاز العصبي المركزي.

يهتم بالحركات الارادية لعضلات الجسم (الذراع، الرأس، الرجلان) بالإضافة إلى التفكير والتحليل واصدار الاوامر والتنكر.



(أ) مؤخر الدماغ

يتكون من النخاع المستطيل ، والمخيخ ، والقنطرة .

النخاع المستطيل :

- يهتم بعمليات التنفس .
- تنظيم ضربات القلب .
- توسيع وتضييق الأوعية الدموية .

المخيخ :

- _ الحفاظ علي توازن الجسم .
- _ تنظيم العضلات .
- _ التناسق الحركي وضبط التوازن الحركي .

القنطرة

- _ توصل نصفي المخ الكرويين .
- _ توصل الألياف الحسية من الحبل الشوكي للحاء المخي والمسارات الحركية .

(ب) مقدم الدماغ

يتكون من المهاد ، والمهيد ، والنصفيين الكرويين .

المهاد :

مسئول عن عبور جميع انواع الاحاسيس إلى اللحاء المخي عدا الشم، مسئول عن العواطف وتنظيم الانفعالات والانتباه إلى الصور البصرية .

المهيد :

يتحكم في السلوك العدوانى / حالات النوم واليقظة/ تنظيم مستوي الماء في الجسم / يسيطر على دوافع الجوع والعطش/ تنظيم البيئة الداخلية للجسم مثل ضغط الدم ودقات القلب/ ونشاط الغدة النخامية .

النصفيين الكرويين :

ينقسم إلى النصف الكروي الأيسر والنصف الكروي الأيمن، يهتم النصف الأيسر بتحليل الأفكار على أساس المنطق والقدرات اللغوية ، وأى إصابة فيه يؤدي إلى صعوبة في الكلام. بينما النصف الأيمن يهتم بوضع الجسم والقدرات الفنية والتعرف على الوجوه أو الذاكرة، وأى إصابة فيه يؤثر على القدرات الإدراكية.

كل نصف كروي يتكون من أربع فصوص هما:

أ الفصان الجبهيان :

- ✓ يقع في منطقة الجبهة تحت عظام الجمجمة مباشرة.
- ✓ أهم وظائفه: استخدام اللغة والنشاطات العقلية والمعرفية.
- ✓ في حالة الإصابة: يؤثر على عمليات التفكير والانتباه والتذكر وصعوبة أو امراض النطق والكلام (الأفزيا).

ب الفصان الصدغيان:

- ✓ يقع أعلى الأذن.
- ✓ أهم وظائفه: استقبال المثيرات السمعية والتعرف على الاصوات والتمييز بين حروف الكلام (السين، الصاد)
- ✓ في حالة الإصابة: فقدان القدرة على السمع.

ج الفصان الجداريان :

- ✓ يقع أعلى وسط الدماغ تحت عظام الجمجمة.
- ✓ وظائفه: استقبال الاحاسيس من الجلد (درجة الحرارة، الاحساس الذي يتولد من لمس الاشياء أو التعرف على وضع الجسم) / والمساهمة في عمليات الذاكرة المرتبطة بالعلاقات المكانية أو الإدراك المكاني البصري.
- ✓ الإصابة: اختلال السلوك / صعب التعرف على الأماكن أو ادراك العلاقات المكانية وتذكر الاماكن.

د _ الفصان القفويان:

- ✓ يقع في المنطقة الخلفية من الدماغ أعلى الرقبة مباشرة.
- ✓ وظائفه: استقبال المعلومات البصرية وتحليلها وتفسيرها.
- ✓ الإصابة: الإصابة بالعمي أو ضعف البصر.

مكونات الدماغ

يتكون من المخ وجذع الدماغ

المخ:

- يتكون من النصفين الكرويين.
- يغلف المخ من الخارج القشرة المخية أو اللحاء المخي (وهي مادة رمادية اللون).
- يوجد به ثلاثة مناطق لها وظائف:

- 1- منطقة السيطرة الحركية (مسئولة عن العمليات الحركية)
- 2- منطقة الاحاسيس المتخصصة (التمييز بين الصوت والضوء والروائح).
- 3- المنطقة الترابطية (الربط بين الشكل واسمه، الربط بين الأشياء ومعانيها).

جذع الدماغ:

- * يقع أسفل المخيخ.
- * يحتوى على " التكوين الشبكي" ويقوم بعمليات مثل:

- 1 - عمليات الشهيق والزفير.
- 2- تنظيم دقات القلب.
- 3- حالات الوعي واليقظة.
- 4- الانتباه.

النخاع الشوكي

يتكون من مجموع الألياف العصبية ، له قسمين قسم داخلى وقسم خارجي ، وبه أطراف عصبية تخرج لكل أنحاء الجسم، يبدأ من قاعدة الجمجمة على طول العمود الفقري.

ثالثا : الجهاز العصبي المحيطي.

يتكون من قسمين الجهاز العصبي البدني، والجهاز العصبي المستقل أو الذاتي.
يتكون الجهاز العصبي البدني من أعصاب دماغية (12 زوج من الاعصاب الدماغية)، واعصاب نخامية (تخرج من ثقب علي طول العمود الفقري).

أما الجهاز العصبي المستقل أو الذاتي (يتكون من الجهاز السيمبثاواي والجهاز البارسيمبثاواي).

الفصل الثالث: الاحساس والانتباه والادراك

أولاً- الانتباه:-

تعريفات الانتباه :-

أولاً: **التعريف اللغوي**: الانتباه في اللغة يعنى الشعور بالامر أو الشئ وهو يتطلب قدرا من اليقظة و النشاط العقلي والفتنة في تقدير الأمور والأشياء - وعكسه الخمول- وغالبا ما يتم بصورة قصديه شعورية (Styles, 1998).

