مقدمة في علم النفس :

إن الأنسان يعيش في بيئة من الناس والأشياء وهو يسعى فيها ويكد للظفر بطعامه ومأواه ولأرضاء حاجاته المادية والمعنوية وهو في سعيه هذا يلقى موانع وعقبات ومشاكل مادية وأجتماعية مختلفة ويجد نفسه مضطرا الى التوفيق بين مطالبه وأمكانات البيئة والى تعديل سلوكه حتى يتلائم مع ما يعرض له من ظروف وأحداث ومواقف جديدة وذلك عن طريق التفكير والتقدير وأستخدام ذكائه أو تعلم طرق جديدة للسلوك يستعين بها على حل مايلقاه من مشكلات.

كما يجد نفسه مضطرا لما تفرضه عليه البيئة وخاصة الأجتماعية من قيود وألتزامات بل إنه يرى نفسه في كثير من الأحيان مرغما على أن يصبر ويتحمل الألم أو يلجأ الى أساليب وحيل ملتوية من أجل إرضاء حاجاته ومطالبه ويكون في ذلك معرضا للرضا والسخط والغضب والخوف والحب والكره والأقدام والأحجام والنجاح والأخفاق وهو في تفاعله هذا يتأثر وينفعل بشتى الأنفعالات ويرغب ويفكر ويصمم وينفذ ويتعلم كما أنه يعبر عن أفكاره ومشاعره باللفظ مرة وبالحركة أخرى ويحاول أنواعا مختلفة من السلوك ...

كل هذه الأوجه المختلفة من النشاط العقلي والأنفعالي والجسمي والحركي التي تبدو في تعامل الأنسان مع بيئته وتفاعله معها والتي تعكس تأثيره فيها وتأثره بها هي موضوع دراسة علم النفس فهو يبحث في كل مايفعله الأنسان ويقوله أي كل ما يصدر عنه من سلوك حركي أو لفظي كالمشي والكلام والكتابة والهرب.

وكذلك كل مايصدر عن الأنسان من نشاط عقلي كالأدراك والتذكر والتخيل والتفكير والتعلم والأبتكار وكل ما يستشعره من تأثرات وجدانية وأنفعالية كالأحساس بالألم والشعور بالضيق أو الأرتياح وكل ما يميل إليه أو يريده أو يرغب فيه أو ينفر منه.

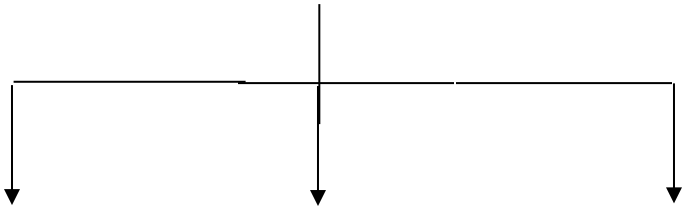
مفهوم علم النفس (Psychology)

علم النفس هو العلم الذي يدرس السلوك سواءً كان هذا السلوك ظاهراً أو باطناً فهو يدرس السلوك الظاهر كالأفعال التي يقوم بها الفرد، والسلوك الباطن كالتفكير والتخيل والتذكر. وعلم النفس الحديث بدأ مع إنشاء أول مختبر لعلم النفس التجريبي في ألمانيا على يد فونت عام (1879) وأصبح علماً له موضوعه ومنهجه القائم على التجربة مما أدى إلى إحداث تطور كبير في مسيرة هذا العلم فظهرت مدارس عديدة في العالم نذكر منها المدرسة السلوكية ويمثلها واطسن ومدرسة التحليل النفسي ويمثلها فرويد ومدرسة الجشطلت ويمثلها فيرتهيمر. وينقسم علم النفس إلى فروع كثيرة نذكر منها، علم النفس العام، وعلم النفس الفسيولوجي وعلم النفس التربوي وعلم نفس النمو وعلم النفس الاجتماعي وعلم النفس العسكري، وعلم النفس الجنائي وعلم النفس المهني .

تعريف علم النفس : هو العلم الذي يدرس سلوك الأفراد و ما وراءه من دوافع و عمليات عقلية دراسة علمية ليكشف عن القوانين التي تفسر هذا السلوك للتنبؤ بأشكاله و توجيهه.

