

This file has been cleaned of potential threats.

To view the reconstructed contents, please SCROLL DOWN to next page.

بسم الله الرحمن الرحيم

شرح محاضرات علم النفس psychology

الدكتور/ ابراهيم عطا فودة

مدرس علم النفس – كلية الآداب- جامعة المنوفية

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، فيقوم باحثوه 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 الظواهر أي 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 مثال لمشروع تنويري ويجب الإشارة إلى

¹ يبرز 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). The National Academies Press (DOI: 10.17226/24790).

أن علم النفس الحديث لا يتعامل مع "النفس" بمعنى الروح^٢، فالروح ليست موضوعاً لعلم، إذ مصدر المعرفة بها الوحي الألهي فقط {ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي} (الاسراء: ٨٥). كما لا يتعامل علم النفس مع النفس "بمعنى العقل"^٣، فالعقل هو المفهوم الوظيفي للمخ أو النشاط الذهني الذي يقوم به؛ وهو بهذا يشكل جزءاً من موضوع علم النفس هو التفكير. إنما يتعامل علم النفس مع "النفس" بمعنى السلوك^٤ 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 كاللقاء خطبة أو كان ضمناً كالتفكير 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 الكتابة. فالسلوك – أو نشاط الكائن الحي في لحظة ما – إذن يمكن تصنيفه في ضوء عدة محكات إلى فئات هي :

- ١ محتواه: أي كونه ذهني أو وجداني أو حركي، وحال كونه ذهنياً مثلاً إما يكون تعلم أم تذكر أم توقع أم تخيل .. الخ .
- ٢ -نوعه: كونه صريحاً يمكن مشاهدته مباشرة كالكتابة والمشي . الخ ، 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 يبين .
- ٣ نفاؤه: كونه خالصاً أم مختلطاً، فالغضب إذا كان ضعيفاً اختلط بالخوف كذلك يختلط الخيال بالواقع (فائق وعبد القادر، ١٩٧٢ : ٢٢).

^٢ وردت النفس في ٢٩٥ 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 والشريبي والفقي، ٢٠٠٢ : ٥٢ - ٥٤) .

^٣ العقل موضوع "الابستمولوجيا" أو نظرية المعرفة ويشير إلى أي نشاط يقوم به العقل ومظاهره المميزة. 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 والحركة .

^٤ تعد 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 الـ ٢١ الذي يشهد – أكثر من أي وقت مضى - محاولات حثيثة من علماء السلوك لتجاوز هذه الحدود ومد الجسور بين التخصصات (Maestriper, 2014).

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

٥ ملاءمته لمعايير السلوك المقبول اجتماعياً : من حيث كونه سويًا normal يتوافق مع تلك المعايير أو شاذاً abnormal يخالفها (منصور والشرييني والفقي، ٢٠٠٢: ٣٠) .

٦ 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 لتنبهات متتابعة لمدة زمنية طويلة.

٧ نوعيته: كونه معتدلاً في مقابل شدوذه سواء بالمعنى الاحصائي أي الشيع مقابل الندرة أو بالمعنى الوظيفي أي التوسط والكفاءة مقابل الانحراف عن معيار مثالي للأداء (السيد وآخرون، ١٩٩٣: ٤٣-٤٥).

وللسلوك - أيا كانت فئته - 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 هدفاً ما يحتاجه - أو يظن كذلك - الفرد، فما من سلوك إلا وراءه دافع (داخلي المصدر أي حافظ أو خارجي المصدر أي باعث) يوجهه وينظمه ويجعله مستمراً، من هنا امكانية التنبؤ بالسلوك والتحكم فيه

أهم مصادر غموض صورته لدى الجمهور العام وهي:

١ -إساءة استغلال مجاله من جانب غير متخصصين كأطباء الأمراض النفسية والعصبية وأدعياء التنمية البشرية .

٢ - فشل علماء النفس أنفسهم في نقل صورته الصحيحة إلي الجمهور العام .

٣ -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.

