

جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
المرحلة الاولى

محاضرات

علم النفس العام

استاذ المادة

أ.م.د زينة شهيد علي

بسم الله الرحمن الرحيم
(ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم)
صدق الله العلي العظيم

الاهداء

الى شباب الجامعي امل الامة وعنوان مجدها
والمدافع الامين عن ارضها وتطلعاتها

المحاضرة الاولى

الفصل أول

المدخل الى علم النفس

التطور التاريخي لعلم النفس (نبذه مختصرة)

لخص ودورث تاريخ علم النفس بعبارة لطيفة مفادها أن علم النفس في أول ظهوره زهقت روحه ثم خرج عقله ثم زال شعوره ولم يتبقى من مظهره الخارجي سوى السلوك .

والمتفحص لمقولة ودورث حول تاريخ علم النفس سيجد ان هذا العلم قد مر بأربعة ادوار يمكن ايجازها بالاتي :

الاولى : اقترانه بالروح قبل ظهور الدراسات المنظمة لكل من أرسطو على و افلاطون وسقراط.

الثانية : اهتمامه بالفعل بدل من الروح على اعتبارات ان الاختصاص بالروح هو من اختصاص العلماء والروحانيين.

الثالثة : اقترانه بالشعور وخاصة في القرن السابع عشر عندما اشار ديكارت أمام الفلسفة الحديثة على أن كل من الجسم والعقل مادة بيد أن مادة الجسم تشغل حيز من فراغ بخلاف العقل لا يشغل حيز من فراغ وكذلك العقل خاص بالإنسان دون الحيوان.

الرابعة : اقترانه بالسلوك وخاصة بعد ظهور المدرسة السلوكية على يد بافلوف ووطسن وانتقال مراحل البحث من أمور تخمينية غامضة الى أمور محسومة يمكن اخضاعها لطرائق البحث العلمي كالملاحظة والادراك.

تأسس علم النفس الحديث عام (١٨٧٩) عندما انشاء فونت اول معمل تجريبي لعلم النفس في مدينة لايبزيك بالمانيا.

علم النفس الحديث او المعاصر:

وهو العلم الذي يدرس السلوك والعمليات العقلية او أنه علم نشاطات الفرد كما يرى ودورث سواء كانت تلك النشاطات حركية أو عقلية أو انفعالية.

الموضوعات التي يهتم بها علم النفس

- ١- لعاديين من كبار البشر وصغارهم سواء على مستوى الافراد او على مستوى الجماعات
- ٢- الشواذ او غير العاديين ابتداء من النوابع والانتهاه بالمضطربين نفسياً وعقلياً.
- ٣- البحث النظري والمجالات التطبيقية.
- ٤- الاهتمام بسلوك الحيوان.

اهم أهداف علم النفس فقد حددتها الادبيات النفسية بأربعة اهداف وهي :

- ١- الوصف: ويتمثل في وصف الظاهرة النفسية كما هي قائمة في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها و بين ظواهر نفسية اخرى.
- ٢- التفسير: ويتمثل في الكشف عن العلاقات السببية للظاهرة النفسية.
- ٣- التحكم: ويتمثل في التحكم بطبيعة المتغيرات ومعرفة اذا كانت هذه المتغيرات تتغير وفق هذا التحكم او الضبط.
- ٤- التنبؤ: ويتمثل في التنبؤ بالظاهرة النفسية من معرفة اذا كان الباعث قادر على وصف ما سوف يحدث لها في بعض المواقف المرتبطة بها.

المحاضرة الثانية

الفصل الثاني

مناهج البحث العلمي في علم النفس

المناهج العلمية الشائعة بالاستخدام لدى العاملين في علم النفس

اولاً: المنهج الوصفي:

يعرف البحث الوصفي بأنه استقصاء ينصب على كل ظاهرة نفسية كما هي قائمة في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وبين ظاهرة نفسية أخرى. ولكي تحقق البحوث الوصفية اهدافها ينبغي الالتزام بخطوات معينة وهي :

- (١) تحديد المشكلة وبيان اهميتها.
- (٢) تحديد هدف البحث وحدوده وتحديد مصطلحاته.
- (٣) الالتزام باطار نظري معين.
- (٤) عرض الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث.

- ٥) تصميم منهجية البحث واجراءاته .
- ٦) عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها .
- ٧) الخروج بتوصيات ومقترحات مستندة على نتائج البحث.

