

مقدمة في علم النفس

(Introduction to Psychology)

التطور التاريخي لعلم النفس

قبل البدء بعرض التطور التاريخي الذي مرّ به علم النفس، لابد من توضيح وتعريف هذا العلم، ليتسنى للقارئ ان يفهم بدقة ما سيرد من افكار او مبادئ او نظريات ذات صلة مباشرة به، ومن هذه التعاريف ما يأتي:

علم النفس العام (General Psychology) .. ويعرف بأنه:

- الدراسة العلمية لسلوك الاحياء في اتصالها بالبيئة.
- العلم الذي يدرس سلوك الانسان، أي يصف هذا السلوك ويحاول تفسيره سواء اكان هذا السلوك ظاهر او باطن.
- علم لا يتحدد موضوعه في دراسة السلوك الإنساني بل هو يذهب الى دراسة الحيوانات بهدف فهم اعمق للسلوك الإنساني.
- العلم الذي يتخطى الحواجز المادية للإنسان ليقوم بدراسة الانسان ككائن حي متكامل الحواس ومدى تأثره وتأثيره في المجتمع الذي يعيش فيه.
- العلم الذي يدرس السلوك الإنساني (Human behavior) بقصد فهمه وتفسيره، أي معرفة اسباب السلوك.
- العلم الذي يدرس السلوك والعمليات العقلية.
- يعنى علم النفس بدراسة السلوك بطريقة علمية وهدفه الوصول الى المعرفة المنظمة للسلوك والتي تعينه على فهم هذا السلوك وضبطه والتنبؤ به.
- ويعرف علم النفس المعاصر بأنه:
- العلم الذي يتعامل بشمولية مع فسيولوجية الفرد (كيميائية الدماغ وعلم الاعصاب والموروثات) وسلوك العضوية البيولوجية (مثير ← استجابة).
- اما ايزنك (Eysenck) فيعرف علم النفس بأنه العلم الذي يمكننا من استخدام المعطيات السلوكية في فهم العمليات الداخلية التي تقود الناس او افراد الكائنات الحية الاخرى ليتصرفوا بالطريقة التي تصرفوا بها.

وفي ضوء ما تقدم من تعريفات لعلم النفس العام، يمكن ان نعرفه: بأنه العلم الذي يدرس سلوك الانسان والحيوان ما ظهر من ذلك السلوك وما خفي وبهدف الى فهم السلوك وتفسيره وضبطه والتنبؤ به.

ان لعلم النفس ماض طويل ولكن تاريخه قصير، أي انه من اقدم العلوم واحداثها في الوقت ذاته، فعلم النفس الشائع بين عامة الناس والذي يحاول الفرد ان يفهم الاخرين ممن يتعامل معهم، هو الذي يعبر عن التاريخ الطويل له.

ويمكن عرض مراحل التطور على وفق ما يلي:

اولاً: المرحلة الفلسفية: وقبل الميلاد بزمان طويل تأسس علم النفس كفرع من الفلسفة، فقد وضّح بعض فلاسفة الاغريق الاوائل الى ان (الروح) مادة كالهواء، علما انهم كانوا لا يميزون بين الروح والنفس والعقل.

ثم جاء افلاطون (٤٢٧- ٣٤٧ ق. م) والذي اكد ان سلوك الانسان انما يتأثر بدرجة كبيرة بأفكاره. بيد انه اكد استقلالية الوجود لهذه الافكار عن الانسان ويرى انها موجودة في الجسم ما دام الانسان حياً ثم تغادره عند الموت.

اما الخطوة الاساسية في الاتجاه العلمي فقد اشار اليها ارسطو (٣٨٤-٣٢٢ ق. م) الى ان الروح او النفس هي مجموع الوظائف الحيوية للكائن الحي، أي وظائف الجسم والتي تميزه عن الجماد. وقد حاول ارسطو ان يفهم بصورة منتظمة الطرق التي يفكر بها الانسان وصاغ قوانين في (تداعي المعاني). وبذلك يعد المؤسس الاول لعلم النفس.

ثانياً: المرحلة العلمية المبكرة: تأثرت هذه المرحلة باهتمامات علماء النفس وثقافة كل بلد. ويمكن ان نجملها في ثلاث مدارس او اتجاهات اساسية:

١. **البنبوية (Structuralism):** ان رائد هذا المنحى العلمي هو عالم النفس الالمانى

(ولهم فنت W. Wundt) الذي يعد الرائد لعلم النفس الحديث والذي افتتح اول مختبر

لعلم النفس عام (١٨٧٩) في جامعة (لايبزيك)، ومن خلال اجراءه لعدد من التجارب

المعملية استطاع التوصل الى ان العمليات المعرفية يمكن ان تدرس كمياً، أي يمكن

قياسها، وتركزت ابحاث (فونت) وزملائه على استكشاف العناصر الاساسية او عمليات

الوعي فكانوا بذلك مؤسسي (البنبوية) حيث اعتمدوا طريقة الاستبطان

(Introspection) والتي من خلالها يطلب من المفحوص تأمل ما يجري في داخله من عمليات عقلية كرد على موقف او مثير تعرض له.

٢. **الوظيفية (Functionalism)** : يعد هذا المنحى - علم النفس الوظيفي - ثورة حقيقية قامت بوجه اسس الطريقة الاستبطانية، وضع اسسها العالم (وليم جيمس)، اكد هذا المنحى على الوظائف التكيفية مع البيئة لكل من العقل والسلوك، وركزت على تفاعل الفرد مع العالم الخارجي باحثه عن فهم الطرق التي يساعد بها الدماغ في حدوث وظائف الفرد، او التكيف مع العالم الخارجي، وهي بذلك تتجه اتجاهاً مغايراً لاتجاه (البنوية) الذي ركز على داخل العقل.

ويرى (وليم جيمس): ان الحياة النفسية ليست مركبة من اجزاء، ولاهي سلسلة منظمة من حالات جزئية، وان مهمة علم النفس هي ليس دراسة العقل بوصفه عملية تركيبية بل بوصفه عملية ديناميكية توظف في تحسين عمليات التكيف مع البيئة وهو بهذا الرأي يكون قد تأثر بنظرية النشوء والارتقاء لـ (جارلس دارون).

٣. **الجشلت (Gestalt)**: في بدايات القرن العشرين (١٩١٢) اسس مجموعة من العلماء الالمان هذا المنحى، منهم: (كوفكا Koffka؛ كوهلر Kohler؛ وفوتهايمر Wertheimer) .. تؤكد هذه المدرسة ان الخاصية الجوهرية للعقل الانساني هي: قدرته على تنظيم المجال الادراكي وادراك الاشياء ككليات منظمة. فنحن عندما ننظر الى سيارة ندرك انها سيارة لا الاجزاء المكونة لها، وان تحليل الشيء او الحادث الى اجزاء او عناصر يفسده وتؤكد هذه المدرسة: ان الكل يختلف عن مجموع الاجزاء بل هو اكبر منها، اذ يساوي هذه الاجزاء جميعاً مضافاً اليها تنظيم معين.

ثالثاً. **المرحلة المعاصرة في علم النفس**: وتضمنت اتجاهات اساسية في علم النفس ومنها:

١. **السلوكية (Behaviorism)**: يعد (واطسن John B. Watson) مؤسس هذا المنحى الذي عرف فيما بعد بالمدرسة السلوكية، ونادى بعلم السلوك كعنوان لعلم النفس، وتتنظر هذه المدرسة الى الكائن الحي نظرتها الى آلة ميكانيكية معقدة، لا تحركه دوافع موجهة نحو غاية.

ان هذه المدرسة تبالغ في تأكيد اثر البيئة والتربية في نمو الفرد وتقلل من اثر الوراثة الى حد كبير كأن الانسان يولد وعقله صفحة بيضاء، وفي هذا يقول (Watson): "اعطوني عشرة

اطفال اصحاء التكوين، فسأختار احدهم جزافاً، ثم ادربه فأصنع منه ما اريد، طبيباً او فنانياً او عالماً او تاجراً او لصاً او متسولاً، وذلك بغض النظر عن ميوله او مواهبه او سلالة اسلافه" واستمر هذا المنحى على مدى ستين عاماً يؤكد على الاستجابات السلوكية الملاحظة ومحدداتها البيئية. ولمعت فيه اسماء من امثال (سكندر، وباندورا، وجثري، وهل) وغيرهم كثير، ودعا الى ان تكون دراسة السلوك هي المهمة الرئيسية ذلك لان الاستجابات او ردود الافعال (وهي حركات عضلية قابلة للقياس) على المنبهات (وهي تغيرات في البيئة قابلة للقياس) التي تنصب عليها من جهة، والتنبؤ بالسلوك وضبطه من جهة اخرى.

فالسلوك: افعال قابلة للملاحظة والقياس وهو ما يجعله اساساً صالحاً لان يكون موضوعاً لعلم النفس (فإذا لم تكن قادراً على رؤية ما تدرسه وتقيسه، يمكنك نسيانه)، وقد انكر (واطسن) أي توسط يقوم به الكائن الحي والعمليات العقلية بين المنبه والاستجابة، أي:

منبه ← (عضوية) ← استجابة كما هو معروف حالياً في علم النفس، وانما السلوك بالنسبة اليه هو: منبه ← استجابة فقط. وبذلك استبعد الدوافع والمشاعر والادراكات والافكار والذكريات لأنها برأيه لا تخضع للملاحظة المباشرة.

٢. **السايكودينامي (Psychodynamic)** : المنحى السايكودينامي هو نظرية في الكيفية التي تؤثر بها الافكار والمشاعر في السلوك، في نفس الوقت تعمل قوى التجاذب المتعارضة لكل من الشعور واللاشعور، ويعد سيجموند فرويد (Freud) المؤسس لهذا المنحى والذي عرف وقتها بمنحى التحليل النفسي.

لقد ركز هذا المنحى على التطبيقات الكلينيكية (العيادية) اكثر من تركيزه على البحث التجريبي، ومن ابرز اعلام هذا المنحى كارل يونغ (C. Jung) الذي طرح اللاشعور الجمعي (Collective) في مقابل اللاشعور الشخصي (Personal) الذي طرحه فرويد، وقلل من اهمية الغريزة الجنسية والعدوانية بعدها دوافع لا شعورية وقد ايد أدلر (Adler) الكثير من افكار يونغ. اما سوليفان (Sullivan) فقد ابتعدت افكاره عن افكار فرويد ايضاً، حيث اهتم بالتركيز على المجالات الاجتماعية للشخصية، والقلق وكيف يستخدم الفرد عدم الانتباه الاختياري في مواجهة القلق.

ان (فرويد) عالج مرضاه بمحاولة جلب ما هو لا شعوري الى الشعور او الوعي، وقد حاول اختبار افكاره اثناء علاجه للناس وذلك بمقارنة فروضه بملاحظات اخرى، محاولاً شرح كل

حادثة تحدث ربما كانت بسيطة مؤكداً على ان كل التفاصيل تسهم كوحدة متكاملة في تفسير سلوك المريض.... ولقد كان لإتباع فرويد وتلاميذه اعتقادات عامة، يمكن ان تلخص بما يلي:

- ضرورة قيام عالم النفس بدراسة قوانين ومحددات الشخصية (السوية واللاسوية)، وابتكاره الطرائق الجديدة لعلاج اضطرابات الشخصية.
- ان المظاهر المهمة للشخصية كالذواضع اللاشعورية والذكريات والمخاوف والصراعات وغيرها يؤدي اخراجها الى الشعور علاجاً حاسماً لاضطرابات الشخصية.
- من الامور الاساسية للعلاج، الكشف عن ذكريات السنوات الخمس الاولى من حياة الفرد على اعتبار ان اساس الشخصية يتكون اثناء الطفولة المبكرة.
- ان افضل اسلوب لدراسة الشخصية هو الذي يؤكد على العلاقة الوطيدة والطويلة الامد بين المريض والمعالج.

٣. **المنحى المعرفي (Cognitive Approach):** ان العمليات التي يقوم بها المخ والتي

تشمل الانتباه والادراك والتفكير والتذكر تسمى هذه العمليات بالعمليات العقلية، وهي تعبر عن النشاط العقلي للفرد... وعندما يكون الفرد بإمكانه ان يعي هذه العمليات ويضبطها وبالتالي السيطرة على عمليات التعلم وتوجيهها في مثل هذه الحالة يكون الفرد قد اتقن ما يسمى بما وراء المعرفة (Metacognition) ويعني التفكير في التفكير. ويؤمن علماء النفس المعرفيون بما يلي:

- ضرورة دراسة العمليات العقلية مثل الانتباه والتفكير والادراك وحل المشكلات واللغة والذاكرة.

- السعي بهدف اكساب المعلومات الدقيقة عن كيفية عمل تلك العمليات وكيفية تطبيقها في الحياة العملية.

- ضرورة تنمية الشعور الحدسي من خلال استعمال الطرق الموضوعية لتثبيت وتعزيز مثل هذا الشعور، وتعود جذور هذا الاتجاه الى علماء نفس (الجشلت - الكل المتكامل) والذين اهتموا بصورة مركزة على الاستبصار (Insight) والذي يعني ادراك العلاقات بين عناصر الموقف الذي يصادف الانسان او الحيوان. وبالرغم من حداثة هذا المنحى الا ان اثرها بدى واضحاً وجلياً في ميدان علم النفس من خلال دراسة العمليات العقلية، فضلاً عن دراسة السلوك كموضوع لعلم النفس، ومن منظري هذا الاتجاه (بياجيه؛ وبرونر؛ واوزبل؛ وجانيه).

رابعاً: المرحلة الايجابية لعلم النفس: ان علم النفس لا يهتم بالجوانب السلبية للسلوك فقط، انما يهتم وبنفس الدرجة بالجوانب الايجابية ايضاً، اذ ظهرت حركتان في هذا المجال، الاولى ظهرت في اواسط القرن العشرين عرفت باسم (الحركة الانسانية) والثانية ظهرت مع بداية الالفية الثالثة وعرفت باسم (الحركة الايجابية) لعلم النفس، وفيما يأتي عرضاً لأهم اراء وطروحات هاتين الحركتين:

١. الحركة الانسانية (Humanistic Movement): تؤكد هذه الحركة على ان الناس قادرون على ضبط حياتهم وانهم ليسوا رهائن للنزعات الجنسية والعدوانية اللاشعورية وان الناس قادرون على العيش وفقاً لقيمهم كالأيثار والحرية والارادة، أي انها حركة متقابلة تمجد الانسان ذي الطبيعة الخيرة والقادر على تحقيق ذاته بكامل وعيه.

ومن ابرز اعلام هذه الحركة ماسلو (Maslow) و روجرز (Rogers)، اذ يعتقد (روجرز) ان البشر يولدون بدوافع داخلية للنجاح، وطور العلاج المتمركز حول الشخص.

اما (ماسلو) فيعتقد بوجود هرمية للحاجات الانسانية الكل يعمل على اشباعها. في اسفل الهرم تقع الحاجات الاساسية للبقاء البيولوجي، وفي قمة الهرم تقع الحاجات الشخصية كالحاجة الى تقدير الذات والحاجة الى ان يحب ويحب والحاجة للمعرفة، وفي اواسط الهرم تقع الحاجات النفسية (الحب والعطف) والحاجات الاجتماعية (الحاجة للانتماء) وتؤكد هذه الحركة على ان نجاح الفرد في اشباع هذه الحاجات هو التحقق الكامل للذات.

٢. حركة علم النفس الايجابي (The Positive Psychology): يتطلع علماء هذه الحركة الى النواحي الايجابية التي يمكن لعلم النفس ان يحققها للبشرية، وبدأت ابحاث هذه الحركة تدور حول الموضوعات التالية:

- الخبرات التي يقيمها الناس تقيماً ذاتياً كالأمل والتفاؤل والسعادة.
 - سمات الفرد الايجابية كالقدرة على الحب والعمل والابداع والموهبة والمهارات .
 - الجماعة الايجابية والقيم المدنية والمسؤولية والتربية والمجاملة والتسامح.
- ويعتقد بايلس (Baylis) احد علماء هذه الحركة ان التفاؤل دفاع جيد ضد التعاسة وان التفاعل يمكن اكتسابه عن طريق التعلم، اما سلجمان (Seligman) فقد ذهب الى ما هو ابعد من تعليم الناس كيف يفكرون بإيجابية. وان هناك ثلاث طرق للسعادة هي:

- الحياة الممتعة.
- الحياة الجيدة.
- الحياة المفعمة بالمعاني.

ونعتقد ان هذه الحركة تبتعد كثيراً عن حياة الانسان الواقعية، وما يدور من صراعات داخل النفس البشرية الواحدة، وبين الافراد والقبائل والشعوب والامم، مع املنا في ان تتحقق طروحات هذه الحركة ما دامت تهدف لبقاء الانسان وسعادته وحرية ودوره الفاعل في بناء المجتمع المتحضر.

طبيعة علم النفس وأهميته وأهدافه وفروعه (The importance, goals and branches of psychology)

طبيعة علم النفس وأهميته:

من تعريفات علم النفس التي سبق ذكرها: انه العلم الذي يدرس السلوك. وقد اختلف العلماء في تحديد معنى السلوك (Behavior)، فمنهم من يحدده بالنشاط الحركي الظاهر كالمشي والكلام، ومنهم من يوسع هذا المفهوم بحيث يشمل كل ما يصدر عن الفرد من نشاط ظاهر او نشاط باطن كالنتفكير والتذكر والشعور.

فالسلوك (Behavior): هو كل ما يصدر عن الفرد من استجابات مختلفة.

والاستجابة (Response): كل نشاط يثيره منبه (Stimulus)، وقد تكون الاستجابة:

- حركية كتحريك ذراعك للرد على شخص يحييك.
- لفظية كالرد على سؤال يوجه اليك.
- فسيولوجية كزيادة افراز غدة.
- انفعالية كالغضب عند سماع خبر معين.
- معرفية لكسب معرفة كالنظر والتفكير والتذكر.
- الكف عن النشاط كالتوقف عن السير عند سماع امر معين.

اما المنبه او المثير : فهو أي عامل داخلي او خارجي يثير نشاط الكائن الحي او نشاط عضو من اعضاءه او يغير هذا النشاط او يكفه ويعطله. والمنبهات الخارجية اما فيزيقية كموجات الضوء والصوت او اجتماعية كمقابلة صديق.

اما المنبهات الداخلية فقد تكون فسيولوجية كانهخفاض مستوى السكر في الدم، او تكون منبهات نفسية كالأفكار والذكريات والحالات الوجدانية.

وحين تكون المنبهات معقدة مركبة كتلك التي تصدر من البيئة الاجتماعية يسمى مجموعها الموقف (Situation) فوخزة الابرة تعد (منبه) لكن المدرس الذي يقوم بشرح الدرس لطلبته يشكل (موقفاً).

بماذا يهتم علم النفس؟ ان علم النفس يحاول الاجابة عن ثلاثة اسئلة رئيسية وهي:

- ما يصدر عن الفرد من سلوك؟
- كيف يحدث هذا السلوك ويتم؟

- لماذا يحدث هذا السلوك؟

أي ان علم النفس الحديث لا يشغل نفسه بماهية (النفس) او نشاطها او مصيرها، فهذا الامر من اختصاص الفلسفة.

السلوك نشاط كلي: ان السلوك الحركي والعقلي والانفعالي الذي يصدر عن الانسان، انما يصدر بصورة كلية، أي انه وحدة حركية وعقلية وانفعالية، أي ان الانسان حين يؤدي نشاطاً حركياً معيناً، فإنه لا يحرك جسمه فقط انما يصاحبه نشاط عقلي كالتفكير والتذكر والتخيل، ونشاط انفعالي كالقلق او الخوف او الحزن او الغضب... ونفس الحال اذا كان يؤدي نشاطاً عقلياً فيكون مصحوباً بنشاط حركي وانفعالي، وحين يقوم الفرد بنشاط معين فمن المتوقع ان يصاحبه نشاط حركي وعقلي، وبمعنى ادق يمكن القول بأنه لا يوجد نشاط (جسمي - حركي) خالص او نشاط عقلي خالص، او نشاط انفعالي خالص.