ثانيا : **التعريف النفسي :**

تعريف قاموس موسوعة علم النفس (The dictionary of psychology,1986 Encyclopedia) وهو يرى أن الانتباه يمثل قدرة الفرد على التركيز فى المظاهر الدقيقة الموجودة في البيئة واختيار الكائن الحى لمثيرات معينة - ومقاومة التحول الناتج عن المثيرات الأخرى في الحياة العامة بينما يعد ستيرنبرغ (Sternberg,2003) الانتباه بأنه القدرة على التعامل مع كميات محددة ومنتقاه من المعلومات من خلال سيل عظيم من المعلومات التى تزودنا بها الحواس أو الذاكرة. (Ramalingam& Bid, 2017)

هناك تعريفات عديدة لمفهوم الانتباه :-

يعرفه الزيات (1994) بأنه عملية تنطوي على خصائص مميزها أهمها الاختيار أو الانتقاء والتركيز والقصديه والاهتمام أو الميل لموضوع الانتباه ، بينما يشير ميلفن ماركس فى تعريفه بأنه وضوح الوعى أو بؤرة الشعور ، كما يشير آخرون بأنه " نوع من التهيؤ ذهنى للادراك الحسى حيث يشير التهيؤ الى الوجهة الذهنية التى تمثل استعدادا خاصا لدى الفرد لتوجيه الانتباه نحو الشئ المراد ادراكه.

أنواع الانتباه :-

يقسم الانتباه الى عدة انواع على النحو التالى أولاً من حيث طبيعة المنبهات

1- الانتباه الإرادى :

غالبا ما يحدث الانتباه الإرادى حينما يتعمد الفرد وعن قصد توجيه انتباهه الى مثير معين أو موضوعات الانتباه، وكثيرا ما يتطلب هذا النوع من الانتباه طاقة ذهنيه، تماما كما يحدث فى انتباه الطالب لمحاضرة أو خطبه أو حوار .

2- الانتباه اللارادى (القسرى)

ويميل هذا النوع من الانتباه الى العفويه، فقد ينحاز انتباه الفرد الى مثيرات بصورة قسريه كالانتباه الى طلق نارباو أضواء مبهراو صدمات كهربية عنيفة أو شدة وخز مفاجئ فى بعض أجزاء الجسم أو روائح قويه نفاذه.

3- الانتباه الاعتيادى (التلقائى)

بينما يمثل الانتباه التلقائى نوعا العادات والتقاليد التى يعتاد الفرد ممارستها فى حياته اليوميه ، بل يكاد يشبه نوعا من الطقوس اليوميه التى يؤدها الفرد بكل سهوله ويسر تامين ، كأن يشاهد طفلا برنامجه التليفزيونا المفضل والذى ينتظره فى نفس الوقت يوميا.

4- الانتباه التوقعى

ويعد الانتباه التوقعى نوعا من التأهب أو الاستعداد الشخصى للفرد فى استقبال مثير على نحو قصدى فهولم يحدث بعد، فيصدر على نحو استباقي ،كأن يتوقع شخصا حدوث مثير معين فى وقت ما ،كانتظار الفرد وتأهبه لنباأسار ، أو توقع نتيجة اختبارأو مقابلة شخصيه للقبول فى وظيفه أو عمل ينتظره.

ثانيا : من حيث موقع المثيرات :

ينقسم الانتباه الى ما يلى :

1- الانتباه الى الذات: وفيه يكون انتباه الشخص مركزا على المثيرات الداخلية الصادرة عن الاحشاء الداخليه للفرد كصوت دقات القلب أو حركة التنفس أو الألام الصادره عن عضلاته نتيجة ممارسة رياضات عنيفه أو خواطر ذهنيه و استحوازه تجول فى خاطره

2- الانتباه الى البيئة: وفي هذا النوع يميل الفرد الى الانتباه على المثيرات البيئية الخارجية بعيدا عن ذات الفرد كالانتباه الى المثيرات الاجتماعية المتنوعة ، والمثيرات الحسية المختلفة القادمة من الحواس الخمس منها السمعية ، والبصرية ، والشمية ، والذوقية ، اللمسية

ثالثا : من حيث عدد المثيرات

ينقسم الانتباه الى نوعين كما يلي :

1- الانتباه لمثير واحد فقط :

وفيه يميل الفرد الى انتقاء مثير معين ووحيد وتركيز الانتباه عليه دون غيره اوسواه من المثيرات كانتباه الفرد لمثير سمعي عند طبيب الأذن لقياس القدرة السمعية.

2- الانتباه لعدة مثيرات :

ويعد هذا النوع من أكثر أنواع الانتباه تعقيدا حيث يتطلب جهدا كبيرا وطاقة عالية كبيرين وفيه يقوم الفرد بتركيز انتباهه على أكثر من مثير في آن واحد كانتباه الفرد على مثيرين بصري وسمعي كليهما معا.

رابعا: من حيث مصدر الانتباه

ينقسم هذا النوع من الانتباه من حيث مصدره الحسي حيث يتم تقسيمه على النحو التالي سمعي، بصري، شمي ، لمسي ، أو تذوقي .

خامسا: من حيث شدة الانتباه

- وفيه ينقسم الانتباه الى نوعين هما :

1- انتباه عميق : هذا النوع يستجيب فيه الفرد للمثيرات بشدة ، وعمق ، ويتفاعل معها بتركيز وتأمل عميقين .

2- انتباه سطحي: عندما يخبر الفرد المثيرات بشكل سريع فلا يستطيع الفرد فيها تمييز اي من اجزائها و دون أن يلح منها الفرد أي من خصائصها أو تفاصيلها.

سادسا : من حيث الاستمرارية

ينقسم الانتباه فيها الى ثلاثة انواع وهي كالتالي :

1- **انتباه مستمر:** وفيها يستمر انتباه الفرد للمثيرات وتركيزه لفترة طويلة نسبيا وبشكل متصل كالانتباه لمثير لمدة 20 دقيقة متواصله ، كما يوجد نوعا آخر على نفس الشاكلة يعرف بالتركيز المستمر عكسا للانتباه كالانتباه لمدة 20 دقيقة لكن بانقطاع فترة زمنية محددة سلفا .

2- **انتباه متقطع:** وفيه يستمر تعرض الفرد للمثيرات على فترات قصيرة نسبيا يتخللها فواصل زمنية

3- **الانتباه متناوب:** وفيه يستمر الفرد في تركيز انتباهه على مجموعة من المثيرات المعينة لفترة زمنية معينة ثم الانتقال الى مثيرات اخرى لفترة ثم العوده مرة ثانية للمثيرات الأخرى السابقة بالتناوب تماما كتقليب الفرد لقناة تلفزيونيه لمدة دقيقة ثم الانتقال لقناة أخرى لمدة دقيقة ثم والعودة للقناة السابقة مره ثانيه.