تصنف انواع البحوث الوصفية الى انواع عدة منها :

- ١- الدراسة المقارنة للأسباب: يتطلب هذا النوع من المناهج الوصفية الى تحديد مشكلة البحث التي لا يمكن دراستها بغير هذا المنهج واختيار عينتين مختلفتين احدهما تتصف بالخصائص المدروسة والاخرى لا تمتلك تلك الخصائص مع انها متكافئتين في كل المتغيرات عدا ظاهرة موضوع البحث وعلى سبيل المثال الفروق في خصائص الشخصية بين المراهقين العدوانيين وغير العدوانيين.
- ٢- الدراسة الارتباطية : يستخدم هذا النوع من الدراسات عندما يريد الباحث معرفة العلاقة بين متغيرين او اكثر بهدف وصف الظواهر النفسية وتحليلها واستقصاء العلاقات بين عناصرها .

١) دراسات النمو: يستخدم الباحثون عند دراسة النمو طريقتين في البحث هي الطريقة الطولية والطريقة المستعرضة، الطريقة الطولية تعتمد على ملاحظة انواع التغير الذي يحدث في سلوك الطفل خلال مراحل نموه شهراً بعد شهر وسنة بعد اخرى، اما الطريقة المستعرضة فتعتمد على ملاحظة وتسجيل ظاهرة النمو لمجموع كبيرة من الاطفال في اعمار واوراق مختلفة.

٢) دراسة الاتجاهات: تقوم دراسة الاتجاهات على جمع معلومات متنوعة الاشخاص وتحليلها لاستقراء اتجاهات عنها والتنبؤ بما ينتظر حدوثه في المستقبل.

المحاضرة الثالثة

ثانياً: المنهج التجريبي :

يقصد بالتجريب كما يشير مايرز عملية او سلسلة من العمليات المنظمة تجري تحت ظروف محددة ويسيطر عليها لفحص او اختبار فرضية بهدف الكشف عن شيء جديد واثبات ان السلوك والاحداث الملاحظة سابقاً يمكن ان تظهر مرة أخرى تحت الشروط السابقة نفسها.

يتطلب البحث التجريبي خطوات اساسية يمكن حصرها بالاتي :

١) تحديد المشكلة تحديداً دقيقاً .

٢) صياغة الفروض .

٣) وضع تصميم تجريبي مناسب .

٤) اختيار عينه من المفحوصين.

٥) معرفة المتغيرات غير التجريبية ومحاولة ضبطها .

٦) اختيار او بناء اداة علمية لقياس نتائج التجربة.

٧) اجراء التجربة وجمع المادة وتحليلها.

٨) عرض النتائج وتفسيرها .

يتطلب البحث التجريبي إلى تحديد نوع المتغيرات التي تصنف الى اربعة انواع :

١) المتغير المستقل : وهو العامل المؤثر الذي يقع تحت سيطرة الباحث ومعالجة.

٢) المتغير التابع: وهو العامل المتأثر في علم النفس يكون في العادة استجابة الشخص لتأثير المتغير المستقل .

٣) المتغيرات الوسيطة : وهو العوامل التي لا يمكن ملاحظتها بطريقة مباشر بل تفرض وجودها عن طريق نتائجها مثل الدوافع والانفعالات ...الخ.

٤) المتغيرات الداخلية : وهي العوامل التي تؤثر في المتغير التابع لهذا ينبغي تثبيتها او عزلها مثل المستوى الاقتصادي-الاجتماعي والذكاء ...الخ.

ثالثاً: المنهج الاكلينيكي:

يهتم علم النفس الاكلينيكي بمشكلة التوافق بهدف مساعدة الشخص ليعيش بأمن وسعادة خالية من القلق والصراعات النفسية ولكي يستطيع الباحثون الاكلينيكيون القيام بدورهم على افضل صورة في دراسة اضطرابات السلوك وعلاجها فلا بد ان يتدربون تدريباً حياً على قياس الذكاء والقدرات العقلية .

المحاضرة الرابعة

الفصل الثالث

ادوات البحث العلمي واساليبه

تواجه الباحث عندما يقوم بالتخطيط لأي بحث تطبيقي في المجال النفسي مهمتان أساسيتان

: المهمة الاولى اختيار العينة، والمهمة الثانية تحديد ادوات البحث التي يستعين بها في جميع

البيانات وسوف تناول كل منهما بشيء من التفصيل :

العينة Sample:

وهي جزء من مجتمع معين يمثل في خصائصه ذلك المجتمع اختصاراً للوقت والجهد والمال، وقد اشارت ادبيات البحث العلمي الى أن من مبررات استخدام العينة بدلاً من الحصر الشامل ما يأتي:

- ١- ان استخدام العينة تمكن الباحث من جمع بياناته في حدود الوقت الذي تضمنته خطة البحث .
- ٢- ان استخدام الحصر الشامل يحتاج من الباحث امكانيات مادية. وفنية وبشرية كبيرة جدا
- ٣- ان العينة تمكن الباحث من جمع معلومات دقيقة بدرجة تسمح بتعميم الناتج فيها على المجتمع.
- ٤- ان خطأ الصدفة الذي نشأ من استخدام العينة يمكن السيطرة عليها من قبل الباحث.