سلوك الإنسان يتسم بالغائية: ان سلوك الكائن الحي لا يتوقف حتى يبلغ غايته، فالغائية من الخصائص الأساسية التي تميز سلوك الكائنات الحية عن حركة الجمادات بحيث تجعل سلوكها يتصف بالمرونة والتكيف للظروف الجديدة، وبذلك تختلف عن الجمادات التي لا تحركها دوافع داخلية بل محركات خارجية، اذ يمكن تحديد حركة الجمادات والتنبؤ بمداها واتجاهها بخلاف الحال في سلوك الكائن الحي اذ يؤدي نفس المثير الى أنواع مختلفة من السلوك، فالخوف من شخص قد يؤدي به الى الهرب وبأخر الى الهجوم او الى التردد.

وقد تكون الغاية من السلوك شعورية كرجبة الإنسان في السفر الى مكان معين، وقد تكون الغاية من السلوك لا شعورية كسلوك الشخص المصاب بالوسواس والذي يغسل يديه مائة مرة في اليوم فإنه لا يفطن الى الغاية من سلوكه هذا. بيد ان هنالك تفسيرات أخرى لا تتكرر ان لكل سلوك غاية، وهي إرضاء الدافع الذي استثار السلوك كالجوع او العطش مثلاً وخفض التوتر والألم الناجمان عن نشاط الدافع، لكنها لا تعد الغاية والسعي وراءها من أهم عوامل تفسير السلوك.

اهداف علم النفس: يرمي علم النفس الى عدد من الاهداف ويمكن تلخيصها كما يأتي:
اولاً. **الوصف (Description):** ويعني فهم ووصف السلوك الانساني، وان الهدف الاساسي هو الوصف والذي يعني البحث عن الظواهر القابلة للملاحظة وبيان علاقاتها ببعضها. ويدخل

ضمن هذا الهدف التصنيف في علم النفس هو ان تدخل بعضاً من النظام والترتيب على مختلف الانشطة التي يقوم بها الانسان، وتصنيف السلوك يعني تقسيمه الى اقسام متشابهة ووضع اسماء محددة لها.. وهو يرمي الى معرفة كيف تقوم حواسنا وادمغتنا ببناء تصوراتنا عن العالم من حولنا وكيف نخزن خبراتنا وتجاربنا وكيف نستعيدنا ونوظفها في التعليم، والعمل على فهم الدوافع التي تحرك سلوكنا وسلوك الاخرين، وتعرف نواحي القوة والضعف في شخصياتنا وما لدينا من استعدادات وامكانيات لا نعرفها، والكشف عن العوامل التي تعيق التفكير وتؤدي الى شرود الذهن والتعرف على اسباب الجريمة والتفكك الاسري والتعصب والصراع بين الامم والشعوب.

ثانياً: التفسير (Explanation): ان التفسير المعقول يدعى فرضاً، والفرض تفسير محتمل للظاهرة موضوع الدراسة، ولذا فإنه في حاجة الى ان نختبر صحته. وان التفسير يؤدي الى الدقة في التنبؤ بالسلوك.

ثالثاً: التنبؤ (Prediction): ان التنبؤ بالسلوك الانساني يعني التنبؤ بحدوث ظواهر في ضوء دلالات محددة. فعالم النفس الذي ينجح في اكتشاف القوانين التي تحكم السلوك ويتعرف على الظروف المحيطة بالفرد والتي تؤثر فيه فإنه بإمكانه التنبؤ وبدرجة عالية من الدقة بما سيفعله الفرد مستقبلاً. ولا بد من التحذير في هذا المجال من ان التنبؤ بالسلوك المستقبلي للفرد لا يمكن ان يكون بدرجة من الدقة، أي كما نعتقد او نتصور لان حياة الفرد تحيطها احداث ومتغيرات وظروف ومفاجآت قد لا تكون بالحسبان.

رابعاً: الضبط والتحكم (Control): ان ضبط السلوك الانساني يبدو في تحسين قدرة الفرد على ضبط حياته وحياة الاخرين، ضمن قنوات يقبلها المجتمع.. ولا يمكن القول ان علماء النفس على مختلف مذاهبهم يتبعون ذات الخطوات في تعديل السلوك وتوجيهه. فإذا كان الهدف هو محاولة تعديل السلوك العدوانى، نلاحظ السعي الى تعديل الظروف المحيطة بالفرد وتقديم خبرات تعليمية ايجابية وبناءة من شأنها ان تعزز ايجابياً السلوك غير العدوانى، ومن جهة اخرى نجد اختلاف الاساليب التي يتبعها عالم النفس المعرفي وعالم النفس التحليلي وعالم النفس الانساني عن عالم النفس السلوكي.

ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية:

ان دراسة علماء النفس للسلوك متعددة الميادين، فهناك سلوك للإنسان وللحيوان للمريض والسليم للطفل والراشد في البيت او المدرسة او الشارع او المصنع والمزرعة وغير ذلك من الميادين. وبهدف الدقة في معالجة المشكلات والمواقف في كل ميدان من هذه الميادين اتفق علماء النفس على تحديد مجالات التخصص وبصورة عامة فإن علماء النفس قسموا فروع علم النفس او ميادين الدراسة فيه الى قسمين النظري والتطبيقي، اما الفروع النظرية فإن هدفها المعرفة من اجل المعرفة وتختص باكتشاف القوانين التي تحكم السلوك وصياغة المبادئ التي في ضوئها نفسر السلوك... وتهدف الفروع التطبيقية الى استخدام المبادئ وتطبيق القوانين التي توصل اليها علماء النفس من المختصين بالدراسات النظرية.

بيد ان هذا التقسيم غير نهائي وقابل للجدل والمناقشة حيث يمكن ان يكون اهتمام عالم النفس بالجوانب النظرية والتطبيقية في الوقت ذاته... ومن اهم الفروع النظرية لعلم النفس ما يأتي:

١. **علم النفس العام (General psy):** يدرس سلوك الفرد كما يتشكل من خلال عملية التفاعل بينه وبين المنبهات الطبيعية، ويهدف الى اكتشاف القوانين والمبادئ العامة التي تفسر وتحكم سلوك الانسان السوي الراشد.

٢. **علم نفس النمو (الارتقائي) (Development psy):** ويدرس مراحل النمو الانساني من المرحلة الجنينية حتى الشيخوخة مروراً بمراحل الرضاعة والطفولة والمراهقة والرشد، مبيناً الخصائص النفسية لكل مرحلة والعوامل المؤثرة في النمو، والاثار النسبي للوراثة والبيئة في نمو قدرات الفرد وشخصيته وبالذات في مرحلة الطفولة... ويصوغ هذا الفرع قوانين السلوك والوصف الدقيق لشكل الوظائف النفسية ومستوى ادائها في مراحل العمر المختلفة.

٣. **علم النفس الفارق (Differential psy):** يدرس الفروق بين الافراد والجماعات والسلالات في السلوك والذكاء والشخصية والاستعدادات والمواهب الخاصة واسباب هذه الفروق واثار الوراثة والبيئة فيها.

٤. **علم النفس الاجتماعي (Social psy):** يختص علم النفس الاجتماعي بدراسة تأثير الجماعة على سلوك الافراد ودراسة سلوك الفرد في الجماعة، والعلاقات بين الجماعات واساليب التنشئة الاجتماعية والاتجاهات والآراء والعلاقات الشخصية. ويختلف هذا الفرع من علم النفس

عن علم الاجتماع الذي يتناول بالدراسة (التنظيم الاجتماعي) والمشكلات الاجتماعية، ذلك ان علماء النفس الاجتماعيون يدرسون التأثيرات الاجتماعية على الافراد.

٥. علم نفس الشواذ (**Abnormal psy**): يبحث في نشأة الامراض العقلية والنفسية والاجرام وضعف العقل، أي يهتم بالأشخاص غير العاديين ويسمى كذلك علم النفس المرضي حيث يبتعد فيها الراشد عن السواء ويتعرض للاضطرابات النفسية (العصاب) والامراض العقلية (الذهان) والضعف العقلي والمشكلات السلوكية حيث يقوم بدراسة اسباب هذه الانحرافات والعوامل المؤثرة فيها بهدف وضع خطة لعلاجها والوقاية منها.

٦. علم نفس الحيوان (**Animal psy**): يحاول هذا الفرع اثاره عدة اسئلة والاجابة عنها مثل: هل يستطيع الحيوان ان يفكر؟ وهل يستطيع ان يتعلم؟ وما مدى قدرته على التعلم؟ هل يستطيع ان يتذكر وهل يختلف ذكاؤه عن ذكاء الانسان؟ وهل ان هذا الاختلاف في الدرجة ام هو اختلاف في النوع؟

وفي هذا العلم يمكن ان نجري على الحيوان من التجارب ما يستحيل اجراؤه على الانسان.. والاساس هو ان فهم الكائن الابسط يؤدي غالباً الى فهم الكائن الاعد والاكثرت تركيباً وهو الانسان.

٧. علم نفس الشخصية (**Personality psy**): يدرس هذا العلم الفروق الفردية بين الناس في سمات الشخصية وابعادها، وطرق تصنيف الافراد كما يركز على دراسة تركيب الشخصية ومحدداتها وطرق قياسها.

٨. علم نفس المجتمع (**Society psy**): يهتم بأفراد الجماعة الذين يعانون من المشكلات النفسية بإسلوب العمل داخل الجماعات وانشاط وتطوير برامج الجماعة بهدف تحسين الصحة النفسية لأفراد هذه الجماعة.

اما اهم فروع علم النفس التطبيقية (**Applied psy**) فهي:

١. علم النفس التعليمي (**Educational psy**): يتناول هذا الفرع من فروع علم النفس تطبيقات العلوم النفسية في ميدان التربية والتعلم المدرسي، ويحاول معالجة وحل المشكلات التي تظهر في ميدان التعليم، أي انه يعمل على استخدام نتائج البحوث والدراسات والنظريات التي تظهر في فروع علم النفس النظرية ذات العلاقة في مجال التعلم والتعليم.. وتبرز اهمية هذا الفرع في المجالات الآتية:

- يتناول خصائص كل مرحلة من مراحل النمو لوضع البرامج الدراسية.
 - فهم دوافع السلوك وطرق التشويق المناسبة.
 - استخدام الاختبارات لقياس ما تعلمه الطالب في مادة دراسية معينة بهدف تحديد مستوى التحصيل الذي وصل اليه.
 - استكشاف افضل الطرق لتعلم المواد المختلفة بين الفئات المختلفة.
 - يهتم بدراسة المشكلات النفسية المزاجية او الخلقية او القدرات العقلية المطلوبة.
 - الافادة من نظريات التعلم وتطبيقها في المجال التعليمي.
 - يفيد في التعلم العلاجي الذي يتناول حالات العجز القرائي والعجز الحسابي.
٢. علم النفس الصناعي (Industrial psy): يعمل هذا الفرع على تطبيق مبادئ ونظريات علم النفس في مجال الصناعة بهدف حل المشكلات ذات العلاقة بالعمل. وهو بذلك يهدف الى رفع الكفاءة الانتاجية للعامل واسعاده كما يهتم بتحليل العمل واسباب حوادث العمل وطرق تجنبها والامن الصناعي ومشكلات العلاقات الانسانية في المصانع والمعامل والاهتمام بدراسة الروح المعنوية للعاملين. فضلاً عن الاهتمام بالتوجيه المهني والاختيار المهني والتدريب المهني للعاملين بهدف اكسابهم مهارات محددة بأكفاً صورة وفي اقل زمن.
٣. علم النفس التجاري (Commercial psy): يهتم هذا الفرع بدراسة الدوافع التي تدفع المستهلكين الى شراء السلع وقياس اتجاهاتهم نحو هذه السلع، ودراسة كيفية تأثير البائع في المشتري واختيار عمال البيع ووسائل الاعلام والاعلان عن البضائع وافضل طرق تأثيره على المستهلكين.
٤. علم النفس الجنائي (Criminal psy): يطبق مبادئ علم النفس في ميدان الجريمة من خلال دراسة العوامل والدوافع التي تؤدي الى وقوع الجريمة، ويعمل على تقديم الوسائل الناجحة لعلاج المجرم او عقابه او اصلاحه مع بحث افضل الطرق لتأهيله بهدف تقليل نسبة الجريمة.
٥. علم النفس القضائي: يدرس العوامل النفسية الشعورية واللاشعورية التي يحتمل ان يكون لها اثر في جميع من يشتركون في الدعوى الجنائية.
٦. علم النفس الاكلينيكي (Clinical psy): يشترك السيكولوجي الكلينيكي مع الطبيب النفسي في تشخيص الامراض النفسية والامراض العقلية وعلاجها، وهذا الفرع وثيق الصلة بعلم نفس

الشواذ ولا يقتصر عمل السيكولوجي الكلينيكي على المشاركة في التشخيص والعلاج فحسب بل يتجاوزها الى البحث العلمي.

٧. علم النفس العسكري (الحربي) (**Military Psychology**): تستعين الجيوش الحديثة بخبراء نفسيين لوضع الرجل المناسب في المكان الذي يتناسب من استعداداته وسمات شخصية ولداعم الروح المعنوية في الجيش وكذلك لمحاربة الاشاعات والدعايات الضارة.

٨. علم النفس الارشادي (**Indicative psychology**): وهو العلم الذي يستهدف مساعدة الاسوياء من الناس على حل مشكلاتهم بأنفسهم في مجال معين في نطاق الامراض النفسية والعقلية، وذلك بإتاحة الفرص امام الافراد للتعبير عن ما يودون طرحه في آراء وتقديم النصح امامهم ومساعدتهم في اختيار الحل الانسب في معالجة متاعبهم ومعاناتهم.

٩. علم القياس النفسي: مكن في السنوات الاخيرة ابتكار طرق تستخدم في قياس بعض العمليات النفسية التي كانت تبدو مستعصية على القياس مثل التفكير الابتكاري فضلاً عن قياس بعض مظاهر السلوك الانفعالي والاجتماعي.

السلوك (Behavior)

تعريف السلوك :

اختلف العلماء في تحديد معنى السلوك (Behavior)، فمنهم من يقتصره على النشاط الحركي الظاهر الذي يمكن ان يشاهده اشخاص آخرون، كالمشي والكلام والاكل والهرب... الخ. ومنهم ان يبسط مفهومه بحيث يشمل جميع ما يصدر عن الفرد من نشاط ظاهر او نشاط باطن كال تفكير والتذكر والشعور بالانفعال.. وهو يتفاعل مع بيئته ويحاول التكيف لها. فالسلوك كل ما يصدر عن الفرد من استجابات مختلفة ازاء موقف يواجهه. ويقصد بالاستجابة (Response) كل نشاط يثيره منبه او مثير (Stimulus) وقد تكون الاستجابة على الصورة التالية:

١- حركية، كتحريك ذراعك للرد على شخص يحييك كالهرب من خطر مائل امامك او كانباض حدقة العين ان سلط عليها ضوء شديد.

٢- لفظية، كالرد على سؤال يوجه اليك او تعبيرك عن فكرة تجول في خاطرك باللغة.

٣- فسيولوجية، كارتفاع ضغط الدم، او زيادة افراز غدة، او تقلص عضلات المعدة.

٤- انفعالية، كالغضب عند سماع كلمة معينة، او الحزن لسماع خبر معين.

٥- معرفية، أي ان يراد بها كسب معرفة كالنظر والسمع والتفكير والتذكر.

٦- بل قد تكون الاستجابة بالكف عن النشاط كالتوقف عن السير او الاكل او التفكير عند سماع امر معين.

اما المنبه او المثير فهو أي امر خارجي او داخلي، يثير نشاط الكائن الحي او نشاط عضو من اعضاءه، او يغير هذا النشاط او يعطله.. والمنبهات الخارجية اما فيزيقية كموجات الضوء او تغير درجة الحرارة والروائح المختلفة.. او اجتماعية كمقابلة صديق او صرخة استغاثة او سماع مناقشة، اما المنبهات الداخلية فقد تكون فسيولوجية كانهخفاض مستوى السكر في الدم او تكون منبهات نفسية كالأفكار والذكريات والتصورات الذهنية والمعتقدات والتفكير في الطعام قد يثير الجوع وتصور الخطر يحملنا على التحوط له.

- وفي ضوء ما تقدم فإن السلوك يشمل ما يلي:
- كل ما يفعله الانسان ويقوله.
 - كل ما يصدر عنه من نشاط عقلي كالإدراك والتفكير والتخيل.
 - كل ما يشعره من تأثيرات وجدانية وانفعالية، كالإحساس واللذة او الالم كالشعور بالخوف والغضب مع ما يصاحب ذلك من أنشطة فسيولوجية شتى.

العوامل المؤثرة في السلوك

طرحت عدة آراء حول اهمية الوراثة او البيئة مع النمو والسلوك، ففريق يؤكد اثر الوراثة وآخر يؤكد على اثر البيئة، والثالث اكد على اهمية التفاعل المستمر بين الوراثة والبيئة، ومن خلال المعطيات العملية فنحن نرجح الرأي الثالث، ، ، وقبل الخوض في التفاصيل علينا تحديد مصطلحي الوراثة والبيئة:

الوراثة (Heredity): تعني الخصائص الفيزيائية التي تنتقل مباشرة من الالباء الى الابناء عند بداية الحمل.

اما مفهوم **البيئة (Environment):** فيتضمن عدة مؤثرات، حددها العالم دونالد هب (Hebb) بخمسة جوانب.. وهي:

١- **البيئة الكيميائية قبل الولادة:** وهي تلك المؤثرات الكيميائية التي تعمل قبل الولادة مثل العقاقير، الغذاء، والهرمونات.

٢- **البيئة الكيميائية بعد الولادة:** وهي المؤثرات الكيميائية التي تعمل بعد الولادة مثل الاوكسجين والتغذية.

٣- **خبرات حسية ثابتة:** وهي تلك الاحداث التي تمر بالحواس سواء قبل او بعد الولادة وتكون واحدة لجميع اعضاء نوع معين.

٤- **خبرات حسية متغيرة:** وهي تلك الاحداث التي تمر بالحواس والتي تكون واحدة لجميع اعضاء نوع معين، وهي تختلف باختلاف الظروف الخاصة المحيطة بكل فرد، فمثلاً الظروف الخاصة بطفلة مرفهة تختلف عن ظروف تلك المحرومة.

٥- الاحداث الصدمية الفيزيائية وهي تلك الخبرات التي تنتج عن حالة تهتك خلايا كائن عضوي سواء قبل الميلاد او بعده.

كيف تؤثر الوراثة في الانسان؟ فيما يلي ايجاز لأثر الوراثة في السلوك الانساني:

- تبدأ حياة الانسان عند بداية الحمل.
- توجد المعلومات الوراثية داخل الكروموسومات التي يكون عدد (٤٦) نصفها من الاب والآخر من الام.
- تتشابه ازواج الكروموسومات الاثني والعشرين الاولى تقريباً، اما الزوج الثالث والعشرون وهو الذي لا يتشابه دائماً وهو الذي يحدد جنس الجنين.
- كل كروموسوم يتكون من الاف الجزيئات الصغيرة والتي تسمى الموروثات او الجينات ويعد الجين الوحدة الاساسية للوراثة. وتتكون الجينات من مادة كيميائية معقدة وهي الحمض النووي المعروف بإسم الـ (DNA) وتتحكم في انتاج المواد الكيميائية والتي تسمى البروتينات.
- لكل خاصية او وظيفة جينات خاصة بها وتكون هذه الجينات اماكن محددة على الكروموسومات تسمى مواضع.
- اذا كان الجينان اللذان يتلقاهما الزايجوت (البيوض الملحقة) في موضع معين على كروموسوم يحتويان على (وامر) متعارضة، فإن احدهما يمكن ان يسود (يسيطر) كلياً او جزئياً او يؤثر الاثنان معاً على النتيجة النهائية.
- ان كل فرد من الافراد تجربة وراثية فريدة لم تحدث من قبل ولن تتكرر مرة ثانية باستثناء التوائم المتماثلة او المتطابقة او التوائم الثلاثية.
- يعتقد كثير من علماء الوراثة ان كثيراً من الفروق بين الناس يتأثر بالوراثة.
- يصعب دراسة اثر الوراثة في السلوك الانساني ذلك ان سلوك الانسان ينبغي ان نتعامل معه على اساس من السمات المتصلة وهي تلك توجد بدرجات معينة.