و يقصد بالسلوك: جميع أوجه النشاط و الاستجابات التي تصدر عن الكائن الحي نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة به سواء كان نشاطاً حركياً أو عقليا أو حالات انفعالية.

فالسلوك له ثلاث جوانب رئيسية



الجانب المعرفي(عقلي) الجانب الحركي الجانب الانفعالي

الجانب المعرفي : يتناول الإدراك – التمييز – التصور – التخيل (الإدراك بأنك جالس في المحاضرة – تفكر في المستقبل– تمييز الطفل بين الأشخاص الغرباء ووالديه – التمييز بين الساخن والحار) .

الجانب الحركي: مثل الاستجابات الحركية (ضرب الباب – فتح الباب – الاستجابة لإشارات المرور – الكتابة على الآلة الكاتبة – ركوب السيارة).

الجانب الانفعالي: وهو الحالة الانفعالية المصاحبة للسلوك (ضحك – فرح حزن – غضب– كره – حُب).

ان دراسة السلوك دراسة علمية دقيقة جعلت الانسان محورا للاهتمام , لذلك فالهدف من دراسة السلوك زيادة رفاهية الانسان وزيادة انسانيته مماجعل لعلم النفس مهما للفرد في كل ادواره.

اهداف علم النفس:

أ– فهم السلوك وتفسيره :

قد يبدو أن الهدف الأول لعلم النفس هو جمع وقائع وصياغة مبادئ هامة وقوانين يمكن بها فهم السلوك الإنساني وتفسيره ، لأن هذا يساعدنا علي فهم أنفسنا وفهم من نتعامل معهم من الناس وذلك عن طريق :

1– فهم الدوافع الحقيقية التي تحركنا وتحرك غيرنا من الناس .

2– فهم نواحي القوة والضعف في شخصياتنا وما لدينا من إمكانيات واستعدادات.

3– معرفة أسباب ما يبدو في سلوكنا أو سلوك غيرنا من انحراف ، حتى نحاول تعديل السلوك بما يجعلنا أكثر تسامحاً وسعادة وإنتاجا.

4- الكشف عن العوامل التي تفسد تفكيرنا أو تعطل عملية التعلم لدينا أو تميل بنا إلي شرود الذهن المستمر أو تجعلنا ننسي كثيراً مما حصلناه ووعيناه.

ب- التنبؤ بما سيكون عليه السلوك :

إن فهم ظاهرة ما ومعرفة أسبابها وخصائصها يساعد كثيراً على التنبؤ بحدوثها وعلى ضبطها والتحكم فيها، فإذا عرفنا مثلاً أن التربية وأساليب التنشئة الخاطئة والظروف الصعبة في مرحلة الطفولة تمهد الطريق لإصابة الطفل بمرض نفسي في المراحل اللاحقة من حياته ، وبذلك فإننا قد استطعنا أن نتنبأ بالمصير النفسي للطفل الذي نشأ على هذه التربية ، فنبتعد عن مثل هذه التربية القاسية في تنشئة أطفالنا .

مثال آخر إذا عرفنا استعداد فرد لمهنة معينة وعدم استعداده لأخرى ، أو استعداد طالب لدراسة معينة وعدم استعداده لأخرى أمكن لنا ذلك إلى حد بعيد أن نجنبه الفشل من إقحامه في مهنة أو دراسة ليس مؤهلاً لها.

والواقع أن التنبؤ بالسلوك الإنساني أمر بالغ الصعوبة، وذلك لتعدد العوامل والدوافع التي تنشطه وتوجهه وتعديله ، لذا كانت تنبؤات عالم النفس كتنبؤات عالم الأرصاد الجوية عرضة لقدر من الخطأ يفوق ما يحدث في بعض العلوم المضبوطة غير أن هذا لا يذهب بقيمة وفائدة .التنبؤ في علم النفس

ج- ضبط السلوك والتحكم فيه وتعديله وتحسينه :

إذا عرفنا الدوافع التي تحركنا إزاء أصدقائنا وزملائنا وأولادنا ، قد نستطيع أن نتحكم في سلوكنا محاولين ضبطه والتحكم فيه بتعديله وتحريره وتحسينه ، حتى يكون سلوكاً حميداً يكاد يرضي عنه الجميع ،وفي الواقع نجد الإنسان كلما ازداد علمه وفهمه قل خطؤه واستطاع أن يتهيأ للمستقبل بشكل صحيح