ثانياً: ادوات البحث النفسي :

يقوم القياس النفسي بتوجيه اهتمام الباحثين إلى دراسة العلاقة بين المتغيرات والتنبؤ بها في الميادين التي تبحثها فضلاً عن أهمية القياس في اتخاذ القرارات المناسبة لمعالجة المشكلات في الوقت المناسب .

ومن الخصائص الاساسية في بناء المقاييس النفسية

- ١- الثبات: ويقصد به الاتساق في النتائج، ويعد المقياس ثابتاً اذا حصل الباحث من على نفس النتائج لدى إعادة تطبيقه على نفس الاشخاص وفي ظل نفس الظروف.
- ٢- الصدق: ويقصد بالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس الظاهرة التي وضع لأجلها.
- وهناك انواع من الصدق منها (أ- الصدق الظاهري ب - الصدق التنبؤي ج- الصدق التلازمي د- صدق البناء هـ - صدق المحتوى) .
- ٣- المعايير: ويقصد به كل ما يشير الى متوسط درجات جماعة معينة من الاشخاص على احد المقاييس او الاختبارات النفسية ويطلق على هذه الجماعة بالجماعة المعيارية.

٤- الموضوعية : ويقصد بها أن يتوصل كل ملاحظ يلاحظ أداء الشخص على المقياس الى نفس النتيجة في تقريره الذي يقدمه عن ذلك الشخص .

المحاضرة الخامسة

ثالثاً:- الاستبيان:

يعد الاستبيان من أكثر أدوات البحث العلمي استخداماً في البحوث النفسية وان الاستبيان، كما يرى كود قائمة من الاسئلة تعد بشكل جيد لمعرفة آراء ومعتقدات الآخرين نحو موضوع معين، بينما يرى بيست ان الاستبيان مجموعة من الاسئلة او الفقرات يمكن ان ترسل الى عدد من الافراد للإجابة عنها وإعادتها بعد استكمالها. ومن اهم خصائص الاستبيان الجيد استخراج صدقه وثباته حتى تتمكن هذه الاداة العلمية من تحقيق الاهداف المرجوة منها.

الشروط لصياغة فقرات الاستبيان ما يأتي

١. أن تكون لغة فقرات الاستبيان واضحة ومحددة .
٢. أن يكون وراء كل سؤال أو فقرة هدف معين .
٣. ان تسبق فقرات الاستبيان تعليمات تسهل الاجابة على ما ورد من هذه الفقرات.
٤. أن تصاغ الفقرات بحيث لا توهي أو تشجع على اختيار اجابة معينة .
٥. أن ترتب الفقرات من السهل الى الصعب ومن العام الى الخاص .
٦. الابتعاد عن الاسئلة الكثيرة والمطولة التي تؤدي الى عزوف المفحوصين عن الاجابة عنها.
٧. استبعاد الفقرات التي تسبب ضيقاً او حرجاً للمفحوصين ، وكذلك الفقرات التي تحمل اكثر من معنى.

أنواع الاستبيان :

- (١) الاستبيان المفتوح: ويتمثل في إعطاء فقرات تسمح للمفحوص بالتعبير المطلق عن أفكاره ودوافعه واتجاهاته .
- (٢) الاستبيان المغلق: ويتمثل في إعطاء فقرات ذات استجابات محددة ويطلب من المفحوص بالاستجابة لها باختيارات معينة.
- (٣) لاستبيان المغلق المفتوح: وهو ذلك النوع الذي يجمع بين الاستبيان المغلق والاستبيان المفتوح.

المحاضرة السادسة

المقابلة :

تعرف المقابلة بأنها حديث بين القائم بها والمفحوص، وهي أداة كما يرى بورك يتم بواسطتها جمع المعلومات من خلال التفاعل المباشر بين الأشخاص، وهذا التفاعل قد يكون سبباً من محاسن أو عيوب المقابلة كأداة من أدوات البحث العلمي.

