تاريخ علم النفس وتطوره:

1 – نظرة تاريخية حول علم النفس في العصور القديمة:

تمهيد : تساءل الإنسان في منذ أقدم العصور عن الطبيعة الإنسانية وكما يأتي :

- ما الذي يجعلني أتصرف على هذا النحو أو على تلك الصورة أو السلوك ؟
- ما معنى الأحلام التي تراود الإنسان ؟ لماذا سلوك الأفراد مختلف فيما بينهم ؟ فكل هذه التساؤلات بطبعها تثير إجابات مختلفة حسب طبيعة تفكير البشر في ذلك الزمان كما كانوا يتطلعون على مواقع النجوم في السماء وتفسيرها حسب الأحداث كالولادة مثلا ، كما كانوا يعتمدون على مظهر الفرد وتشبيهه حسب الحيوان مثلا ويتنبئون بطبعه وسلوكه حسب الحيوان الشبيه به وهكذا كانت هذه الاعتقادات والتفسيرات السلوكية للبشر تختلف حسب الديانات والطقوس أو الخيال البعيد إلى غير ذلك.

وفي نفس الوقت كان كبار المفكرين يتأملون في الطبيعة الإنسانية ويفسرونها حسب آرائهم ومعتقداتهم فمثلاً عل سبيل المثال ،وصف "**بنتام** –أن الكائنات الإنسانية كائنات عقلانية تضع قرارتها بتوجيه من المصالح الذاتية "

أما "**توماس هوبز** يرى أن الإنسان كائنا أنانيا وعدوانياً يحتاج إلى حكومة وسلطة قوية تضبط اندفاعاته وسلوكه .

وقد كان أساس تلك البحوث والأفكار والآراء في ذلك الزمان و العصور القديمة كملاحظات أولى و المباشرة للإنسان الابتدائي في ذاته ومن حوله، أن الأحلام التي كان يراها الإنسان والإصابة بالإغماء مثلا أو الغياب عن الوعي أو الموت فكل هذه الأحداث نبهت الإنسان في ذلك الزمان القديم إلى وجود شيئين في ذاته هما وجود مادي ووجود شيء آخر خفي يذهب ويعلوا في السماء وينفذ ما في الأحلام ثم يعود إلى الجسم عند الاستيقاظ أو يغيب في مكان مجهول عند الصرع أو يغيب دون رجوع عند الموت ، وهكذا استدل الإنسان على أن في ذاته شيء آخر غير هذا الهيكل المادي المتحرك أحيانا و الجامد أحيانا وكما أطلق أيضا على ذلك الشيء الآخر أسماء مختلفة كالروح – النفس...الخ ، إلى أن توصل الإنسان عند التأمل في ذاته بغية فهم نفسه إلى ثلاث مصطلحات **(النفس psyche– الروح spirit– العقل mind)** فهذه الكلمات فجرة الأفكار بالأبحاث أثارت النقاش والجدال الطويل وشغلت هذه الكلمات أفكار الفلاسفة و العلماء و رجال الأديان فترة طويلة من الزمن .

وهكذا أصبح مجال واسع في البحث من أجل وصول إلى تعريف ثابت ومقبول ومعترف به من الجميع لتلك الكلمات النفس – الروح – العقل.

كما كان **أفلاطون** من أوائل الفلاسفة المتكلمين عن النفس إذ قال " عنها نقطة اتصال عالمين هما عالم المثل وعالم الحس وأنها ذات جوهر روحي ومادي وقال أيضا الجسد كأنه سجن للروح أثناء الحياة "أما **فيثاغورس** وأتباعه قالوا عن النفس من جنس مخالف للبدن تتركب من جزيئات هبطت من الشمس ودخلت الأجساد فأحيتها ووهبت لها الحركة وتكلم **ديموقريطس** عن النفس بأنها عدد من الذرات النارية تختلط مع ذارت أخرى وتكون الجسم وهي سبب الحياة والحركة وإذا فرقت هذه الذرات سببت للجسم الموت .

أما **أرسطو** فقد عرف النفس بأنها صورة البدن تتميز عن الصور الأخرى والمتصلة بالمادة بأنها صورة عاقلة تسمو على البدن ، وحينما ظهرت المسيحية رأت ما رأت من إغراق الناس في لذائد الحياة وزخرفها فنادت بحياة الروح وبوجوب كبت رغبات الجسد وكبح العاطفة كما أن الرهبان آمنوا بحقيقة واحدة وهي الإلهية وأصبحت هذه العقيدة السائدة عند المسحيين .

ثم جاءت العصور الفلسفية الإسلامية حيث تكلم **ابن سينا** " أن النفس كمال أول للجسم طبيعي آلي ، وأنها جوهر مستقل ومخالف للبدن وهو يراها جوهر روحي تفيض من العالم العلوي فتحل في البدن كارهة وتغادره كارهة أيضا " ولكن الحقيقة التي يمكن إدراكها أن هذه التعاريف المعرفة للنفس وكما يعرف بالروح والعقل ما هي إلا اقتباسات من فلاسفة الإغريق ولايمكن اعتبارها تعاريف إسلامية والمعنى الحقيقي للنفس لقد ورد في الكتاب الكريم القرآن وفي أحاديث الرسول **صلى الله عليه وسلم** .

بعض الآيات القرآنية الكريمة:

"**واتقوا يوما لا تجزي نفس عن نفس شيئا ولا يقبل منها شفاعة**"

"**لا تكلف نفسا إلا وسعها**"

"**يوم تجد كل نفس ما عملت من خير محضرا**"

"**ليجزي الله كل نفس ما كسبت**"

" **ولو شئنا لآتينا كل نفس هداها** "

" **ولن يؤخر الله نفسا إذا جاء أجلها** "

"**ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من علم إلا قليل**"

أما عن العقل فلقد قيل عنه بأنه الملكة التي تكتسبها النفس مع الزمن والتي تؤدي إلى الخبرة الأخلاقية التي تميز بين الخير والشر، وفرق الإمام الغزالي بين النفس والعقل, وقال بأن العقل كلمة تستخدم للدلالة على معاني ثلاثة :

1- العقل الأول: وهو أول المخلوقات ويطلق عليه اسم المعلول الأول واسم المبدع .

2- العقل الثاني: وهو المقصود به النفس الإنسانية

3- العقل الثالث: الإدراك الذي يقابل الإحساس.

- **ظهور وانتشار علم النفس وتطوره في مختلف الحضارات:** يعد تطور وانتشار علم النفس عموما على محطات تاريخية وهما اليونانية والإسلامية أو ما تسمى العصور الوسطى والأوروبيين أو ما تسمى العصور الوسطى والعصور الحديثة والمعاصرة بظهور عدة مدارس في علم النفس الحديث .

في تاريخ وتطور علم النفس بين مختلف الحضارات وما نجد في تاريخ هذه الحضارات القديمة مايثير الدهشة والإعجاب ، كالحضارة اليونانية بطابعها الفلسفي بالذات رغما أن هناك حضارات عظيمة قبل الحضارة اليونانية مثل حضارات مصر وبابل إلا أن اليونان اخترعوا الفلسفة والعلم وهذا دون أن ننفي عرف المصريون والبابليون في علم الحساب والفلك .

أولا : علم النفس عند اليونان:

يعود اهتمام الفكر الإنساني بمسائل علم النفس والطبيعة البشرية إلى العصور الفلسفية اليونانية ، لقد اقتنعوا أن في جسم الإنسان جانبا غير الذي تدركه الحواس وأن هذا الجانب غير المرئي مسؤول عن بعض الظواهر المحيرة (الشهوات – الدوافع – الأحلام – التردد في أخذ القرارات) وأطلقوا على هذا الجانب المسؤول عن الخبرة والسلوك اسم النفس أو الروح دون أن يحملوا هذه التسمية أي مضمون ديني ، ويتم التعرف على طبيعة النفس بالوصف والملاحظة, وكما قد بدأ النظر في موضوعات علم النفس عند اليونان وكان من أبرز علماء وكبار الفلاسفة هم سقراط وأفلاطون وأرسطو .

أ- **سقراط 399 – 470 ق- م** : أثيني – أساس تعاليمه النفسية قوله (اعرف نفسك) وهو يرى أن المعرفة الحقيقية موجودة داخل الشخص ، ولكن انصراف الناس للأعمال اليومية يحيط المعرفة بغشاوة ، فعلى من يريد ان يعرف الحقيقة أن يناقش نفسه وأن يواجهها ، وهو يرى أن الطبيعة الإنسانية تشتمل على قوتين هما العقل والشهوة ، وهاتان القوتان رغم أنهما تعيشان معا إلا أن الصراع بينهما دائم لاختلاف طبيعة كل منهما.

ب -**أفلاطون 347-427** ق – م : هو الفيلسوف الأثيني الشهير وهو تلميذ سقراط ، سجل آراءه في محاوارته الشهيرة وفي كتابة الجمهورية وقد قسم النفس إلى ثلاث أقسام:

النفس العاقلة والنفس الغضبية والنفس الشهوانية: وقد حدد مكانا لكل قسم النفس العاقلة مركزها الرأس لأن الرأس أعلى جزء في الجسم فهو أقرب إلى السماء كما أنها مستديرة والدائرة أقرب الأشكال الرياضية إلى الكمال، أما النفس الغضبية فموطنها القلب والنفس الشهوانية موطنها البطن .

والنفس بالنسبة للجسم مثل الربان بالنسبة للسفينة يقودها وسط العواصف حتى يصل بها إلى غايتها وهذه النفس الإنسانية أشبه بعربة يجرها جوادان جامحان هما النفس الغضبية والنفس الشهوانية ، أما القائد فهو النفس العاقلة التي عليها أن تسيطر على النفس الغضية والشهوانية وتخضعها لسيطرتها.

ج-**أرسطو 322-384 ق –م** :أثيني فيلسوف اليونان الأكبر وهو تلميذ أفلاطون وهو أكبر فيلسوف في تاريخ الفكر الإنساني كما أنه (الجد البعيد) لعلم النفس لأنه ألف أشهر الكتب القديمة هو كتاب النفس .

وآراء أرسطو في علم النفس تحتاج إلى كتاب خاص ولكن نوجز بعض أرائه في النقاط الآتية :

- عرف النفس بأنها (كمال أول لجسم طبيعي آلي ذي حياة بالقوة) ويقصد بالكمال أن النفس مكملة للإنسان والجسم الطبيعي هو الجسم المتحرك له آلات وأعضاء أما القوة فمعناها الإمكانية للوجود والحياة والاستمرارية ويجد أرسطو ثلاثة أنواع من النفوس :

- **النفس النباتية:** وهي أساس الحياة والغذاء والنمو وهي موجودة في النبات والحيوان والإنسان.
- **النفس الحيوانية** : ووظيفتها الحركة والإحساس عن طريق الحواس الخمس البصر، السمع ، الذوق ،اللمس والشم وهي موجودة عند الإنسان والحيوان.
- **النفس العاقلة** : وظيفتها التفكير وهي موجودة عند الإنسان فقط.