- ٤ كون مهنة الأخصائي النفسي تعاني أزمة تحديد الهوية لأسباب متعددة (لسنا في مقام حصرها) .
- ٥ -شعور الجمهور العام بأن علم النفس - كغيره من العلوم الإنسانية - فشل في تحقيق ما وعد به في حل مشكلات يواجهها الإنسان المعاصر (أبو حطب وأخرون، ١٩٨٩) .
- ٦ شيوخ 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 وجد قيمته في موته وأصطبغ تراث حضارته بهذه الفكرة ، أما الحضارة اليونانية فقد وجدت الحياة ذاتها، فخلّفت 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

- ١-منتصف القرن التاسع الميلادي حيث قدم الكندي طريقة لعلاج الحزن.
- ٢- أوائل القرن ١١ م حيث قدم ابن سينا نظرية شاملة في السلوك.
- ٣- أوائل القرن ١٢ م حيث قدم الإمام الغزالي علم المعاملة الوالدية الذي يدرس سلوك الانسان.
- ٤- ١٧٣٤ حيث قدم العالم "ولف" أول كتاب عن بإسم علم النفس العقلي.
- ٥-على يد فونت عام ١٨٧٩ 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 المترنات 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.
- علم النفس البيئي 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 ضمناً لأقصى 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 التنبيهات الاجتماعية).

ثالثاً: علم النفس الارتقائي

- إذا كان اهتمام باحثي علم النفس هو رصد تأثير تقدم عمر الفرد في سلوكه؛ فبحوثهم تندرج في علم النفس الارتقائي (النمو) Developmental؛ الذي يدرس تنوع سلوك الفرد من مرحلة عمرية إلى أخرى^٥ منذ لحظة الحمل إلى لحظة الوفاة، لكشف ما ينتج عن النضج .

ويندرج ضمن هذا التخصص فروعاً أخرى هي: -

١ 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 وأسراهم.

٢ علم نفس المراهقة الذي يدرس المراهقين ويصف سلوكهم .

٣ لمرتقاء الراشدين والتقدم في العمر Adult Development and Aging دراسة الارتقاء النفسي وتغييراته عبر مراحل الرشد (المبكر: ٢٠-٣٥ سنة والمتوسط: ٣٦-٦٤ سنة والمتأخر: ٦٥ سنة فأكثر ويشمل شيخوخة مبكرة: ٦٥-٧٤ وشيخوخة متوسطة ٧٥-٨٤ وشيخوخة متأخرة ٨٥ 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

^٥ وصف الحق سبحانه هذه العملية {الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفاً وشيبة...} (الروم: ٤٥) و { هو الذي خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم يخرجكم طفلاً ثم لتبلغوا أشدكم ثم لتكونوا شيوخاً... } (غافر: ٦٧) .

الهرمونات أو التعرض لمواد كيميائية إما عبر التعاطي وإما بسبب التلوث؛ فإننا بصدد علم النفس الفسيولوجي .

وقد تشعب هذا الفرع في السنوات الأخيرة إلى: -

١- 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) .

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

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

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

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

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

٧- علم المناعة النفسي الاجتماعي biopsychosocimmunity: حدث مؤخرا تقدم ملحوظ في فهم إسهام^٦ العوامل النفسية الاجتماعية في المرض الجسمي؛ مما يعني وضعها في الحساب جنباً إلى جنب العوامل العضوية والوراثية ودراسة تفاعلها عند البحث عن مسببات المرض

^٦ ويتم عبر آليتين هما: عمليات نفسية تؤثر في إدراك الفرد لمصادر المشقة (أحداث الحياة) وتفسيره لها - والالتزام بإصدار سلوك صحي.

لوضع خطط التدخل لعلاج أو الوقاية منه، من هنا يجسد علم المناعة النفسي الاجتماعي^٧ تكامل العلوم الاجتماعية والعصبية والبيولوجية والكيميائية.

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، بهدف:-

- 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 advertising ويدرس الأثر النفسي للدعاية عبر وسائل الاعلام المختلفة ومحددات فعاليتها كأساليب العرض وخصائص تكنولوجية مختلفة .

^٧ وهو تخصص بيني يعد فرعاً من تخصص بيني آخر هو علم نفس الصحة health psychology أو علم النفس الطبي medical psychology أو طب السلوك behavior medicine يسعى لدراسة واكتشاف المحددات النفسية الاجتماعية لضرور السلوك الصحي والسلوك الخطر؛ أي الأفعال التي تقي من المرض أو تسببه وكيفية التعايش مع المرض المزمن .