كيف تؤثر البيئة في الانسان؟ : يوجد نوع من التأثير والتأثر المتبادل بين الفرد والبيئة ولا يوجد أي فرد بغض النظر عن طاقاته وخصائصه يستطيع البقاء بمعزل عن العوامل البيئية المناسبة،

فيمكن ان يتساوى طفلان في الخصائص والطاقت الجسدية ومع ذلك ينموان بشكل مختلف اذا ما ربيا في بيئتين مختلفتين... ويمكن ان نوجز ببعض العوامل البيئية التي تؤثر في سلوك الافراد، وكما يأتي:

١. تأثير البيئة في النمو قبل الولادة: تم اجراء بعض الدراسات للتأكد من اثر العوامل البيئية على الجنين عند بعض المخلوقات الدنيا، ولم تتم مثل هذه التجارب على البشر. ومع ذلك فقد اجريت عدد من الدراسات على أجنة بشرية وكان الهدف معرفة نتائج الاثارة الخارجية في سلوك هذه الاجنة ووجد انه من الممكن القيام بإشراط سلوك الجنين بشكل ناجح.. هذا ومن المحتمل ان تكون سيطرة اليد اليسرى عند بعض الافراد اضافة الى صفات بشرية اخرى هي في جزء منها نتيجة عمليات الاشراط في الفترة قبل الولادة.

٢. ما تأثير البيئة في النمو العقلي؟: للبيئة تأثير واضح في النمو العقلي، ومن الممكن ان يسير النمو العقلي او يعاق خلال تأثير بعض العوامل الموجودة في البيئة، ويظهر ذلك جلياً من خلال الدراسات التي اجريت على الاطفال الذين ربوا في بيوت بديلة. وكذلك الاطفال الذين يعيشون في مجتمعات منعزلة، او مختلفة.

فالدراسات التي اجريت على اطفال يعيشون في بيوت بديلة، فقد اظهرت في معظمها تحسناً في معامل الذكاء في حالة الاطفال الذين نقلوا للعيش في بيوت اعلى مستوى واكثر اثارة من البيوت الذي كانوا قد ولدوا فيها.

٣. ما تأثير البيئة في الشخصية؟ : تؤثر البيئة في نوعية الشخصية من خلال الاتجاهات والعلم وانماط السلوك عند الافراد قد اظهرتها دراسات علماء الأنثروبولوجيا الاجتماعيين الذين اتاحت لهم دراسة العديد من الشعوب البدائية كما هو الحال في قبائل (الارابش والمندوجومر والجامبولي) حيث اتضح ان الفروق بين الانماط في الشخصية لهذه القبائل الثلاث لا تعود الى الوراثة، وانما الى النظم الاجتماعية التي تعمل بموجبها وكذلك الى اساليبها في تنشئة الاطفال.

مناهج وطرائق البحث في علم النفس (Research Methods in Psychology)

تنقسم البحوث في علم النفس وبصورة عامة الى بحوث كشفية ووصفية تحليلية وتجريبية:

١. **البحوث الكشفية** : يعد البحث الكشفي خطوة رياضية والذي يستهدف البحث عن معلومات جديدة تساعد الباحث على استيضاح مشكلة غامضة غير محددة في ذهنه، كما انها تكشف له عن اهم النتائج التي وصلت اليها البحوث السابقة، وما اتبعه الباحثون من مناهج وما صاغوه من فروض وما اثاروه من مشكلات ينبغي ان توضع موضع البحث التجريبي وفي البحوث التالية كما انها قد تزوده بالإحصائيات اللازمة لدراسة مشكلة معينة ومن البحوث الكشفية:

٢. **البحوث المسحية (Surveys)**: وهي بحوث تستهدف جمع اكبر قدر من المعلومات عن الظاهرة وهي على خلاف البحوث المتعمقة التي تستهدف الكشف عن اسباب الظاهرة والتي تتطلب اجراء تجارب، ومن البحوث المسحية جمع بيانات عن نسبة انتشار الجريمة في طبقة معينة وتقضي البحوث الكشفية قراءة اهم ما كتب في موضوع البحث واستطلاع اراء الخبراء في الموضوع.

٣. **البحوث الوصفية والتحليلية** : تستهدف وصف الظاهرة المدروسة كطفل مشكل يهرب من البيت وصفاً كمياً او كيفياً محاولة للنفاز في الظاهرة لمعرفة اسبابها، وتختلف عن البحوث الكشفية في انها تتناول مشكلات محددة والوصف والتقويم والتحليل. كما تستخدم في دراسات المتابعة لوصف حالة فريق من الافراد بعد تدريبهم على برنامج معين. كما تستخدم في تحليل الاعمال المهنية يدوية كانت او غير يدوية لمعرفة ما يطلبه العمل من حركات او عمليات واهمية كل منها او لتحديد الواجبات التي يتطلبها اداء العمل... الخ.

٤. **البحوث التجريبية**: الهدف منها هو اختبار صحة الفروض المطروحة، والتجربة هي الملاحظة التي يقوم بها الباحث تحت ظروف معينة يمكنه التحكم فيها، وتتبع التجربة خطوات محددة في البحث تبدأ بالملاحظة وايجاد مشكلة الدراسة وتنتهي

بالنتائج كما تشمل التجربة عدة عناصر ومتغيرات كالمجموعات الضابطة والتجريبية والمتغيرات بالتابعة والمستقلة.

اهم مناهج البحث في علم النفس

المناهج التالية تقوم على الملاحظة العلمية:

١. **منهج التأمل الباطن:** تسمى كذلك بمنهج الاستبطان (Introspection) ويعني التأمل الذاتي في محتويات الشعور سواء اكانت خبرات حسية او عقلية او انفعالية مع ملاحظة منظمة صريحة تستهدف وصف هذه الحالات وتحليلها او تأويلها احياناً، ومن الامثلة على ذلك حين نصف لصديق ما نشعر به من تعب او قلق او الم. . . وقد يدور الاستبطان على الحالات الشعورية الحاضرة والماضية. وان اهمية الاستبطان يمن ان تبدو للأسباب التالية:

- انه الوسيلة الوحيدة لدراسة بعض الظواهر والاحوال النفسية كالأحلام واحلام

اليقظة او شعور الفرد اثناء انفعال الخوف او الغضب وغيرهما.

- يمكن الافادة منه في بعض الدراسات التجريبية حين نسأل الشخص الذي تجري عليه التجربة ان يصف لنا ما يرى او يسمع او ما يشعر به بعد مجهود ذهني طويل.

- يعد الاساس في استفتاءات الشخصية ان نطلب الى الشخص ان يجيب تحريرياً او شفويّاً على مجموعة من الاسئلة على ما لديه من ميول او رغبات او مخاوف او متاعب.

- يمكن استخدامه في اثناء العلاج النفسي من خلال الاستماع الى ما يرويهِ المريض من مشاعر او مخاوف ووساوس بهدف معاونة على الشفاء.

٢. **منهج الملاحظة في مجال الطبيعة:** وهو الطريقة الوحيدة لدراسة السلوك الذي لا

يمكن احداثه مع معامل علم النفس، او السلوك الذي يشوه اذا ان حدث في المعمل، هنا يلاحظ السلوك كما يحدث تلقائياً في ظروفه الطبيعية، لذا يستخدم هذا المنهج

في علم نفس الحيوان لدراسة السلوك الاجتماعي للقردة، كما يكثر استخدامه في علم نفس الطفل لدراسة لغة الاطفال من سن معينة. ولا بد من مراعاة بعض الشروط في

مثل هذا النوع من الملاحظة:

- ان يكون الباحث قد تدرب على الملاحظة العلمية.
 - ان تكون لديه اسئلة محددة ينتظر من الملاحظ الاجابة عنها.
 - الاستعانة بتسجيلات تتيح للباحث ولغيره اعادة الملاحظة من جديد.
٣. **المنهج التتبعي:** يستخدم هذا المنهج في تتبع قدرة او سمة لدى الاطفال من طفولته الى مرحلة المراهقة مثلاً كتتبع الذاكرة او اللغة او تطور الشعور الديني، ويكون ذلك بوصف المراحل المختلفة التي تجتازها القدرة او السمة. ووصف مظاهرها، وفي هذه الدراسة يمكن يتبع احد الاسلوبين وهما:
- تتبع مظاهر النمو عند مجموعة من الاطفال في سنوات متتالية.
 - مقارنة عينات مختلفة من الاطفال في الاعمار المتتالية اذا تعذر تتبع نفس المجموعة من الاطفال.
٤. **المنهج الكلينيكي:** ان الاشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية او انحرافات خلقية او مشكلات دراسية يحتاجون الى التشخيص والعلاج، ويتم ذلك من خلال اتباع هذا المنهج، والذي يستخدم وسائل عدة لجمع البيانات اللازمة لتحقيق اغراضه، ومنها دراسة الحالة، ومن الطرق التي يستخدمها هذا المنهج دراسة العاب الاطفال المشكلين حيث يتم من خلال اللعب واكتشاف الحياة النفسية الشعورية واللاشعورية للطفل والعمل على تشخيص متاعبه النفسية ولعلاجه ايضاً ويختلف ميدان المنهج الكلينيكي عن ميدان الدراسات التجريبية التي تجري على اعداد كبيرة في انه يهتم بحالات فردية. غير ان هذا لا يحول دون التعميم من دراسة عدد كبير من الحالات الفردية المتشابهة.
٥. **المنهج التجريبي:** التجربة ملاحظة مقصودة مقيدة بشروط تجعلها تحت مراقبة الباحث واشرافه. لذا كان لابد له ان يتدخل فيرتب الظروف التي تقع فيها الظواهر ترتيباً معيناً ثم يلاحظ ما يحدث وذلك ان العلم لو اقتصر في بحوثه على انتظار وقوع الاحداث والظواهر لملاحظتها لكان سيره بطيئاً. ويمكن ان تعرف التجربة بأنها تغير مدبر يحدثه الباحث عمداً في ظروف الظواهر.
- والمنهج التجريبي يعتمد على الملاحظة الموضوعية الدقيقة، ولكنه يتميز عنها في قدرته على التحكم في مختلف العوامل التي يمكن ان تؤثر في السلوك المدروس،

كما انه يتيح الكشف عما بين الاسباب والنتائج من علاقات. ويتضح المنهج التجريبي من خلال الخطوات التالية:

- وجود مشكلة وتحديدها.
- صياغة فرض او عدة فروض.
- اختبار صحة الفروض.

الدافعية (Motivation)

الدافعية (Motivation):

مما لا شك فيه ان الدافعية استقطبت الكثير من للبحث من مفهومها وذلك للأهمية الكبيرة التي لها في مجال التعلم لذا فقد عرفت تعريفات كثيرة وذلك حسب التوجهات الفكرية والنظرية للباحثين فيها ، وكان سالي (Sally) اول من استخدم مصطلح الدافعية حين قال : ان الرغبة التي تسبق الفعل (السلوك) وتحده تسمى الفقرة الدافعة او المثير الدافع ، اما (قطامي) فيعرف الدافعية بأنها الحالات الداخلية التي تحرك الفرد نحو تحقيق هدف او غرض معين وتحافظ على استمراريته حتى يتحقق ذلك الهدف، ويعرفها جيلفورد (Gilford) بأنه: كل تغيير في السلوك ناتج عن استثارة، ويعرفها ايضا اتكنسون (Atkinson) : بأنها استنهاض الميول للفعل لإنتاج واحد او اكثر من المؤثرات. والدافعية هي مجموعة العوامل المحركة التي تحدد سلوك الفرد وتدفعه الى عملية التفاعل في المجتمع وهي ليست سلوكاً قابلاً للملاحظة بطريقة مباشرة انما يستدل عليها من سلوك الافراد في المواقف المختلفة لان الافراد لا يستجيبون للمواقف المختلفة بنفس الطريقة وحتى امام الموقف الواحد فإن استجاباتهم تكون متباينة.

ويمكن القول ان الدافع حالة داخلية- جسمية او نفسية تثير السلوك في ظروف معينة وتواصله حتى ينتهي الى غاية، فمثلاً الطالب يستذكر دروسه ويسهر الليالي بدافع الرغبة في النجاح، والدافع اصطلاح عام شامل لذا تحتوي اللغة على الفاظ كثيرة تحمل معنى الدافع مثل:

الحافز، الباعث، الرغبة، الميل، الحاجة، النزعة، العاطفة، الغرض، القصد النية، الغاية، الارادة، وبعض هذه الألفاظ يكاد يكون مرادفاً للآخر وبعضها يحتاج الى تعديل وتمييز.

الدافعية والتعلم:

ان اهمية الدافعية من الوجهة التربوية كونها هدفاً تربوياً في ذاتها فاستثارة دافعية الطلاب وتوجيهها وتوليد اهتمامات معينة لديهم تجعلهم يقبلون على ممارسة نشاطات معرفية وعاطفية

وحركية خارج نطاق العمل المدرسي وفي حياتهم المستقبلية هي من الأهداف التربوية الهامة التي ينشدها أي نظام تربوي ،كما تتبين اهمية الدافعية من الوجة التعليمية من حيث كونها وسيلة يمكن استخدامها في سبيل انجاز أهداف تعليمية معينة على نحو فعال وذلك من خلال اعتبارها احد العوامل المحددة لقدرة الطالب على التحصيل والأخذ لان الدافعية على علاقة بميول الطالب فتوجه انتباهه الى بعض النشاطات دون الاخرى وهي على علاقة بحاجاته فتجعل من بعض المثيرات معززات تؤثر في سلوكه وتحثه على المثابرة والعمل بشكل نشط وفعال .

للدافعية دورا فعالاً في التعلم كونها تقوم بإثارة انتباه المتعلم وتحافظ على دوامه طيلة فترة التعلم، فالدافعية هي قوة ذاتية تحرك السلوك وتوجهه نحو تحقيق هدف ما وتحافظ على دوام ذلك السلوك ما دامت الحاجة قائمة لذلك كما ويمكن للدافعية ان تستثار اما بعوامل داخلية ذاتية (حاجات ،ميول، اهتمامات) او خارجية بيئية (كالأشخاص ،الافكار ، الاشياء).

وللدافعية ثلاث وظائف هامة :

١. تحريك السلوك من خلال اكتسابه طاقة للتحرك.
٢. توجيه السلوك من خلال تحديد النشاط واختياره .
٣. المحافظة على دوام واستمرار السلوك.

وتلعب الدافعية دورا حاسما في تعلم الطلاب بنوعيهما الداخلي والخارجي الا ان كثير من الدراسات اثبتت ان الدوافع الداخلية أكثر أثرا وأطول دواما وشد قوة في استمرار السلوك ألتعلمي لدى الطالب من العوامل الخارجية كالمعززات والحوافز كون الأولى ترتبط بحاجات وقيم واتجاهات واهتمامات وتطلعات الطالب لذا فهي تترك اثر أعمق لديه، والدافعية اصطلاح عام وشامل له علاقة بمصطلحات كثيرة وتحمل المعنى نفسه هي :

الحاجة : حالة تنشأ لدى الفرد الكائن الحي عند انحراف الشروط البيولوجية او السيكلوجية اللازمة لحفظ بقاء الفرد عند الوضع المتزن المستقر .

الهدف: هو ما يرغب الفرد في الحصول عليه ويشيع الدافع بنفس الوقت .

الحافز او الباعث : منبه خارجي مادي او اجتماعي مرتبط بالنتبه الخارجي فالطعام حافز او باعث لأنه يشيع دافع الجوع .

تصنيف الدوافع:

يمكن تصنيف الدوافع التي تغطي كل اشكال السلوك الإنساني بأكثر من طريقة مختلفة.

ان اكثر التصنيفات شيوعاً هي التي تصنف الدوافع الى صنفين حسب المنشأ:

١. دوافع فسيولوجية المنشأ.

٢. دوافع سيكولوجية المنشأ.

او الدوافع الداخلية الفردية ، والدوافع الخارجية الاجتماعية

١. **الدوافع الفسيولوجية** : ويطلق عادة اسم الدوافع الفسيولوجية على الحالات الناتجة عن

وجود حاجات جسمية لدى الكائن الحي تحدث تغيراً في توازنه العضوي والكيميائي فتنشأ

عن ذلك حالة من التوتر تدفع الكائن الحي الى القيام ببعض الأنشطة التي تؤدي الى

إشباع حاجاته وعودة الجسم الى حالته السابقة من التوازن والاعتدال.

وتتصف ببعض الخصائص العامة وهي:

- بانها عامة لدى جميع الكائنات الحية البشرية والحيوانية.

- انها تؤدي وظيفة بيولوجية هامة بالمحافظة على بقاء الكائن الحي واستمرار النوع.

- انها موجودة بالفطرة وليست مكتسبة.

- انها تحدث نتيجة لاختلال التوازن العضوي والكيميائي للجسم، واذا اختل هذا التوازن

الذاتي بسبب وجود أي اضطراب او نقص عضوي او كيميائي في الجسم ظهرت في

الحال بعض العمليات الجسمية التعويضية التي تحاول سد هذا النقص وازالة حالة

الاضطراب وإعادة حالة التوازن الذاتي.

ومن انواع الدوافع الفسيولوجية : دافع الجوع ودافع العطش ودافع الجوع للهواء ودافع التعب ودافع

الجنس.

٢. **الدوافع السيكولوجية** : يستخدم مفهوم الدوافع السيكولوجية لتصنيف فئة عريضة من

حالات الدافعية التي لا تربطها علاقة مباشرة بالتكامل البيولوجي للكائن الحي، وبالتالي

فهذه الدوافع تقابل فئة الدوافع الفسيولوجية على اعتبار ان الاسس الفسيولوجية لها ليست

مهمة مقارنة بالاسس السيكولوجية،، ويمكن ان نصنفها في فئتين هما:

- الدوافع الداخلية الفردية: والدوافع الداخلية الفردية هي بمثابة دوافع فردية تحقق الذات للفرد، حيث تربط بوظائفه الذاتية وتحقيق توازنه من خلال استجاباته المختلفة، وهذا النوع من الدوافع يقف وراءه الانجازات المتميزة والابداعات البشرية في الفكر والسلوك واهم هذه الدوافع: دافع حب الاستطلاع ودافع الكفاءة ودافع الانجاز.
- الدوافع الخارجية الاجتماعية: والدوافع الخارجية الاجتماعية فهي الدوافع التي تنشأ نتيجة لعلاقة الكائن الحي بالأشخاص الاخرين ومن ثم تدفع الفرد للقيام بأفعال معينة ارضاءً للمحيطين به او للحصول على تقديرهم او تحقيق نفع مادي او معنوي، واهم هذه الدوافع، دافع الانتماء والسيطرة ودافع الاستقلال.