وأشتهر أرسطو كذلك بنظرية (الوسط) أو تسمى أحيانا "الوسط السعيد " فالفضيلة عنده الإفراط والتفريط وكلاهما رذيلة فمثلا الشجاعة وسط بين الطرفين هما الجبن والتهور وأن الكرم فضيلة وهو وسط بين رذيلتي الشح من جهة والإسراف من جهة أخرى.

ثانياً: علم النفس عند الإسلاميين:

هناك العديد من العلماء والمفكرين المسلمين في علم النفس في العصور الوسطى نعرض بعض نظرياتهم على النحو التالي :

أ- **الفارابي 827-950:** يسمى في تاريخ الفلسفة المعلم الثاني وهو لقبه الفخري وهو من الفلاسفة وعلماء النفس الكبار ، ألف الكثير من الكتب أهمها "المدينة الفاضلة" ونظرته في النفس تقوم على أن النفس لها أربع قوى هما :

- ✓ **القوة الغاذية** : وهي القوة التي يتغذى بها الإنسان والقوة الرئيسية محلها القلب ثم تتفرع قوى ثانوية في الجسم هما المعدة الكبد والطحال .
- ✓ **القوة الحاسة:** وبها يتم إدراك الحواس الخمس بحيث كل حاسة تختص بجانب معين من الإحساس.
- ✓ **القوة المتخيلة:** وهي ترسم في النفس من الحواس بعد غيابها عن الحس وتركيب صور الحواس كما تتخيل الشيء الذي مضى والذي سيحدث .
- ✓ **القوة الناطقة** : وهي التي يعقل بها الإنسان ويميز بها بين الأشياء بين الجميل والقبيح وبين الغث والثمين وتنقسم القوة الناطقة إلى ثلاث .
  - **النظرية /** وهي التي يحوز بها الإنسان المعارف والعلوم النظرية **والعملية/** وهي التي يحوز بها أيضا الصناعات والحرف .
  - **النزوعية/** وهي التي يكون بها نزوع الإنسان أن يطلب الشيء أو يهرب منه ومحل القوى النفسية

ب –**ابن سينا 980– 1036:** هو أكبر فيلسوف وعالم نفس في العصور الوسطى ، ألف الكثير من الكتب وكانت عنايته بعلم النفس فائقة وله كتاب شهير " النفس " واشتهر بلقب فخري وهو "الشيخ الرئيس "فيرى بأن النفس جوهر روحاني قائم بذاته وهو أصل القيمة المدركة والمحركة لأجزاء البدن وفي نظرياته أنه يقسم القوى النفس إلى ثلاث أقسام :

- ✓ **قوى يشترك فيها الإنسان والحيوان والنبات** :وهي النفس النباتية ولها ثلاث وظائف التغذي والنمو والتولد.
- ✓ **قوى يشترك فيها الإنسان والحيوان ولا توجد للنبات:** وهي النفس الحيوانية ولها قوى كثيرة مثل القوى الإدراكية وبالحواس الخمس والقوى النزوعية إلى الشهوة والغضب .
- ✓ **قوى تخص الإنسان فقط** : ولا توجد عند الحيوان أو النبات وهي النفس الناطقة أو الإنسانية وتحتوي على قوى عديدة أهمها العقل العملي من التعامل مع شئون الحياة اليومية ، والعقل النظري وهو قوة عالمة يدرك الإنسان المعارف النظرية والمكتسبات .

ج – **أبو حامد الغزالي 1058–1111:** وهو من أبرز علماء الدين و الفلسفة أشتهر بلقب فخري وهو " حجة الإسلام "، ألف العديد من الكتب في علوم الدين والفلسفة وعلم النفس وله العديد من الكتب النفسية و التربوية أشهرها " معارج القدس " ونظرياته في علم النفس واسعة وخاصة في علم النفس الاجتماعي و الأخلاقي ونورد منها في النقاط الآتية :

- يقسم قوى النفس بنفس الأسلوب الذي أتبعه ابن سينا.
- نظرية في الانفعالات النفسية نظرية مبتكرة ترى أن الغضب قوى محلها القلب والغضب هو غليان دم القلب بطلب الانتقام وأسبابه الزهو والعجب – وهذا الغضب إذ تم كظمه رجع إلى باطن الإنسان واختفى

وسار فيه حقدا ، والحقد يثمر الحسد وهو تمني زوال النعمة من الغير ، والغضب والشهوة هي من الأبواب التي تدخل الشياطين إلى قلب الإنسان.

- **ثالثا علم النفس عند الأوروبيين** : في أوربا في بداية الأمر لم تشهد تأمل علمي كبير في طبيعة النفس البشرية حيث كانت أشد العصور ظلاما وقسوة ضد المرض العقلي والجسدي أو الإعاقة الجسدية .
- وكان لزاماً انتظار القرن 17م ليبدأ الفيلسوف الفرنسي "**ديكارت 1576–1650** " انطلاقة دعمت البحث السيكولوجي، جعلت من الجسد آلة تتحرك وتتصرف وفق طرائق يمكن التنبؤ بها إذا عرفت مدخلاتها وما يمكن التنبؤ به خاضع للبحث العلمي سواء للعضوية الإنسانية أو الحيوانية وهذه التفسيرات التي قدمها ديكارت مبادئها فيزيائية على آليات الجسد، وكذا كما طبق" **لامتري 1709 –1751**" التفسير الميكانيكي نفسه على السلوك البشري والشعور آلة تتوقف جسدا وعقلا على أحداث فيزيائية مثل المرض ، عمى ...إلى غير ذلك وقد كانت الفلسفة الخبرية الانجليزية التي تعني كل المعرفة الإنسانية ناجمة عن الخبرة وليس عن الأفكار الفطرية ويمثل الفلسفة الخبرية " **جون لوك –دافيد هيوم –جيمس ميل**" ومن صفاتها أنها سيكولوجية حواس .

وبناءا على قول عالم النفس الشهير الألماني "**هيرمان ابنغهاوس 1850-1909**" إن لعلم النفس ماضيا بعيدا ولكن تاريخه قصيراً أي علم النفس لم يستقر كعلم راسخ معترف به إلا قبل النصف الثاني من القرن 19م ، حيث أن بعض المؤرخين يعتبرون عام 1860 م هو تاريخ صدور كتاب عناصر علم النفس الفيزيائي للعالم الألماني "**ثيودور فيخنر 1801 -1887**" بداية علم النفس الحديث في حين يعتمد معظمهم العام 1879م كتاريخ تأسيس أول مخبر في علم النفس في جامعة لايبزغ على يد الألماني " **فهلم فونت 1832 -1920**" غير أن تحديد تاريخ دقيق لبداية علم النفس يعتبر مسألة اصطلاحية فموضوعات علم النفس لن تفهم دون العودة إلى أصولها العميقة " الفلسفية – البيولوجية – الفيسيولوجية ...وغيرها من العلوم " .

مفاهيم عامة في علم النفس العام:

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

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

إذاً ليس باليسير أن نقدم تعريفا لعلم النفس يحظى بقبول عام نظراً لتنوع منابته وسعة الميدان الذي يبحث فيه وتغطية اهتماماته والخلافات العلمية والفلسفية بين علمائه ومدارسه.

1/ مفاهيم عامة في علم النفس :

الفيلسوف الأمريكي الشهير "**وليام جيمس1842 –1910م**" يعرف علم النفس في كتابه "دروس مختصرة في علم النفس "بأنه وصف حالات الشعور وتفسيرها ...، وظل هذا التعريف مقبولاً في أمريكا لفترة طويلة. أما في أوروبا **جيمس سولي** كان معتمدا في انكلترا عرف علم النفس في كتابه " المجمل في علم النفس " بأنه العلم الذي يهتم بالحوادث الداخلية، وكما عرفه فونت 1889م ويعتبر الأب المؤسس لعلم النفس على أنه العلم الذي يبحث في الخبرة الداخلية للفرد أي في الإحساس والمشاعر والإرادة .

نشر "**جون برورداس واطسن 1913**" مؤسس السلوكية مقالاً عرف فيه علم النفس بأنه فرع تجريبي موضوعي من العلم الطبيعي، هدفه النظري التنبؤ بالسلوك وضبطه وعليه فان علم النفس في نظر السلوكيين هو " علم السلوك " ، بعض العلماء النفس متخصصون في دراسة السلوك في حين البعض الآخر تهتم بدراسة الخبرة والسلوك معا.

<u>مفهوم علم النفس:</u>

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

فهناك سؤال يطرح / لماذا علم النفس يشمل السلوك الحيواني ؟

إن دراسة السلوك الحيواني مقارنة مع عدة أنواع حيوانية مثلا فيمكن أن تعطي ضوءا وإيضاحا عن الفعاليات الإنسانية المماثلة بالإضافة إلى تقبل التجارب الحيوانية شروط الضبط العلمية أشد من تقبل

التجارب التي تجري على المفحوصين من البشر لهذه الشروط وخاصة كرامة الإنسان وقيمة حياته تستوجب استخدام الحيوانات في التجارب الخطيرة .

1- **السلوك:** هي كلمة تشمل أي شيء يفعله الإنسان أو الحيوان هو أكبر من مجرد حركات جسدية فيمكنه أن يشتمل على المشاعر والاتجاهات والأفكار فهذه الأفعال سواء كانت ظاهرة أو باطنه، والسلوك بوجه عام يقوم على المثير والاستجابة أو خارجي يؤثر في الكائن الحي سواء كان الإنسان أو الحيوان فالمثير بطبعه يثير النشاط للكائن الحي، وأنواع المثير والسلوك عديدة هي كالتالي :

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

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

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

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

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

4- **خصائص السلوك:**

أ- **التكيفية /** السلوك الإنساني يتميز بالمرونة والتكيف والقدرة على مواجهة المواقف.

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

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

- **الوارثة /** نحن نرث الآباء والأجداد وهي عامود النسب من الخصائص الجسمية والنفسية .
- **البيئة /** وهي كل ما يحيط الفرد وقد تكون البيئة جغرافية مثل الريف أو المدينة وقد تكون البيئة اجتماعية مثل الأسرة التي ولد فيها والمدرسة التي نشأ فيها وقت الدراسة وقد تكون هذه البيئة اقتصادية مثل الطبقة الغنية والفقيرة.
- **النفس والجسم** / قيل ليس الذي ينفعل هو النفس أو الجسم بل الإنسان ذلك أن الإنسان وحدة نفسية جسمية فمثلا عند الانفعال النفسي يصاحبه تغيرات فسيولوجية جسمية كخفقان القلب، العرق، تسارع التنفس، فالحالة النفسية ترتبط بالجهاز الجسمي (عصبي –الغدد –الجهاز الدوري)
- **الخبرات السيكولوجية المتراكمة:** يولد الإنسان ورصيده السيكولوجي من الخبرات والمعلومات يتزايد مع تزايد الممارسات الحياة اليومية فالسلوك يتشكل ويتطور وفق الخبرات المكتسبة في الحياة مثل اختلاف خبرات الطفل الصغير وخبرات الراشد في معالم الشخصية الذاتية من أخلاقيات ومبادئ .