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 للسانيات psycholinguistics أي دراسة اللغة كسلوك، أي كيف يتعلمها الفرد ويستخدمها، كيف يستقبلها وينتجها، كيف يفهمها ويتذكرها. وقد تشعبت الدراسة النفسية للغة إلى: -

- ١ - علم النفس الدلالي ومعني بدراسة تباين تفسير معاني الرموز الصوتية (اللغة المنطوقة/المسموعة أو المكتوبة/المقروءة) باختلاف سياقها في ضوء عوامل ثقافية اجتماعية.
 - ٢ - 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، بمعنى 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 والادراك^٨ 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 الحيوان^٩

^٨ يعد كتاب "المناظر" لمؤلفه الحسن بن الهيثم (توفي ١٠٣٨م) كتابا في علم النفس المعرفي ؛ فقد وصف الأسس الفيزيائية والفسولوجية والنفسية للإدراك البصري .

^٩ كان لفلاسفة المسلمين سبق في دراسة هذا التخصص حينما قارن - على سبيل المثال لا الحصر - أبو عثمان الجاحظ (توفي ٨٦٨م) في كتابه "الحيوان" بين حيوانات مختلفة وبينها وبين الانسان في الأحاسيس والانفعالات والطباع ، وتضمن

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

الفئة الثانية: فروع تعنى بأثر المثير

تعد فروع الفئة الأولى أمثلة لبعض فروع علم النفس الأساسية Basic (البحثة) 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 :-

- ١ علم النفس السياسي psychopolitics معني بدراسة كلا من الجوانب النفسية للسلوك السياسي والنظام الساسي (كتأثير نمط الحكم -ديمقراطي أو ديكتاتوري -على المجتمع) والأساليب النفسية لتحقيق أهداف سياسية
- ٢ 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 لا صفية ٠٠٠ الخ، وتوظيف هذا الفهم في تجاوز المشكلات التي يواجهها التلميذ بما في ذلك صعوبات التعلم والتوافق.

الفصل الأخير في كتاب أبي الفرج الجوزي (توفى ١٢٠٠م) "الأذكياء" اشارات تدل علي ذكاء القروود والكلاب والفران والديببة والسماك^١ والهداهد والعصافير والثعالب والظبيان والنسور... وغيرها (شحاته، ٢٠١٣) .

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 عانى 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 .

ويتضمن هذا التخصص فروعاً أخرى منها: -

١ - علم نفس عيادي للطفل والمراهق Clinical Child and Adolescent

Psychology يهتم بتكامل البحث والتطبيق تدريباً وممارسة مهنية وسياسات عامة

لتحسين صحة الطفل والمراهق النفسية .

٢ علم نفس الشدائد Trauma Psychology دعم الأنشطة المهنية المتعلقة بالمشاق

(الضغوط) الصادمة

٣ 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

الفردية 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" health psychology أو "علم النفس الطبي"

medical psychology أو "طب السلوك" behavior medicine يسعى لدراسة نمطين من

السلوك؛ واكتشاف المحددات النفسية الاجتماعية لهما؛ هما:

١ 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 .

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

سابعاً: 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 : -

١ - علم النفس الجنائي Criminal وبدأ كعنوان كتاب ألفه رجل القانون الألماني "هانز جروس Gros" عام ١٨٩٨ وتبلور من خلال كتاب "هانز أيزنك Eysenck الشهير "الجريمة والشخصية" ١٩٦٤

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

٣ - علم نفس التحقيق الجنائي Investigative psychology الذي يبرز أهمية التعرف علي سلوكيات الجاني للمساعدة في اكتشافه خصوصاً وحرصه علي الإفلات بجريمته يجعله يحتاط فلا يترك أثارا مادية تدل عليه وقد شهد العقد الأخير بحوثاً عديدة في هذا المجال منها ١٩ دراسة تستخدم اسلوب يزوج بين علم النفس وعلم الأشعة يسمى AUC وليس منها حتى تاريخه دراسة بغير الإنجليزية & Ellingwood; Mugford; Bennell; Woodhams,2014) .

ثامناً : علم راحة البال

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

تاسعاً : 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: -

- ١ علم نفس رياضي معني بالتفاعل بين علم النفس والرياضيين
 - ٢ علم نفس التمارين يرصد المحددات السلوكية والمعرفية الاجتماعية والحيوية نفسية للنشاط البدني ومرتباته مع التركيز على مواصلة النشاط البدني وأثاره في راحة البال.
 - ٣ 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 :

أولا: مناهج البحث أي مجموعة الافتراضات والاجراءات والمناحي التي تنظم جمع الأدلة لتفسير ظاهرة ما .

ثانيا: 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 .