خصائص الانتباه :-

1- **الانتباه عملية ادراكية مبكرة:** حيث يعد الاحساس بالمنبهات او المثيرات الخام عملية حسية فسيولوجيه.

2- **الإصغاء** وهو يمثل الخطوة الاولى في عملية تكوين وتنظيم المعلومات.

3- **الاختيار والانتقاء** يتعدى الفرد أن ينتبه لجميع المثيرات المتنوعه التي يكتظ بها العالم الخارجى دفعة واحدة أو ينتبه لجميع المثيرات التي يزخر بها عالمه العقلى او الجسمى.

4- **التركيز** يتمثل التركيز في اتجاه الشخص بفاعلية أو ايجابية واهتمام الى اشارات أو تنبهات حسية معينة واهمال اشارات اخرى

5- **الانتباه الارادى الانتقائى (Selective Attention):** يحتاج الى طاقة وجهد عقلي وجسدى عند أداء مهمات على درجة من الصعوبة او على نفس القناة.

6- **التموج** يعنى ان المثير - مصدر التنبيه.

7- **التعقب** وهو الانتباه المتصل (غير النقطع) لمنبه ما او التركيز على تسلسل موجه للفكر عبر فترة زمنية.

8- **الانتباه دائم الحركة والتذبذب** الانتباه لا يثبت على حال، بل هو دائم التنقل والتذبذب من شئ الى اخر.

العوامل المؤثرة في الانتباه :-

تشير دراسات ان الانتباه يتأثر بعدد من العوامل الذاتية أو الخارجيه منها:

أولا عوامل خارجية: تتعلق بطبيعة المثير الحسي المراد الانتباه له وتتضمن :

1. **شدة المثير:** فالمثيرات الشديدة القوية غالبا ما تكون اكثر جاذبية من تلك الضعيفة، فالألوان الصارخ، والروائح النفاذة والاصوات الصاخبة والاضواء المبهرة تعمل على جذب الانتباه للمثير بشكل أسرع غالبا ما يستجيب الافراد بصورة أكبر للمثيرات الشديدة القوية عن غيرها من الأقل منها فى الدرجة .
2. **حدائة المثير:** فالمثيرات الجديدة أو غير المألوفة تكون اكثر جذبا للانتباه مقارنة بالمثيرات المألوفة واضحه المعالم حيث سبق وتشبع منها الفرد .
3. **المثيرات الشرطية:** وهي التي تكونت بفعل اقترانها بمثيرات أخرى جذابه تثير الانتباه أكثر من غيرها من او تزامنها المثيرات الأخرى التي لم تتزامن او تقترن مسبقا مع مثيرات جذابه .
4. **تكرار المنبه:**المثيرات الاكثر تكرارا عادة ما تكون أكثر جاذبية من غيرها التي تعرض لمره واحده فقط ، فمهما كان درجة اقتناع الفرد بها فتكرار المثير على فترات متلاحقه او متواتره يجعل الفرد اكثر الفه به واكثر اقتناعا .
5. **التغير الفجائي للمنبه:** المثيرات المتغيره فى الألوان أو الاشكال أو الحجم أو المذاقات والملمس... الخ. أكثر جاذبيه من المثيرات الثابته فتناقض المثير عن غيره يثير الانتباه ويجذبه .
6. **موضوع المنبه:** جذب الانتباه يتأثر بموضع المنبه بالنسبة لمجال الإدراك، فمثلا يميل الإنسان لقراءة الأجزاء الموجودة بالنصف الأعلى من الصحف قبل الأجزاء السفلى منها.

ثانياً: عوامل داخلية:

وهي مجموعة عوامل تتعلق بالفرد تدفعه نحو المثير وتخضع للضبط الإرادي، وهي:

1. **الحاجات والدافعية:** الدافع الفسيولوجيه للفرد غالبا ما تؤثر فى الانتباه ولا يظهر هذا الامر الا فى وقت الحاجة ففى المجاعات أو فى الصحارى القاحلة غالبا ما تشكل الحاجات الفسيولوجيه انتباها اكثر من غيرها من المثيرات فالجائع تسترعي انتباهه رائحة الطعام. او غيرها
2. **الاهتمام والميول والقيم:** فالانتباه والاهتمام مظهران لشيء واحد فالاهتمام عبارة عن انتباه كامن، بينما الانتباه اهتمام فاعل ومن الطبيعي أننا نختلف فى اهتماماتنا وميولنا فما يجذب انتباه عالم الفيزياء غير ما يجذب عالم النفس.
3. **التهيؤ الذهني:** غالبا ما يبقى تأهب الفرد وانتظاره لمثير معين قد يؤثر فى عمليات الانتباه كانتظار قدوم شخص هام او خبر سار او غيره غالبا ما يؤثر فى العمليات الادراكيه

4. إichاءات الأخرين: قد تؤثر القابلية للإيحاء في توجيه الانتباه لموضوعات معينة. Styles,1989; (العتوم , 2004: الزغول , الزغول 2011).

ثانيا الإحساس الإدراك الحسى¹⁰

ويعرف الإحساس Sensation: بكونه كل ما يمر به الفرد من خبرات عبر الحواس وغالبا ما يكون مصطلحا عاما يستخدم للإشارة الى الصوت وخبرات بصريه ولمسيه وتذوقيه بوصفها خبرات غير محددة كأن يشير الشخص بأنه يسمع اصواتا صاحبه او يشم رائحه نفاذه او يرى شئيا يطير فى السماء .

وعلى ذلك يعد الإدراك هو العملية المفسرة للمثيرات الحسية الآتية من الأجهزة الحسية المختلفة وهو ما يشكل عنصر الخبرة السابقة ويمثل فروقا واضحة بينهم أو عملية معقدة تعتمد على الجهاز العصبى والحواس، فترسل الحواس المعلومات وتحولها الى نبضات عصبية، ثم ترسل بعضها إلى المخ الذى يبدأ في تجهيز المعلومات وتفسيرها.