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

1 – **فهم السلوك وتفسيره/** السلوك الإنساني والحيواني مثل الظواهر العلمية الأخرى قابلة للفهم والتفسير من خلال جمع الوقائع والمظاهر بحيث نتوصل إلى القوانين التي تحكم هذا السلوك، وفهم السلوك يتم بواسطة أساليب ومناهج علمية بحثية تدرس وتفسر هذا السلوك.

2 – **ضبط السلوك والتحكم فيه /** إذا توصلنا إلى فهم السلوك فانه يمكن بذلك أن نضبط هذا السلوك ويتم التحكم فيه بإيجاب مثل الطفل الصغير عمر 5 سنوات وصل إلى النضج العقلي يمكنه استيعاب الدروس ونبدأ بتعليمه المهارات الفكرية والسلوكية في ذالك السن.

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

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

ميادين وفروع علم النفس:

إن تنوع وتفرع علم النفس لم يقتصر فقط في فرع واحد أو نوع واحد فقط مادام علم النفس العام يهتم بدراسة السلوك الإنساني أو الحيواني ويقوم بتفسير هذا السلوك والتنبؤ به وضبطه ، ودراسة هذا السلوك يكون ببعض الموضوعات التي يغلب عليها الطابع النظري وهناك موضوعات أخرى يغلب عليها الطابع التجريبي وبتوسع هذه الموضوعات النظرية والتجريبية في ميدان علم النفس العام أدت إلى تطور فروع وأنواع علم النفس في عدة اختصاصات سلوكية:

1 – **علم النفس العام:** هو أساس الفروع النظرية والتطبيقية جميعا بحيث علم النفس العام يهتم بدارسة المبادئ والقوانين التي تفسر سلوك البشر دون تخصص فئة معينة كما أنه يدرس الظواهر النفسية جميعا مثل الدافعية والانفعالات النفسية والتعلم والاستدلال والتفكير والذكاء والشخصية والصحة النفسية إلى غير ذلك وعموما يشمل المعارف الأساسية في علم النفس وهو المقرر الرئيسي الذي يدرسه ويسلكه المختص في علم النفس سواء كان تخصص عام أو فرعي

2 – **علم النفس النمو:** ويسمى أحيانا علم النفس الارتقائي وهذا الفرع يدرس عملية نمو الإنسان منذ مرحلة الجينية حتى يصبح كهل أو شيخ كبير العمر، ومن موضوعاته يدرس علم النفس النمو مراحل النمو الوظائف النفسية والعقلية المختلفة وتغيرها بتغير مراحل العمر من الطفولة إلى المراهقة وإلى الرشد والشيخوخة، حيث يدرس المظاهر النفسية التي تميز كل مرحلة من العمر ويدرس مختلف المظاهر السلوكية كالنشاط الحسي والحركي –الذكاء – الشخصية – الميول ...الخ ، ويشهد علم النفس النمو في الآونة الأخيرة تغيراً واسعاً ومتفرعاً مثل علم النفس الطفولة وعلم النفس المراهقة وعلم النفس الراشد والشيخوخة.

3 – **علم النفس التربوي** : هذا النوع من علم النفس التربوي يهتم بدراسة وتطبيق المعارف النفسية في مجال التربية والتعليم ، وما يزخر به هذا المجال من مشكلات ومعضلات بحيث تكون العملية التعليمية مثمرة وناجحة للمتعلم ، ومن موضوعات هذا الفرع هو نظريات التعلم وطرق وأساليب تطبيقها كما يختص أيضاً بالذكاء والقدرات العقلية وعلاقتها بالعملية التعليمية هذا إلى جانب الاهتمام بالمسائل التربوية بالتحصيل الدراسي مثل التفوق الدراسي والتأخر الدراسي .

4 – **علم النفس الفسيولوجي** : فسيولوجي هي علم وظائف الأعضاء الجسم ، وهذا الفرع يدرس الأساس الفسيولوجي للسلوك الإنساني ومن أهم موضوعاته معلومات مبسطة عن الأجهزة الجسمية ذات

العلاقة بالعمليات النفسية مثل الجهاز العصبي والجهاز الغددي والجهاز الدوري مثل الانفعالات النفسية المصطحبة بالتغيرات الفسيولوجية كالغضب أو القلق أو الخوف .

5 – **علم النفس الاجتماعي** : هذا النوع يدرس السلوك الصادر عن الفرد تحت تأثير المؤثرات الاجتماعية المختلفة، وطبع الإنسان على أنه كائن اجتماعي ويدرس سلوك الأفراد والجماعات والمواقف الاجتماعية وقنوات التنشئة الاجتماعية، ومن موضوعات هذا الفرع عملية التطبيع الاجتماعي والقيم والاتجاهات والرأي العام وكيفية تكون الجماعة وما العوامل التي تؤدي إلى تماسك الجماعة.

6 – **علم النفس الفارق:** يهتم علم النفس الفارق بدراسة الفروق بين الأفراد والجماعات في الذكاء والشخصية والقدرات والاستعدادات والمواهب والميول والاتجاهات وسمات الشخصية كما يرجع هذه الفوارق إلى أسباب سواء كانت وارثية أو بيئية أو كليهما معا.

7 – **علم النفس الشواذ:** يبحث في نشأة وأسباب السلوك الشاذ والمتمثل في أعراض الأمراض العقلية والنفسية والإجرام والتخلف العقلي ومن الموضوعات التي يدرسها هذا الفرع أسباب هذه الأمراض وأساليب معالجتها مثل الهستيريا القلق الفصام الهوس والوسواس .

8 – **علم النفس الحيوان:** ويركز هذا الفرع على دراسة سلوك الحيوان والمظاهر المختلفة لهذا السلوك مثلا دوافع الحيوان وانفعالاته وأساليب الاتصال عنده وكذلك الحياة الاجتماعية وسلوكها ومن موضوعات هذا الفرع الأنثولوجيا وهي دراسة سلوك الحيوان في العالم الفطري عن طريق تتبع الملاحظة المباشرة دون تدخل تجريبي مخبري.

9 – **علم النفس المقارن:** وفي هذا الفرع يهتم بدراسة السلوك الحيواني ومقارنته بالسلوك الإنساني حيث يدرس أوجه التشابه والاختلاف بين المظاهر السلوكية عند كل حيوان والإنسان.

10 – **علم النفس الجنائي:** وهذا الفرع يهتم بالمعارف السيكولوجية في ميدان الجريمة ومن موضوعات هذا الفرع النظريات المختلفة في تفسير السلوك الإجرامي ويدرس العوامل والدوافع الكامنة وراء وقوع الجرائم ويعمل على تقديم الوسائل الناجحة لعلاج سلوك المجرم وعقابه.

11 – **علم النفس الحربي:** يهتم بتطبيق المعارف النفسية في الميدان العسكري والحربي فيدرس أساليب اختيار الجنود وتوزيعهم على الوحدات القتالية المختلفة والأساليب المثلى لتدريبهم والاهتمام بالروح المعنوية للجنود وإدارة الحرب النفسية كما يساعد في حماية آثار الحرب النفسية المضادة فضلا عن رفع روح المعنوية لديهم .

12- **علم النفس الإكلينيكي (العيادي)** : ويهتم بتطبيق المعارف السيكولوجية في تشخيص السلوك المضطرب وعلاجه وعلاج سوء التوافق والأمراض العقلية والسيكوسوماتية (نفسية – جسدية) والعلاج الجماعي وتشخيص سلوك الإجرامي وجنوح الأحداث والمدمنين على المخدرات واضطراب اللغة والتخلف العقلي والاضطرابات العصبية ومن موضوعاته دراسة الحالة وإجراء الفحوصات النفسية والمقابلات وتطبيق الاختبارات الاسقاطية كما له صلة وثيقة بعلم نفس الشواذ.

13- **علم النفس الإرشادي:** هذا النوع يهتم بدراسة وتطبيق المعارف السيكولوجية في مجال توجيه وإرشاد الأسوياء والذين يعانون من المشكلات النفسية البسيطة ومن موضوعاته استخدام الأساليب النفسية لمساعدة الأفراد في التغلب على مشكلاتهم الشخصية كالمشكلات المهنية والعلاقات الشخصية المتبادلة ويشبه إلى حدٍ بعيد عمل المختص في علم النفس العيادي .

14- **علم النفس التجاري:** يدرس سيكولوجية البائع والمستهلك في مجال الاستهلاك والبيع والشراء وتأثير وسائل الإعلام والدعاية والإعلان التجاري لتسويق البضائع ومن موضوعاته دراسة دوافع الشراء وحاجات المستهلكين وأساليب الدعاية للمنتجات الصناعية والأساليب الحديثة في التسويق.

15- **علم النفس التنظيمي:** يهتم بتطبيق السيكولوجية في الإدارة والتنظيم ويعنى بدراسة السير الحسن للإدارة والروح المعنوية للعمال كالحوافز والقيادة في مجال الصناعة أو الإدارة وضغوط العمل.

16- **علم النفس الصناعي:** وهذا الفرع يهتم بتطبيق المعارف النفسية في مجال الصناعة والإنتاج ومن موضوعاته رفع مستوى الكفاية الإنتاجية في العمل وتحقيق العلاقات الإنسانية السليمة والاختيار والتدريب والتوجيه المهني المستمر للعامل لإكسابه مهارات معينة في ميدان العمل وكما يهتم أيضا بدراسة التحليل العملي ومبادئ الهندسة البشرية أي تكييف وسائل وطرق العمل خاصة في المصانع والعمل على تقليل الحوادث العمل وتوفير الأمن الصناعي وراحة العمل النفسية والجسدية وتحقيق الرضا الوظيفي .

17- **علم النفس الرياضي** : يهتم هذا الفرع بالجانب النفسي والسلوكي ، للاعب برفع الكفاءة النفسية للاعبين في المجال الرياضي سواء في المواقف التنافسية الرسمية أو في التدريب من أجل الحصول على شخصية رياضية عالية المستوى للاعب ومن موضوعاته، يدرس الدافعية و التوجيه الرياضي وانتقاء الموهوبين الرياضيين، كما يدرس السلوك الرياضي وتفسيره وضبطه خاصة في المواقف التنافسية والعمل على استقرار الانفعالات النفسية أثناء المنافسة وتماسك الفريق كما يدرس

أسباب العنف في الملاعب كما يهتم بالجانب الإرشادي النفسي للاعبين المصابين ذوا المستوى العالي للتغلب على التخوف من الإصابة ويعمل على التدريب النفسي والاسترخاء للقضاء على التوتر النفسي في المواجهات التنافسية الرسمية للاعبين عالي المستوى والتعود على المواقف التنافسية و ضغط الجمهور.