وتختلف انواع المقابلات باختلاف اهدافها وعدد المشتركين فيها ودرجة الضبط والدقة فيها، فإذا ما صنفنا حسب اهدافها فستكون المقابلات على خمسة انواع وهي (المسحية، التشخيصية، العلاجية، الارشادية، المهنية). وإذا صنفناها حسب المشتركين فيها فستكون المقابلات على نوعين (فردية، جماعية)

خطوات التي يجب مراعاتها عند اجراء المقابلة

١. الاعداد للمقابلة : ويتمثل في التخطيط للمقابلة من حيث فقراتها وأدوات التسجيل .
٢. تحديد الأشخاص الذين ستنتم مقابلتهم .
٣. صياغة فقرات المقابلة بحيث تكون كل فقرة ذات صلة بهدف البحث فضلاً عن وضوحها .
٤. أن يكون الوقت كافياً لإجراء المقابلة ومناسباً للمفحوص .
٥. تحديد مكان المقابلة ليكون المفحوص على دراية به .
٦. التدريب على أسلوب المقابلة .
٧. أن يقوم الباحث في بدء المقابلة بحديث عام بعد أن يرحب بالمفحوص .
٨. تكوين علاقة ودية بين الباحث والمفحوص .
٩. أن يتقن الباحث أسلوب ملاحظة سلوك المفحوص وحركاته وتعبيراته .

المحاضرة السابعة

خامساً: الملاحظة :-

ان الانسان يهتدي في سلوكه اليومي الى ملاحظة الظواهر في حياته اليومية، ومن خلال تنشأته الاجتماعية فإنه يتعلم ملاحظة ما يدور حوله من أحداث، وما يبدو على وجوه المحيطين به من تعبيرات ذات معنى.

وإذا كان المعنى العام للملاحظة يتجلى فيما أشرنا اليه أعلاه، فإن المعنى الخاص للملاحظة ينبغي أن يؤكد على أنها طريقة أو أداة عملية لجمع المعلومات وتتوخى الدقة والموضوعية وتجنب التحيزات عند النظر في الظاهرة موضوع الدراسة.

وعادة تصنف الملاحظة إلى نوعين ملاحظة طبيعية وملاحظة مصطنعة :

الملاحظة الطبيعية :

يقصد بالملاحظة الطبيعية بأنها أسلوب الملاحظة الاحداث كما هي في حالتها الطبيعية وهي أيضاً طريقة وصفية لدراسة الحالة ولدراسة الظواهر النفسية.

واذا كان الملاحظ ينبغي أن يكون مخفياً أو يلاحظ من وراء ستار فإن السلوك الملاحظ سيظهر على طبيعته لا تشوبه شائبه ولن يتغير بأي حال من الاحوال. تعتبر الملاحظة الطبيعية ذات أهمية وذلك من خلال كونها:

- أ- تقوم بوصف السلوك الملاحظ الذي يظهر فيه .
- ب- الميدان الطبيعي لفحص نظرية أو مفهوم نظري .
- ت- تعزز التجريب وتزيده قوة.
- ث- تستخدم كنقطة بداية لسلسلة من التجارب لاختبارات فرضيات عن سلوك معين .

ومع ذلك فإن للملاحظة الطبيعية أوجه القصور وذلك من خلال

الملاحظة المصطنعة :

وهو ما يقوم الباحث بتصميمه وفق خطة معينة بهدف التحقق من صحة فرض معين.

فإن تصميم استمارة الملاحظة ينبغي أن يتم وفقاً للشروط معينة وهي :

- أ- أن يعتمد تصميم استمارة الملاحظة على نظرية من نظريات علم النفس.
- ب- أن تكون عناصر الاستمارة تعبيراً عن مواقف سلوكية.
- ت- أن تنصب عناصر الاستمارة على جوهر السلوك بدلاً من الأمور الهامشية له.
- ث- أن يقوم الباحث بتجربة استطلاعية للتأكد من ملائمة الاستمارة للموقف الملاحظ.

المحاضرة الثامنة

الفصل الرابع

الدافعية والانفعال

اولاً : الدافعية : -

عرف لندري الدافعية بأنها مجموعة القوى التي تحرك السلوك وتوجهه نحو هدف من الأهداف.

وعرفت الدافعية بأنها حالة جسمية أو نفسية تثير السلوك في ظروف معينة وتواصله حتى ينتهي الى غاية معينة.