الإدراك Perception: بأنه العملية العقلية التي نزود بها معارفنا بالعالم الخارجى من خلال التنبيهات الحسية، وعليه يعد الإدراك نوعا من الاستجابة للأشكال والأشياء الخارجية، من حيث كونها معانى اضافيه.

خصائص الإدراك :

1. تصوري: ويقصد به ان الخبرات الادراكيه ليست حقيقيه
2. انتقائى: ويقصد به ادراك الفرد لعدد محدود من المثيرات دون كلها
3. موقوت: ونعنى ان الادراك يتم في زمن قصير
4. تجميعي: بمعنى أن الإنسان يستطيع أن يدرك عدة أشياء في وقت واحد.

مراحل الادراك

أ . الاستثارة الحسيه :

وهى تعنى استقبال الحاسة لمثير ما من المثيرات سواء كانت -صوت او صوره او رائحهالخ -

ب . التنظيم :

هي عملية تنظيم وتصنيف المثيرات في العالم الخارجي .

ج . التفسير :

وهي المرحلة العقلية والنفسيه وفيها لا يعتمد الادراك بشكل كلى علي المؤثرات الموضوعية فقط بل يقوم علي طبيعة التفاعل بين هذه المؤثرات الحسيه والنفسيه معا .

تم الانتهاء من ذلك الفصل

الفصل الرابع: الدافعية والإنفعال

الدوافع هي بمثابة القوة المحركة للسلوك والمحددة لاتجاهه، وهي أيضاً عملية مهمة جداً لفهم السلوك جنباً إلى جانب الإدراك والتعلم والشخصية. ويشتق مصطلح الدافع من اللفظ اللاتيني *Movere* والذي يعنى التحرك، أما **الدافع**: فهو حالة داخلية من التوتر تنشط وتحرك وتدفع الكائن الحي لإصدار سلوك يحقق هدفه ويقلل توتره. ويمكن تقسيم الدوافع الانسانية إلى ثلاث فئات من الدوافع الأساسية هي :

- الدوافع الفطرية اللازمة للبقاء على قيد الحياة مثل دافع الجوع.
- الدوافع الفطرية اللازمة للتكاثر مثل الدافع الجنسي.
- الدوافع الفطرية لتطوير الامكانيات مثل دافع تحقيق الذات.

ولذلك يصنف علماء النفس الدوافع على أساسين: **الأول**: مصدرها، **والثاني**: درجة الوعي بها.

أولاً: الدوافع من حيث المصدر:

تُصنف الدوافع حسب المصدر إلى دوافع فطرية أولية وأخرى اجتماعية ثانوية:

1. الدوافع الفطرية:

يعتقد "بومبيستر" مثل كثيرون قبله أن الدوافع الفطرية تضمن بقاء الكائن الحي وهي التي أدت إلى التفاعل الاجتماعي والثقافة وهي دوافع وراثية يولد وتنتقل الدوافع الفطرية :

(أ) دوافع فسيولوجية خالصة:

هي دوافع تتعلق بحاجات الجسم العضوية، حيث يميل الكائن الحي إلى الاحتفاظ بحالة من التوازن الداخلي للجسم من تلقاء نفسه، وعند اختلال هذا التوازن يتم استعادته بشكل تلقائياً وتوماتيكي، **مثلاً**: ارتفاع درجة حرارة الجسم يصاحبه زيادة في العرق وشرب المرطبات والاحتماء بمكان ظليل.

(ب) دوافع فسيولوجية ذات طابع اجتماعي: هي دوافع فسيولوجية كسابقاتها ولكنها تحفظ بقاء النوع

وليس الفرد، فهناك بشر عاشوا حياة كاملة دون ممارسة الجنس أو الأمومة، ورغم طابعها الفسيولوجي ولكنها

ذات طابع اجتماعي تحتاج طرف آخر لإشباعها، فدافع الأمومة يحتاج طفل وأم، ودافع الجنس يحتاج ذكر وأنثى، وهي دوافع يشترك فيها الإنسان مع الحيوان، إلا أنها تتأثر بدرجة التعلم والرقى والتحضر.

2.دوافع نفسية / اجتماعية:

تُعرف بالدوافع المكتسبة، ويلعب الثواب والعقاب الاجتماعي دوراً مهماً فيها، وإذا كان إشباع الدوافع الفسيولوجية يقلل من التوتر، فإن إشباع الدافع المكتسب يؤدي إلى ظهور مثيرات جديدة تزيد الدافع الأصلي،
مثلاً: النجاح الدراسي.مثل دافع حب الاستطلاع ،

ثانياً: تصنيف الدوافع حسب الوعي بها:

وتُصنف الدوافع حسب درجة الوعي بها إلى نوعين كما يلي:

1.الدوافع الشعورية:

هي الدوافع التي يشعر الفرد بوجودها وتحرك سلوكه وتدفعه لتحقيق رغبة محددة، ويستدعيها ويتذكرها إذا سُئل عنها، والدوافع السابقة هي دوافع شعورية ولا ضرر منها،فهي واضحة الاسم والفعل، حيث يعرف الفرد لماذا يحب طعام معينكالأرز البسمتيبالخلطة وينفر من طعام آخر مثل حساء الضفادع .

.الدوافع اللاشعورية:

يظن الأب أنه يعرف شخصيات أولاده تمام المعرفة، والشخص العادي يعتقد أنه يفهم جميع جوانب شخصيته، وهو لا يعلم أن النفس البشرية أعمق وأعقد مما نتخيل، وأن دوافع الإنسان مثل جبل الثلج لا يظهر منه إلا القمة وهي الدوافع الشعورية، أما الجبل نفسه فهو يختفي تحت سطح البحر وتلك هي الدوافع اللاشعورية.

.الدوافع اللاشعورية:

يظن الأب أنه يعرف شخصيات أولاده تمام المعرفة، والشخص العادي يعتقد أنه يفهم جميع جوانب شخصيته، وهو لا يعلم أن النفس البشرية أعمق وأعقد مما نتخيل، وأن دوافع الإنسان مثل جبل الثلج لا

يظهر منه إلا القمة وهي الدوافع الشعورية، أما الجبل نفسه فهو يختفي تحت سطح البحر وتلك هي الدوافع اللاشعورية. مثل فلتات اللسان وزلات القلم، والنسيان... الخ.

