مفاهيم عامة في علم النفس العام

محاضرة رقم 03

تمهيد / يعيش الإنسان في بيئة مع مجتمعه فهو دائما يسعى من أجل الحصول على الطعام ومأوى وهذا من أجل تحقيق حاجياته ومتطلباته سواء مادية أو معنوية ، ولكن الظروف التي يوجهها الإنسان في البيئة التي ينتمي إليها لا تسمح له بتوفير وتحقيق كل رغباته بحيث يواجه معانا كثيرة في سبيل وصول إلى أهدافه وكما قيل في قديما " ليس كل ما يتمنى المرء يدركه" وهذا معناه أن الإنسان يوجه عقبات و موانع لا تسمح بإرضاء حاجاته دفعة واحدة ولهذا قد يؤجل بعض رغباته إلى أجل لاحق أو قد يستغنى عنها كونها مستحيلة نهائيا تحقيقها ، وكأنه يحاول أن يتوافق مع البيئة التي يعيش فيها، وفي هذا الصراع الذي يواجهه الإنسان يمر على حالات نفسية مختلفة المزاج من الشعور بالسعادة و السرور و الفرح عند تحقيق رغباته وحاجاته ، ومن شعور باليأس و الحزن عند الفشل في تحقيق الأهداف.

إن الإنسان من تعامله مع البيئة هذا التعامل المصطحب ب الحالات النفسية تجعله يمارس العديد من الأنشطة و الأفعال النفسية فهو مطالب أن يفكر و يستدل وأن يتصور من أجل الصواب والخطأ فهذه الأعمال تكون بدورها عمليات "عقلية " أي يستخدم فيها العقل وهو كذلك معرض لأن يحزن أو يفرح يتشجع أو يخاف وغير ذلك من الأمور فهي تصرفات سلوكية "انفعاليا" وهذه الأمور النفسية ، العقلية و الانفعالية و دوافعية هي من اهتمامات علم النفس ودراسته وموضوع اهتمام العلماء و المفكرين علم النفس من أجل تفسير وضبط هذه التصرفات السلوكية المزاجية بدورها .

إذا ليس باليسير أن نقدم تعريفا لعلم النفس يحظى بقبول عام نظرا لتنوع منابته وسعة الميدان الذي يبحث فيه و تغطية اهتماماته والخلافات العلمية و الفلسفية بين علمائه ومدارسه

1/ مفاهيم عامة في علم النفس :

الفيلسوف الأمريكي الشهير "**وليام جيمس1842-1910م**" يعرف علم النفس في كتابه "دروس مختصرة في علم النفس "بأنه وصف حالات الشعور وتفسيرها ...، وظل هذا التعريف مقبولا في أمريكا لفترة طويلة .

أما في أوروبا **جيمس سولي** كان معتمدا في انجلترا عرف علم النفس في كتابه " المجمل في علم النفس " بأنه العلم الذي يهتم بالحوادث الداخلية ، وكما عرفه فونت 1889م ويعتبر الأب المؤسس لعلم النفس على أنه العلم الذي يبحث في الخبرة الداخلية للفرد أي في الإحساس و المشاعر والإرادة .

نشر "**جون برورداس واطسن 1913**" مؤسس السلوكية مقالا بعنوان " علم النفس كما يراه السلوكي " عرف فيه علم النفس بأنه فرع تجريبي موضوعي من العلم الطبيعي ، هدفه النظري التنبؤ بالسلوك

وضبطه وعليه فان علم النفس في نظر السلوكيين هو " علم السلوك " ، بعض العلماء النفس متخصصون في دراسة السلوك في حين البعض الآخر تهتم بدراسة الخبرة والسلوك معا.

1-1/مفهوم علم النفس:

علم النفس هو العلم الذي بدرس سلوك الإنسان والحيوان وما يحفل به هذا السلوك من مظاهر مثل الدوافع والانفعالات والاستدلال و التفكير ،التعلم إلى غير ذلك أو بصفة أخرى هو "علم السلوك البشري و الحيواني المطبق على المسائل الإنسانية " وعندما نتعرض لدراسة هذا السلوك الإنساني و الحيواني فإننا نواجه العديد من النظريات وهي مجموعة من القوانين أو التفسيرات ساهم بها العديد من العلماء و المفسرين لعلم النفس في مختلف اتجاهاتهم ومدارسهم في تفسير هذا السلوك وعموما هذه التفسيرات تكون مبنية على تجارب في المخبر و الملاحظات في مجال الحياة اليومية ولهذا علم النفس مجال واسع مليء بالمدارس و الاتجاهات العلمية يقوم عليها علماء النفس في خدمة البشرية وصالحها العام .

فهناك سؤال يطرح / لماذا علم النفس يشمل السلوك الحيواني ؟

إن دراسة السلوك الحيواني مقارنة مع عدة أنواع حيوانية مثلا فيمكن أن تعطي ضوءا و إيضاحا عند الفعاليات الإنسانية المماثلة بالإضافة إلى تقبل التجارب الحيوانية شروط الضبط العلمية أشد من تقبل التجارب التي تجري على المفحوصين من البشر لهذه الشروط وخاصة كرامة الإنسان وقيمة حياته تستوجب استخدام الحيوانات في التجارب الخطيرة .