أهمية الدافعية :

- (١) أن موضوع الدافعية يتصل بأغلب موضوعات علم النفس أن لم نقل جميعها فهو وثيق الاتصال مثلاً بالإدراك والتفكير والذاكرة .. الخ .
- (٢) ان الدافعية ضرورة لتفسير أي سلوك .
- (٣) ان جميع الناس يهتمون بالدافعية على مختلف مستوياتهم وذلك لتفسير طبيعة العلاقات التي تربطهم بالآخرين.
- (٤) إن الإنسان إذا ما جهل الدوافع الخاصة به وبغيره من الناس ستولد له العديد من المتاعب والمشكلات في حياته اليومية والاجتماعية .
- (٥) إن الدافعية تؤثر في أداء الانسان وتعلمه .
- (٦) أن الدافعية تزيد من استخدام المعلومات في حل المشكلات واهميتها في العمليات العقلية سواء كان ذلك في الانتباه او الإدراك او التفكير.

المحاضرة التاسعة

النظريات المفسرة لدافعية

اولاً:- نظرية التعلم الاجتماعي :

تقوم نظرية التعلم الاجتماعي لهل على أساس أن الحاجات البدنية هي المصدر الاساس للدوافع وأن شعور الانسان بنقص معين في تلك الحاجات يخلق لديه قوة دافعة تسعى الي اشباع هذا النقص ويؤكد هل على أنه بالرغم من ان القوة الدافعة الأولية تنثير السلوك الا أن التعلم هو الذي يوجه سلوك الانسان لإشباع حاجاته وتخفيض تلك القوى الدافعة.

ثانياً :- النظرية المعرفية تنقسم إلى قسمين

١- نظرية الارتداد:

قدم هذه النظرية ابتر والتي تجمع وتوضح العلاقة بين السلوك والعمليات الفعلية، وتعتمد هذه النظرية في الدافعية على مستوى الإشارة التي يحس بها الشخص والمتمثلة في أربعة أنواع هي الابتهاج والقلق والارتياح والملل وتؤكد هذه النظرية على أن للإنسان اسلوبين الأول أنه يبحث عن الابتهاج والثاني أنه يحاول تجنب القلق.

٢- نظرية مركز السيطرة أو التحكم:

قدم هذه النظرية روتر ويقوم مفهومه على تقسيم الأشخاص في ادراكهم للاحداث السلبية والايجابية الى نوعين :

أ- الأول ذوي السيطرة الداخلية وهم الاشخاص الذين يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث لهم.

ب- والثانية ذوي السيطرة الخارجية وهم الاشخاص الذين يعتقدون أن الأحداث يتم التحكم فيها من الخارج.

٣- نظرية الاتساق- التنافر المعرفي :

قدم هذه النظرية عالم النفس فستنجر والتي تقوم على أنه إذا تصارعت الافكار أو المدركات كل منها مع الأخرى فإن الاشخاص سيشعرون بعدم الارتياح وفي نفس الوقت يشعرون بالدافعية لاختزال هذا التنافر في المعارف وبالتالي سيبحثون عن معلومات جديدة لتغيير سلوكهم أو تبديل اتجاهاتهم .

ولقد أشار فستنجر الى ثلاثة مواقف تثير التنافر المعرفي :

أولاً: أن التنافر المعرفي يحدث عندما لا تتسق معارف الشخص مع المعايير الاجتماعية .

وثانياً: أن التنافر ينشأ عندما يتوقع الشخص حدثاً مفيداً ويحدث آخر بدلا عنه .

وثالثاً: أن التنافر يحدث عندما يقوم الشخص بسلوك يختلف عن اتجاهاته العامة.

المحاضرة العاشرة

نظرية الحاجات:

نظرية ماسلو في الحاجات :

تقوم نظرية ماسلو على أن الحاجات مرتبة من أكثرها بدائية حيث فيها الكائنات الحية الدنيا الى تلك الحاجات التي تميز الأكثر تطوراً من كائنات العضوية، كما افترض ماسلو أن الانسان ينمو تتابعياً حسب الترتيب التصاعدي عن الحاجات الدنيا الى الحاجات العليا ويرى ماسلو أن الانسان يولد ولديه خمسة أنظمة من الحاجات مرتبة في شكل هرمي وهي :

- ❖ الحاجات الفسيولوجية .
- ❖ حاجات الأمن.
- ❖ حاجات الحب والانتماء .
- ❖ حاجات الاحترام والتقدير.
- ❖ حاجات تحقيق الذات .