مدارس علم النفس:

ما المقصود بالمدرسة: هي جماعة من العلماء يتقدمون بنظام من الأفكار تهدف تبيان الطريق الذي يجب أن يتبعه الجميع ليكون العلم ذا قيمة نظرية وعملية، وعموما هذه المدارس هي جديدة النشئة أي بما يسمى المدارس الحديثة والمعاصرة, ويمكن أن نلخص هذه المدارس فيما يلي:

1 –**المدرسة الربطية (التاربطية):** وهي مدرسة بريطانية ، 1898م ومن أشهر علماء المدرسة الربطية العالم " **ثورندايك**" اتخذت شكل المثير والاستجابة وتهتم هذه المدرسة الترابطية بالتعلم والتذكر ، كما أنها تدرس مبادئ ترابط الأفكار أو الكلمات أو ترابط المثير والاستجابة محللا الأحداث المعقدة إلى أحداث ابسط .

وعموما فقدامى الربطيين حاولوا التفسير والتفكير بالسلوك المعقد بمجرد ترابط الأفكار وثورندايك فسر السلوك بمجرد الارتباطات الموروثة أو المكتسبة بين مثيرات واستجابات أما الربطية الحديثة فترى أن المهمة الأولى للتعلم هي الربط بين الظواهر أي البحث عن علاقات وظيفية .

2 – **المدرسة البنائية (البنيوية):** وهي مدرسة أصلها ألماني ظهرت بين القرن التاسع عشر والعشرين ومؤسسها عالم النفس الألماني **فونت** 1920 –1832 مؤسس أول مختبر لعلم النفس التجريبي في مدينة ليبزج الألمانية عام 1879 " وتهتم هذه المدرسة بموضوعات الإدراك والإحساس وهي تدرس بنية ومحتويات الشعور من خلال الاستبطان معناه أن يروي الشخص خبرته الشعورية منقبا دائما على ابسط العناصر التي يتألف منها الشعور وتركز كثيراً على الإحساس والإدراك وسميت بنيوية لأنها تهتم بدراسة بنية العقل الذي يتمثل في الشعور وذلك بوصف الخبرة الحسية الشعورية لدى الفرد وتحليلها الى عناصرها واكتشاف روابطها ثم تحديد موقع الأبنية المرتبطة في الجهاز العصبي .

3 – **المدرسة الوظيفية:** وهي مدرسة أمريكية الأصل ظهرت في منتصف القرن التاسع عشر أسسها "**جيمس أنجل**" و "**جون ديوي**" وتهتم بدراسة العقل بوجه خاص ووظيفة الكائن الحي بوجه عام والوظيفة هي وظائف النفس والسلوك في مجال التكيف العضوى مع البيئة المحيطة أي بمعنى كيف نعلم وكيف ندرك ومن أشهر علماء هذه المدرسة العالم الأمريكي "**ويليام جيمس**" الذي أكد على أهمية الوظيفة التكيفية للكائن الحي إلى جانب العالم الأمريكي "**جون ديوي**" الذي أتخذ نفس التوجهات.

4 – **المدرسة السلوكية:** وهي من أشهر المدارس الأمريكية ظهرت أوائل القرن العشرين 1912م على يد العالم الأمريكي "**واطسون**" وتلميذه " **سكنر**" وتهتم بالفاعلية الحركية الشخصية ومن انجازاتها السلوك الإنساني المتعلم في

أساسه نتيجة الخبرة والاكتساب وهذا السلوك يوصف في اطار المثير والاستجابة ودور الوارثة المهمشة والسلوك متكوناً عن طريق الخبرة والممارسة والتعزيز والثواب والعقاب .

5 –**مدرسة التحليل النفسي:** بدأت في النمسا عام 1900 على يد " **سيجموند فرويد**" وتهتم بالرغبة وتعتبر نواة علم النفس الدوافع الغريزية ومعظمها لاشعوري وهذه القوى اللاشعورية وهي القوى المحركة و الفعالة لسلوك الإنسان وتقسم العمليات النفسية إلى عمليات شعورية وهذه العمليات الشعورية لا تمثل إلا جزءا يسيراً من الحياة النفسية للإنسان أما الجزء الأكبر من هذه الحياة النفسية هو اللاشعور أو العقل الباطن وهذا اللاشعور يحتوي على الذكريات التي نسيناها والأحداث المكروهة التي حدثت لنا في الماضي وهذه الذكريات والأحداث رغم أنها نسيت تماما إلا أنها تبقى في اللاشعور كامنة وتظهر في الأحلام وفلتات اللسان أو زلات اللسان .

6 –**المدرسة القصدية (الغرضية– الغائية)** : وهي مدرسة أسسها الانجليزي "**وليام ماك دوغال**" بدأت عام 1908 تهتم بالفعالية القاصدة أي كل سلوك وراءه غرض أو قصد أو غاية معينة ، ويرى ماك دوغال أن هذا السلوك القصدي وراءه العديد من الدوافع وهذه الدوافع هي دوافع فطرية تدور حول الطعام و الشراب إلى غير ذلك أو كما تسمى بالدوافع الغريزية .

7 –**المدرسة الجيشطالت (الشكلية):** بدأت في ألمانيا عام 1912م ترتكز على التعلم والإدراك و المبدأ الذي تقوم عليه هذه المدرسة هو أن الكل وليس مجموع الأجزاء فعندنا إدراك الصورة أو الرسم فإدراكه بصورة عامة كلية قد اغفل عن إدراك أجزائه وأن التعلم قائم على الاستبصار وهو الفهم الفجائي لعناصر الموقف ومن زعماء هذه المدرسة "**كافوكا – فرتيمر – كهلر** " إن كل مدرسة من هذه المدارس كلاسيكية كانت أو معاصرة هي استمرار بين المحتوى الفلسفي للمدرسة والاستكشاف الخبرية.

لماذا نشأت هذه الدارس ؟ وكيف نشأ هذه المدارس ؟

لقد كانت محاولات للتقدم في دراسة موضوعات علم النفس كالتعلم و التذكر والإدراك والانفعالات والشعور و اللاشعور وبسبب هذا النشاط المتنوع و الغني تفرقت بهؤلاء العلماء السبل وتشعبت بهم المسالك وكانت المدارس.

<u>طرائق ومناهج البحث في علم النفس:</u>

تمهيد : ليكن أي علم موضوعيا لابد من توفر عاملان رئيسيان هما موضوع ومنهج أو طريقة متبعة في دراسة هذا لموضوع بهدف الوصول إلى حقائق فالعلم يهتم بصياغة القوانين في مجال معين ، فالقوانين تفسر الظواهر والمنهج هو الأسلوب الذي يوصل إلى هذه القوانين ، ولكل علم من العلوم ميدانه وطبيعته الخاصة و الظواهر المعينة التي يدرسها ولذا فان لكل علم له مناهج بحث خاصة تخضع بوجه عام إلى القواعد العامة للمنهج العلمي وفي هذا السياق نشير إلى التساؤل حول مناهج العلم المستخدمة في علم النفس .

أولا – خطوات المنهج العلمي : عندما نقوم ببحث في مجال علم النفس وبغض النظر عن نوع المنهج المستخدم فان علينا أن نراعي إتباع الخطوات الأساسية للمنهج العلمي.

1 – **تحديد موضوع البحث** : يحدد الباحث موضوع بحثه أو يحدد الظاهرة التي يريد دراستها فمثلا إذا كنا بصدد دراسة ظاهرة التأخر الدراسي عند الأطفال مرحلة الابتدائي فعلينا أن نحدد جوانب المتصلة بهذه الظاهرة مثل نسبة الذكاء الأطفال وكفاءة المدرسين وجودة الكتب المدرسية ومدى تعاون الأسرة في الدراسة للطفل .

2 – **تحديد إشكالية موضوع البحث:** يطرح الباحث التساؤل الرئيسي لموضوع البحث وصياغة الأسئلة الفرعية أن أمكن.

3 – **تحديد فروض البحث:**

هنا يختبر الباحث فروض البحث أو لماذا نقوم بهذا البحث على سبيل المثال لاختبار الفرض يقول نسبة الذكاء هو العامل الرئيسي وراء التأخر الد ارسي أم أن التأخر الدراسي راجع إلى عدم تعاون الأسرة مع التلميذ في تهيئة الجو المناسب لبيئة الدراسة.

4 – **تحديد عينة البحث:**

يحدد الباحث المجتمع الأصلي الذي يدرسه وفي مثالنا هذا هو التلاميذ المدارس الابتدائية الذين يعانون من مشكلة التأخير الدراسي ولاختيار العينة التي تمثل المجتمع الأصلي للبحث هي العينة العشوائية .

5 – **أدوات البحث:**

يستعين الباحث بالعديد من الأدوات التي تطبق علي أفراد عينة البحث هنا يقوم الباحث بتطبيق أدوات البحث وهذه الأدوات قد تكون استبيان – استمارة – الاختبارات النفسية (مثل اختبار الذكاء)

6– الوصول إلى نتائج:

بعد تطبيق أدوات البحث وتجميع وتحليل البيانات يقوم الباحث بعرض ومناقشة النتائج التي تبرهن على صحة فروض البحث التي وضعها الباحث في فروض البحث.

7 –تفسير النتائج:

توصل الباحث إلى تبرير على النتائج المتحصل عليها من الوصول إلى النتائج البحث وهذا من اجل توضيح أكثر للنتائج المتحصل عليها وفهم العوامل المرتبطة بهذه النتائج أو المؤدية إليها ومقارنة بين النتائج التي توصل إليها الباحث و النتائج التي توصلوا إليها باحثون آخرون في بحوث أخرى مشابهة له.

ثانيا – المناهج المستخدمة في مجال علم النفس :

1 – **منهج الاستبطان:** ويسمى أيضا منهج الملاحظة الذاتية للفرد لمحتويات شعوره ويقوم على تأمل المرء لذاته وملاحظة الحوادث النفسية وغير ذلك من الخبرات والأحداث كذلك وصف الفرد مشاعر التعب والقلق والفرح ...الخ وهذه الخبرات قد تكون حسية أو عقلية أو انفعالية ثم رواية هذه الخبرات الشعورية رواية دقيقة وموضوعية .