نظريات الدافعية:

يمكن ان تصنف نظريات الدافعية الى عدة اقسام ومنها:

- ❖ نظرية الاتساق- التنافر المعرفي: قدم هذه النظرية عالم النفس فستنجر (Festinger) والتي تقوم على انه اذا تصارعت الافكار او المدركات كل منها مع الاخرى فإن الاشخاص سيشعرون بعدم الارتياح وفي نفس الوقت يشعرون بالدافعية والاختزال هذا التنافر في المعارف وبالتالي سيبحثون عن معلومات جديدة لتغيير سلوكهم او تبديل اتجاهاتهم، وقد اشار (فستنجر) الى ثلاث مواقف تثير التنافر المعرفي وهي:
 - ان التنافر ينشأ عندما يتوقع الشخص حدثاً ويحدث آخر بدلاً عنه.
 - ان التنافر المعرفي يحدث عندما لا تتفق معارف الشخص مع المعايير الاجتماعية.
 - ان التنافر يحدث عندما يقوم الشخص بسلوك يختلف عن اتجاهاته العامة.

- ❖ نظرية ماسلو للحاجات : اقترح ماسلو وجود هرم من الحاجات والتي هي بمثابة ظروف سايكولوجية او فيزيولوجية من شأنها ان تحافظ على ظروف الافراد وتحسنها وهي تعمل كدوافع.. وطبقاً لهذا الهرم فإن الحاجات ذات المستوى الادنى فيه (البقاء، السلامة، الانتماء، تقدير الذات) يجب ان يتم اشباعها بشكل كبير قبل ان تتمكن الحاجات الواقعة في المستويات الاعلى (الذكائية، الجمالية وتحقيق الذات) من العمل وفي شكله الاصلي، فإن الهرم يحتوي على خمسة مستويات ولكن ماسلو راجعه اخيراً واوصله الى سبع مستويات، وقد اسمى الحاجات في المستويات الدنيا حاجات النقص والتي في المستويات العليا حاجات النمو او البقاء.

الانفعالات (Emotions)

يسمى مفهوم الانفعال في اللغة اللاتينية يسمى (Emovire)، اما في اللغة الانكليزية فيشار اليه بكلمة (Emotion) اما في اللغة العربية فإنه مأخوذ من (انفعل، منفعل، انفعالات) أي تأثر.

اما من الناحية الاجرائية، فإن عملية الانفعال يمكن تعريفها بأنها: عملية عقلية عليا غير معرفية، وهي حالة وجدانية عنيفة تصحبها تغيرات فسيولوجية حشوية، وتعبيرات حركية مختلفة تنتاب الفرد بصورة مفاجئة، وتأخذ صورة ازمة عابرة (مؤقتة) لا تدوم طويلاً.

وهناك تعريفات اخرى للانفعالات يمكن استعراضها لتوضيح ماهية هذا المفهوم، وكما يأتي:

- هي استجابات فسلجية ونفسية تؤثر في الادراك وفي التعلم وفي الاداء.
- حالات داخلية تتصف بجوانب وجدانية وردود فعل فسيولوجية وسلوك تعبيرية معين.
- استجابة متكاملة للكائن الحي تعتمد على الادراك للموقف الخارجي او الداخلي.
- حالة من اللاتوازن بين العضوية والمنبهات الخارجية التي تأتي بشكل مفاجئ.
- عامل اختلال واضطراب في الحياة النفسية يضعف السلوك ويعطله عن بلوغ هدفه.

جوانب الانفعال: بهدف الدراسة العلمية للانفعال، لابد من ملاحظة ان الانفعال يتألف من ثلاثة جوانب تتلخص بما يأتي:

١- جانب شعوري ذاتي : بإمكان الشخص المنفعل فقط ان يشعر به، ولا يكون على شكل واحد بل يختلف حسب نوع الانفعال ويدرس عن طريق التأمل الباطن أي من خلال ما يصوره الشخص المنفعل لفظياً.

٢- جانب خارجي ظاهر: ويتضمن مختلف التعبيرات او الحركات او الاوضاع والالفاظ والايحاءات التي تصدر عن الشخص المنفعل، الابتسام، البكاء، التتهود، وهذا هو الجانب التي نحكم فيه على نوع الانفعال لدى الاخرين.

٣- جانب فسيولوجي داخلي : كخفقان القلب واضطراب التنفس والهضم.

ان هذه الجوانب الثلاث هي استجابات متكاملة تصدر عن الفرد كونه وحدة جسمية ونفسية، وفي بعض الاحيان يتم الخلط بين بعض المفاهيم والانفعالات، مع علمنا ان عملية الانفعالات ترتبط بهذه المفاهيم النفسية.

ومن الحالات الانفعالية التي نتعرض لها في حياتنا اليومية هما الخوف (Phobia) والغضب (Anger) ... ويمكن توضيحهما:

١- الخوف: هو ظاهرة طبيعية او سوية ولا يدل على اضطراب نفسي او انحراف في الشخصية طالما ان هناك اسباب معقولة له، وان حجم المثير للخوف يؤثر في مستوى الخوف الذي يبديه الشخص الخائف. وللخوف بعدان: احدهما بعد محسوس، والثاني بعد رمزي (والانسان اقدر من الحيوان على ان يخاف من الاشياء الرمزية)، وهناك نوعان من المخاوف هما:

- مخاوف موضوعية: وهي مخاوف من الاشياء الموجودة في المحيط الفيزيائي للانسان، وتكون اكثر انتشاراً عند الاطفال، ومنها الخوف من الرعد والبرق، رجال الشرطة والاطباء والاماكن العالية والظلام والنار، حيث ان هذا النوع سرعان ما يزول بنمو الطفل، وتعرفه الى هذه الموضوعات.

- المخاوف الذاتية: وهي مخاوف غامضة، لا يعرف الفرد أسبابها لأنها اصبحت في دائرة اللاشعور.

مظاهر الخوف : تبدو على الخائف بعض المظاهر الخارجية وتغييرات داخلية (فسيولوجية، ونفسية) ومن ابرزها:

- ملامح الوجه: كإتساع العينان وارتفاع الحاجبان وصك الاسنان وعض اللسان ووقوف الشعر.
- لون البشرة: يتدفق الدم بكميات كبيرة الى الوجه في اللحظات الاولى من وقوع الخوف. مع تصبب العرق، ثم يتحول لون الوجه من اللون الوردي الى الاصفر، وعند استمرار الخوف يتحول اللون الى الزرقة.

- حركات الجسم والاطراف: ان الخوف الشديد يعمل على تفكك المفاصل، وكثرة الحركات العشوائية الرتيبة وعجز الحركات.
- صوت الخائف ومدى تحكمه في حنجرته حيث يلاحظ عجز في ضبط اجهزة الكلام وجفاف الحلق ويكون الصوت مرتعشاً.
- تغييرات فسيولوجية داخلية: وتشمل تغيرات في جهاز الدوران الدموي والحركات التنفسية وتدفق كبير لهورمون الادرينالين في الدم وحدوث نشاط في بعض مناطق المخ.
- اضطرابات في العمليات المعرفية وفي قوة الارادة ونوعية الاداء والمواظبة وفي العلاقات بين الاشخاص واهداف العمل.

٢- الغضب (Anger): توجد تعريفات اجرائية عديدة ومن بينها:

- الغضب حالة انفعالية تتحدد بوجود اثاره فسيولوجية وعنصر ادراكي- معرفي.
- الغضب: شعور قوي بعدم الرضا موجهاً نحو شخص ما، او شيء ما يؤدي الى تسبب الاذى او الازعاج للشخص المعني.
- الغضب: استجابة انفعالية حادة تثيرها مواقف التهديد او العدوان او القمع، ويصحب الغضب استجابات قوية في الجهاز العصبي المستقل، والذي يدفع الفرد الى الاستجابة بالهجوم اما بدنياً او لفظياً.

انواع الغضب: هناك نوعان من الغضب هما:

- الغضب الصحي: وهو استجابة منطقية للإيذاء الجسدي وسوء المعاملة، كإن يتعرض الفرد للضرب.
- الغضب الهدام: وهو الغضب الذي لا يستند الى اسباب موضوعية او وقائع منطقية وهذا النوع يتطلب ضبطاً ذاتياً والسيطرة عليه.

مظاهر الغضب: تتمثل مظاهر الغضب فيما يأتي:

- حالة تغير مفاجيء تشمل الفرد كله، ولا يختص بها جزء معين من الجسم.

○ يحدث تغييرات في سلوك الفرد وتغييرات داخلية في جسمه وخارجية ايضاً.

○ تغيير خارجي يمكن ملاحظته

نظريات تفسير الانفعالات: ظهرت نظريات عديدة في تفسير الانفعالات وفي ما يأتي اهمها:

النظريات السايكو-عضوية او (السايكوفسيولوجية)

❖ **نظرية العالمان (جيمس- لانج):** تم اعداد هذه النظرية من قبل العالمين (وليم جيمس) و (لانج) وان الفكرة الاساسية في هذه النظرية تتمثل في التركيز على مبدأ التعقب او الفصل بين الاستجابات الفسيولوجية والاستجابات الانفعالية. اذ تعد ان الاستجابات الفسيولوجية لأي مثير انفعالي تظهر اولاً، ثم تليها الاستجابات الانفعالية، وهذا هو احد المآخذ على هذه النظرية.

وتوجد لهذه النظرية فوائد عدة، اذ يمكن استخدامها في التغلب على المصادر المسببة للانفعالات، كالتغلب على انفعالات الخوف لدى طفل يخاف من القطة او الارانب وغيرها، وذلك من خلال تقريبه من هذه المثيرات المسببة لديه انفعال الخوف، او يأخذه لمشاهدة اطفال من عمره يلعبون مع هذه الحيوانات، كما يمكن التغلب على مشاعر الاكتئاب من خلال الانشغال بممارسة الانشطة كالرياضة او الموسيقى او غيرها.

❖ **نظرية العالمان (كينون- بارد) او نظرية الطوارئ:** ان هذه النظرية تلغي الفصل بين الاستجابات الفسيولوجية والاستجابات الانفعالية، وتؤكد على اثر المثيرات المسببة للانفعالات والتي يتم معالجتها في قشرة المخ، وبالتالي تؤدي الى ظهور استجابات فسيولوجية وانفعالية في آن واحد، وهذا الامر يعد من المآخذ على هذه النظرية.

أكد العالم (كينون) على ان التغييرات في كل من العضلات والاعوية الدموية تحدث اولاً، والتي تؤدي الى ظهور الوجدانات، اما العمليات الجسمية اثناء الانفعالات وفقاً لرأي كينون، هي بيولوجية وذلك لأنها تعمل على تهيئة الجسم على المواقف التي تتطلب منه استنزاف طاقة زائدة، كما انه أكد على انه اثناء الاستثارة الانفعالية والتي لها دلالات او علامات خارجية، فإنه يحدث في داخل الجسم افراز هورمون الادرينالين والذي سماه (هورمون الكروانفر) والذي يبدي تأثيراً فاعلاً في الظروف المهددة للوجود الفردي.

ويمكن تخلص نظرية (كينون- بارد) في الخطوات الاتية:

- يتم الاحساس بالمنثيرات المسببة للانفعالات.
- بعدها يتم ترميزها ونقلها الى قشرة المخ، حيث تقوم بمعالجة هذه المنثيرات.
- بعدها ترسل قشرة المخ اشارات الى المهاد (السرير البصري)، والتي يقوم بدوره بإرسال اشارات الى اعضاء الجسم، فتحدث تغييرات فسيولوجية.
- تقوم قشرة المخ بإرسال اشارات اخرى الى اجزاء عليا في المخ، حيث يتم معالجة هذه الاشارات، فتظهر على هيئة خبرة انفعالية.

الاتجاهات النفسية

(Psychological Attitude)

الاتجاه (Attitude): هو اصطلاح يتميز بالمرونة ويسمح باستخدامه في نطاق الفرد والجماعة ويعد نقطة التقاء بين علماء النفس وعلماء الاجتماع.

ويعد المفكر الانكليزي (هربرت سبنسر) من اوائل علماء النفس الذين استخدموا اصطلاح الاتجاهات والذي قال ان الوصول الى الاحكام الصحيحة في الموضوعات المثيرة للجدل يعتمد الى حد كبير على الاتجاه الذهني للفرد الذي يشارك في هذا الجدل، كما ان العالم الامريكي (جوردن اولبورت) عدّ موضوع الاتجاهات من اهم المفاهيم في علم النفس الاجتماعي الامريكي المعاصر.

تعريف الاتجاه النفسي: يعرف راجح الاتجاه النفسي بمعناه العام بأنه استعداد وجداني مكتسب، ثابت نسبياً، يحدد شعور الفرد وسلوكه ازاء موضوعات معينة من حيث تفضيلها او عدم تفضيلها،،، وهذه الموضوعات قد تكون :

- ١- اشياء ككتاب معين او طعام محدد.
 - ٢- اشخاص، كاتجاه الحب او الكره نحو الوالدين او الاقارب او المعلمين.
 - ٣- الجماعة، كالتعصب لشعب معين ولدين محدد او للقبيلة.
 - ٤- فكرة او نظام اجتماعي، الحق او الباطل نحو العدل والظلم... الخ.
 - ٥- وقد تكون ذات الفرد نفسه موضوعاً لاتجاه نفسي كحب الذات او احترامها او استصغارها او للسخط عليها او ضعف الثقة بها.
- ويعرفه (صالح) بأنه: مجموعة من استجابات القبول او الرفض التي تتعلق بموضوع جدلي معين ، والمقصود بالموضوع الجدلي موضوع اجتماعي يقبل المناقشة.

ويعرف البورت (Allport) الاتجاه : بأنه حالة من الاستعداد العقلي والعصبي يتكون من خلال الخبرة ويؤثر تأثيراً مباشراً وديناميكياً على استجابات الفرد نحو الاشياء والمواقف التي ترتبط بها.

ويعرفه **دوب (Doeb)** بأنه : استجابة ظاهرة او ضمنية محفزة لها دلالة واهمية اجتماعية في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

ويعرفه **(عبد الله عبد الحي)** بأنه: يتضمن عنصراً عقلياً وميلاً سلوكياً.

ويعرفه **بوجاردس (Bojardees)**: بأنه الاستعداد الذي يوجه السلوك ويضفي عليه معايير موجبه وسالبة لبعض ظواهر البيئة تبعاً لانجذابه او نفوره منها.

اما **روكيش (Rokesh)** فإنه يعرف الاتجاه بأنه: تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النسبي للمعتقدات التي يعتقدها الفرد نحو موضوع او موقف ويهيئه لاستجابة تكون لها الافضلية عنده.

وعرفه **روزينبيرك (Rozenberg)** بأنه : حالة وجدانية مع او ضد موضوع او فئة من الموضوعات وان هذه الوجدانيات ترتبط عادة بمجموعة من المعارف والمعتقدات وان له بنية نفسية ومنطقية.

طبيعة الاتجاهات: للاتجاه مكون انفعالي ومكون معرفي ومكون سلوكي، ومن اجل ان يكون للاتجاه جانب معرفي من خلال تحديد الموضوع بشكل كاف ومعروف ويمكن ربطه بمعيار تقويمي معين. وتشتمل الاتجاهات ايضاً على مكون سلوكي ويشير هذا المكون الى ميل الفرد نحو موضوع الاتجاه، والعنصر العاطفي هو الذي يميز بين التقويم الاتجاهي والتقدير العقلي.

وقد يستخدم الافراد نظامين متضادين او اكثر من المعتقدات والقيم، والسبب في ذلك ان الموقف الاجتماعي قد يختلف بدرجة تؤدي الى تفاوت مظاهر التعبير عن الاتجاه.

ويعد الضغط الاجتماعي من اقوى العوامل التي تزيد الفجوة بين الاتجاه اللفظي والاتجاه العملي نحو الموضوع نفسه.

كيف تتكون الاتجاهات: تتكون الاتجاهات من خلال الاكتساب المباشر لموضوع الاتجاه او من خلال العيش والتفاعل مع الاشخاص الاخرين الذين يتمسكون بهذا الاتجاه او من خلال المعايير المكتسبة عن طريق التنشئة في الاسرة. ومن الممكن ان تتكون اتجاهات سلبية عند تعرض الفرد الى خبرات مؤلمة وخاصة في مرحلة الطفولة.

عوامل نمو الاتجاهات: يمكن تحديد عدة عوامل تؤثر في نمو الاتجاهات وهي:

١. العوامل الثقافية.

٢. العوامل الوظيفية.

٣. دور الحقائق.

١.العوامل الثقافية: يكتسب الفرد من المؤثرات الثقافية الاتجاهات السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، فالأسرة تعد من الجوانب المهمة في التأثير وهي المصدر الاساسي لنمو الاتجاهات التي يتعلمها الطفل ثم يأتي دور المدرسة والمؤسسات الاخرى والطفل يكتسب اتجاهاته من تلك المؤسسات بطرائق مختلفة في ضوء اهميتها بالنسبة له.

٢.العوامل الوظيفية: ان حاجات الفرد المختلفة وما يرغب به فضلاً عن سماته الشخصية جميعها توجه الفرد الى اكتساب اتجاهات ومعتقدات معينة.

٣.دور الحقائق: ان الحقائق التي يحصل عليها الفرد من الاباء والامهات والتي تقوم عليها الاتجاهات التي يكتسبها من الاسرة يمكن ان تنضج وتتبلور خارج محيط الاسرة واكدت بعض الدراسات على ان تدريس الحقائق التي تتصل بموضوع معين يؤدي الى تغيير الاتجاهات نحو تلك الموضوعات، ويمكن ان تؤثر تلك الحقائق الى تغيير الاتجاهات خاصة حين يكون الفرد في موقف يكتفه الغموض.

تغيير او تعديل الاتجاهات: في احيان كثيرة يمكن ان نغير الاتجاهات وفي احيان اخرى يمكن ان نعجز عن تغييرها بل يمكن تعديلها وبشكل عام فإن مسألة تغيير الاتجاهات او تعديلها ليست بالمسألة السهلة بيد انها ليست بالمستحيلة، ومن طرائق تغيير الاتجاهات وتعديلها ماياتي:

١.المعلومات عن موضوع الاتجاه: ان تزويد الافراد بالمعلومات الكافية والمتنوعة ذات العلاقة بموضوع الاتجاه من العوامل المهمة في تغيير الاتجاه لان هذه المعلومات تضيف الى الخزين المعرفي للفرد معلومات جديدة ومنسقة مثال ذلك تزويد العمال في المصانع بالمعلومات المختلفة عن شروط السلامة والامان في اثناء العمل تساعد على ازالة المخاوف والشعور بالامن.

٢. وسائل الاعلام والاتصال: لا يمكن للفرد في المجتمع الحديث ان يعتمد على نفسه في تحقيق حاجاته اذ ان وسائل الاتصال الحديثة من انترنت ومحطات التلفزيون الفضائية فضلاً عن الراديو والتلفزيون والصحف والمجلات والسينما والمسرح تؤدي دوراً فاعلاً في التنقيف الجماهيري وفي تغيير الاتجاهات وتعديلها من خلال ما تقدمه من معلومات وصور مرتبطة بجوانب الحياة المختلفة ودلت نتائج بعض الدراسات ان انجح وسيلة مؤثرة في تغيير الاتجاهات وتعديلها هي اسلوب المحاضرة الشخصية المباشرة وان كمية تغيير الاتجاهات الموجبة ترجع الى جاذبية الشخص القائم بالاتصال المباشر.

٣. التغيير القسري في السلوك: ان نتائج الدراسات بشأن امكانية تغيير الاتجاهات بصورة قسرية متناقصة حيث اشارت دراسة (Summer) بعدم امكانية تغيير الاتجاهات بالقوة في حين ان علماء اخرين اكدوا من خلال بعض التجارب إمكانية تغيير بعض الاتجاهات عن طريق الاضطرار الى اتباع سلوك منافي للسلوك الذي اعتاد عليه الأشخاص.

٤. تغيير الإطار المرجعي: ان المعايير التي يتبعها الفرد في سلوكه وكذلك قيمة تعد الإطار المرجعي وثيق الصلة باتجاهات الفرد نحو أي موضوع. ومن اجل أحداث التغيير في اتجاه الفرد لابد من تغيير الإطار المرجعي لذلك الفرد.