يعرف الإنفعال¹¹ : Emotion بأنه سلوك أو إستجابة متكاملة للكائن الحي ذات صبغة وجدانية ولها مظاهرها الفسيولوجية المختلفة ، فالإنفعال درب من السلوك يحدث أثناء تغيرات في الجسم تشمل جميع الأجهزة ، العضلى ، والدموى ، والتنفسى ، والغدى ، والحشوى .

يعرف الإنفعال على أنه حالة تهيج أو إستثارة عامة تجاه مثير داخلى أو خارجى ، أما الوجدان ، فهو الشعور الذاتى المصاحب لكل إدراك حسى شعورى كالإحساس بالرضا أو الكدر .**شروط حدوث الإنفعال :**
لكى يحدث الإنفعال فلا بد من وجود ثلاثة شروط أساسية هي :

- 1- المنبة : قد يكون المنبة المثير للإنفعال خارجياً كسماع خبر مفاجيء سواء كان ساراً أو مؤلماً .. كما قد يكون المنبة داخلياً كفكرة أو تصور أو إستعادة ذكرى سابقة .
- 2- الكائن الحي : يتوقف الإنفعال أيضاً على الشخص المنفعل من حيث بنيته ، وتكوينه ، وإستعداده ، ومزاجه ، وحالته الصحية والعصبية وكذلك على درجة إتجاهاته الوجدانية ومعنى أو قيمة المنبة بالنسبة له ، أى يتوقف الإنفعال على مكونات الشخصية كلها .
- 3- الإستجابة : وهناك جانبين للإستجابة الإنفعالية :
أ- الجانب الشعورى أو الخبرة الإنفعالية، أى ما يحسه ويشعر به الشخص المنفعل ، كأن يحس بأنه خائف أو سعيد أو مكتئب ... إلخ .
ب- الجانب السلوكى أو السلوك الإنفعالى ويشمل الإستجابات الجسمية - مظاهر خارجية - وتتمثل فى الحركات الصادرة عن الجسم والأوضاع التى يتخذها ، كما يشمل السلوك الإنفعالى المظاهر الداخلية المتمثلة فى نشاط الجهاز العصبى اللاإرادى أو الإضطرابات الفسيولوجية الداخلية الناشئة عن تنشيط أو كف الجهاز العصبى الغدى.

طرق إكتساب الإنفعالات :

¹¹جزء الانفعال من إعداد د/ آمال كمال

هناك ثلاثة طرق رئيسية يتم من خلالها إكتساب وتعلم الإستجابات الإنفعالية :

1- التقليد والمحاكاة :

حيث يلجأ الطفل عادة إلى تقليد سلوك الكبار ومحاكاتهم, وخصوصاً المقربون منهم كالأم والأب والإخوة , وكذلك الأفراد المحيطين به , وعن طريق تقليد الكبار يتعلم الأطفال بسرعة الإستجابات الإنفعالية التي تظهر عادة على سلوكيات الكبار تجاه المواقف المختلفة .

2- التعلم بالإقتران الشرطى :

يتعلم الطفل أن يستجيب بإنفعالات معينة تجاه مثيرات كانت محايدة بالنسبة له لا تثير إنفعالاً معيناً لديه فى الأصل , ونتيجة لإقترانه بمثير آخرلديه ,ومع تكرار ظهور المثير المحايد مع المثير الطبيعى , يكتسب المثير المحايد وخاصية المير الطبيعى ويصبح قادراً على إستدعاء نفس الإستجابة الإنفعالية.

3- التعلم عن طريق الفهم والإدراك :

ويقصد به أن الفرد يتعلم بعض إنفعالاته عن طريق الفهم والإدراك , وتتوقفهذه الطريقة على مدى معرفة الفرد وفهمه لما قد يترتب على موقف معين من نتائج , هذا الفهم يساعد فى تكوين الإستجابة الإنفعالية , ففهم وإدراك الفرد لخطورة النار , والحيوانات المفترسة , وأسلاك الكهرباء المكشوفة تكتسب الفرد العديد من الإنفعالات نتيجة لفهم وإدراك النتائج المترتبات .

بعض النظريات المفسرة للإنفعالات:-

النظريات المفسرة للإنفعالات :

1- نظرية جيمس ولانج : James-Lange (النظرية الحشوية) :

ومؤدى هذه النظرية أن المثيرات الخارجية تؤثر فى الجسم فتتشط أعضائه فسيولوجيا لتعطى إحساسا معيناً يتحول إلى إنفعال , فحسب رأيهم إن الشخص يخاف لأن قلبه يزداد نشاطا ويزيد إفراز العرق لديه ويضطرب تنفسه أى أن الانفعال نتيجة للمتغيرات الفسيولوجية ونستطيع أن ندلل عليه بالمثال التالى الذى يوضح مضمون هذه النظرية , فتبعا لها أن الانسان عندما يرى حيوانا مفترسا فإنه يرتعش , وتزداد دقات قلبه ويعرق ثم بعد ذلك يشعر بالخوف , الأمر بطبيعة الحال لا يسير وفق هذا التسلسل الذى وضعه جيمس

ولانح لأننا نخاف أولاً ثم نشعر بالتغيرات الفسيولوجية نتيجة الإحساس بالخوف أى أننا ننفعل أولاً ثم تأتى المصاحبات الفسيولوجية للإنفعال ثانياً.

2- نظرية كانون و بارد Cannon – Bard (النظرية الثلاثية):

حاول علماء الفسيولوجيا أن يتأكدوا من نظرية جيمس - لانج فقاموا ببعض التجارب و الملاحظات التي انتهت بهم إلى رفض هذه النظرية . فقد قام كانون و بارد و شرنجتون أيضا بتجارب على الحيوانات تتلخص في قطع التوصيلات العصبية الخاصة بإثارة الأجهزة الفسيولوجية.

وكانت نتيجة هذه التجارب تشير إلى أن تلك الحيوانات ظلت تبدى الإنفعال رغم عدم حدوث تغيرات فسيولوجية لديها ... من ذلك توصل كانون و بارد إلى أن الانفعال إستجابة مستقلة عن المشاعر الفسيولوجية , و أن الإنفعال هو الذى يثير التغيرات الفسيولوجية وليس العكس .