أنواع الدوافع: اختلف علماء النفس في تصنيفهم للدوافع تبعاً لاختلاف منطلقاتهم الفكرية والاطار النظري الذي يؤمنون به فـ:

- صنفَت مدرسة التحليل النفسي الدوافع الى دوافع شعورية ودوافع لا شعورية.
- وصنفها ماسلو الى دوافع فسيولوجية ودوافع نفسية.
- وهناك من يصنفها الى دوافع مؤقتة وأخرى دائمية.
- وهناك من يصنفها الى دوافع فطرية موروثية وأخرى مكتسبة.
- اطلق على الفئة الأولى بالدوافع البيولوجية أو الدوافع الأولية، واطلق على الفئة الثانية بالدوافع المتعلمة أو المكتسبة أو الدوافع الثانوية.
- وهناك من يقسمها الى دوافع ايجابية مثل الانجاز والتواد ودوافع سلبية مثل القلق والعدوان.

تنقسم الدافعية الى نوعين اساسيين

١. الدوافع الأولية :

وهي ذلك النوع الذي يكمن في الطبيعة البايولوجية للنوع الانساني وتتميز عن الدوافع الثانوية بأنها عادية مشتركة بين أفراد النوع الواحد وأن الكائن يمارسها دون تعلم لأنه يولد وهو مزوداً بها، ومن الأمثلة عن الدوافع الأولية هي: دافع الجوع ودافع الامومة ودافع الجنسي.

٢. الدوافع الثانوية :

وهي التي تشتق من خبرة الانسان وتتأثر بثقافة المجتمع وتقاليده ونمط التنشئة الاجتماعية التي تدرب عليها ومن الأمثلة على الدوافع الثانوية هي: السيطرة، حب التملك، والطموح والاتجاهات ... الخ.

الوظائف الأساسية للدافعية :

١. تزويد السلوك بالطاقة المحركة .

٢. تحديد النشاط واختياره .

٣. توجيه السلوك أو هذا النشاط .

المحاضرة الحادية عشر

ثانياً:- الانفعال: عرف الانفعال بتعريفات عدة منها :

- ١- وهو خبرة ذات صيغة وجدانية تتكشف في السلوك والوظائف الفسيولوجية .
- ٢- تغير مفاجئ يشمل الانسان كله نفسياً وجسماً ويؤثر على سلوكه الخارجي وفي شعوره، كما يصاحب بكثير من التغيرات الفسيولوجية (مثل سرعة ضربات القلب، اضطرابات التنفس... الخ).

تنقسم الانفعالات الى نوعين هما :

١. انفعالات اولية بسيطة غير معقدة في تكوينها مثل الخوف والغضب .
ويعد انفعال الخوف فطرياً لأن الانسان يزود به عند الولادة ومن أهم مثيرات هذا الانفعال هي الاصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي ... الخ.
٢. انفعالات ثانوية معقدة في تكوينها الذي يقوم على امتزاج انفعاليين او أكثر في مركب واحد مثل الغيرة والدهشة.

ويعد انفعال الغيرة من الانفعالات المركبة ومن أهم مكوناتها هي: خوف الشخص على فقدان من يحب، وكرهه لمنافسه ورغبته في إيذائه وشعوره بالنقص ونقده الحاد للذات الذي قد يتحول الى شعور بالذنب.

إن مشاعر الغيرة لا تصبح واضحة عند الطفل الا عندما يصل به العمر الزمني إلى نهاية السنة الثانية وذلك لأن إحساس الطفل يتطور ويحاول جذب انتباه الآخرين لأنه أصبح يدرك وجودهم ادراكاً أكثر وضوحاً مما كان يدركه من قبل.

وإذا كانت الغيرة بين الاخوة تصل إلى أقصاها عندما يكون الفرق بينهم ما بين سنة ونصف إلى ثلاثة سنوات ونصف، فإن الغيرة أكثر انتشاراً بين أطفال العائلات الصغيرة التي لا تزيد عدد اطفالها عن ثلاثة ، وذلك لان مجال المقارنة يصبح في هذه الحالة اشد وأقوى منه في العائلات الكبيرة، هذا فضلاً عن أن البنات أكثر تعرضاً للغيرة من البنين لأنهن أكثر حساسية للمواقف الانفعالية المختلفة. ومما هو جدير بالذكر أن الغيرة حالة انفعالية تنشأ في موقف اجتماعي وأن أسبابها عديدة منها:

١. قيام الاباء بالمفاضلة بين الذكور أو التمييز بين الذكور والاناث.

٢. شعور الطفل بفقدان حق في امتياز ما وحصول طفل آخر على هذا الامتياز.

٣. احساس الشخص بالإخفاق في الحب أياً كان نوع هذا الحب.