٥. تغيير الجماعة المرجعية: المقصود بالجماعة المرجعية هي الجماعة التي يرتبط الشخص بقيمها واهدافها ومعاييرها دون ان يكون عضواً فيها بشكل مباشر. ويمكن للفرد اذا غير جماعته المرجعية التي ينتمي اليها وانتمى الى جماعة جديدة ذات اتجاهات جديدة تختلف عن اتجاهات جماعة مرجعته الاولى، فإنه بمرور الوقت يعمل على تعديل اتجاهاته السابقة وتغييرها او تعديلها ويتكيف مع واقع جماعته المرجعية الجديدة ويتبنى مثلها ومعاييرها.

٦. التعليم: تؤدي المؤسسات التربوية دوراً مهماً في تغيير الاتجاهات وتعديلها، وذلك من خلال لقاء الضوء على بعض جوانب الاتجاهات وان استثمار المناشط التربوية يؤدي دوراً فاعلاً في تعديل الاتجاهات من خلال العمل الجماعي والمناقشات والعمل على توثيق العلاقات الانسانية والتأثير في النواحي الوجدانية للتلاميذ والطلبة.

٧. قرار الجماعة: ان قرار الجماعة التي ينتمي اليها الفرد والمناقشات الجماعية التي تدور بين افراد الجماعة اكثر فعالية من اسلوب المحاضرات النظرية. إذ أن هذا القرار يؤثر بصورة واضحة في تغيير الاتجاهات او في تعديلها.

٨. السلطات: ان للقادة والمسؤولين على اختلاف مواقعهم في المسؤولية دور واضح في التغيير ومصدراً مهماً في ذلك التغيير وذلك يأتي من خلال التسلسل الهرمي للسلطة والتي من خلالها تصل المعلومات والافكار الى افراد المجتمع بواسطة وسائل الاعلام المختلفة.

الانتباه والادراك الحسي

(Attention and sensory perception)

الانتباه والادراك الحسي

أولاً. الانتباه: الانتباه من حيث معناه العام هو حالة تركيز العقل والشعور حول موضوع معين، وهو بهذا المعنى العام عملية وظيفية، فحين تقول انتبه لشخص ما فهذا يعني ان يجري عملية بأورة لشعوره على بعض اجزاء الخبرة المباشرة الخارجية بحيث تصبح حسية وذات فاعلية عن سائر الامور الاخرى الموجودة في المجال الادراكي.

الانتباه اختيار وتركيز: يوجد عدد كثير من المنبهات الحسية المختلفة البصرية والسمعية واللمسية والشمية والذوقية وغيرها، كما ان جسم الانسان يعد مصدراً لكثير من المنبهات الصادرة من احشائه وعضلاته، كما ان ذهن الانسان فيه الكثير من الافكار.. ولكن الفرد لا ينتبه الى جميع هذه المنبهات، بل يختار منها ما يهيمه معرفته او عمله او التفكير فيه وما يلبي حاجاته النفسية الوقتية والدائمة. وتسمى عملية الاختيار هذه بالانتباه.

فالإنسان حين يكون منتبهاً الى شيء كأن يكون مشغول بقراءة موضوع دراسي مهم او يفكر في محاولة لإيجاد حل مناسب لمشكلة صعبة، فهو لا يشعر بمن حوله من الناس والاشياء والاصوات الا شعوراً غامضاً في هذه الحالة يقال ان موضوع انتباهه يحتل (بؤرة) شعوره اما ما عداه فيكون في هامش شعوره، فالفرد المنهمك في عمله او المستسلم لأحلام اليقظة لا ينتبه الى الضوضاء ولا الى الاشخاص المارين امامه او حرارة الجو كل تلك تكون في هامش شعوره.

ويمكن تقديم بعض التعريفات للانتباه منها:

- تعريف كوهان (Cohen, 1983) : هو وضوح الوعي او بؤرة الشعور.
- اما بيترسون (Peterson 1991) فعرفه بأنه استعداد لدى الكائن الحي للتركيز على كيفية حسية معينة مع عدم الالتفات للتنبيهات الاخرى.
- في حين عرفه اندروود (Underwood 1976) بأنه مجموعة من الاستعدادات الحركية التي تسمى احياناً بالوجهات الحركية التي تيسر استجابة الكائن الحي.
- اما ماركس (Marx, 1978) فقد عرفه بأنه تركيز او انتقاء او اختيار.
- وعرفه هالونين، وسانتروك (Halonen & Santrock, 1996) بأنه تهيؤ ذهني للإدراك الحسي وهو يمثل دور استعداد خاص داخل الفرد يوجهه نحو الشيء الذي ينتبه اليه لكي يدركه.

وفي الاعتبار الوظيفي يمكننا اعتبار الانتباه استعداداً ادراكياً عاماً وظيفته توجيه شعور الملاحظ نحو الموقف التجريبي ككل، او نحو بعض اجزاء المجال الادراكي. وهذا يعتمد على الموقف الذي يوجد فيه الملاحظ فإذا كان الملاحظ في موقف مألوف لديه غير انه حدث فيه بعض التغيير فإنه يحاول تركيز انتباهه في هذا الامر الجديد الذي طرأ على الموقف. وهنا يكون الاستعداد الانتباهي العام قد ركز حول جزء من المجال الادراكي، اما اذا كان الموقف كله جديداً على الفرد فإن انتباهه يكون منصباً على المجال كله محاولاً ان يتعرف على اكبر ما يمكن من الناحية الادراكية.

* **انواع الانتباه:** يقسم الانتباه من حيث منبهاته الى اقسام ثلاثة هي:

١. **الانتباه اللاإرادي:** حيث يحدث الانتباه حينما تفرض بعض المنبهات الخارجية او الداخلية ذاتها علينا مثال على ذلك عند دوي انفجار فإنك تنتبه بطريقة لا ارادية.. ومن ميزات هذا النوع من الانتباه ما يلي:

• لا يتطلب الانتباه مجهوداً ذهنياً منك.

• يشد انتباهك لمنبهات شديدة.

• يفرض المنبه نفسه عليك فرضاً.

• يرغمك على اختياره والتركيز عليه دون غيره من المنبهات.

٢. **الانتباه الارادي:** يحدث هذا النوع من الانتباه حينما نتعمد بإرادتنا توجيه انتباهنا الى شيء ما، ومن خصائصه ما يلي:

• يتطلب هذا النوع من الانتباه مجهوداً ذهنياً كانتباهك للمحاضرة مثلاً او لحديث ممل مثلاً.

• يستلزم استمرار هذا النوع من الانتباه (مدة طويلة) وجود دافع قوي لديك واستمرار بذل جهد في الانتباه مدة طويلة.

• ان هذا النوع من الانتباه لا يقدر عليه الاطفال فليست لديهم قدرة وصبر وقوة ارادة تحملهم على بذل الجهد واحتمال المشقة الوقتية لتحقيق الانتباه.

٣. **الانتباه الاعتيادي او التلقائي:** يمثل الانتباه الاعتيادي التركيز المعتاد والتلقائي لوعي الفرد، ويتميز هذا النوع من الانتباه بما يلي:

- لا يبذل الفرد في سبيله جهداً بل يمضي سهلاً طبيعياً لاحظ مثلاً عالم في اختصاص معين وهو يشعر بالمتعة عندما يقضي ساعات طويلة في قراءة موضوعات متعلقة بتخصصه دون حاجة الى بذل مجهود كبير.
- كل انسان في هذا النوع من الانتباه ينتبه الى الاشياء التي اعتاد من قبل الاهتمام بها والتي تتفق مع عاداته وميوله واهتماماته.

الادراك الحسي

الاحساس: هو الاثر النفسي الذي ينشأ مباشرة من تنبيه حاسة او عضو حاس وتأثر مراكز الحس في الدماغ كالإحساس بالألوان والاصوات والروائح والمذاقات والحرارة والبرودة والضغط. وتنقسم الاحساسات بوجه عام الى اقسام ثلاثة:

١. **احساسات خارجية المصدر:** هي الاحساسات البصرية والسمعية والشمية والذوقية والجلدية التي تتألف من اربعة احساسات رئيسية بـ (اللمس والضغط والاحساس بالبرودة، والاحساس بالسخونة).

٢. **احساسات حشوية:** تنشأ من المعدة والامعاء والرئة والقلب والكليتين وغيرها من الاحشاء كالإحساس بالجوع والعطش او غثيان النفس او انقباضها وكالإحساس بامتلاء المثانة والاحساس بالتعب او الارتياح او عدم الارتياح.

٣. **احساسات عضلية او حركية:** تنشأ من تأثر اعضاء خاصة في العضلات والمفاصل، وهي تزودنا بمعلومات عن ثقل الاشياء وضغطها، وعن وضع اطرافنا وحركاتها وعن وضع الجسم وتوازنه، وعن مدى ما نبذله من جهد وما نلقاه من مقاومة ونحن نحرك الاشياء او نرفعها او ندفعها.

الادراك الحسي: هو قدرة الفرد على تنظيم التنبيهات الحسية الواردة اليه عبر الحواس المختلفة ومعالجتها ذهنياً في اطار الخبرات السابقة والتعرف عليها واعطائها معانيها ودلالاتها المعرفية المختلفة.

عمليات الادراك الحسي : ان الادراك الحسي عملية معقدة تتضمن ثلاث عمليات رئيسية هي:

١. **العمليات الحسية:** يتضمن الادراك الحسي تنبيه الخلايا المستقبلية بالمنبهات الفيزيكية الواقعة عليها من العالم الخارجي ولا تنبه في الادراك الحسي حاسة واحدة فقط. وانما تنبه في الغالب عدة حواس معاً، حيث انك لا ترى الشيء فقط بل تراه وتسمعه وتشمه وقد تلمسه مثال ذلك انك حينما ترى احد الاشخاص يشوي قطعة من اللحم فإنك ترى اللحم على النار وتسمع صوت شواء اللحم وتشم رائحة اللحم المشوي.
٢. **العمليات الرمزية :** ونعني بها الصور الذهنية والمعاني التي يثيرها الاحساس فينا، فالتنبيه يترك اثراً في الجهاز العصبي ويصبح هذا الاثر بعد ذلك بديلاً او رمزاً للإحساس او الخبرة الاصلية..... فحين يتذكر الانسان وجه صديق له فإنه يستحضر في ذهنه صورة الصديق لكنها تكون في الغالب صورة خاطئة غير واضحة التفاصيل.
٣. **العمليات الوجدانية :** ويتضمن كل ادراك حسي ايضاً ناحية وجدانية فإننا لا نرى الشيء فقط او نتذكر الخبرات السابقة المرتبطة به، وانما نشعر ايضاً بحالة وجدانية معينة ازاءه فقد تسر لرؤية الصديق او لا تسر وقد تفرح او تغضب وقد تشعر برغبة في التقرب اليه او الابتعاد عنه. وكل ذلك يعتمد على هذه الناحية الوجدانية التي تثيرها فينا رؤية شيء ما، كما يعتمد على خبرتك السابقة بهذا الشيء.

العمليات العقلية المعرفية (Cognitive mental processes) العمليات العقلية المعرفية: التذكر، النسيان، التفكير

التذكر: التذكر بمعناه العام هو استحياء ما سبق ان تعلمناه واحتفظنا به، ويوجد طريقتان للتذكر:

١. الاسترجاع (Recall): هو استحضار الماضي في صورة الفاظ او معان او حركات او صور ذهنية.

٢. التعرف (Recognition): هو شعور الفرد ان ما يدركه الان جزء من خبراته السابقة، وانه معروف مألوف لديه وليس شيئاً غريباً عنه او جديداً عليه.

هل يحدث الاسترجاع دون تعرف وبالعكس؟

يحدث الاسترجاع دون تعرف فقد استرجع الاسم الذي ابحت عنه لكنني اشعر انه ليس الاسم الصحيح، وقد ينتحل الكاتب او الشاعر فكرة او بيتاً دون ان يشعر انها من صنع غيره. وقد يتم التعرف دون استرجاع فقد اعجز عن ذكر تاريخ او قصيدة لكنني استطيع ان اتعرف هذه الاشياء متى عرضت امامي.

وخلاصة القول: ان الاسترجاع هو تذكر شيء غير مائل امام الحواس في حين ان التعرف هو تذكر شيء مائل امام الحواس.

ما الفرق بين الذاكرة والتذكر؟ : تعد (الذاكرة) من الاجزاء الاساسية والضرورية في عملية التعلم، حيث انها الجزء الذي يحتفظ فيه الفرد بالمعلومات او الخبرات التي يكتسبها من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة كي يوظفها في حياته اليومية او المدرسية وكي تتفاعل مع الخبرات السابقة التي تم تخزينها مع الخبرات الحالية التي ترغب في تعلمها.

اما (التذكر) فهو العملية التي نستخدمها لاستدعاء المعلومات المخزونة في الذاكرة.. والتذكر هو القدرة على استدعاء او اعادة مادة سبق تعلمها والاحتفاظ بها في الذاكرة، او قدرة المرء على التعرف على حدث او شيء سبق له ان تعلمه او عرفه وتمييزه عن غيره.

مراحل الذاكرة وخطواتها: يتفق علماء النفس ان للذاكرة ثلاث مراحل تمر بها هي:

- التسجيل او الترميز (Encoding)

- التخزين او الاحتفاظ (Storage)

- الاسترجاع (Recall)

اولاً. **مرحلة التسجيل او الترميز:** يتضمن الترميز تحويل المعلومات الحسية كالصوت او الصورة الى نوع من الشيفرة او الرمز الذي تقبله الذاكرة فتسجيل المعلومات الواردة الينا لا يعني تسجيلها كما هي (كالصورة الفوتوغرافية)، فكثيراً ما يتضمن الترميز تجميلاً للمادة، او ربطاً لها بمتغيراتها السابقة على شكل بطاقة او صورة او أي شيء اخر وذلك حتى يمكن ان نجد المعلومات فيما بعد،،، والترميز عملية لازمة لإعداد المعلومات للتخزين.

ثانياً. **التخزين:** وهي حفظ المعلومات التي تم ترميزها في الذاكرة أي تخزينها ويمكن ان تخزن المعلومات في الذاكرة فترات زمنية مختلفة تتراوح بين بضع ثوان وطول العمر.

ثالثاً. **مرحلة الاسترجاع:** وهي مرحلة سحب المعلومات من المخزن عند الحاجة اليها.. ويمكن ان نوضح المراحل السابقة بالشكل التالي:



انواع الذاكرة: يمكن تقسيم الذاكرة الى الانواع الرئيسية التالية:

١. الذاكرة الحسية العيانية (Concrete memory): وهي الذاكرة التي تتعلق بالانطباعات

المتجمعة عن الطبيعة والحياة من خلال اعضاء الحس، ويتضمن:

- الذاكرة البصرية.

- الذاكرة السمعية.

- الذاكرة اللمسية.

- الذاكرة الشمية

- الذاكرة الذوقية.

٢. الذاكرة القصيرة المدى (Short- Tern memory): وهذا النوع من الذاكرة يستبقي او يخزن المعلومات لفترة وجيزة بعد ادراك الفرد غير المستقر لها والذي يتعرض له لمرة واحدة، هذه المعلومات وان كانت ترتبط قليلا بنشاط الفرد وبأهدافه وبدوافعه، الا ان ارساء آثار هذه المعلومات وتوثيقها يتطلب من الفرد الوقوف على مغزاها بالنسبة له واتفاقها مع اهدافه وبدون ذلك يكون تكرار ادراك هذه المعلومات بلا جدوى، فلا تتحول الى اثار الذاكرة البعيدة المدى .

ويمكن ان تطلق على هذا النوع من الذاكرة القصيرة المدى تسميات عديدة مثل: الذاكرة اللحظية، الذاكرة الاولية، الذاكرة الفورية، الذاكرة العملية.. الخ.

٣. الذاكرة البعيدة المدى (Long- term memory): يتصف هذا النوع من الذاكرة بالاستبقاء والتخزين الطويل الأجل للمعلومات بعد تكرارها لمرات عديدة، ولا تكون اثار الذاكرة البعيدة المدى فعالة الا اذا تدعمت وفقاً لقوانين التعلم، وفي هذه الحالة تبقى هذه الاثار في الذاكرة لا طول فترة ممكنة، وتميل اكثر الى مقاومة الانطفاء.

وفي ضوء ما تقدم فقد وضع علماء النفس عدداً من نماذج الذاكرة، الا ان كلا من اتكنسون وشيفرين (Atkinson & Shiffrin) صاغاً نموذجاً عدّ مقبولاً من قبل العديد من علماء النفس، اذ يعطي نموذج اتكنسون وشيفرين (Atkinson & Shiffrin) ملخصاً سريعاً للعملية التي تسير على هديها الانواع الثلاث من الذاكرة وكما يأتي:

- يتعرض الانسان لمنبهات شتى تأتيه من خارجه وداخله، فتسجل الاصوات والاضواء والصور وغيرها من المنبهات بصورة مختصرة في الذاكرة الحسية، وتشبه الصورة التي تحفظ في الذاكرة الحسية الصورة التي تظل في مخيلتك بعد النظر اليها، وتخفي هذه المادة في اقل من ثانية، اللهم الا اذا تم نقلها فوراً الى جهاز آخر للذاكرة وهو جهاز الذاكرة القصيرة المدى، ولكي يعاد ارسال المعلومات الحسية من الذاكرة الحسية الى الذاكرة القصيرة المدى يتعين على الشخص ان ينتبه الى المعلومات وقتاً قصيراً، ولكن يجب ان نلاحظ انه ليس كل المعلومات او المادة تنتقل او تحول من الذاكرة الحسية الى الذاكرة ذات المدى القصير فإن بعضها يفقد سريعاً ولا يتحول الى المرحلة التالية ومن ثم ينسى في الحال.

- ثم تنتقل المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى الى المستودع الكبير والدائم للخبرات والمعلومات وهو الذاكرة بعيدة المدى، ليخزن فيها ويجري استدعاء المعلومات المطلوبة عند الحاجة اليها.

النسيان :

تعريف النسيان: يمكن تعريف النسيان بأنه عجز طبيعي، جزئي أو كلي، دائم أو مؤقت عن ذكر ما كسبناه من معلومات ومهارات حركية.. فهو عجز عن الاسترجاع أو التعرف أو عمل شيء متى توافرت جميع الظروف التي يحدث فيها التذكر عادة وهي الحاجة والاهتمام والجهد واكتمال الملابسات، ويحول عن ما سبق ان كسبناه واحتفظنا به من خبرات، وهناك نسيان استرجاع، ونسيان تعرف، ونسيان وعي.

فالنسيان هو الصورة السالبة للحفظ.. فالتذكر والنسيان وجهان مختلفان لعملة واحدة.

العوامل المؤثرة في النسيان: تشير الدراسات العديدة التي اجريت على النسيان الى ان هناك

عوامل عديدة تكمن وراء حدوث ظاهرة النسيان، ومن ابرز هذه العوامل:

١. نوع المادة: المادة سهلة التعلم تكون هي ايضاً سهلة التذكر والمادة الفقيرة في المعاني وغير المترابطة تكون اكثر عرضة للنسيان.

٢. التعلم الزائد: اذ يؤدي التعلم الزائد الذي يتجاوز حد الاتقان الزائد للمادة الى تقوية الانطباعات في الذاكرة مثل استخدام جدول الضرب، تعلم اسماء الاشخاص المحيطين بالفرد، خبرة العمل ومهاراته.

٣. نسيان الصدمة: لما كان استبقاء المعلومات وتخزينها يعتمد على عمل الدماغ، فإن أي شيء يحدث له قد يؤثر في هذه العملية. فإذا تعرض شخص لصدمة او ضربة شديدة في الدماغ نتيجة حادثة او في اثناء اللعب يترتب عليها ارتجاج في المخ، فإن المصاب لا يذكر شيئاً مما حدث له في ذلك اليوم بعد ان يعود اليه وعيه.