مثال /وصف شخص عند مراجعة الطبيب لما يعانيه من الآم مثل الصداع في الراس إلى غير ذلك، إن الاستبطان يقوم على الخبرة الذاتية للشخص وهذه الخبرة الذاتية يقال أنها ضد ما يتسم به المنهج العلمي من موضوعية ، لأن رواية الخبرة الشعورية أمر شخصي لا يمكن التحقق من موضوعيته.

2 – **منهج الملاحظة:** هو منهج بحثي يركز على الملاحظة الموضوعية حيث يستخدم على نطاق واسع في علم النفس ، وضرورى أن تكون علمية وموضوعية وهادفة وتستخدم في تتبع التطوارت السلوكية و النفسية ، ويقوم الباحث بمراقبة الظاهرة السلوكية التي يدرسها أثناء حدوث هذه الظاهرة في تلقائية وعفوية وتسجيل دقيق لكل ما يلاحظه الباحث من ملابسات تحيط بهذه الظاهرة السلوكية وقد يستعين أيضا بأجهزة التسجيل الصوتي أو الصورة ، كما يحتاج المنهج الملاحظة إلى تدريب شاق ومجهود كبير من الباحث ، ومن الأمثلة التي يطبق فيها هذا المنهج.

- دراسة سلوك الحيوان مثل السلوك الاجتماعي الذي يعيش فيه هذا الحيوان.
- دراسة السلوك الاجتماعي عند الأطفال من حيث اللعب و المشاركة في التواصل الاجتماعي بينهم وبين الأخر ويقوم هذا المنهج الملاحظ على طريقة العينات الزمنية بتحديد الفترات الزمنية كملاحظة ظاهرة معينة وذلك اقتصادا للوقت والجهد بوضع جول زمني من أجل تحديد المشكلة والمتغيرات وتفيد الملاحظة الباحث في تتبع الظاهرة ومن المستحسن أن لا يشعر المفحوص بأنه موضوع دراسة ويعاب على الملاحظة ولا يتمكن الباحث من استعادة الظاهرة مرة ثانية .

3 –**المنهج التتبعي** : يقوم المنهج التتبعي عل تتبع مثلا نمو ظاهرة نفسية معينة خلال الم المراحل العمرية المختلفة وما يصاحب هذا النمو من أعراض ومشكلات نفسية أو تتبع دراسة حالة سلوكية معينة لأطفال ذوي سلوك مضطرب أو عدواني أو تتبع دراسة حالة مريض تتبع مراحل حياته والأزمات التي تعرض لها وهو منهج يتطلب تأمل و صبر من الباحث لأن البحث يستغرق مدة طويلة من الزمن .

ومن الدراسات الكلاسيكية الشهيرة التي استخدمت على المنهج التتبعي دراسة **ترمان** وهو عالم نفسي أمريكي شهير قام بدراسة على عينة من 1500 أطفال من ذوي الذكاء الرفيع من الجنسين تتراوح أعمارهم بين 4 –5 سنين حيث يتتبعهم الباحث خلال سنوات الطفولة و المراهقة ثم الرشد وقد تبين في هذه الدراسة بوجه عام أكثر نجاحا من غيرهم في الدراسة و العمل والحياة وأصح أجساما وأقوى شخصية وخلق وأكثر توفيق في الحياة الزوجية و الاجتماعية كانت بدأت هذه الدراسة في 1921 ونشرت نتائجها في مجلدات إلى أن توفي ترمان في 1956.

4 –**المنهج الإكلينيكي:** يستخدم في تشخيص وعلاج الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو انحرافات جنسية أو خلقية أو مشكلات سوء التوافق وأهم الوسائل المستخدمة في هذا المنهج ما يلي :

- دراسة حالة.
- المقابلة.
- القياس السيكولوجي وتطبيق الاختبارات النفسية.

- دراسة ألعاب الأطفال يكتشف باللعب حياة الطفل دوافعه الشعورية واللاشعورية كذلك عن طريق اللعب يتم كشف المتاعب النفسية للطفل وعلاجها ولذلك نجد قاعات العلاج وعيادات العلاج النفسية الحديثة للأطفال تحتوي على ألعاب ودمى تمثل أعضاء الأسرة وألعاب مختلفة أخرى.

5 –المنهج الوصفي التحليلي: يستخدم على نطاق واسع في علم النفس وبواسطته نحصل على الكثير من المعلومات و البيانات، ويتعدى جمع المعلومات إلى ربطها مع بعضها ومعرفة الأسباب المؤدية إلى هذه الظاهرة (يقدم معلومات حول العلاقة بين متغيرين أو أكثر) وعلى الباحث تتبع خطوات المنهج البحث العلمي المنصوص عليها.

- تحديد الإشكالية (ضبط المتغيرات).
- استطلاع الميدان و اللجوء إلى دراسات سابقة ومشابهة.
- صياغة الفروض بعناية ودقة.
- التعرف وتحديد مجتمع الدراسة بحيث يمثل المجتمع الأصلي للدراسة.
- إعداد وسائل جمع البيانات (استبيان – مقابلة –اختبارات نفسية ...الخ) وتطبيقها على العينة.
- عرض البيانات وتبويبها في جداول ومنحنيات بيانية.
- تحليل وتفسير النتائج بواسطة الأسلوب الإحصائي المناسب ومقارنتها بنتائج دراسات أخرى في نفس السياق.
- تقديم توصيات واقتراحات.

وكما يستخدم المنهج الوصفي عدة أشكال منها (الدراسة المسحية – الدراسة التتبعية – دراسة حالة)

6 –المنهج التجريبي: هو مجموعة من الإجراءات و التدابير التي يتخذها الباحث من أجل توفير الظروف اللازمة للوقوف على العلاقة بين المتغيرات أو أكثر وهناك متغيرات مستقلة ومتغيرات تابعة ومتغيرات عارضة أو دخيلة التي يجب استبعادها وعزلها ، والتجربة يمكن أن تكون نوعان:

1. **تجربة مخبريه** : وهي تتم في المخبر باستخدام أجهزت وأدوات الكشف للمفحوص.

التجربة في الميدان : القاعة –الصالة الرياضية – المصنع – الورشة وهي تتطلب تطبيق أدوات القياس والاختبارات كما يعطي للمفحوص التعليمات اللازمة لإجراء هذه التجربة الميدانية التي تتضمن الكيفية التي يتبعها المفحوص مع أسئلة الاختبار و التجربة بنوعها مهمتها الوقوف على العلاقة بين المتغيرات وعادة ما يتم في المنهج التجريبي استخدام العينتين التجريبية و التي يدخل فيها المتغير المستقل و الضابطة التي تتساوى مع التجريبية في كل الخصائص ما عدا المتغير المستقل الذي يرى أثره فيها.

جامعة : الموصل
كلية : الآداب
قسم الفلسفة

المادة : علم النفس
المرحلة : الأولى
مدرس المادة : م. هبا عبد الإله يونس

العام الدراسي 2024-2025 م

التنظيم العقلي للعمليات النفسية و العقلية:

- **ما هو عقل الإنسان ؟**

لسنا في حاجة كي نؤكد أن كلمة أو مصطلح (عقل) ليس شيئا له كيان مادي كالمخ مثلا أو القلب أو الغدة الدرقية ...الخ، ولذلك فهو مفهوما يطلق على وظائف وأنشطة المخ ، ويتمثل كل ذلك في أداء الفرد أي في سلوكه مثلا : مصطلح الشخصية و الذكاء فهي تكوينات فرضية تسهيلا للدراسة ، إذن فالعقل هو نشاط المخ و نشاط الجهاز العصبي المركزي خاصة اللحاء و القشرة المخية المسئولة عن جميع هذه الوظائف .

- **ما معنى التنظيم العقلي ؟**

معناه أن هذه الوظائف أو العمليات يمكن للفرد أن ينظمها في مجالات ، يتضمن ويقسم كل مجال فيها بمجموعة وظائف متقاربة في طبيعتها حتى تسهل دراستها و التعمق فيها .

– فهناك وظائف عقلية يمكن أن نطلق عليها:

- **عمليات معرفية:**

يمكن تصنيفها تحت مجال واحد هو المجال المعرفي كالتذكر و التخيل و الذكاء والإدراك و التفكير...الخ.

– كما أن هناك بعض الوظائف العقلية يمكن أن نطلق عليها مصطلح.

- **عمليات وجدانية:**

فهذه العمليات ذات طبيعة متقاربة يمكن تصنيفها بمجال واحد هو المجال الوجداني كالميول والاتجاهات و القيم...الخ.

– كذلك توجد بعض الأنشطة العقلية تتمثل في :

- **المجال النفسي الحركي:**

مهارات الفرد في أجهزة الإعلام الآلي مثلا أو الرسم أو العزف على الآلات الموسيقية ، أو ممارسة النشاطات الرياضية.

- من أبرز علماء النفس " **بلوم** " الذي قسم نشاطات ووظائف المخ أو العقل إلى ثلاث مجالات : **مجال معرفي – مجال وجداني – مجال نفسي حركي** .

أولا: التنظيم المعرفي/

ويتضمن أساسا العمليات و القدرات المعرفية كالذكاء و الذاكرة و التخيل والإدراك.

- **الذكاء:** هو الاستجابة السريعة و السديدة لمواقف طارئة ومفاجئة ، كما يتضمن قدرة الفرد على التكيف والمرونة والاستقراء وادراك العلاقات ليعكس قدرة الفرد واستعداداته للتعلم السريع والاستفادة من خبراته السابقة في مواجهة المواقف و المشكلات كما يمكن قياسه عن طريق الاختبارات ولكن تحليله يتجاوز المقاييس السيكومترية إلى تفسير شامل ومتعدد الزوايا .
- **الإدارك** : انتقال ماهو موجود في العالم الخارجي (البيئة) عن طريق الحواس إلى داخل مخ الفرد ثم تأويل وترجمة هذه الأحاسيس .
  - **إذن المرحلة الأولى /** نقل الحواس إلى هو موجود في البيئة لخارجية ويطلق عليه **إدارك حسيا**.
  - **المرحلة الثانية /** تنقل الأعصاب المستقبلة لهذه المثيرات البيئية وهذا الإحساس إلى الخ ، كي يقوم بدوره بإعطاء التأويل و التفسير و الترجمة ويطلق على هذه المرحلة **إدارك عقليا** .

– عموما العمليتين متلازمتين آليا وبدون فاصل زمني ، أما **الإدارك البصري** لا يتم عن طريق وسط ضوئي **والإدارك السمعي** لا يتم إلا عن طريق وسط هوائي

مثال / رؤية السيارة تتم عن طريق جهاز العين المبصرة بعد نقلها تفسر أنها سيارة بواسطة مطابقتها بصورة الذاكرة .