٤. إن من أسباب الغيرة تتجلى عندما يكون الطفل وحيداً في أسرته أو أن الطفل الأول يغار من الطفل الثاني وذلك لأن الطفل الوحيد تزداد غيخته في اللعب وفي المدرسة لأنه يشعر أن الناس لا يفضلونه على غيره كما يفعل ابواه ، أما غيرة الطفل الأول من الطفل الثاني فيرجع إلى احساسه بأن الطفل الجديد قد انتزع مكانه من قلب امه.

المحاضرة الثانية عشر

الفصل الخامس

الميول والاتجاهات والقيم

القسم الاول : الميل

عرفت الميول بعدة تعريفات لعل أهمها :

١- الميل بأنه شعور يصاحب انتباه الشخص واهتمامه بموضوع ما.

٢- الميل هو شعور هو استعداد لدى الشخص يدعو الى الانتباه.

هذا على صعيد التعريفات أما على صعيد الأهمية فتتعلق من عدة اعتبارات من بينها:

١. ان الميول ترتبط بالتعلم فكلما زاد الميل لدى الشخص زاد تعلمه.

٢. ان الميول تدفع الشخص الى تفضيل انباء معينة دون غيرها .

٣. ان الميول تساعد في تحسين التعلم والتعليم وذلك من خلال الاستعانة ببرامج الارشاد والتوجيه .
٤. ان الميول تساعد الطلبة على النجاح وعلى تفوقهم في التحصيل الدراسي .
٥. ان الميول تظهر أهميتها من خلال النشاطات التلقائية للأشخاص.
٦. ان الميول تتضح أهميتها في الميدان التربوي اذا ما عرفنا ان نتائج الدراسات العلمية قد أوضحت بأنها تتبلور في عمر (١٨) سنة (١٢)
٧. واخيراً ترتبط الميول بالعمر والذكاء والجنس والبيئة، فيما يتعلق بالعمر فإن الميول من الطفولة المبكرة تتميز بأنها ذاتية المركز تدور في جوهرها حول شخصية الفرد ثم تتطور نحو الآخرين بزيادة تقدمية في العمر حيث يميل في المراهقة إلى الألعاب الرياضية، وترتبط الميول بالذكاء وحيث تتميز ميول الازكاء بأنها متنوعة وواسعة وخصبة وعميقة، بينما تتميز ميول الاغبياء بالضيق والفقر والضحالة، وفيما يتعلق بالجنس فإن ميول الذكور يميلون الى قراءة الموضوعات التي تدور حول الالات الميكانيكية والهوايات العلمية والاختراعات الحديثة في عمر المراهقة، اما الاناث فيملن إلى قراءة القصص الغرامية.

مظاهر الرئيسية للميول :-

١. إن من الميول ما يمتد في حياة الشخص حتى تكاد تستقر في أغلب مراحل نموه ومنها ما يظهر في طور معين من أطوار حياته.
٢. أن ميدان الميل قد يتسع حتى يشمل كل مظهر من مظاهر النشاط النفسي، أو قد يضيق فيقتصر على ناحية معينة .
٣. ان الميول تتباين تبعاً لشدها فهناك من البشر ما يفضل بعض الميول على البعض الآخر.

تفسير الميول :

- هناك أربعة تفسيرات للميول وهي تتوقف على الطريقة التي تتبعها في الكشف عنها وهي :
- ١- الميول التي تقاس بالاستبيانات والتي يعبر عنها لغوياً عند المراهقين وتنسم بالتغيير وعد الثبات.
 - ٢- الميول الظاهرة التي تتضح عن طريق أنواع النشاط أو العمل الذي يقوم به الشخص في حياته اليومية.
 - ٣- ان هذا النوع من الميول ما تقيسه الاختبارات الموضوعية حيث يقاس ميل الشخص بمدى معلوماته في الميدان الذي يميل اليه.
 - ٤- الميول الحصرية التي تعطي انماتاً من الميول المتعددة للشخص والا تعطي الميل في ناحية محددة كما في الطريقة الأولى التي تستخدم الاستبيانات.

طرق قياس الميول

١. الاستبيانات والمقاييس اللفظية .
٢. الملاحظة لنواحي نشاط الشخص .
٣. اختبارات حصرية كما في اختبارات كيودر وسترونك .

٤. استخدام الصور كما في اختبار أو مقياس الميول الجامعة ستانفورد المؤلف من (١٣٥) صورة .