3- نظرية لنذلي : Lindsley (النظرية الشبكية) :

ويطلق عليها نظرية تنشيط التكوين الشبكي , وهى لا تعترض على أن مصدر السلوك الإنفعالى هو الهيبوثلاموس , كما ذكرت نظرية كانون و بارد لكنها ترى أنه لكى يقوم الهيبوثلاموس بوظيفته يجب أن يكون تحت التأثير النشط للتكوين الشبكي الموجود في جذع المخ , والذى تعتبره هذه النظرية هو المصدر الأساسى للنشاط و التوتر والإثارة . و أن هذا الجهاز إذا أصابه العطب ينتج عن ذلك حالة من الكسل والميل إلى النوم .

ويعمل الهيبوثلاموس من خلال نشاط التكوين الشبكي وينتج عن ذلك المظاهر الفسيولوجية التي تصدر أوامرها من الهيبوثلاموس فتكون السلوك الإنفعالى .

إذن كل ما فعلته هذه النظرية أنها أضافت دور التكوين الشبكي كميكانيزم من العمليات المخية التي تدخل في الانفعال .

العلاقة بين الانفعالات والدوافع:

وجود صلة وثيقة بين الانفعالات والدوافع إلا أنه يمكن التمييز بينهما حيث:

- تستثار الانفعالات من منبهات خارجية، في حين ترتبط الدوافع بالمنبهات الداخلية، كما أن بعض

المنبهات الخارجية قد تحرك الدوافع إلا أنها لا تخلق الدافع.

- تعتمد الدوافع على الانفعالات، حيث تستمد منها الطاقة التي تحولها إلى سلوك

وقد اختلف العلماء في النظر إلى الصلة بين الانفعال والدافع فيرى مكوجل أن الانفعال هو الجانب المركزي الثابت للغريزة .

وترى مدرسة التحليل النفسي أن الغرائز تبدو في صورة حاجات فسيولوجية ونفسية ويصاحب ظهور الحاجات نوع من الانفعال يتدرج بين اللذة والألم تبعا لما يتوقعه الفرد من إشباع أو إحباط . كما تهتم هذه المدرسة بالانفعالات الأليمة وعلى رأسها القلق .

ويرى "دريفر" أن الانفعال ينتج عن إحباط الدوافع وإعاقة السلوك الغريزي .

ويرى كانز أن الانفعال رد فعل طبيعي يصدر عن الفرد لمواجهة الطوارئ (راجح،1999). إن الانفعال يدفع الإنسان إلى القيام باستجابات توافقية معينة ، وهناك علاقة كبيرة بين الدوافع والانفعالات ، فالدوافع تكون عادة مصحوبة بحالة وجدانية انفعالية ، فحينما يشد الدافع ويعاق الإشباع فترة من الزمن تحدث في الجسم حالة من التوتر . وتصاحبها حالة وجدانية مكدر . وإشباع الدافع يكون مصحوبا بحالة وجدانية سارة. ثم إن الانفعال يقوم بتوجيه السلوك مثل الدافع (نجاتي،1989).

والعلاقة قد تكون طردية بين الدوافع و الاستجابات الانفعالية .

1- بالنسبة لقوة الدافع.

فباللاعب المهتم بالفوز بالمباراة ينتاب القلق على نتيجتها قبل بدايتها . وقد يستمر هذا الانفعال حتى اللحظات الاولى من المباراة ، وهذا القلق او الخوف على النتيجة تتناسب شدته مع الدرجة التي يكون عليه اهتمامه بنتيجة المباراة .

2- احباط الدافع .

ان عدم اشباع الدافع هو موقف مثير للاستجابة الانفعالية السلبية .فخسارة المباراة التي كان يأمل منها اللاعب تحقيق مكانة رياضية يسعى اليها .هي بمثابة موقف احباط للاشباع المأمول . وهذا موقف مهم يثير لدى اللاعب انفعال الغضب او الحزن او القنوط او غيرها من الانفعالات السلبية

3- اشباع الدافع .

ان اشباع الدافع هو موقف مثير للاستجابات الانفعالية الايجابية .فالفوز بنفس المباراة التي كان يأمل منها تحقيق المكانة الرياضية .هو بمثابة موقف اشباع للحاجة وهذا الموقف من الاسباب التي تثير للاعب انفعال الفرح والسعادة .

الفصل الخامس : علم النفس والعمل

أولاً:- الاختيار المهني Vocational Selection

نعني بالاختيار المهني العملية التي يتم عن طريقها اختيار أفضل المتقدمين للتعيين في عمل معين وأنسبهم له. فلو كان لدى إحدى المصالح الحكومية أو أي مؤسسة عمل مائتا وظيفة شاغرة - على سبيل المثال- تريد شغلها، وأعلنت عن حاجتها لمن يشغلها، فإنه في مثل هذه الحالة يقوم الأخصائي النفسي بتحليل العمل Job Analysis (بمعنى القيام بدراسة علمية على العمل - سواء أكان عملا حركيا عضليا أم عقليا ذهنيا بهدف تحديد ووصف واجباته ومسئوليته وظروف أدائه ومخاطره وعلاقاته بالأعمال الأخرى) الذي يراد الاختيار له لكي يحدد الخصائص النفسية والجسمية المختلفة التي ينبغي أن يتصف بها الفرد حتى ينجح في القيام بهذا العمل.

المعلومات اللازمة لعملية الاختيار المهني:-

وتنقسم المعلومات اللازمة للاختيار المهني على مجالين أساسيين وهما:-

أ- معلومات شخصية خاصة بالفرد:-

تهدف هذه المعلومات إلى مساعدة الفرد على التعرف على إمكاناته المختلفة واستعداداته ومستوى تحصيله وسمات شخصيته ومقارنة ذلك بزملائه الآخرين.

ب- معلومات مهنية تتعلق بأنواع الدراسات والمهن:-

وهي معلومات تساعد الفرد في التعرف على أنواع الفروع والدراسات وفرص العمل والمهن والشروط والمستلزمات الخاصة بها وسبل الإعداد لها والالتحاق بها والنجاح فيها ، وتتعلق هذه المعلومات بتحليل العمل وتشمل ما يأتي:-

- 1- أهمية المهنة وضرورتها للمجتمع .
- 2- طبيعة المهنة ومتطلباتها.
- 3- الخصائص الفنية اللازمة للمهنة.