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

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

خامسا: 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.

الاحساس والانتباه والادراك

أولا - 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 محدده 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 (١٩٩٤) بأنه عملية تتطوى على خصائص مميزة 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 الذهني للادراك الحسي 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 أولا من حيث طبيعة المنبهات

١ - الانتباه الارادى :

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

٢ - الانتباه اللارادى (القسري)

ويميل هذا النوع من الانتباه الى العفوية، فقد ينحاز انتباه الفرد الى مثيرات بصورة قسرية كالانتباه الى طلق نارى أو أضواء مبهرة أو صدمات كهربية عنيفة أو شدة وخز مفاجئ في بعض أجزاء الجسم أو روائح قوية نفاذه.

٣ - الانتباه الاعتيادى (التفائى)

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

٤ - 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 لنبا سار ، أو توقع نتيجة اختبار أو مقابلة شخصيه للقبول فى وظيفه أو عمل ينتظره.

ثانيا : من حيث موقع المثيرات :

ينقسم الانتباه الى ما يلى :

١ - الانتباه الى الذات: وفيه يكون انتباه الشخص مركزا على المثيرات الداخلية الصادرة عن

الاحشاء الداخلية للفرد كصوت دقات القلب أو حركة التنفس أو الآلام الصادرة عن

عضلاته نتيجة ممارسة رياضات عنيفه أو خواطر ذهنيه و استحوازه تجول فى خاطره

٢ - الانتباه الى البيئة: وفى هذا النوع يميل الفرد الى الانتباه على المثيرات البيئية الخارجية

بعيدا عن ذات الفرد كالانتباه الى المثيرات الاجتماعية المتنوعه ، والمثيرات الحسية

المختلفة القادمه من الحواس الخمس منها السمعية ، والبصرية ، والشمية ، والذوقية ،
اللمسية

ثالثا : من حيث عدد المثبرات

ينقسم الانتباه الى نوعين كما يلي :

١ - الانتباه لمثير واحد فقط :

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

٢ - الانتباه لعدة مثبرات :

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 الحسى حيث يتم تقسيمه على النحو التالى
سمعي، بصري، شمي ، لمسي ، أو تذوقي .

خامسا: من حيث شدة الانتباه

- وفيه ينقسم الانتباه الى نوعين هما :

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

٢ - انتباه سطحي: عندما يخبر الفرد المثبرات بشكل سريع فلا يستطيع الفرد فيها تمييز اى
من اجزائها و دون أن يلمح منها الفرد أى من خصائصها أو تفاصيلها.

سادسا : من حيث الاستمرارية

ينقسم الانتباه فيها الى ثلاثة انواع وهى كالتالى :

١ انتباه مستمر: وفيها يستمر انتباه الفرد للمثبرات وتركيزه لفترة طويلة نسبيا وبشكل
متصل كالانتباه لمثير لمدة ٢٠ دقيقة متواصله ، كما يوجد نوعا آخر على نفس الشاكله

يعرف بالتركيز المستمر عكس الانتباه كالانتباه لمدة ٢٠ دقيقة لكن بانقطاع فتره زمنيه محدده سلفا .

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

٣ - الانتباه متناوب: وفيه يستمر الفرد في تركيز انتباهه على مجموعة من المثيرات المعينة لفترة زمنيه معينه ثم الانتقال الى مثيرات اخري لفته ثم العوده مرة ثانية للمثيرات الأخرى السابقه بالتناوب تماما كنتقليب الفرد لقناة تلفزيونيه لمدة دقيقة ثم الانتقال لقناة أخرى لمدة دقيقه ثم والعوده للقناة السابقه مره ثانيه.

خصائص الانتباه :-

١ - الانتباه عملية ادراكية مبكرة: حيث يعد الاحساس بالمنبهات او المثيرات الخام عملية حسيه فسيولوجيه.

٢ - الاصغاء وهو يمثل الخطوة الاولى في عملية تكوين وتنظيم المعلومات.

٣ - الاختيار والانتقاء يتعد على الفرد أن ينتبه لجميع المثيرات المتنوعه التي يكتظ بها العالم الخارجى دفعة واحدة أو ينتبه لجميع المثيرات التي يزخر بها عالمه العقلي او الجسمى.

٤ - التركيز يتمثل التركيز في اتجاه الشخص بفاعلية أو ايجابية واهتمام الى اشارات أو تنبهات حسية معينة واهمال اشارات اخري

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

٦ - التموج يعنى ان المثير مصدر التنبيه.