- **التذكر /** عملية عقلية وهي استرجاع ما سبق و أن دخل إلى مخ الفرد من خلال الحواس وما ثم تأويله (إدراكه) ويعتبر المخ في هذه الحالة كذاكرة الحاسوب الالكتروني الذي ندخل فيه المعلومات وتبقى هناك في الذاكرة إلى غاية استرجاعها إذن التذكر هي عملية استرجاع لما سبق لما تم إدراكه حسيا وعقليا .
- **التخيل /** عملية عقلية نعني بها صور ذهنية بعضها واقعي أي انعكاس للواقع ، وهي عملية مختلفة من فرد إلى آخر ، فنجد الخيال المبدع كالأدباء و الشعراء و المفكرين و الفلاسفة و الفنانين و الموهوبين الرياضيين وتزدهر عملية التخيل عند الفرد بقدر ما تكون البيئة غنية ومشحونة بالمثيرات .
- **التفكير /** عملية عقلية وقد يتغير درجة ونوع التفكير حسب ميل الأفراد إلى نوع التفكير ويرتبط التفكير بالتراث السيكولوجي بحل المشكلات التي تواجه الفرد في الحياة وهناك فورقات فردية في التفكير بين الطفل و الراشد وبين الأمي و المتعلم ومن المهم هنا أن نؤكد أن المعلم يستطيع أن يدرب تلاميذه على التفكير العلمي و المنطقي.

وأن لكل مشكلة أسباب وكلما استطعنا فهم هذه الأسباب تمكن لنا حلها.

ثانيا : التنظيم الوجداني /

ويتضمن أساسا الميول والاتجاهات و القيم وهي نشاطات يؤديها مخ الإنسان ولهذا يمكن تسميتها أنشطة ووظائف عقلية وهي مكتسبة (متعلمة).

- **الميـول (الاهتمامـات)/** فالطفل الصـغير لا تكون لـه اهتمامـات خاصـة سوى باشـباعاته البيولوجيـة كالاهتمـام بـالأم كمصـدر عطـاء وتغذيـة كالرضـاعة ومـع المزيـد مـن النمـو تصـاحب هـذه الاشـباعات اهتمامـات أو ميـول مكتسـبة مـن خـلال اللعـب فـي محيـط الطفـل المثيـرة لحواسـه (كالألـوان والأصـوات ...) ، و الميـول عنـد الكبـار التـي تحـدد بالرغبـة فـي إشباع حاجاته الأساسية النفسية والاجتماعية كالأمن والنجاح والانجاز والحرية والانتماء و التقدير والضبط...الخ ، كما تزداد شدة الميول الفرد كلما أسهمت في تحقيق وإشباع هذه الحاجات وقد تكون لدى الفرد حاجات منحرفة وبعيدة عن السواء مثلا ، وهنا تنمو لديه ميول منحرفة غير سوية
- **الاتجاهات /** يولد الإنسان محايد فهو يكتسب اتجاهاته من الظروف البيئية و الثقافية التي ينخرط فيها وخبراته في الحياة وأساليب الدعاية ، فمثلا هناك من لديه اتجاه اشتراكي وآخر رأسمالي ، فهذه الاتجاهات تتغير وتتأثر بقنوات التنشئة الاجتماعية التي مر بها الفرد.
- **القيم /** يكتسب الإنسان أيضاً قيمته من خلال رحلة حياته ، فلا يولد الفرد ولديه قيما معينة ، ففي حالة القيم الدينية مثلا نجد أن الفرد يتصرف في حياته وفق هذا النسق الديني ، فهذه القيم إي كانت طبيعتها يكتسبها الفرد من خلال أسرته أو من خلال ميوله أو من تعلقه بأنشطة أخرى مثل المدرسة أو جمعيات ثقافية دينية مثلا ، وفي حالة القيم الجمالية يحكم عليها الفرد من منظور جمالي أي ذلك جميل وذلك قبيح مثل الألوان الملابس أو أشياء أخرى يجد فيها الإنسان رغبة وراحة كبيرة ويتضايق لعكسها ، وفي حالة القيم الاقتصادية يحكم عليها الفرد من وجهة نظر الربح و الخسارة .

ثالثا التنظيم النفس الحركي :

ويتضـمن أساسـا المهـارات مـن خـلال أنشـطة ووظـائف عقليـة تؤديهـا عضـلات الجسـم وتأخـذ هـذه العضـلات عنـد الممارسة تعليماتها من الجهاز العصبي المركزي .

ويمكـن أن تكـون هـذه المهـارات بسـيطة أو مركبـة تحتـاج إلـى مـدة مـن التـدريب لاكتسـاب هـذه المهـارة كالنشـاطات الرياضية مثلا الجمباز أو العزف على آلات الموسيقية حتى تصل إلى درجة الإتقان أو المرحلة الآلية وهذا يتطلب طرق التدريب بنظريات التعلم متنوعة حسب القدر المطلوب .

جامعة : الموصل
كلية : الآداب
قسم الفلسفة

المادة : علم النفس
المرحلة : الأولى
مدرس المادة : م. هبا عبد الإله يونس

العام الدراسي 2024-2025 م

الدافعية Motivation :

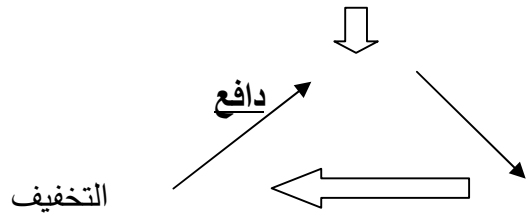
تمهيد: إن أي عمل يقوم به الإنسان أو أي سلوك ينتهجه من أجل الوصول إلى المغزى الرئيسي للاحتياجات النفسية والجهد الذي يبذله الإنسان من النجاح أو تحقيق ذلك الشيء المرغوب فيه يعد من الموضوعات الهامة والرئيسية في علم النفس وهو موضوع الدوافع ، و الدوافع تتصل بمظاهر السلوك المختلفة التي يدرسها علم النفس .

و الدافع مكون افتراضي شأنه شأن المفاهيم السيكولوجية الأخرى فهو كل ما يدفع السلوك والسلوك هو كل ما تأتيه من أفعال وأقوال إلى تحقيق هدف معين فإذا تحقق هذا الهدف شعر الفرد بالرضا و الإشباع النفسي أما إذا فشل في تحقيقه شعر بالإحباط و التوتر ، إذا الدافع حالة من التوتر تثير السلوك وتواصله حتى يخف هذا التوتر أو يزول وهنا يحقق الفرد توازنه النفسي .

1 – تعريف الدافعية: الدافع حالة داخلية جسمية أو نفسية يثير السلوك في ظروف معينة وتواصله لحين ينتهي إلى غاية معينة مثل حيوان جائع يبحث عن طعام أو مريض يبحث عن الدواء و الشفاء أو طالب يطلب النجاح .

- الدافع حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين والدافع يهيئ الكائن الحي ويقوم بالتعبئة العامة لطاقته بحيث تتناسب قوة الدافع مع مقدار الطاقة الناتجة عنه مثل الشخص الذي امتنع عن الطعام لمدة أطول تكون قوة الدافع التماس الطعام أكثر بكثير من الشخص الذي منع من الطعام لمدة قصيرة ساعات مثلا فالطاقة النفسية تكون في حالة استنفار حتى يتحقق ويرضى الدافع ، وإذا لم يرضى الدافع وقع الإحباط.
- الدافع حالة داخلية نفسية أو جسمية تثير السلوك في ظروف معينة وتحدده وتوصله إلى غاية تحقيق غاياته وهو حالة من الاستثارة و التوتر الداخلي و فقدان التوازن بهدف إرضاء الدافع وإزالة التوتر ويصاب الكائن الحي بالإحباط إذ لم يرضي الدافع.
- الدافعية هي الرغبات و الحاجات والاهتمامات التي تستثير العضوية أو تنشطها وتوجه سلوكها نحو هدف محدد وهي العوامل التي تؤثر في السلوك وتوجيهه وشدته واستمراريته.

منبه



(مخطط يوضح الدورة الدافعية)

2 – نظريات الدوافع

أ– نظرية الغرائز عند مكدوجل: مكدوجل عالم انجليزي أمريكي التجنس ويسمي مكدوجل الدوافع الأولية الغرائز أو الميل الغريزي والغريزة عملية عقلية في مستوى بدائي لها ثلاث جوانب:

- من حيث التلقي هي الاستعدادات لتلقي المثيرات ذات الصلة مثل رائحة الطعام في حالة الجوع.
- من حيث التنفيذ هي الاستعدادات لعمل حركات معينة بقصد الوصول إلى هدف معين كاللجوء إلى مأوى آمن عند الشعور بالخوف.
- قلب الغريزة هو الهيجان الانفعالي التي تصاحب الإرضاء.

وقد أعد مكدوجل قائمة بالغرائز ، نذكر بعضها على سبيل المثال:

1– غريزة التماس الطعام

2– غريزة الجنس أو التزاوج

2 غريزة الوالدين وتتمثل في إطعام الصغار وتوفير الحماية لهم

3 غريزة الغضب

4 غريزة النوم

5 غريزة الضحك

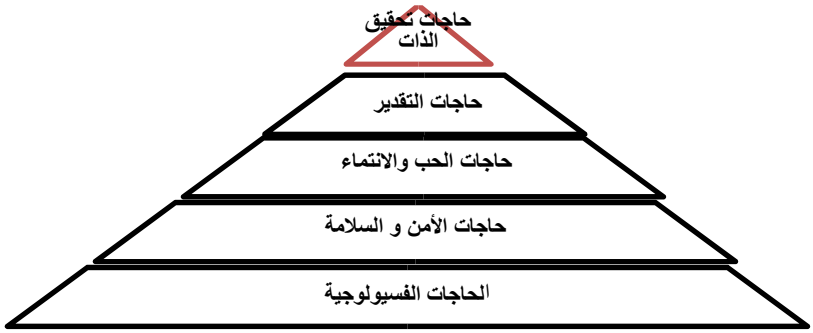
6 غريزة التملك

و الغرائز فطرية في أساسها و هي المنابع الأساسية في النشاط وبدونها لا تختلف الطاقة النفسية و الحركية للإنسان عن مصنع عزل عنه التيار الكهربائي .

كما يرى مكدوجل أن بعض الغرائز تتجمع لتكون العواطف مثال ذلك العاطفة فالعاطفة تجمع لعدد من الغرائز مثل غريزة الحب تتضمن غريزة الجنس و التملك.