4- الإعداد للمهنة.

5- فرص الترقى والتقدم في المهنة.

6- ثانياً: التوجيه المهني Vocational Guidance

يمكننا أن نعرف التوجيه Guidance بأنه مجموع الخدمات التي تهدف على مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله ، وأن يستغل إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول ، وأن يستغل إمكانيات بيئته فيحدد أهدافا تتفق وإمكانياته من ناحية وإمكانيات هذه البيئة من ناحية أخرى نتيجة فهمه لنفسه وبيئته ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل فيتمكن بذلك من حل مشاكله حلولا عمليه تؤدي إلى تكيفه مع نفسه ومع مجتمعه فيبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو والتكامل في شخصيته ، وتحليل هذا التعريف نرى أن التوجيه عملية ترمي إلى مساعدة الفرد لتحقيق عدة عوامل هي :-

- 1- فهمه لنفسه عن طريق إدراكه لمدى قدراته ومهاراته واستعداداته وميوله.
 - 2- فهم المشاكل التي تواجهه مهما كان نوعها.
 - 3- فهم بيئته المادية والاجتماعية بما فيها من إمكانيات ونقص.
 - 4- استغلال إمكانياته الذاتية وإمكانيات بيئته.
 - 5- تحديد أهداف له في الحياة على أن تكون هذه الأهداف واقعية يمكن تحقيقها وتتفق وفكرته السلمية عن نفسه.
 - 6- أن يرسم الخطط السلمية التي تؤدي به إلى تحقيق هذه الأهداف.
 - 7- أن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع فيتفاعل معه تفاعلا سليما.
 - 8- أن ينمو بشخصيته إلى أقصى حد تؤهله له بإمكانيات بيئته وتتحقق هذه الأهداف عن طريق الخدمات التي تدخل في برنامج التوجيه.
- ما هي الخدمات التي يقدمها التوجيه المهني:-**

التربية المهنية:- وتتضمن التربية المهنية برنامجا تعليميا مهنيا يدور حول محور رئيسي وهو تيسير المعلومات المهنية فيما يتعلق بمتطلبات الشخصية بصفة عامة ومتطلبات المهن بأنواعها المختلفة.

1- تحليل العامل:- وتسمى بتحليل الشخصية ويهدف إلى فهم شخصية العميل واستعداداته وقدراته وإمكاناته وميوله واتجاهاته ومطامحه وخبراته ونواحي قوته ونواحي قصوره ، وتوجد كثير من الاختبارات والمقاييس لتحديد أبعاد الشخصية ومكوناتها.

تحليل العمل :- وذلك لتحديد متطلباته من المهارات الجسمية والعقلية وميادينه وطبيعته وظروفه ، وعوامل النجاح والتقدم فيه ومستقبله، وتخصصاته الفرعية المتعددة.

الاختيار المهني :- ويهتم بمساعدة الفرد في اتخاذ القرارات الخاصة بالاختيار المهني ويجب أن يقوم الشخص باتخاذ القرار بنفسه.

التأهيل المهني أو الإعداد المهني :- وهي عملية تستغرق وقتاً طويلاً في التأهيل حيث يهدف إكساب المهارات الخاصة الضرورية للنجاح في مهنة معينة.

التدريب المهني: ويعد ذلك أمراً ضرورياً لإكساب المهارة المطلوبة للقيام بالعمل والوصول إلى الكفاءة اللازمة للنجاح فيه.

التشغيل :- ويبدأ بعملية المساعدة في البحث عن العمل ثم المساعدة في الدخول فيه وكذلك مساعدة الفرد في الدخول في العمل في تدرج مناسب.

1- الاستقرار في العمل:- وذلك حينما تتوافر لدى العامل متطلبات العمل ، وكذلك ظروف العمل مناسبة ويقوم العامل بالعمل على أفضل وجه ممكن.
التوافق المهني.

ثالثاً:- التصنيف المهني Job Classification

ويمكن تحديد ثلاث أسس للتصنيف المهني وهي :-

1- تصنيف أساسه (حالة الفرد) أي إذا كان الفرد يعمل لحسابه أو يعمل لأفراد آخرين أو يستخدم آخرين للعمل معه.

2- تصنيف أساسه نوع النشاط الاقتصادي الذي يقوم به الفرد.

3- تصنيف أساسه نوع العمل الذي يمارسه الفرد.

وللتصنيف المهني فوائد عديدة لعل من أبرزها :-

- 1- إمكانية نقل العامل من عمل إلى آخر بنفس المستوى.
- 2- تحديد أجور العمال اعتمادا على التشابه بين الأعمال التي يؤديها.
- 3- ترقية العامل إلى عمل آخر أعلى من سابقه من حيث المستوى.
- 4- إكمال عمليات التنظيم والإدارة على أسس علمية.
- 5- تعيين مستويات الأعمال على مختلف أصنافها.

6- رابعا النقل المهني :- Vocational Displacement

الغرض الأساسي من العمليات الثلاثة السابقة (الاختيار المهني والتوجيه المهني والتصنيف المهني) أن يوضع الشخص في العمل الذي يناسبه ويصلح له بحيث يحقق فيه نجاحا كبيرا ، لكن في بعض الحالات لا يتحقق هذا النجاح لأسباب أو أخرى ، وبطبيعة الحال سواء الاختيار أو التوجيه أو التصنيف في هذه الحالات يكون هناك حلان أحدهما علاج أسباب هذا الفشل في العمل ، فإن لم ينجح هذا العلاج كنا أمام الحل الثاني وهو نقل الشخص من هذا العمل الذي فشل فيه إلى عمل آخر داخل مؤسسة العمل نفسه نتوقع له فيه النجاح، وفي مثل هذه الحالة نقوم بعملية توجيه مهني جديد للفرد حتى نختار له أنسب الأعمال التي تصلح له داخل نفس مؤسسة العمل فننقله إليه

خامسا :- التأهيل المهني Vocational Rehabilitation

وتخدم عملية التأهيل المهني هدفين أساسيين : أولهما :- إعادة أو تمكين الفرد من التكسب عن طريق عمله ، وبالتالي لا يصبح عالة على المجتمع يعوله ويتكفل بإعاشته دون مقابل يدفعه من كده وعمله وفي هذا تأكيد لذات المعوق ونفي لعجزه ، مما يجعله يحس بالقدرة والكرامة ، ويبعد عنه الإحساس بالعجز والمذلة.