٤. العقاقير: وقد يحدث انطفاء في انطباعات الذاكرة وخاصة بالنسبة للانطباعات الاكثر حداثة في حالات التشبع الزائد للدماغ بالكحوليات والمخدرات او تسممه بالعقاقير. وقد يؤدي التعاطي المستمر لهذه العقاقير الى اتلاف خلايا المخ مما قد يؤدي الى ضعف الذاكرة وتدهورها.

٥. الكف الرجعي: قد يحدث بعض النسيان نتيجة وجود نشاط عقلي جديد يعقب تعلم الانطباعات الجديدة حيث يطلق على تأثير النشاط الجديد على الانطباعات المتعلمة من قبل مصطلح الكف الرجعي الذي يباشر تأثيره على التعلم السابق في هذه الحالة يحدث تداخل للانطباعات الجديدة مع الانطباعات القديمة وتدخل الانطباعات الجديدة في صراع مع القديمة.

٦. العوامل الدافعية والانفعالية: وهي تمثل عاملاً مهماً في فاعلية عمليات التذكر، فالمادة التي لا تستثير اهتمامات المتعلم او المادة الصادمة التي تسبب ايلاماً نفسياً للفرد تكون اكثر عرضة للانطفاء والنسيان. وهذه هي وجهة نظر (مدرسة التحليل النفسي) اما المدرسة السلوكية فتشير الى ان المادة التي يتبعها أثر باعث على الارتياح تميل الى ان تحيا في الذاكرة فيستدعيها الفرد في مواقف التعلم اللاحقة.

هل يمكن تقوية الذاكرة: ان عدداً غير قليل من الطلاب يشكو من انهم ينسون ما يحصلون من دروس، وهذا يعود الى سبب او أكثر من الاسباب الاتية:

١. الانتباه والتذكر: ان الطريقة الصحيحة هي الاصغاء الجيد اولاً وصرف انتباه ثانوي لأخذ المذكرات او الملاحظات والتي يفضل ان تؤخذ على فترات، مع الاقتصار على تلخيص الجوهرى والاساسي من المذكرات.

٢. الرغبة والاهتمام: ان الانسان ينسى ما لا يهتم به، ولا ينسى ما يهتم به، فالرغبة والاهتمام هما العامل الاساسي في تذكر المعلومات. وان كثيراً ممن يشكو ضعف الذاكرة للأسماء او للتواريخ او المواعيد او لمواد دراسية معينة، لا يلبث ان يتحسن تذكرهم حين يأخذون في الاهتمام بها اهتماماً جدياً موصولاً.

٣. شروط التحصيل الجيد: ان مراعاة شروط التحصيل الجيد مثل الحفظ لغرض معين وتنظيم المادة في وحدات طبيعية او منطقية، والنشاط الذاتي والتسميع الذاتي، التكرار الموزع واشباع الحفظ كلها من اهم العوامل التي تحول دون نسيان الدروس.

التفكير (Thinking): يمكن القول ان للتفكير معنيان هما:

الاول: وهو المعنى العام يعني كل نشاط عقلي ادواته الرموز أي يستعيض عن الاشياء او الاشخاص والمواقف والاحداث برموزها بدلاً من معالجتها معالجة فعلية.

الثاني: أي المعنى الخاص فيقتصر على حل المشكلات حلاً ذهنياً أي عن طريق الرموز هو حل المشكلات بالذهن لا بالفعل، وهذا هو ما يعرف بالتفكير الاستدلالي او الاستدلال.

غير ان المعالجة الفعلية للأشياء لا تعني اننا لا نفكر كما ان التفكير لا يعني ان نكف عن المعالجة الفعلية للأشياء، اذ كثيراً ما يندمج التفكير والملاحظة والعمل في نشاط واحد متكامل كحل مشكلة عملية او تشخيص مرض، وهنا يكون التفكير مندمجاً في النشاط الحركي.

ادوات التفكير:

١. الصورة الذهنية (Images) : وتشمل الصورة الحسية والصور اللفظية وهذا هو التصور او التخيل، والتصور هو استرجاع الماضي في شكل صور ذهنية من غير تعديل فيها او تبديل، اما التخيل فهو تكوين صور واشياء من الخبرات الادراكية السابقة. وتختلف الصور الذهنية في قوتها ووضوحها فأحياناً تكون واضحة جداً ودقيقة التفاصيل واحياناً تكون ضعيفة غائبة التفاصيل.. والصور الذهنية ليست ضرورية للتفكير فقد يتم التفكير بغيرها خاصة عندما نستخدم المفاهيم بدون صور ذهنية.

٢. المفاهيم (Concepts): وتعني جمع الاشياء المتشابهة في بعض الخصائص العامة المشتركة في فئة او نوع معين تكون مفهوماً معيناً ويستجيب لها الفرد استجابة معينة ومنسقة في المواقف المختلفة، والمفهوم فئة او رتبة تم تجريدها وتشكيلها معرفياً من خبرة سابقة مر بها الفرد بصورة مباشرة او غير مباشرة.. وللمفهوم شرطان اساسيان هما:

أ. ادراك وتجريد الخصائص الرئيسية المشتركة وتسمى (الامثلة الايجابية للمفهوم).

ب. التمييز بوضوح بين المفهوم وغيره من المفاهيم الاخرى (الامثلة السلبية للمفهوم)

٣. اللغة (Language): ان اكتساب الطفل للمفهوم يسبق اكتسابه للكلمات فالحيوانات تستطيع ان تكتسب بعض المفاهيم الا انه ليس لديها الكلمات التي تشير الى هذه الكلمات. كما ان الاطفال الصم والبكم يستطيعون ان يتعلموا المفاهيم والعلاقات بالرغم من عدم استخدامهم للغة. والعلاقة بين التفكير واللغة علاقة وثيقة حتى ان البعض يرى ان التفكير نوع من الكلام الباطن- فأنت تحدث نفسك اثناء عملية التفكير، وان كانت اللغة ليست شرطاً ضرورياً للتفكير فمن الممكن ان تتم عملية التفكير بدون اللغة.

التعلم (Learning)

ان أي نشاط تقوم به الكائنات العضوية لابد ان يتحقق عن طريق التعلم ولا يعني هذا على انواع السلوك السوية فحسب، انما ان اختلافات السلوك تعد نوعاً من التعلم. وان المجتمع الانساني لا يمكن ان يتقدم الا عبر افادة كل جيل وعن طريق التعلم من خبرات واكتشافات الاجيال التي سبقته... وينبغي التنبيه الى ان مفهوم التعلم كمصطلح سيكولوجي اوسع بكثير من مفهوم التعلم في الاستعمال الدارج للكلمة من حيث هو عملية مقصودة. فالتعلم كمصطلح سيكولوجي لا يقتصر على مجرد اكتساب الوسائل، انما يتخطاها الى اكتساب القيم والاهداف والحاجات. كما ان التعلم لا يتقيد بالنتيجة التي تترتب على السلوك من حيث التوافق او اللاتوافق.

تعريف التعلم: يقدم (وارن) في معجمه للمصطلحات السيكلوجية الى ان للتعلم ثلاثة معان:

الاول: هو عملية اكتساب القدرة التي تتيح للكائن الحي ان يستجيب لموقف، سبق له او لم يسبق له ان مر به.

الثاني: هو عملية تجمع للاستجابات الحركية الاولية في كل حركي، ولا يقصد بالتجمع هنا (الكل الاضافي) وانما يقصد به (الكل العضوي) من حيث هو وحدة كلية لها انتظامها البنيوي.

الثالث: هو عملية تثبيت للعناصر في الذاكرة بحيث يمكن استعادتها او التعرف عليها.

وحاول (هيلجارد) تعريف التعلم على انه: (العملية التي تتمخض عن حدوث نشاط او تغير نشاط، من خلال الاستجابة لموقف معين، بشرط ان تتميز خصائص هذا التغير عن خصائص الاستعدادات الفطرية او النضج او الحالات الطارئة عند المتعلم).

وعرف (الزيادي) التعلم بأنه ((العملية التي تؤدي الى تغير في طريقة الفرد في الاستجابة، ويأتي هذا التغير نتيجة الاحتكاك بمثيرات خارجية. اما التغيرات الناجمة عن تعاطي المخدرات او جراحات المخ او النضج فلا تدخل ضمن عمليات التعلم)).

اما (اتكنسون) فقد عرف التعلم بأنه: (عملية ينشأ بمقتضاها ان الانشطة او يتغير من خلال الاستجابة لموقف مواجهة بشرط الا ترجع خصائص هذا التغير الى عوامل فطرية، او عوامل النضج، او الى حالات عارضة يتعرض لها الكائن الحي مثل التعب او المرض.. الخ.

التعلم والتعليم والنضج:

يختلف التعلم عن التعليم (Teaching) من حيث ان التعليم هو تلقين او تدريس يقوم بها شخص هو المعلم لشخص آخر يتلقى المعلومات هو المتعلم، كذلك يختلف التعلم عن النضج (Maturation) لان النضج عملية داخلية مستمرة لا ارادية، اما التعلم فيزود الاطفال مثلا بمهارات ومعارف وخبرات غير تلك القدرات الفطرية التي ولدوا مزودين فيها كما ينمي ما لديهم من قدرات فطرية نتيجة تكامل الممارسة او المران او التدريب او التكرار.

فالتعلم عبارة عن تغيير في الاداء - نتيجة الخبرة والممارسة اما التغيير الذي يحدث نتيجة التعب او تعاطي المخدرات او شرب الخمر، فلا نسميه تعلماً لان هذه عوامل وقتية اما التعلم فإن له صفة الديمومة والثبات النسبي.

فالتعلم عبارة عن مفهوم افتراضي، نستدل عليه بطريقة غير مباشرة فنحن لا نستطيع ان نشاهد (التعلم) ولكننا نستدل عليه وعلى حصوله من اثاره ونتائجه التي نلمسها من ملاحظة السلوك او الاداء.

التعلم المقصود وغير المقصود: يمكن ان نميز بين نوعين من التعلم وهما:

- **التعلم المقصود:** ويبدو من خلال تعلم بعض الاساليب السلوكية في مواقف تعليمية مقصودة ومعدة خصيصاً لهذا الهدف مثل المدارس والجامعات ومراكز التدريب.
- **التعلم غير المقصود:** او يسمى بالتعلم العرضي او التعلم المصاحب حيث لا يهدف الموقف التعليمي اليه مثال ذلك تعلم التلميذ الاحترام او العدوان.

شروط التعلم: تتوقف عملية التعلم على ثلاثة جوانب:

- **المتعلم:** من حيث سنه ونضجه البدني والعقلي واستعداداته ودوافعه وخبراته.
- **مادة التعلم:** من حيث الغموض والتفكك، او شفافية الانتظام والتماسك.
- **طريقة التعلم:** من حيث اقتصارها على الطريقة الجزئية او الكلية، المركزة او الموزعة، النظرية او العملية. او من حيث جمعها بين الاثنين، وكذلك من حيث اشتمالها على معينات للتعلم وحوافز للتعلم. ويمكن ان نوضح الشروط التي تساعد في التعلم ما يلي:
- شرط التكرار: ان التكرار المفيد هو التكرار القائم على اساس الفهم وتركيز الانتباه والملاحظة الدقيقة ومعرفة معنى ما يتعلمه الفرد، ان هذا النوع من التكرار يؤدي الى

تعلم خبرة معينة واجادة تعلمها، اما التكرار الآلي الاصم لا فائدة منه لان فيه ضياع للوقت والجهد وفيه جمود لعملية التعلم، ويؤدي الى عجز المتعلم عن الارتقاء بمستوى اداءه. والتكرار وحدة لا يكفي لعملية التعلم اذ لابد ان يكون مقروناً بتوجيه المعلم نحو الطريقة الصحيحة وحول الارتفاع المستمر بمستوى الاداء.

- شرط الدافع: بهدف النجاح في عملية التعلم لابد من وجود الدافع الذي يحرك الكائن الحي نحو النشاط المؤدي الى اشباع الحاجة وكلما كان الدافع لدى الكائن الحي قوياً كان نزوع الكائن الحي نحو النشاط المؤدي الى التعلم قوياً ايضاً ، ولابد من السعي الى ان تكون دوافع التعلم مرضية أي تؤدي الى الشعور بالرضا والسعادة.

- التدريب او التكرار الموزع والمركز: يقصد بالتدريب المركز ذلك التدريب التي يتم في وقت واحد وفي دورة واحدة، اما التدريب الموزع فيتم في فترات متباعدة نتخللها فترات من الراحة او عدم التدريب، ولقد وجد ان التدريب المركز يؤدي الى التعب والشعور بالملل وان ما يتعلمه الفرد بالطريقة المركزة يكون عرضة للنسيان وذلك لان فترات الراحة التي تتخلل دورات التدريب الموزع تؤدي الى تثبيت ما يتعلمه الفرد.

- الطريقة الكلية والطريقة الجزئية: لقد اثبتت التجارب ان الطريقة الكلية تفضل على الطريقة الجزئية حين تكون المادة المراد تعلمها سهلة وقصيرة، وكلما كان الموضوع المراد تعلمه متسلسلاً تسلسلاً منقطعاً او طبيعياً كلما سهل تعلمه بالطريقة الكلية عن الموضوعات المكونة من اجزاء لا رابطة بينها. والمعروف ان الادراك هو العملية التي تشبه عملية التعلم الى حد كبير تسير على مبدأ الانتقال من ادراك الكليات المبهمة العامة الى ادراك الجزئيات المميزة. فالإنسان يدرك صيغاً كلية عامة ثم تأخذ الوحدات المميزة في الظهور والوضوح تدريجياً.

نظريات التعلم (Learning theories)

نظرية الارتباط - التعلم بالمحاولة والخطأ:

ترتبط هذه النظرية باسم الرائد السيكولوجي ادوارد لي ثورندايك (Edward lee Thorndike) وهو من تلاميذه العالم السيكولوجي (كاتل) وكان ثورندايك أول من حصل على شهادة الدكتوراه من جامعة كولومبيا في علم النفس عام (١٨٩٨). كان اهتمام ثورندايك منصبا على قياس (الذكاء) وأجرى تجارب عديدة على الحيوانات لإلقاء الضوء على مشاكل الذكاء ، ويعتبر أول من قل نماذج معينة من الحيوانات العليا إلى المختبرات النفسية وأجرى تجاربه عليها من خلال أجهزة ابتكرت من قبله . كما اهتم بدراسة مشكلات التعلم ، والفروق الفردية ، والقياس العقلي ، والتحصيل الدراسي ...وتعتبر نظريته في التعلم بالمحاولة والخطأ من أهم النظريات التي حاولت تفسير التعلم وذلك بسبب ما أثارته من مناقشات تجريبية وما قادت إليه من بحوث . تعتبر عملية التعلم عند ثورندايك هي عملية تغير في السلوك .. كما ن السلوك لديه : هو كل ما يفعله الكائن الحي ويدخل ضمن ذلك الأفكار والمشاعر . إذ يعتبر ثورندايك من السلوكيين أو من رواد المدرسة السلوكية مثلما كان (واطسون وكاتل) والمسلمة الأساسية من هذه المدرسة أن لاستجابة دون مثير (م..... اس) ويعتبر ثورندايك أن السلوك هو عملية تبدأ بتبئية على السطح الحسي للكائن الحي ينتقل من الأطراف العصبية إلى المراكز العصبية ثم يصل إلى الأعصاب المتصلة بالمخ وينتهي الأمر باستجابة ما ، قد تكون انقباض أو تقلص عصبي أو غدة أو حركة آلية من الكائن الحي .

أمثلة على تجارب ثورندايك:

• تجارب القطة:

صمم ثورندايك نوعا من الأقفاص الميكانيكية بطريقة يمكن للقط أن يفتحها بأكثر من طريقة مثل شد حبل معين أو إدارة زر من الأزرار أو الضغط على لوح من الألواح أو تحريك سقطة معينة .

عمل ثورندايك على وضع القط في القفص وترك له قطعة من اللحم أو السمك خارج القفص فإذا جاع هذا الحيوان شعر بالتوتر وقام بعدد من المحاولات العشوائية لفتح باب القفص إلى أن استطاع من ذلك بعد محاولات عشوائية عديدة وحصل بعد فتح باب القفص على (قطعة اللحم أو السمك) وترك القط خارج القفص حتى يقترب موعد وجبته القادمة (أي إلى أن يشعر بالجوع) ويعيه إلى القفص .. وبتكرار التجربة وجد ثورندايك أن عدد المحاولات الخاطئة تبدأ بالزوال إلى أن تعلم الحيوان فتح باب القفص بدون محاولات عشوائية فاشلة ... من الأمور الملاحظة في تجارب ثورندايك ما يأتي:

- وجود حاجة لم تشبع عند الحيوان وهي حالة الجوع التي لا يتحقق إشباعها إلا عن طريق الحصول على الطعام (في تجربة القط والسمك).
- وجود عائق لم يسبق للحيوان أن تعرف عليه سابقا (فتح الباب في تجربة القطط) أو (الانتقال إلى الجانب المعتم في تجربة السمك).
- قياس مدى التحسن في سلوك الحيوان بالمدة التي يستغرقها في التخلص من العائق.

قوانين نظرية الارتباط:

إن الأساس الذي قامت عليه نظرية ثورندايك يعتمد على (المثير والاستجابة) (م...م...م...س) أي لا استجابة دون مثير ، وكل استجابة مثيرها الخاص فالمثير يستقبل من الأطراف العصبية المختلفة الموزعة على أنحاء الجسم ومنها ينتقل إلى المخ عن طريق موجات أشبه بالموجات الكهربائية عن كريق الأعصاب المستقبلية . وكما أسلفنا فان المثير قد يؤدي إلى عدة استجابات (س، س، س، س...م) وكن يفترض ثورندايك أن الاستجابة الأكثر احتمالا لظهور هي الاستجابة (س) بنسبة ٧٠% والاستجابات الأخرى بنسب متقاربة (س ١٥%) و (س ١٠%) و (س ٥%) وهذه العلاقة التي تسبق كل عملية تعلم . وعلى هذا الأساس اعتمدت نظريته على القوانين الأساسية الآتية:

- ١- قانون الارتباط: ويقصد به تقوية الارتباطات بين المراكز العصبية وبين مثيراتها أي تقوية العلاقة بين (م..... م..... س) حين يصبح احتمال ظهور الاستجابة س ٩٠% بدلا من ٧٠% كما مر ذكره وإضعاف قوة بقية الاستجابات .

٢- قانون الأثر: كما شرفنا سابقا إن التعلم في نظر ثورندايك هو تقوية الارتباطات بين الجهاز العصبي وبين المثيرات .إلى أن المشكلة التي واجهها ثورندايك هي : ماهي العوامل المسؤولة عن تقوية هذه الارتباطات وأضعاف الارتباطات الأخرى ، ولحل هذه المشكلة اوجد ثورندايك ((قانون الأثر) الذي يعتبر من أهم القوانين التي لعبت دورا كبيرا في سيكولوجية التعلم .

ويقصد بقانون الأثر : عندما يحدث (ارتباط) بين مثير واستجابة ويصاحب ذلك أو يتبعه حالة إشباع وخفض للتوتر فان قوة الارتباط تزداد والعكس صحيح إذ تضعف حالة الارتباط أو أحدثت العلاقة بين المثير والاستجابة حالة عدم ارتياح أو ضيق .

٣- قانون التدريب: ويتكوم من قسمين هما:

- قانون الاستعمال: وهو أن الارتباط بين المثير والاستجابة يقوى عن طريق الاستعمال والممارسة.

- قانون الإهمال: وهو أن الارتباط يضعف عند الإهمال وعدم الممارسة .

٤- قانون الاستعداد: وقد وضع فيه ثورندايك الية عمل (قانون الأثر)اذ يوضح فيه معنى الارتياح والضيق او عدم الارتياح ، او يؤكد ثورندايك ان هناك ثلاث احتمالات لهذه العملية:

- حين تكون الخلية العصبية على استعداد للسلوك فان استجابتها تريح الكائن الحي وتزيل عنه التوتر

- حين تكون الوحدة العصبية على استعداد للعمل ولا تعمل فان ذلك يضيق الكائن الحي ويؤدي به إلى الضيق وعدم الارتياح.