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

٨ - 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 الحسى المراد الانتباه له وتتضمن :

١. **شدة المثير:** فالمثيرات الشديدة القوية غالباً ما تكون أكثر جاذبية من تلك الضعيفة، فالألوان الصارخ، والروائح النفاذة والأصوات الصاخبة والأضواء المبهرة تعمل على جذب الانتباه للمثير بشكل أسرع فغالباً ما يستجيب الأفراد بصورة أكبر للمثيرات الشديدة القوية عن غيرها من الأقل منها في الدرجة .

٢. **حادثة المثير:** فالمثيرات الجديدة أو غير المألوفة تكون أكثر جذباً للانتباه مقارنة بالمثيرات المألوفة واضحة المعالم حيث سبق وتشبع منها الفرد .

٣. **المثيرات الشرطية:** وهي التي تكونت بفعل اقترانها بمثيرات أخرى جذابه تنير الانتباه أكثر من غيرها من أو تزامنها المثيرات الأخرى التي لم تتزامن أو تقترن مسبقاً مع مثيرات جذابه .

٤. **تكرار المنبه:** المثيرات الأكثر تكراراً 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 اقتناعاً .

٥. **التغير الفجائي للمنبه :** المثيرات المتغيره فى الألوان أو الأشكال أو الحجم أو المذاقات والملمس .. الخ. أكثر جاذبيه من المثيرات الثابته فتناقض المثير عن غيره يثير الانتباه ويجذبه .

٦. **موضوع المنبه:** جذب الانتباه يتأثر بموضع المنبه بالنسبة لمجال الإدراك، فمثلاً 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:

١. **الحاجات والدافعية:** الدافع الفسيولوجيه للفرد غالباً ما تؤثر فى الانتباه ولا يظهر هذا الامر الا فى وقت الحاجه ففى المجاعات أو فى الصحارى القاحلة غالباً ما تشكل الحاجات الفسيولوجيه انتباهها أكثر من غيرها من المثيرات فالجائع تسترعي انتباهه رائحة الطعام. او غيرها

٢. **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.

٣. **التهيوؤ الذهني:** غالباً ما يبقى تأهب الفرد وانتظاره لمثير معين قد يؤثر فى عمليات الانتباه كانتظار قدوم شخص هام او خبر سار اوغيره غالباً ما يؤثر فى العمليات الادراكيه

٤ . إichاعات الأخرين: قد تؤثر القابلية للإيحاء في توجيه الانتباه لموضوعات معينة.

(Styles,1989; العتوم ، ٢٠٠٤: الزغول ، الزغول (٢٠١١).

ثانياً الاحساس الإدراك الحسي^١

ويعرف الاحساس Sensation : بكونه كل ما يمر به الفرد من خبرات عبر الحواس وغالباً ما يكون مصطلحاً عاماً يستخدم للإشارة إلى الصوت وخبرات بصريه ولمسيه وتذوقيه بوصفها خبرات غير محددة كأن يشير الشخص بأنه يسمع اصواتاً صاخبه او يشم رائحه نفاذه او يرى شيئاً يطير فى السماء .

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

الإدراك Perception : بأنه العملية العقلية التي نزود بها معارفنا بالعالم الخارجي من خلال التنبهات الحسيه، وعليه يعد الإدراك نوعاً من الاستجابة للأشكال والأشياء الخارجية، من حيث كونها معانى اضافيه.

خصائص الإدراك :

- ١ . تصوري: ويقصد به ان الخبرات الادراكيه ليست حقيقيه
- ٢ . انتقائى: ويقصد به ادراك الفرد لعدد محدود من المثيرات دون كلها
- ٣ . موقوت: ونعنى ان الادراك يتم في زمن قصير
- ٤ . 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 رائحه
.... الخ -

ب . التنظيم :

هي عملية تنظيم وتصنيف المثيرات في العالم الخارجي .

ج . التفسير :

وهى 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

الدافعية والإنفعال

الدوافع هي بمثابة القوة المحركة للسلوك والمحددة لاتجاهه، وهي أيضاً عملية مهمة جداً لفهم السلوك جنباً إلى جانب الإدراك والتعلم والشخصية.، ويشترك 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:

١. الدوافع الفطرية:

يعتقد "بوميستر" مثل كثيرون قبله أن الدوافع الفطرية تضمن بقاء الكائن الحي وهي التي أدت إلى التفاعل الاجتماعي والثقافة وهي دوافع وراثية يولد وتتقسم 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 تلقائي أوتوماتيكي، مثلاً: ارتفاع درجة حرارة الجسم يصاحبه زيادة في العرق وشرب المرطبات والاحتساء 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 والرفق والتحضر.