أما الهدف الثاني :- فهو اقتصادي لصالح المجتمع أساسا ويتمثل في أن التأهيل المهني يعيد لهذا المعوق القدرة على الإنتاج بعد أن كان طاقة معطلة تستهلك من اقتصاديات المجتمع دون أن تنتج له ، وهكذا ، تزداد طاقة العمل في المجتمع بضم فرد جديد إليها كان مستثنى منها ، بسبب عجزه وإعاقة التي كان عليها.

ومن هنا فإن الأسس العلمية لعمليات الاختيار والتوجيه والتصنيف والتأهيل تتضمن أساسا خطوات ثلاث هي:-

1- تحليل العمل .

2- تحليل الفرد .

عملية مواءمة أو توفيق أو مضاهاة بين الفرد وما يناسبه من عمل على أساس نتائج الخطوتين السابقتين ، حتى نختار الفرد أو نوجهه أو نصنفه أو ننقله أو نؤهله لما يناسبه من عمل.

أهم العوامل التي ساعدت على ظهور التأهيل المهني.

1- تقدم العلوم الطبية وصناعة العقاقير الطبية ، مما ساعد على القضاء على كثير من الأمراض الفتاكة وكذلك أدت الرعاية الصحية المباشرة إلى زيادة متوسط عمر الإنسان.

2- تغير نظرة المجتمع نحو المعاقين بصفة عامة والمتخلفين بصفة خاصة باعتبارهم أفراد من البشر خلقهم الله ، ويستحقون الرعاية والعناية والإعداد للحياة لكسب عيشهم بدلا من النظرة السابقة لهم باعتبارهم عالة وعبء كبير على أسرهم ومجتمعهم ، وإنهم غير قادرين على العمل والإنتاج والمشاركة في بناء الوطن.

3- ظهور العديد من القوانين المهنية في كثير من البلدان في العالم ، ومنها التشريعات الخاصة بالمعاقين وتأهيلهم لكسب عيشهم بطريقة شريفة .

4- دور الجمعيات الأهلية وجهودها الطبية وكذلك بعض المنظمات والهيئات الدولية التي تقدم خدمات تطوعية في مجال التأهيل المهني ومنها الأنشطة الخاصة بالمعاقين.

5- الضغوط التي تقوم بها هيئة الأمم المتحدة على حكومات الدول المختلفة للاهتمام بالمعاقين ، وتأهيلهم وخاصة منظمة اليونسكو ومنظمة الصحة العالمية .

6- سادسا:- الإرشاد النفسي / المدرسي Counseling

لقد تعددت تعريفات الإرشاد النفسي وفيما يلي بعض هذه التعريفات:-

1- الإرشاد النفسي عملية مساعدة الفرد ليستخدم إمكانياته وقدراته استخداما سليما للتكيف مع الحياة.

2- الإرشاد النفسي علاقة بين فردين أحدهما المرشد الذي يأخذ على عاتقه مساعده الفرد الآخر

(العميل) على فهم نفسه وحل مشاكله.

3- الإرشاد النفسي هو نمو لإمكانات العميل وميوله من خلال حل مشاكله.
الإرشاد النفسي هو المساعدة المتاحة من فرد متخصص متمرن (المرشد النفسي) لآخر (العميل) في أية فترة من فترات حياته

ثامنا علم النفس والصحة

يساعد علم النفس الفرد في المحافظة على صحته باتباع الشروط الآتية:-

- 1- اقتناع الفرد وإدراكه أن عدم ممارسة النشاط الصحي الوقائي سيعرضه لخطر الإصابة بالمرض .
- 2- أن تكون هناك فوائد متوقعة تعقب اتخاذ الاجراءات الوقائية .
- 3- أن تكون الفوائد المتوقعة أهم من التكلفة.
- 4- أن تتوفر قناعة ذاتية على أن ممارسة النشاط الوقائي ستؤدي إلى نتائج ايجابية متوقعة .

تاسعا علم النفس والحوادث /الأمن الصناعي

إن علم النفس له أيضا دورا كبيرا جدا في وقاية العاملين من حوادث العمل والتقليل أو الحد من الإصابة بالأمراض المهنية ، حيث يساعد علم النفس على توفير بيئة عمل آمنة من المخاطر المختلفة ورفع مستوى الكفاءة لدى العاملين وجمائتهم من أخطار الحوادث مما يترتب عليه خفض عدد ساعات العمل المفقودة نتيجة الغياب بسبب الأمراض والحوادث التي قد يتعرض لها العمال وكذلك الحد من تكاليف العلاج والتأهيل والتعويضات الناتجة عن إصاباتهم.

عاشرا علم النفس والمناخ التنظيمي

علم النفس ودوره في تحسين المناخ التنظيمي داخل المؤسسات بشكل عام، يعتبر المناخ التنظيمي بيئة العمل الداخلية بمختلف متغيراتها وخصائصها وتفاعلاتها ، حيث أن المناخ يلعب دورا مهما في تحديد السلوك الاخلاقي والوظيفي للأفراد والعاملين من ناحية وتشكيل وتعديل وتغيير القيم والعادات والاتجاهات والسلوك ، ويعبر المناخ التنظيمي عن البيئة الداخلية بما فيها من طبيعة الهيكل التنظيمي ، نمط القيادة ، نمط الاتصالات ، طبيعة العمل التكنولوجيا..الخ.

الفصل الخامس : علم النفس والأسرة

تعريف النظام الاسري.

أشكال الاسرة

علم النفس الاسري.

طرق البحث في علم النفس الاسري واساليبه.

التوافق الاسري.

مجالات التوافق الاسري

كيف يتولد الصراع والتوتر داخل الاسرة، ويشمل:

أ_ المناخ غير السوى في الاسرة.

ب_ العمليات اللاسوية في الأسرة.

ج- الأنماط الوالدية في الأسر المولدة للمرض.

انواع المشكلات الاسرية.

الارشاد والعلاج الأسري.