ب – نظرية سلم الحاجات عند ماسلو

افترض عالم النفس الأمريكي **ماسلو** أن الحاجات أي الدوافع الإنسانية مرتبة ترتيبا هرميا على خمس مستويات على النحو التالي :



– شكل يمثل هرم **ماسلو** للحجات و الدوافع الإنسانية –

1 – الحاجات الفسيولوجية: وهي الحاجات التي ترتبط ارتباطا مباشرا ببقاء الفرد و يشترك فيها الإنسان مع الحيوان مثل الحاجة الى الطعام و الشراب و التزاوج و النوم واذا أشبع الإنسان حاجاته الفسيولوجية تظهر الحاجات الثانية وهي الأمن

2. – حاجات الأمن: وهي تتمثل في الحاجة إلى الاستقرار و الحماية و النظام و التحرر من الخوف و القلق وعندما ترضى هذه الحاجات يشعر الفرد أنه يعيش آمنا مطمئنا.

3 – حجات الحب والانتماء: حين يطلب الإنسان أن يحب وأن يكون محبوبا واذا حرم من إرضاء حاجات الحب و الانتماء شعر بالوحدة.

4 – حاجات التقدير: التقدير يأتي بفعل المساهمات الفرد في المصالح الأساسية للمجتمع

5 – حاجات تحقيق الذات: حيث يحقق الفرد ذاته ويؤكد هويته ومن أهم الصفات للأشخاص الذين يحققون ذواتهم ممارسة تجربة القمة و التي تتضمن الزهور و الفرح و حب البشر و التعاطف معهم .

ج– نظرية خفض الحافز: ظهرت نتيجة عدم قناعة علماء النفس بنظرية الغرائز لمكدوجل فالدوافع حالة عامة من الإثارة ناتجة عن حالة جسمية فيسيولوجية أو تجنب المنبهات المؤلمة وهذه الحالة من الإثارة تحفز العضوية للقيام بسلوك يشبع الحاجة، وتعرف هذه النظرية في أبحاث الدافعية بنظرية خفض الحافز وتفسر هذه النظرية نشوء العادات وتربطها بخفض الحوافز ، فما أن يترتب على السلوك معين إشباعه لحافز ما و بالتالي خفض التوتر المصاحب لهذا الحافز حتى يصبح هذا السلوك عادة ونوضح هذه النظرية في المخطط التالي :

حالة لا اتزان حاجة جسمية حافز (حالة نفسية تثير الدافع) ⟸ سلوك يشبع الحاجة النفسية و يخفض الحافز ⟸ استعادة الاتزان

يتضح لنا أن الإثارة تحفز العضوية للوصول إلى إشباع فنقص الطعام ينتج تغيرات كيماوية معينة في الدم تدل العضوية على حاجاتها للطعام فتخلق فيها حالة من الحافز أو التوتر فتدفعها العضوية للسعي لخفض هذه الحالة من الحافز بعمل يشبع هذه الحالة وهو الأكل لأن الاستجابة تحقق الإشباع وتخفض الحافز فتعتاد العضوية على الاستجابة نفسها كلما ظهر نفس الحافز فتكون بذلك العادات السلوكية التي تقوم بدورها في توجيه السلوك ومن الأمور الأساسية في نظرية الحافز هي مبدأ الاتزان وهي تلك النزعة التي يحافظ فيها الجسم على محيط داخلي ثابت.

3 – بعض الدوافع الأساسية

أ– **مبدأ حفظ التوازن/** معنى حفظ التوازن يدل على حفاظ جسم الكائن الحي على الثبات و الاستقرار ومن مظاهر حفظ التوازن أنه إذا هاجمت الميكروبات الجسم فان الجهاز المناعي يدافع ويهاجم في هذه الحالة أو بتوازن جسم الإنسان للاحتفاظ بدرجة حرارة الجسم ثابتة وهي 27 درجة.

ب–– **التماس الطعام/** توازن جسم الإنسان وحاجته إلى الغذاء من أجل الطاقة حتى يستطيع القيام بالنشاطات اليومية ويحفظ توازنه في حالة الجوع.

ج– **التماس الشارب/** بفقدان كمية كبيرة من الماء في الجسم من خلال عمليات كثيرة مثل العرق و التبول ولا بد من شرب الماء حتى لا يحدث الجفاف في الجسم، أو عندما يقل مستوى السوائل في الجسم يشعر بالعطش.

د– **الدافع الجنسي/** هو دافع فطري عند الكائن الحي وأصله التجاوز.

هـ–**الدافع العدوان/** إن الدافع العدوان سببه عوامل بيئية كثيرة رد فعل هجومي يكون باتجاه هدف معين أو شخص كما أن العدوان يتأثر بعوامل اجتماعية وثقافية ومن أنواع العدوان كتالي:

- العدوان المباشر يكون باتجاه هدف معين أو شخص.
- العدوان المزاج يكون باتجاه هدف بديل مثل الأب المحبط من حياته اليومية أو من مشكله في العمل فينتقل العدوان إلى ضرب الأبناء بلى ذنب.
- العدوان الاستباقي نبادر بمهاجمة الآخرين قبل أن يهاجمونا.
- العدوان الوسيلي يكون بكثرة عند الأطفال من أجل لفت الأنظار والانتباه من الآخرين.

و – الدافع التماس التنبيهات الحسية / للإنسان دافع إلى تلقي المثيرات أو التنبيهات الحسية وكما بينت دراسات **هيب** أن مستوى الإثارة الأمثل هو مستوى المتوسط أو المعتدل بمعنى أن الإنسان يكون في أفضل حالة عندما يكون مستوى الإثارة معتدلا بين الإفراط و التفريط ، فالإنسان لديه دافع قوي لالتماس الإثارة المعتدلة .

1 – دوافع الانجازية: هو دوافع يدفع الفرد إلى القيام بتجاوز العقبات و مواجهة التحديات إلى جانب الرغبة في النجاح بتقديرات ممتازة في منافسات الحياة أو في منافسات رياضية في فرق من أجل الفوز و الشهرة ويؤثر دافع الانجاز على العديد من سلوكيات الفرد فيجعلها في وضع الجاهزية النفسية زمن خصائص السلوك الذي يتسم به دافع الانجاز يكون مميز بالداء الممتاز و الالتزام والتكامل.

5 – فوائد الدافعية

من فوائد الدافعية نلخصها في النقاط التالية :

- توجيه السلوك نحوى الهدف معين.
- زيادة الجهد والطاقة المبذولة لتحقيق الهدف.
- زيادة المبادرة بالنشاط والاستصدار فيه.
- المثابرة والاستمرار في السلوك.
- المساعدة في تحقيق أداء جيد.

6 – وظائف الدافعية: تتسم الدافعية في تسهيل وفهم بعض الحقائق المحيرة للسلوك الإنساني وبشكل عام الدافعية لها مهمة التفسير عملية التعزيز وتوجيه السلوك نحوى هدف معين و المساعدة في التغيرات التي تطرأ على عملية ضبط المثير و المثابرة سلوك معين لا نجازه فان كان المثير الذي يتبع السلوك يشبع حاجة معينة لدى الإنسان كان ذلك المثير معزاز فالدافعية تلعب دور كبير في المثابرة على انجاز عمل وربما كانت المثابرة من أفضل المقاييس المستخدمة في تقدير مستوى الدافعية عند الإنسان فالدافعية تحق أربع وظائف نلخصها ما يلي:

- الدافعية تستثير السلوك فهي التي تحث الإنسان على القيام بسلوك معين مثل ممارسة أنشطة رياضية معينة مثلا وهذا المستوى الذي تحقق فيه الدافعية نتائج ايجابية في الانجاز هو المستوى المتوسط.
- الدافعية تؤثر في نوعية التوقعات التي يحملها الأفراد تبعا لأفعالهم ونشاطاتهم وبتالي تأثر في مستوى الطموح والتوقعات وتكون على علاقة وثيقة بخبرات النجاح و الفشل كما أنها تتأثر بطبيعة المهمة التي يكون الإنسان بصدد القيام بها والضغوط الاجتماعية و المادية و النفسية التي يتعرض لها الإنسان.
- الدافعية تأثر في توجيه سلوكنا نحو المعلومات المهمة التي يتوجب علينا الاهتمام بها و معالجتها وتدلنا على الطريقة المناسبة لفعل ذلك وفي نظرية معالجة المعلومات ترى أن الطلاب الذين ينتبهون أكثر لديهم دافعية عالية للتعلم أكثر ولهم جدية في الدراسة و النجاح من أقرانهم.
- الدافعية تؤدي إلى الحصول على أداء جيد عندما يكون مدفوعا نحوه الطلبة والمدفوعين للتعلم هم أكثر تحصيلا وأفضلهم أداء في الدراسة.

<u>الانفعالات Emotions:</u>

تمهيد: يعيش الإنسان في عصر وحضارة القرن الواحد و العشرين ليسعى في هي الدنيا من اجل تحقيق رغباته ومستحقاته وإرضاء دوافعه ، فيكون سلوكه مبني على تصرفات وأفعال في حياته اليومية فأحياناً يسعد ويفرح بأخبار سارة أو عند بلوغ مقصد من مقاصده وأحيانا يحزن و يقلق من أخبار غير سارة أو عند فشله في تحقيق مقصد ، فالإنسان في معيشته مملوء بالإثارة من المشاعر كالحب والأمن الخوف والنفور والإقبال وخيبة الأمل فهذه كلها انفعالات يعبر عنها الإنسان بإحساسه وشعوره النفسى وهي تأثر على سلوكه وقراراته الحاسمة .

ولكن مع ذلك فان الحياة تكون قاحلة جرداء بدون هذه الانفعالات و المشاعر لأنها تضفي على حياة الإنسان دلالة ومعنى وتعطيها لونها كما أن هذه الانفعالات هي ملمح الحياة اليومية وتوابلها وبواسطتها تكتسب حياة الإنسان معنى ودلالة ..

وقبل الشروع و الخوض في موضوع الانفعالات نبدء بطرح سؤالا هاما ألا وهو ما الانفعال؟

الانفعال هو : حالة نفسية أو تهيج واستثارة يتعرض لها الإنسان بحيث يحاول القيام بسلوك يؤدي إلى تخفيف هذه الإثارة.

والانفعال يتميز بخصائص أهما هي :

- أنه استجابة مركبة عند الإنسان.
- أنه خبرة ذاتية.
- يصاحبه تغيرات على الأصعدة النفسية و الفسيولوجية.
- يتسبب للإنسان نقص في قدرته على حفظ التوازن.
- وقد تكون للإنفعالات آثارها السلبية وفي نفس الوقت قد تكون لها آثارها الإيجابية.

كما أن الانفعال لا يحدث تلقائيا أو عفويا إذ لابد من أسباب وعوامل تثير حدوثه عند الإنسان ومن بينها:

أولا / المثير : حيث يكون المثير الذي يثير الانفعال خارجيا كسماع خبر سار كما وقد يكون داخليا مثل استعادة ذكرى منسية.

ثانيا / الإنسان : حيث يتوقف الانفعال كذلك على الفرد المتعرض للانفعال وقدرته لتكوينه النفسي و الجسمي وحالته المزاجية وخبراته السابقة .