3- **السلوك:** هي كلمة تشمل أي شيء يفعله الإنسان أو الحيوان هو أكبر من مجرد الحركات الجسدية فيمكن أن يشمل على المشاعر و الاتجاهات و الأفكار فهذه الأفعال سواء كانت ظاهرة أو باطنه ، و السلوك بوجه عام يقوم على المثير والاستجابة أو خارجي يؤثر في الكائن الحي سواء كان الإنسان أو الحيوان فالمثير بطبعه يثير النشاط للكائن الحي ، وأنواع المثير و السلوك عديدة هي كالتالي :

أ/مثيرات داخلية فسيولوجية :مثل تقلص المعدة عند الشعور بالجوع أو جفاف الريق عند العطش أي أن مثيرات داخلية فسيولوجية أو عضوية.

ب/ مثيرات داخلية نفسية: مثل ذكرى جميلة وسارة نشعر بسببها السعادة أو ذكرى أليمة نشعر بسببها بالحزن و الأسى أي إن الذكريات مثيرات داخلية نفسية.

ج/ مثيرات خارجية مادية: مثل صوت يلفت الانتباه أو ضوء باهر يغشي الأبصار أي درجة حرارة الجو تأثر على الجسد فكل هذه الحواس مثيرات خارجية مادية.

د/ مثيرات خارجية اجتماعية: مثل مقابلة صديق أو أحد الأقارب تسعدنا رؤيته أو رؤية عدو لدود تغضبنا.

الاستجابة: يقصد بالاستجابة كل نشاط يقوم به الكائن الحي في مواجهة مثير معين وقد تكون نوع هذه الاستجابة حركية مثل الهرب أو لفضية مثل رد السلام أو فسيولوجية مثل ارتفاع ضغط الدم أو برودة الجسم وقد تكون انفعالية مثل الفرح عند النجاح وقد تكون الاستجابة معرفية كالتفكير في حل إحدى المشكلات أو قد تكون بكف عن نشاط معين مثل التوقف عن تناول الشراب و الطعام بعد الفجر وقبل آذان المغرب عند الصيام .

4- **خصائص السلوك:**

أ- **التكيفية** / السلوك الإنساني يتميز بالمرونة و التكيف و القدرة على مواجهة المواقف

ب-**الفروق الفردية** / هناك فروق فردية بين الأفراد بعضهم البعض كالفروق الجسمانية و الفروق في الهيئات النفسية كالدوافع والانفعالات و الذكاء

5- **محددات السلوك** / يحدد السلوك الإنساني بعوامل وهي :

- **الوراثة** / نحن نرث الآباء و الأجداد وفي عمود النسب من الخصائص الجسمية و النفسية وذلك في قول النبي "**صلى الله عليه وسلم**" تخيروا لنطفكم فان العرق دساس
- **البيئة** / وهي كل ما يحيط الفرد وقد تكون البيئة الجغرافية مثل الريف أو المدينة وقد تكون البيئة اجتماعية مثل الأسرة التي ولد فيها و المدرسة التي نشأ فيها في الدراسة وقد تكون هذه البيئة اقتصادية مثل الطبقة الغنية و الفقيرة.
- **النفس و الجسم** / قيل ليس الذي ينفعل هو النفس أو الجسم بل الإنسان ذلك أن الإنسان وحدة نفسية جسمية فمثلا عند الانفعال نفسي يصاحبه تغيرات فسيولوجية جسمية كخفقان القلب ، العرق ،تسارع التنفس ، فالحالة النفسية ترتبط بالجهاز الجسمي (عصبي –الغدد–الجهاز الدوري)
- **الخبرات السيكولوجية المتراكمة:** يولد الإنسان ورصيده السيكولوجي من الخبرات و المعلومات يتزايد مع تزايد الخبرات و الممارسات الحياة اليومية فالسلوك يتشكل ويتطور وفق الخبرات المكتسبة في الحياة مثل اختلاف خبرات الطفل الصغير وخبرات الراشد في معالم الشخصية الذاتية من أخلاقيات و مبادئ .

6- **أهداف علم النفس:** عموما تتمحور وتشترك أهداف علم النفس في ثلاث أشياء هي :

1- **فهم السلوك وتفسيره**/ السلوك الإنساني والحيواني مثل الظواهر العلمية الأخرى قابل للفهم و التفسير من خلال جمع الوقائع و المظاهر بحيث نتوصل إلى القوانين التي تحكم هذا السلوك، وفهم السلوك يتم بواسطة أساليب ومناهج علمية بحثية تدرس وتفسر هذا السلوك.

2- **ضبط السلوك و التحكم فيه** / إذا توصلنا إلى فهم السلوك فانه يمكن بذالك أن يضبط هذا السلوك و يتم التحكم فيه بإيجاب مثل الطفل الصغير عمر 5 سنوات وصل إلى النضج العقلي يمكنه استيعاب الدروس ونبدأ بتعليمه المهارات الفكرية و السلوكية في تلك السن.

3- **التنبؤ بالسلوك** / إذا فهمنا السلوك واستفدنا من هذا الفهم بمسايرة القوانين التي نتوصل إليها عن هذا السلوك فانه يمكن التنبؤ بما سيكون عليه هذا السلوك في المستقبل فمثلا نتنبأ أن هذا الطفل رفيع الذكاء سوف يتفوق في الدراسة كما أن نتنبأ بسلوك الطفل الذي يعيش بعيد عن حنان الأبوين والأسرة أنه سوف يكون غير متوافق اجتماعيا ونفسيا لأن العديد من الدراسات أشارت إلى ذلك .

فمن الواضح أن هذه الأهداف الثلاثة متداخلة إلى حد كبير لأن فهم السلوك وتفسيره يؤدي بالتالي الى ضبطه و التحكم فيه ومن ثم التنبؤ به مستقبلا أو لاحقا .