- حين تكون الوحدة العصبية على استعداد للعمل وان إجبارها على الاستجابة يحمل الكائن الحي على التوتر وعدم الارتياح وقد سمي هذا فيما بعد (بالميل للعمل) .

لقد اتسمت نظرية ثورندايك بالكثير من المراجعات من قبل منظرها وتقبل نقد العلماء الآخرين لنظريته وحاول في مرات عديدة من اعدت النظر في كثير من قوانينها ومنطلقاتها النظرية.

نظرية الاشتراط (إيفان بافلوف - ١٨٤٩-١٩٣٦)

إيفان بافلوف (Evan Pavov) هو عالم فسيولوجي روسي اهتم بموضوع (فسيولوجية الهضم) محاولا اكتشاف القوانين التي تخضع لها إفرازات الغدد وخاصة اللعابية منها لدى الحيوانات .

تجربة بافلوف الاشتراطية: قام باختيار احد الكلاب وادخله الى العمل وجعله يألف ظروف التجربة من حيث المكان والمعدات والاجهزة المستخدمة فيها وقام بوضع الكلب واقفا على منضده وقيد أقدامه الأمامية والخلفية لكي يمنعه من الحركة، استخدم بافلوف جهاز منبه يدق بسرعة (١٢٠) دقة في الدقيقة (وهو المثير الشرطي) وقد بدا تجربته بجعل المنبه يدق قبل تقديم الطعام (وهو المثير الطبيعي) بثوان معدودة، وبعد عدة دقائق كرر نفس الموقف واستمر بتكرار ذلك على فترة غير منتظمة. وقد لاحظ بافلوف أن الاشتراط يتكون بسرعة حينما يكون الفاصل الزمني بين دقات المنبه وتقديم الطعام قصيرا.

أي بمعنى أن بافلوف وجد إن إفرازات اللعاب لدى الكلب تظهر (بعد تكرار المحاولات لعدة مرات) عند سماعه دقات المنبه دون تقديم الطعام. وأطلق على ذلك مصطلح (الفعل المنعكس الشرطي) . . . وقد أجريت تجارب أخرى بتصاميم مختلفة على الإنسان.

الفعل المنعكس البسيط والفعل المنعكس الشرطي

يفرق بافلوف بين نوعين من الانعكاسات : وهي الانعكاسات الأولية البسيطة . كالفحة حينما يدخل جسم غريب في الجهاز التنفسي ، وكذلك الانعكاسات المعوية وغيرها مما يعتبر وظيفة للجهاز العصبي المستقل . أما النوع الثاني من الانعكاسات فهي الانعكاسات المعقدة مثل الانعكاسات الحسية أو الدفاعية أو ما إلى ذلك .

إن الوظيفة الرئيسية لهذه الانعكاسات هي تحقيق التوازن بين الكائن الحي وبيئته الخارجية، وبذلك يحقق الكائن الحي بقاءه كفرد وكنوع.

وقد حدد بافلوف عدد من **خصائص الفعل المنعكس الشرطي** وهي :

- أنها مكتسبة وغير موروثة كما في الأفعال المنعكسة الأولية البسيطة والمعقدة.
- لها القابلية على التغيير تبعا للعوامل المحيطة بالكائن الحي وقت اكتسابه لها.

- لا يشترط لحدوثها أي منبهات خاصة، فمن المعروف إن الفعل المنعكس الأولي له منبهاته الخاصة وله مجال استقبال معين تؤثر فيه هذه المثيرات. أما الفعل المنعكس الشرطي فيمكن تنميته وفقا لما نريده عليه، فلا يقتصر المثير على عضو حسي معين أو على عناصر الحس في العضلات أو الأوتار العضلية، إنما يمكن أن يظهر نتيجة جمع بين اثنين أو أكثر من المنبهات المختلفة.

قانون التعلم (الاقتران الزمني): يقرر بافلوف أن القانون الوحيد المسئول عن تكوين علاقات شرطية جديدة هو (قانون الاقتران الشرطي) والذي يمكن صياغته كما يأتي :
يزيد الاقتران الزمني بين الفعل المنعكس غير الشرطي (الطبيعي) والفعل المنعكس الشرطي من قوة هذا الأخير ... ويمكن تلخيص الفكرة العامة لنظرية بافلوف بما يأتي :
إذا كانت (م) هي المثير الأصلي و(س) هي الاستجابة الطبيعية لهذا المثير ، ورتبت الظروف التجريبية كي يصاحب المثير الطبيعي (م) مثيرا آخر هو (م) وكررت العملية عدة مرات بحيث يصاحب المثير الأصلي (م) المثير الذي اخترناه وهو (م) في كل مرة وتحت نفس الشروط ، وبعد ذلك أزيل المثير الأصلي (م) وأبقينا على المثير الأخر (م) فان الاستجابة الطبيعية ستظهر وبالتالي إذا اشترطنا استجابة معينة بمثير يصاحب مثيرها الأصلي وكررنا هذه العملية عدة مرات ثم أزلنا المثير الأصلي وقدمنا المثير المصاحب كان الناتج لدينا الاستجابة الأصلية .

ظاهرة الانطفاء:

لاحظ بافلوف إن تكرار وجود المثير الشرطي (المنبه مثلا) دون وجود المثير الطبيعي (تقديم الطعام).. فان كمية اللعاب تأخذ في النقصان شيئا فشيئا حتى تزول تماما ، بل حتى إن السلوك الحركي الذي يرافق العملية قبل تحريك الرأس وتحديد الاتجاه نحو مصدر الصوت أو مصدر الطعام يضعف ويتلاشى.... وقد أطلق بافلوف على هذه الظاهرة اسم (الانطفاء) وصاغ لها قانون سمي قانون الانطفاء الذي يمكن تلخيصه بما يأتي :

إذا ظهر المثير الشرطي دون تدعيم بالمثير الطبيعي فان الفعل المنعكس الشرطي يضعف أو ينطفئ.

الكف الشرطي :

أشار بافلوف بأنه إذا حدث خلال التجربة الاشتراطية (على الكلب) انه ظهر مثير مفاجئ قوي مثل صوت غريب عال أو اعترض بعد الكلب شيء مجهول أو حدث تغير مفاجئ في المجال القريب من الكلب فان الانعكاسات الشرطية الثابتة تضعف أو تختفي وهذا الضعف أو الاختفاء للانعكاسات الشرطية هو ما يسميه بافلوف (بالكف غير الشرطي) وهو كف يرجع إلى مثيرات خارجية شاذة قوية

أما الكف الشرطي فينتج عن حدوث المثير الشرطي مع عدم وجود الاستجابة الشرطية ، أو حينما تتأخر عملية التقوية اللازمة لتدعيم الاشتراط ، فإذا استخدمنا مثيرات شرطيان كدقتي منبه الأولى (٨٠) دقة في الدقيقة والثانية بسرعة (١٠٠) دقة في الدقيقة وكان استخدام هاتين الدقيقتين بالتبادل علما بان الدقة الأولى (٨٠) دقة لا تدعم بتقديم الطعام بينما يتم تدعيم الدقة الثانية (١٠٠) دقيقة بتقديم الطعام ، فان تكرار الموقف يؤدي إلى إضعاف العلاقة الشرطية في الدقة الأولى (٨٠) دقة وتقوية العلاقة في الدقة الثانية (١٠٠) دقة وهكذا يحدث (الكف الشرطي).

نظرية التعلم بالاستبصار.

لا يظهر الاستبصار ولا يتضح في تعلم الحيوانات الدنيا اتضاحه في تعلم الحيوانات العليا وذلك لما لها من قدرة اكبر على الملاحظة، وتتوقف قدرة الفرد على التعلم بالاستبصار على مستوى نكاهه وعمره وخبراته ودل الاستبصار كذلك على ان هذا النوع من التعلم تسبقه غالبا مرحلة من المحاولة والأخطاء الذهنية لدى الإنسان. كما اتضح ان الاستبصار لا يظهر على نحو فجائي بل قد يكون تدريجيا خاصة في المشكلات العسيرة ومن الخصائص الهامة للتعلم بالاستبصار كذلك انتقال اثر التعلم.

الذكاء والقدرات العقلية (Intelligence and mental abilities)

الذكاء: هو أرقى العمليات العقلية العليا، وهي وظيفة التفكير التي تدل على درجة ما لدى الفرد من ذكاء، ولفظ الذكاء من أكثر الألفاظ شيوعاً وتداولاً بين الناس.

يختلف مفهوم الذكاء (Intelligence) لدى علماء النفس عنه لدى عامة الناس ولكنهما يتفقان معاً في نواح عدة، ونورد فيما يلي بعض التعريفات العلمية من قبل علماء النفس ونتيجة لدراساتهم المستفيضة:

- الذكاء هو القدرة على التفكير المجرد، أي على التفكير بالرموز من الفاظ وارقام مجردة من مدلولاتها الحسية.

- الذكاء هو القدرة على التكيف العقلي للمشاكل والمواقف الجديدة.

- الذكاء هو القدرة على التعلم.

- الذكاء هو القدرة على إدراك العلاقات والمتعلقات.

- الذكاء هو القدرة الكلية على التصرف الهادف والتفكير المنطقي والتعامل الحسن مع البيئة.

وعلى الرغم من الاختلاف البين بين هذه التعريفات والتي تدل على اختلاف في وجهات نظر كل عالم إليه إلا أنها جميعاً تنظر إلى القدرة العقلية العامة أو الذكاء من زوايا متعددة ولكنها في النهاية متكاملة.

قياس الذكاء:

بدأ القياس العقلي بقياس الرأس وابعاد الجمجمة وما بها من بروزات على أساس أن الرأس مستقر العقل إلى أن اثبت بيرسون في اوائل القرن العشرين ان العلاقة بين الذكاء والمظاهر الجسمية علاقة ضعيفة ، ثم اتجه الباحثون إلى تقدير الذكاء عن طريق بعض القدرات الحسية البسيطة كالقدرة على التمييز الحسي (البصري والسمعي كالتمييز بين الألوان والاوزان) ودرجة الحساسية للألم والقدرة على تحمل التعب وسرعة الحركة ، وكانت حجتهم ان هذه القدرات الحسية تتوقف على القدرة على تركيز الانتباه بما له من علاقة مباشرة بالذكاء وتدل كذلك على يقظة العقل وحدته ولكن اتضح ان الذكاء ليس من البساطة بحيث يقاس بهذه القدرات البسيطة بل يجب ان يكون الاتجاه إلى قياس العمليات العقلية العليا واهمها التفكير .

وقد دفعت بحوث العالم الفرنسي (الفرد بينيه) مجال فحص وقياس الذكاء دفعا حثيثا اذ عهدت اليه لجنة من وزارة المعارف عام(١٩٠٤) ان يبحث عن وسيلة دقيقة للتمييز بين الأطفال الاسوياء وبين شديدي الغباء والمتخلفين عقليا ممن لا يصلحون للدراسة بالمدارس الابتدائية العادية وكحل لهذه المشكلة العقلية الهامة مل بينية على وضع مقياس لقياس الذكاء كما يقيس المتر الأطوال يتميز بالموضوعية والدقة والبعد عن التحيز (احكام المدرسين) دون ان يعتمد على المعلومات المدرسية أو الاختبارات التحصيلية بالإضافة إلى امكان تطبيقه على أي طفل .
وظهر المقياس الاول لذي وضعه بينيه عام (١٩٠٤) ثم اجرى عليه تعديلات حتى عام (١٩١١) وبرزت الحاجة إلى الاستفادة منه في لغات اخرى غير الفرنسية فترجم إلى لغات عديدة.

نظريات الذكاء :

١. نظرية سبيرمان :

اراد سبيرمان مؤسس مدرسة تحليل العوامل ان يتحقق من صحة الفرض الذي يقوله عامة الناس وهو ان الذكاء قدرة عامة يبدو اثرها في نواح شتى ، فالناس يرون ان الذكي في الناحية السياسية لابد ان يكون ذكيا في ميدان التجارة أو الاقتصاد أو الخدمة الاجتماعية أو في مجال البحث العلمي أو في معالجة مشاكل اطفاله فان لم يكن الامر كذلك فلا معنى لوجود ذكاء عام بل يجب الكلام عن قدرات خاصة كل وحد منها في نوع خاص م المواقف لذلك اجرى سبيرمان عددا كبيرا من الاختبارات العقلية والاختبارات الدراسية أي التي تقيس التحصيل الدراسي على مجموعات كبيرة من الأفراد ثم قدر معاملات الارتباط بين كل واحد منها وسائرها فان كان التفوق في قدرة يرتبط بالتفوق في القدرات الأخرى كان هذا دليلا على وجود (ذكاء عام) وان كان التفوق في قدرة مستقل عن التفوق في القدرات الأخرى لم يكن هناك ذكاء عام فلاحظ ان جميع المعاملات موجبة جزئية أما كونها موجبة فيشير إلى ان هناك عاملا مشتركا يؤثر فيها جميعا وأما كونها جزئية فيشير إلى ان هناك عوامل أخرى غير هذا العامل المشترك تؤثر فيها ، خلاصة هذه النظرية :

○ إن الذكاء ليس عملية عقلية معينة كالاستدلال والتذكر أو التعلم بل عامل عام أو قدرة عامة تؤثر في جميع العمليات العقلية بنسب متفاوتة وتشارك معه عوامل نوعية تختلف

باختلاف العملية ، وبعبارة أخرى فالذكاء جوهر النشاط العقلي كله فهو يظهر في جميع تصرفات الفرد وأوجه نشاطه المختلفة مع وجود استعدادات نوعية إلى جانبه .

○ إن الفروق بين الناس في الذكاء تبدو في اختلاف قدرتهم على استنباط العلاقات والمتعلقات فكما استطاع الفرد استنباط علاقات أكثر تعقيدا وتجريداً كن مستوى ذكائه رفيعاً أي ان الذكاء في جوهره ادراك للعلاقات الصعبة أو الدقيقة.

○ إن خير الاختبارات لقياس الذكاء ما كان مشعباً بالعامل العام أي ما يتضمن استنباط العلاقات وأطرافها: العلاقات والمتعلقات الجديدة غير المألوفة.

٢. نظرية ثيرستون

يرى ثيرستون ان ما يسميه سبيرمان بالذكاء أو العامل العام يمكن تحليله إلى عدد من القدرات أو العوامل الأولية واتضح من خلال تطبيقه لعدد من الاختبارات ما يأتي :

○ ان اختبارات الذكاء لا تقيس قدرة عامة واحدة بل سبعة من القدرات العقلية أو العوامل الأولية هي القدرة على فهم معاني الالفاظ - الطلاقة اللفظية - القدرة العددية - القدرة على التصور البصري المكاني - سرعة الإدراك - القدرة على التذكر - القدرة على الاستقراء .

○ ان هذه القدرات الأولية مستقل بعضها عن البعض استقلالاً نسبياً لا مطلقاً بمعنى ان الشخص الذي يتفوق في اختبارات قدرة منها كالقدرة العددية مثلاً ينزع إلى التفوق في اختبارات القدرات الأخرى غير ان هذه النزعة اضعف بكثير من نزعته إلى التفوق في الاختبارات التي تقيس قدرة واحدة ، فالارتباط بين القدرة العددية والقدرة اللفظية اضعف من الارتباط بين القدرة على الجمع والقدرة على الطرح والقدرة على الضرب أو على القسمة .

○ إن هذه القدرات يتضافر بعضها مع بعض في الإنتاج العقلي خاصة المعقد .

على هذا يرى ثيرستون إن الذكاء العام مركب يتألف من بضع قدرات أولية بنسب معينة كما ان الضوء الأبيض يتألف من أضواء أولية بنسب معينة لذا فهو يرى الاستعاضة عن اختبارات الذكاء التقليدية باختبارات للقدرات الأولية.

مفهوم العمر العقلي:

من الافكار المعروفة تماما والصائبة ان الأطفال الاكثر عمرا أكثر قدرة على حل اسئلة أو اختبارات أصعب من الاطفال الاصغر سنا.

والافتراض الأساسي والمسوغ وراء ذلك هو انه كما ينمو الجسم ويتطور كما نحدده بعمر الإنسان الزمني فان العقل كذلك ينمو ويتطور وهذا هو العمر العقلي ، ولذلك فان الطفل الذي يتمكن من حل اسئلة في اختبار يفترض ان يقيس الذكاء حتى مستوى عمر السادسة إلا انه يفشل في الوصول إلى عمر السابعة يقال ان العمر العقلي له هو السادسة، ومن هنا فان العمر العقلي هو مستوى التطور الذي وصل اليه الذكاء كما يقاس باختبارات الذكاء ويعزى الفصل إلى العالم (بينيه) الذي ادخل فكرة العمر العقلي .

تحديد نسبة الذكاء : لا يدلنا العمر العقلي وحده على ان الفرد ذكي أو غبي فالطفل الذي يكون عمره العقلي ٨ سنوات مثلا يكون ذكيا اذا كان عمره الزمني ٦ سنوات بينما يكون غبيا اذا كان عمره الزمني ١١ سنة .

ولذلك كان من الضروري المقارنة أو الموازنة بين العمر العقلي للفرد وعمره الزمني وعلى اساس هذه المقارنة نحدد هل الشخص ذكي ، متوسط ، أم غبي ، ونستخرج من هذه الموازنة ما يعرف بنسبة الذكاء .

ونسبة الذكاء علاقة بين الدرجات التي حصل عليها شخص ما في اختبار للذكاء والتي تحدد عمره العقلي وبين عمره الزمني وللتخلص من الكسور الناتجة عند ذلك نضرب النسبة $\times 100$ في صورة المعادلة الآتية :

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}} \times 100$$

مستويات الذكاء

نسبة الذكاء مفيدة في تحديدها لدرجة ذكاء الفرد ذكي أو غبي أو متوسط ، ولكنها لا تدلنا على مدى ما لديه من تفوق أو تاخر ولذلك فان المدلول الحقيقي لنسبة الذكاء لدى فرد معين لا يمكن معرفته بالتحديد إلا اذا درسنا توزيع نسبة الذكاء بين الناس جميعا وطبقت دراسات على نطاق واسع دلت نتائجها على ان الذكاء موزع بين الناس توزيعا طبيعيا وفق خصائص المنحنى

الاعتدالي أي ان الغالبية العظمى منهم متوسطون في الذكاء في حين ان العباقرة وضعاف العقول هم قلة قليلة، ولقد اتفق العلماء على وضع هذه التسميات لنسب الذكاء في الجدول الآتي:

المستوى	نسبة الذكاء
معتوه	اقل من ٢٠ أو ٢٥
ابله	من ٢٥ إلى ٥٠
ضعيف العقل	من ٥٠ إلى ٧٠
غبي جدا	اقل من ٧٠
اقل من المتوسط	من ٧٠ إلى ٨٠
متوسط الذكاء	من ٨٠ إلى ٩٠
فوق المتوسط	٩٠-١١٠
ذكي جدا	١١٠-١٢٠
ألمعي	١٢٠-١٤٠ فما فوق

الشخصية ونظرياتها

(Personality and its theories)

كل صفة تميز الشخص عن غيره من الناس تؤلف جانباً من شخصيته ، فذكاءه وقدراته الخاصة وثقافته وعاداته ونوع تفكيره وآراؤه ومعتقداته من مقومات شخصيته كذلك مزاجه ومدى ثباته الانفعالي ومستوى طموحه وما يحمله في أعماق نفسه من مخاوف وعقد مختلفة وما يتسم به من صفات اجتماعية وخلقية كالصدق والكذب ، والتسامح أو التشدد ، الانطواء أو الانبساط هذا كله إلى ما يتميز به من صفات جسمية كالقوة والجمال ورشاقة الحركات وحدة الحواس لذا نستطيع ان نعرف الشخصية تعريفاً مبدئياً بأنها جملة الصفات الجسمية والعقلية والمزاجية والاجتماعية والخلقية التي تميز الشخص عن غيره تميزاً واضحاً .