ثالثا / الاستجابة : تكون الاستجابة على المستوى الشعوري وهي الخبرة الذاتية أو ما يعانيه الشخص فيحال وقوع الانفعال مثل أنه خائف أو حزين ، كما ان هذه الاستجابة تكون على المستوى السلوكي أو ما يصدر عن الشخص من أقوال وأفعال أثناء التعرض للانفعال .

2/ إدراك الانفعالات والتعبير عنها: الانفعالات لها تأثير كبير في حياتنا اليومية فهي وسيلة لنقل مشاعر وأحاسيس البشر فيما بينهم كتعبير لغة الوجه عند التعجب أو الصدمة وهي من بين أساليب التعبير عن الانفعال إلى جانب لغة الحوار اليومية ، فعلامات السرور و الحبور على الوجه تدل على القبول والترحيب عند محادثة شخص معين مثلا أما إذا ظهر علامات العبوس في الوجه فهذا يدل على شيء ما لم يعجبه ويرضى به ، كما يمكن ملاحظة بعض المظاهر المعبرة عن انفعالاتهم من مصادر متعددة كالصوت مثلا من أحد أساليب تعبير عن الانفعال مثل الصوت العالي و الحاد دليل على الغضب و الصوت الأنين و التأوه دليل عن الحزن و الألم ، كما من الممكن الحكم على سمات الشخصية وشخصيات الأفراد من الأساليب التي يعبرون بها عن انفعالاتهم.

3/ الانفعالات بين الإيجابية و السلبية : يعد الانفعال مظهر من مظاهر فقد التوازن بين الفرد و البيئة التي يعيش فيها وفي الوقت ذاته يؤدي إلى اصطناع الفرد سوكا يؤدي به إلى استعادة الوزن و السلوك المدفوع بالانفعال عند الإنسان ليحمل مظاهر ايجابية والأخرى السلبية **أ- المظاهر الايجابية للانفعال /** تكون هذه المظاهر الايجابية كتالي :

- **الحماية /** يؤدي الانفعالات إلى اتخاذ الإنسان أوضاع الحماية فمثلا الخوف يؤدي إلى رفع جاهزية الإنسان للتصرف أمام الخوف إما بالهرب أو بالدفاع .
- **الدفاع /** في حالة انفعال الغضب يتخذ الإنسان أوضاع الدفاع عن النفس.
- **التنفيس /** تؤدي بعض المظاهر الانفعالية إلى التنفيس و التخفيف لحالة التوتر لدى الإنسان فمثلا البكاء عند الأحزان المؤلمة فانه يصرف الكثير من التوتر المكظوم يشعر الإنسان بالراحة النفسية.
- **الاصرار /** إن الشحنات الانفعالية المصاحبة للانفعال عند الكائن الحي تزيد من الاصرار و العمل بجهد قصد تحقيق الهداف.
- **التواصل /** للإنفعال قيمة اجتماعية كبيرة اذ تكون للمظاهر المصاحبة للانفعال قيمة تعبيرية في التواصل الاجتماعي.

ب - المظاهر السلبية للانفعال / تكون المظاهر السلبية للانفعال كالتالي:

- **الضرر الجسمي /** إن الانفعالات الحادة والعميقة تؤدي إلى الحزن الشديد والاضطراب النفسي وانشغال البال على طول المدة فقد توقع أضرار على الأجهزة الجسمية كضغط الدم مثلا.
- **دقة التحكم:** الانفعال الشديد يؤدي إلى عدم القدرة على التحكم المنطقي و السديد في القرارات المنطقية والسليمة .
- **امراض النفس الجسمية:** يحكم معظم علماء النفس على أن الانفعالات الشديدة تساهم مع عوامل أخرى الى الإصابة بالأمراض الجسمية والسيكوسوماتية وهي أمراض جسمية ذات سبب نفسي مثل القرحة المعدية وارتفاع ضغط الدم .

4/ العلاقة بين الدوافع و الانفعالات: وبحسب نتائج الدراسات العديدة القائمة بين الدوافع والانفعالات في موضوعات علم النفس وذلك بسبب التداخل الشديد بين هذين المفهومين كما أشار عالم النفس **وليام مكدوجل** صاحب نظرية الغرائز إلى العلاقة بين الدوافع و الانفعالات حيث قال: أن قلب الغريزة أو قلب الدافع هو الهيجان الانفعالي ، كما نناقش بعضاً من العلاقة بين الدافع و الانفعال وفيما يلي :

- يحدث الانفعال حين يرضى الدافع فجأة على غير انتظار أو بصورة غير متوقعة مثلا الفوز بقيمة مالية أو سيارة في لعبة اليانصيب أو فوز أحد اللاعبين بالكرة الذهبية ، فالتعبير عن الانفعال يكون بالفرح الشديد أو البكاء الفرح.
- يحدث الانفعال حين يعاق الدافع عن الإرضاء.
- كل من الدوافع و الانفعالات قوى محركة وموجهة لسلوك الإنسان.

- كل من الدوافع و الانفعالات فطرية في الأساس ولكن طريقة التعبير عنهما وتصريفهما يتم اكتسابها من البيئة الذي ينتمي إليها الإنسان.
- العلاقة بين الدوافع والانفعالات دائرية إذ أرضي الدافع ظهر الانفعال كما يؤدى إحباط الدافع الى انفعال الغضب ويحرك انفعال الغضب العدوان.

5 – دارسة لبعض الانفعالات

أ– **الغضب** : هو استجابة انفعالية تتميز بالحدة و التوتر وتشتمل على المشاعر الكراهية و العداء وهذه الاستجابة الانفعالية تصاحبها العديد من المواقف الحياة اليومية عندما يشعر ويحس الفرد بالنقص في أحد الدوافع أو يحس بالظلم أو تعرض للهوان كما أن كظم هذا الغيظ أو الغضب يتطلب مستوى رفيع من النضج النفسي، وعلى هذا الأساس فان الغضب هو الانفعال الحامي عند الإنسان فهو يرفع جاهزية الإنسان لكي يتخذ الوضع القتالي تجاه مثيرات الغضب كما يشتمل السلوك الغاضب على عدة مظاهر مثل تحطيم العائق أو الانتقام. ومن هنا نرى أن الاستجابة حيال انفعال الغضب هو من المواقف الاختيارية الصعبة لقرار التصرف وضبط النفس وكظم الغيظ ، كما أن انفعال الغضب فطري في أساسه ومكتسب في مسبباته.

ب – **الخوف:** هو استجابة انفعالية تتضمن العديد من المشاعر التي يعانيها الفرد الخائف وهذه المشاعر تتضمن الشعور بالتهديد أو الخطر أو الرغبة في الاستسلام أو الهرب والاختفاء ، كما هو انفعال فطري وتطوره مكتسب من الطفولة لينتج عنه سلوك يتضمن الإثارة و الرغبة في الفرار أو الاختباء فهو يحدث بسبب إدراك المخاطر والتهديدات أو ضرر في البيئة المحيطة بالكائن الحي ، و الخوف انفعال فطري عند الإنسان و الحيوان والإنسان يرثه استعدادا عاما للخوف والبيئة هي التي تعلمنا ممن نخاف ونحذر وتبقى مصادر الخوف مكتسبة .

ج **الغيرة:** الغيرة انفعال نفساني مركب يتضمن مشاعر عديدة على رأسها:

- الألم النفسي والشعور بتهديد الذات.
- العداء تجاه شخص منافس يتصور الغيور أنه ينافسه ويعاتبه.
- خوف من فقد حب الآخرين وبخاصة الشخص المحبوب.

كم أن الغيرة انفعال فطري ولكن البيئة الإنسانية بما تشتمله من صراعات ومنافسات من شأنها أن تؤجج هذا الانفعال وتزيد من حدته، والغيرة شائعة كثيرا خاصة عند الأطفال والحد الأدنى لها يلعب دور في نمو السليم لنفسية الطفل لكي يتنافس مع مواقف الحياة اليومية كالدراسة والعمل و الرياضة ...الخ ، و الغيرة فوق حدها تتصل بالأنانية في حب الذات ومركزية الذات عند الأطفال.

6 – نظريات الانفعال: هناك العديد من النظريات التي تفسر الانفعال سنناقش بعضها في ما يلي:

أ – نظرية جيمس – لانج: وهي من أقدم النظريات في تاريخ علم النفس الحديث توصل إليها العالم الأمريكي وليم جيمس و العالم الدانماركي كارل لانج ، وتقول هذه النظرية أننا نشعر بالخوف لأننا نرتعش أو أننا برعب لأننا نجري

بمعنى الفعل يسبق الأفعال يحدث بعد حدوث التغيرات الجسمية وتفترض نظرية جيمس لانج التفسير الشعوري بالانفعال كالتالي:

- نحن نشعر أو ندرك الموقف الذي يحدث الانفعال.
- نحن نستجيب لهذا الموقف.
- نحن نلاحظ استجابتنا خلال هذا الموقف.

ومعنى ذلك أن شعورنا أو إد اركنا لاستجابتنا هو أساس الانفعال وعلى ذلك فان الخبرة الانفعالية تحدث بعد حدوث التغيرات الجسمية.

ب – **نظرية كانون:** تشير دراسة **والتر كانون** أن الانفعالات والاستجابات الجسمية كل منهما مستقلا عن الآخر أي العلاقة بينهما ليست علاقة سببية بل علاقة عرضية كما تشير هذه النظرية إلى أن الانفعالات هي بمثابة استجابة طوارئ تهيئ الكائن الحي لمواجهة المواقف الضاغطة.

ج – **نظرية شاشتر – سنجر** : وهي من النظريات الأكثر حداثة في أواخر القرن العشرين وتقوم هذه النظرية على أساس أن الانفعالات التي نشعر بها إنما تكون بسبب تأويلنا أو تفسيرنا لما يصيب الجسم من استثارات كما تشير إلى الحالة الجسمية التي تصاحب الاستثارة الانفعالية أو الهيجان الانفعالي وهي ذاتها تقريبا في معظم الانفعالات التي تبدو مناسبة للموقف الذي نجد أنفسنا فيه.

- إدراك الموقف يحتمل أن يثير انفعالا.
- استثارة جسمية نتيجة إدراك الموقف ، وهذه الجسمية هي غامضة.
- تفسير الاستثارة الجسمية أو الحالة الجسمية و تأويلها بما يتفق مع الموقف الإدراكي أو المعرفي.

كما يعطي **شاشتر** مثال أن رجل يتماشى في وسط الظلام وحين فجأة يظهر له شخص مجهول حامل بندقية فأن إدراك هذا الموقف من شأنه أن يحدث استثارة فيسيولوجية جسمية تفسر في ضوء الموقف:

(الظلام –و الشخص المجهول – و البندقية).