٢. 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:

١. الدوافع الشعورية:

هي الدوافع التي يشعر الفرد بوجودها وتحرك سلوكه وتدفعه لتحقيق رغبة محددة، ويستدعيها ويتذكرها إذا سئل عنها، والدوافع السابقة هي دوافع شعورية ولا ضرر منها، فهي واضحة الاسم والفعل، حيث يعرف الفرد لماذا يحب طعام معين كالأرز البسمتي بالخلطة 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 وأعمق 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 وأعمق 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 فى 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 :

١ المنبئة : قد يكون المنبئة المثير للإنفعال خارجياً كسماع خبر مفاجيء سواء كان ساراً أو مؤلماً .. كما قد يكون المنبئة داخلياً كفرة أو تصور أو إستعادة ذكرى سابقة .

٢ 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 المنبئة بالنسبة له ، أى يتوقف الإنفعال على مكونات الشخصية كلها .

٣ 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 .

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 :

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

¹¹ جزء الانفعال من إعداد د/ آمال كمال

١ 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 .

٢ 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 آخر لديه ، ومع تكرار ظهور المثير المحايد مع المثير الطبيعى ، يكتسب المثير المحايد وخاصية المير الطبيعى ويصبح قادراً على إستدعاء نفس الإستجابة الإنفعالية.

٣ التعلم عن طريق الفهم والإدراك :

ويقصد به أن الفرد يتعلم بعض إنفعالاته عن طريق الفهم والإدراك ، وتتوقف هذه 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 :

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

ومؤدى هذه النظرية أن المثيرات الخارجية تؤثر فى الجسم فتتنشط أعضائه فسيولوجيا لتعطى إحساسا معيناً يتحول إلى إنفعال ، فحسب رأيهم إن الشخص يخاف لأن قلبه يزداد نشاطاً ويزيد إفراز العرق لديه ويضطرب تنفسه أى أن الانفعال نتيجة للمتغيرات الفسيولوجية ونستطيع أن ندلل عليه بالمثل التالى الذى يوضح مضمون هذه النظرية ، فتبعاً لها أن الانسان عندما يرى حيواناً مفترساً فإنه يرتعش ، وتزداد دقات قلبه ويعرق ثم بعد ذلك يشعر بالخوف ، الأمر بطبيعة الحال لا يسير وفق هذا التسلسل الذى وضعه جيمس ولانج لأننا نخاف أولاً ثم نشعر بالتغيرات

الفسولوجية نتيجة الإحساس بالخوف أى أننا ننفعل أولاً ثم تأتى المصاحبات الفسولوجية للإنفعال ثانياً.

٢ نظرية كانون و بارد Cannon – Bard (النظرية التلاموسية):

حاول علماء الفسولوجيا أن يتأكدوا من نظرية جيمس - لانج فقاموا ببعض التجارب و الملاحظات التى 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 الفسولوجية.

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

٣ نظرية لندزلي : Lindsley (النظرية الشبكية) :

ويطلق عليها نظرية تنشيط التكوين الشبكي ، وهى لا تعترض على أن مصدر السلوك الإنفعالى هو الهيپوثلاموس ، كما ذكرت نظرية كانون و بارد لكنها ترى أنه لكى يقوم الهيپوثلاموس 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 الهيپوثلاموس من خلال نشاط التكوين الشبكي وينتج عن ذلك المظاهر الفسولوجية التى تصدر أوامرها من الهيپوثلاموس فتكون السلوك الانفعالى .

إن كل ما فعلته هذه النظرية أنها أضافت دور التكوين الشبكي كميكانيزم من العمليات المخية التى 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 تبعاً 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، ١٩٩٩).
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 مكدره . وإشباع الدافع يكون مصحوباً بحالة وجدانية سارة. ثم إن الانفعال يقوم بتوجيه السلوك مثل الدافع (نجاتي، ١٩٨٩).

والعلاقة قد تكون طردية بين الدوافع و الاستجابات الانفعالية .

١ بالنسبة لقوة الدافع.

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

٢ إحباط 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

٣ 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 .

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.