والشخصية كلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية (Persona) وتعريف الشخصية بأنها التنظيم الديناميكي في الفرد لجميع التكوينات الجسمية والنفسية والذي يحدد الأساليب التي تتكيف بها الشخصية في البيئة أو هي كل الاستعدادات والقدرات والغرائز الفطرية عند الفرد وكل ما اكتسبه من ميول وعادات وهي كذلك مجموعة تأثيرات الفرد في المجتمع.

الحيل الدفاعية

ان يوفق الفرد الى حل ازمته النفسية أي ما يعانیه من صراع بطريقة ايجابية واقعية بأن كانت المشكلة تفوق قدرته على حلها أو احتمالها أو كانت لاشعورية خافية الجوانب أو لانه لم يتعلم في ماضيه حل المشكلات بالطرق السلمية الناجحة ظل الفرد في حال إحباط موصول ولجا الفرد الى طرق اخرى ملتوية أو سلبية خادعة هي ما تعرف بالحيل الدفاعية واليك اهم هذه الحيل :

* **النكوص (Regression)** هو تراجع الفرد الى اساليب طفلية أو بدائية من السلوك والتفكير والانفعال حين تعترضه مشكلة أو يلتقي بموقف آزم فاذا به يستبدل بالطرق المعقولة لحلها اساليب ساذجة يبدو فيها تهلّل التفكير وغلبة الانفعال فتري المناقش الهادئ الرزين يلجا حين يفحم الى الصياح والمكابرة ومن مظاهر النكوص السب والصراخ والتمارض والغيرة والعناد والبكاء عند الارتطام بالمشاكل ، والنكوص غير مقصور على الكبار فالطفل ذو السادسة قد يأخذ في التبول القسري أو في مص أصابعه أو يكثر من العناد والعصيان ان رأى اخاه الاصغر

استأثر بعناية امه وعطفها فهو ينكص الى الماضي نكوصا لا شعوريا بطبيعة الحال عسى ان يصيبه شيء من الحنان المفقود وكلنا يعرف الطفل الذي يستسلم لأحلام اليقظة حين يشعر انه غير مرغوب فيه والطفل الذي يتشبث بثياب امه حين يتشاجر والداه أو الذي يأخذ في قضم اظفاره حين تترك امه البيت، ويبدو النكوص واضحا لدى كثي من الناس في حالة المرض الجسمي لكنه اكثر وضوحا في الامراض النفسية والامراض العقلية إذ يتخذ اشكالا عنيفة منها التجهم والصراخ والغيرة العنيفة والغضب لشديد والضحك أو البكاء الصبياني والاندفاع والذعر من اشياء تافهة وكذلك الكلام واللعب الصبياني في بعض حالات الجنون .

* **العدوان (Aggression)** يقصد بالعدوان كل المشاعر والدوافع التي تتضمن عنصر التدمير وسوء النية حيال الاخرين ، ويلاحظ السلوك العدواني عند الاطفال في ميلهم للاعتداء والتشاجر والانتقام والمشاكسة والمعاندة والميل للتحدي والتلذذ من نقد الاخرين وكشف اخطائهم واظهارهم بمظهر الضعف و العجز، اما اساليب التعبير المباشرة عن العدوان فتكون بالضرب او الاعتداء على ممتلكات الغير او التدمير وقد تكون باللجوء الى التهديدات والشتم والنقد اما الاساليب غير المباشرة فمنها السرقة والكذب والهرب من المنزل ، وفي كلتا الحالتين يكون الطفل ذا شخصية ايجابية ولكن من الأطفال ما هو سلبى في شخصيته وهم (الأطفال الانطوائيين) ويلجؤون لاسلوب سلبى في التعبير عن مشاعر الغضب التي يتعرضون لها ويكون ذلك بالانطواء على النفس والابتعاد عن الاخرين او الاضرار عن الكلام والطعام الخ .

وينشأ العدوان عند الطفل عندما يكتشف انه يستطيع ان يجعل الاخرين يسايرون رغباته بإيذائهم وهو كلما ازداد علما بدوافع الاخرين ازدادت مهارته في استخدام هذه الوسيلة من وسائل السيطرة ،وتتحدد انواع الاساليب التي يعلمها الطفل بنوع الاستجابات التي تصدر عن الوالدين وغيرهما كما ان المدى الذي يصل اليه دافع العدوان عنده يتوقف على ما ينطوي عليه استجابات الوالدين والكبار من اثابة حين يسلك سلوكا مؤذيا أي عدوانيا .

وينشأ العدوان في الغالب من احساسهم بنبذ ابائهم او معلميهم لهم او بإحساس عميق بالنقص او قد تكون انواع من السلوك التي تشجعها العائلة سببا من اسباب العدوان فقد يعتقد الآباء ان ما يبديه الاطفال من سلوك عدواني ضروري لنجاحهم في الحياة ومن ثم فهم يشجعونهم على القيام بهذا النوع من السلوك.

ولا يقتصر العدوان على سن معينة ولكنه يظهر في جميع الاعمار ويرى احد المربين ان العدوان يبدو بوضوح في السنة الاولى عند الفطام والتي تحدث فيها تغيرات اساسية في حياة الطفل ويظهر العدوان ايضا عند مجيء طفل مولود جديد للأسرة وعند انتقال الطفل من البيت الى المدرسة ، وقد ينتج العدوان في حالات التربية الجامدة القاسية التي تكبت ما لدى الطفل من حرية في التعبير والنشاط التلقائي ، وكذلك اذا ما شعر الطفل بانه مهمل من بيئته ولا قيمة له وان الاخرين لا يعيرون له اهتمامهم فهنا يكون عدوان الطفل وسيلة لجذب انتباههم واهتمامهم نحوه ثم ليثبت شخصيته التي لا يعترفون بها .

ويشير العدوان الى انواع السلوك الذي يستهدف إيذاء الاخرين او تكوين القلق عندهم ويكون عند الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة بصورة الضرب او تدمير الممتلكات او الهجوم الفظي او مقامة ما يوجه اليه من طلبات او أوامر، وهناك ثلاثة عوامل يتوقف عليها ميل الطفل لكي يكون عدوانيا:

- ١- شدة رغبته في إيذاء الآخرين وإيلافهم.
- ٢- درجة إحباط البيئة وإثارته للميول العدوانية.
- ٣- كمية القلق والشعور بالإثم المرتبطة بالعدوان، وللموقف العائلي اثر من العدوان فإذا عوقب الطفل على هذا السلوك فيترتب على هذا ان يتعلم الطفل الكف عن الاستجابات العدوانية.

* **التبرير (Rationalization)** هو ان ينتحل الفرد سببا معقولا لما يصدر عنه من سلوك خاطئ أو معيب أو لما يحتضنه من افكار ومعتقدات وعواطف ونيات حين يساله الغير أو حين يسال نفسه ، وهو تقديم اعدار تبدو مقنعة مقبولة لكنها ليست الأسباب الحقيقية فالتلميذ المتخلف يبرر تخلفه بان الماد صعبة عسيرة أو يغش في الامتحان ويعتذر بان الامتحان ليس وسيلة عادلة لاختبار الكفاءات ،ومن الاباء من يبررون عقابهم الشديد لأطفالهم بان ذلك فيصالحهم في حين ان الدافع الحقيقي هو تصريف غضب الاباء ، ومن الناس من يرون الاستكانة تواضعا والتبذير كرما والمجون مرحا والبخل حرصا والفوضى حرية والقعود قناعة والقسوة حزما من هذا نرى ان التبرير غالبا ما يكون محاولة لحل ازمة معينة .

وللتبرير صور متعددة منها اعتذار الفرد في الحصول على شيء بأنه لا يميل الى هذا الشيء أو يكرهه فيكون مثله كمثل الثعلب الذي الذي عجز عن الوصول الى العنب فادعى انه لا يحب العنب ومثال ذلك ايضا الرجل الذي يصرح بسروره لعدم إنجابه الاطفال بان الأطفال عبء ومسؤولية وعناء كبير لذا نرى ان التبرير حيلة يدفع بها الفرد عن نفسه ما يؤذيها ويسبب لها القلق وهو حيلة يتصل الفرد بها من عيوبه وهو حيلة يلجا اليها كل مقصر وفاشل أو معتد أو عاجز وهو حيلة شائعة بين الكبار والصغار خاصة بين من تناقض أفعالهم ما لديهم من مبادئ خلقية ومن ينساقون وراء عواطفهم ونزواتهم وعاداتهم الضارة .

الإسقاط (Project) حيلة لاشعورية تتلخص في ان ينسب الفرد عيوبه ومناقصه ورغباته المستكرهه ومخاوفه المكبوتة التي لا يعترف بها الى غيره من الناس أو الأشياء أو الأقدار أو سوء الطالع وذلك تنزيها لنفسه وتخفيفا مما يشعر به من القلق أو الخجل أو الذنب .مثال ذلم من يهاجمون الأباطيل وهم يؤمنون بها في قرارة نفوسهم أو من يدعون السلم وهم اشد الناس خصاما وعنفا وغير ذلك .

نظريات الشخصية:

١. نظرية فرويد في الشخصية (التحليل النفسي) : تتكون الشخصية وفقا لنظرية فرويد من ثلاث مكونات : (الهو Id والانا Ego والانا العليا super Ego) الفوضى والوعاء الذي يتضمن الإثارات الهائجة والحوافز التي ليس لها حسا خلقي بل يحكمها مبدأ اللذة وهي تضغط باستمرار طلبا للإشباع المباشر للحوافز ، ولخفض التوتر غالبا ما يستخدم الهو العملية الأولية للتفكير وهي صور شيء مرغوب ارتبط سابقا بإشباع الحافز ، وتعد أحلام الليل والهلوسة أوضح مثال على عملية التفكير الأولية ويمكن اعتبارها رغبات على هيئة صوت لا يمكن تمييزها من الواقع .

وتبرز الأنا وفقا لرأي فرويد خلال نمو الأطفال لتتحكم في تعاملاتهم اليومية مع البيئة أثناء تعلمهم أن هناك حقيقة منفصلة عن حاجاتهم ورغباتهم ولقد كانت الهو جزء من الأنا الذي عدل بسبب قربه من العالم الخارجي والانا لا يشبه الهو فهو مضبوط وواقعي ومنطقي ويعمل على تأجيل إشباع رغبات الهو متى واجهه موقف أو موضوع مناسب كما انه يستخدم عملية التفكير الثانوية في خلق أساليب واقعية لإشباع حوافز الهو .

وتتكون الأنا العليا من الأنا عندما يتقمص الأطفال الصغار والديهم ويستوعبون قيودهم وقيمهم وعاداتهم فهو شعوري في جوهره وعلى الرغم من انه احد اجزاء الشخصية الا انه يعمل مستقلا تماما فهو يجاهد من اجل الكمال والمثالية .

٢. نظرية الذات لكارل روجرز : لقد حاول كارل روجرز مساعدة الناس في التغلب على مشكلات الحياة ، وقد عرف روجرز الذات أو مفهوم الذات على أنه نموذج منظم متسق من الخصائص المدركة للانا ولقد أدرك روجرز ان الطفولة وقت حرج لنمو الشخصية تماما مثلما فعلت النظريات النفسية الدينامية ، فهو يركز على تأثيرات العلاقات الاجتماعية المبكرة ويحتاج كل فرد ان يحصل من الآخرين على الاعتبار الايجابي والدفء العاطفي والقبول فأطفال في راي روجرز سوف يعملون أي شيء للإشباع هذه الحاجة ولكي يحصل الأطفال على قبول الوالدين عادة ما ينكرون إدراكا تههم الخاصة وانفعالاتهم وإحساساتهم وكذلك أفكارهم .

وعلى الرغم من ان روجرز يعرف ان الوراثة والبيئة تحددان الشخصية فإنه يركز على الحدود التي تضعها الذات والتي يمكن ان تمتد عادتا فانه يعتقد انه لدفع عملية النمو يجب ان يتقبل الآخرين في البيئة كل جوانب الفرد ويقيمونه ويعتبرونه بدرجة عالية وفي هذه الظروف يبدأ الناس في تقبل أنفسهم ويصبحون منفتحين على خبراتهم الخاصة ويتحركون في اتجاه تحقيق الذات .

٣. نظرية السمات لريموند كاتل: بدا ريموند كاتل في تحديد وقياس المكونات الاساسية للشخصية في الثلاثينات من هذا القرن وقد جمع هو وزملاءه حوالي ثمانية الاف كلمة انجليزية تستخدم في وصف الناس وتم تخفيض هذا العدد إلى مائتي مفردة بعد حذف التعبيرات المتداخلة.

والسمات نتاج التعلم مع انها تنشأ من اساس وراثي وتهدب وتصلل خلال تدريب الطفل في البيت والمدرسة، ولقد استخدم عالم النفس كاتل الاسلوب الرياضي المعروف بالتحليل العاملي وقد أمكن تحديد ستة عشر مجموعة وضعت لها عناوين حيث ابدت الاختبارات الموضوعية ان هذه السمات تمثل ابعادا اساسية للشخصية حيث عرفت بالسمات المصدرية وقد اعتبرت مصدرا لكثير من السمات السطحية أو الظاهرية .

فالسمة التي تتحدد عند احد النهايتين (بالسيطرة) وعند الطرف الاخر (بالخضوع) تعد مسؤولة عن السمتين الظاهرتين (الثقة بالنفس) و(التباهي).

الصحة النفسية (Psychological Health)

تعريفات هامة :

الصحة النفسية:

هي حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافق نفسياً- شخصياً، انفعالياً اجتماعياً أي مع نفسه ومع البيئة - ويشعر بها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستقلال قدراته وإمكانياته إلى الحد الأقصى ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش في سلامة وسلام.

المرض النفسي: انه اضطراب وظيفي في الشخصية نفسي المنشأ يبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة ويؤثر في سلوك الفرد فيعوق توافقه النفسي ويعوقه عن ممارسة حياة سوية في المجتمع الذي يعيش فيه.

الشخص السوي: هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون سعيد أو متوافقاً شخصياً وانفعالياً واجتماعياً.

الشخص اللاسوي: هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصياً وانفعالياً واجتماعياً.

❖ معايير الصحة النفسية: يعتبر السلوك سوياً أو غير سوي حسب المعايير الآتية:

١. المعيار الذاتي: حيث يتخذ الفرد من ذاته - نفسه- إطاراً مرجعياً يرجع إليه في الحكم على السلوك بالسوي أو اللاسوي.

٢. المعيار الاجتماعي: حيث يتخذ من مساهمة المعايير الاجتماعية أساساً للحكم على السلوك السوي أو غير سوي. فالسلوك السوي هنا هو التوافق الاجتماعي أما السلوك اللاسوي هو عدم التوافق الاجتماعي.

٣. المعيار الإحصائي: حيث يتخذ المتوسط أو المنوال أو الشائع معياراً للسوي واللاسوي حيث يمثل السلوك السوي المتوسط أما السلوك الغير سوي فهو الانحراف عن هذا المتوسط للزائد أو الناقص.

❖ خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدد من الخصائص تميزها عن الشخصية المريضة وفيما يلي أهم هذه الخصائص:

١. التوافق: ودلائل ذلك التوافق الشخصي الذي يتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل بالتوافق الأسري والمدرسي والمهني والتوافق الاجتماعي بمعناه الواسع.
٢. الشعور بالسعادة مع النفس: وهي استقلال سلطة الحياة اليومية والاستفادة منها في إشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة والتسامح نحو الذات واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها.
٣. الشعور بالسعادة مع الآخرين: وهي حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم والتسامح نحو الآخرين - التكامل الاجتماعي - والقدرة على إقامة علاقات سليمة وقائمة.
٤. تحقيق الذات واستقلال القدرات: وهو الفهم النفسي والتقييم الواقعي والموضوعي بقدرات الفرد وإمكاناته وطاقاته وتقبل نحو ؟؟؟؟؟ القصور والفروق الفردية وتقدير الذات حق تقديرها واستقلال القدرات والطاقات إلى حد أقصى ممكن وبذل الجهد بالعمل والشعور بالنجاح والرضا عنه.
٥. القدرة على مواجهة متطلبات الحياة والنظرة السليمة والموضوعية للحياة ومطالبتها ومشكلاتها اليومية والقدرة على مواجهة الاحباطات اليومية وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي والسيطرة على الفروق البيئية والتوافق معها.
٦. التكامل النفسي: الأداء الوظيفي الكامل المتناسق مع الشخصية جسدياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً.
٧. السلوك العادي: ويعني ذلك السلوك السوي العادي المعتدل والمألوف من غالبية الناس العاديين والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس.
٨. العيش في سلامة وسلام: وهو التمتع بالصحة النفسية والجسمية والاجتماعية والإقبال على الحياة والتحقيق بالمستقبل بثقة وأمل.

❖ تصنيف الاضطرابات النفسية:

يثير أي اضطراب في السلوك تساؤلات عديدة حول أسباب والظروف التي تحيط به وتاريخه والعلاج الذي يمكن ان يشفيه وما إذا كان الناس المحيطين بالمريض يوافقون على

طبيعة الاضطرابات وحدته وعمق إصابته الفردية، وقد أخذ العاملون في حقل علم النفس العيادي - السريري- والطب النفسي يحلون عن التصنيفات السابقة بصعوبة وضع الحدود أحيانا بين أعراض فئتين واسعتين من الاضطرابات كما كان يصنف سابقاً هما العصاب والذهان فالقلق الشديد مثلا قد يكون عرضا لعصاب وقد يكون عرضا للشخصية السوداوية لهو انفصام كما كان يتقدم الطب النفسي والكشف عن أمراض نفسية جديدة اثر في هذا التوجه وأصبحت مصادر علم النفس تنزع نحو التصنيف الوارد في الدليل الشخصي والإحصائي للاضطرابات العقلية وقد أورد هذا الدليل حوالي (٢٣٠) نوعاً، من الاضطرابات النفسية موزعة على (١٧) فقرة أو صنف وهي كما يأتي:

١. الاضطرابات التي تظهر في الطفولة أو المراهقة مثل اضطرابات التعلم.
٢. الهذاء والعتة وفقد الذاكرة وغير ذلك من الاضطرابات مثل الزهايمر.
٣. الاضطرابات الناتجة عن حالة طبية عامة مثل الاضطراب الذهاني الناتج عن الصرع.
٤. الاضطرابات المتعلقة بالمخدرات كالإدمان على الكحول والكوكايين.
٥. الاضطرابات الذهانية مثل الانفصام والهلوسة.
٦. اضطرابات المزاج مثل اضطراب المزاج الرئيسي والهوس الاهتياجي.
٧. اضطرابات القلق مثل الرهاق- الخوف المرضي- والوسواس القهري والقلق العام.
٨. الاضطرابات الجسمية التحولية مثل الاضطراب التحولي والعمى النفسي.
٩. اضطرابات الهوس مثل الهوس المصحوب بأعراض جسمية.
١٠. اضطرابات الهوية الجنسية مثل اضطراب الرغبة الجنسية العارمة.
١١. الاضطرابات التفكيرية مثل اضطراب تفكك الذات وازدواج الشخصية.
١٢. اضطراب الأكل مثل فقد الشهية للطعام والشهه العصبي.
١٣. اضطرابات النوم مثل الأرق الدائم والهلع الليلي.
١٤. اضطرابات ضبط الاندفاع مثل هوس السرقة والمقامرة المرضية.
١٥. اضطرابات التكيف المصحوب بالطبع الاكتئابي.
١٦. اضطرابات الشخصية مثل اضطراب الشخصية الاجتماعية النرجسية.
١٧. التخلف العقلي مثل العجز عن إعادة الذات.