المحاضرة الثالثة عشر

ثانياً :- الاتجاهات

عرف كيلفورد الاتجاه بأنه استعداد خاص عام يكتسبه الأشخاص بدرجات متفاوتة ليستجيبوا للمواقف التي تعترضهم بأساليب معينة قد تكون مؤيدة أو معارضة لتلك المواقف.

مكونات الاتجاه وخصائصه

مكونات الاتجاه :

١. الإدراكية ٢. الشعورية ٣. السلوكية.

خصائص الاتجاه :

١. مكتسبة ويمكن تدعيمها أو انطفائها.
٢. أكثر ديمومة من الدافعية التي تنتهي بإشباعها.
٣. يمكن قياسها والتنبؤ بها.

العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاه

١. الأسرة من خلال عملية التطبيع الاجتماعي.
٢. المؤسسة التربوية من خلال التفاعل بين الطالب والمعلم.
٣. الأصدقاء .
٤. الثواب والعقاب .
٥. وسائل الاعلام.
٦. المؤسسات الاجتماعية، والتقاليد والاعراف.

هناك عدد من الأساليب لتغيير الاتجاهات

١. لعب الأدوار: ويتمثل في الشخص حينما يؤدي دوراً متعارضاً مع فكرة يحملها.
٢. أحداث الشعور بالإثم : ويتمثل في أن الشخص يشعر بالذنب من جراء اقترافه خطأ .
٣. الخوف : ويتمثل في أن المعلومة المؤدية الى إثارة الخوف العالي لدى الشخص تؤدي الى تغيير الاتجاه أكثر من المعلومة المؤدية الى إثارة خوف واطيء.

٤. المكافأة: وتمثل في ان التعزيز الكبير يؤدي الى تغير قليل في الاتجاه بينما تؤدي المكافأة المعتدلة الى تغير كبير في الاتجاه.

٥- المناقشة ورأي الجماعة :

تتمثل في أن اتجاهات الشخص تتعزز ويمكن تبنيها من قبل الجماعة التي ينتمي اليها هذا الشخص اذا ما تم:

- a. البداية بأسلوب مرن ومعرفة الجماعة ان التغير هو في صالحهم.
- b. دفع الجماعة الى الاتجاه الجديد باستخدام المناقشة .
- c. التشديد على قيم الاتجاه الجديد.

٦- وسائل الاعلام:

وتتمثل في استخدامها لوحدها او مع وسائل اخرى بيد ان الدراسات العلمية أوضح :

- ❖ ان المذيع أكثر تأثيراً من أسلوب المعلومات المطبوعة .
- ❖ ان الكلام الحي أكثر تأثيراً من الكلام المسجل .
- ❖ ان للتلفاز اثاراً كبيرة في جذب الانتباه وفي تغير الاتجاهات.

المحاضرة الرابعة عشر

الفصل السادس

القدرات العقلية

أولاً: الانتباه :-

عرف الانتباه بعدة تعريفات منها :

- ١- توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين لملاحظته او أدائه او التفكير فيه.
- ٢- هو مصفاة لتصفية المعلومات عند نقاط مختلفة في عملية الادراك.

أنواع الانتباه :

ينقسم الانتباه من حيث الدافع الى ثلاثة أقسام

- ١- الانتباه اللاارادي (القسري) : وهو ذلك النوع الذي يوجه به الشخص انتباهه الى الشيء رغماً عنه.
- ٢- الانتباه التلقائي : هو ذلك النوع من الانتباه الذي يحدث من تلقاء نفسه وبدافع فطري مثل الانتباه الى الطعام عند الشعور بالجوع.
- ٣- الانتباه الارادي : وهو ذلك النوع من الانتباه الذي يعتمد على الإرادة ويحقق الأهداف والمثل العليا ويحتاج الى نوع من الجهد.

ثانياً : الادراك :-

عرف الإدراك بأنه عملية عقلية تتم بواسطتها معرفة الانسان للعالم الخارجي المحيط به عن طريق الحواسه وفهم وتأويل الانسان لهذه المنبهات الحسية.

ثالثاً : الذاكرة :-

عرفت الذاكرة بأنها عملية عقلية يتم بها تسجيل وحفظ واسترجاع الخبرة الماضية.

أنواع الذاكرة :-

إذا قسمنا الذاكرة كنشاط عقلي مركب على وفق طبيعة النشاط النفسي فإنها تقسم الى أربعة أنواع وهي :

- ١- الذاكرة الحسية: تشمل الذاكرة البصرية ، السمعية، اللمسية، الشمية، الذوقية.
- ٢- الذاكرة اللفظية (ذاكرة المعاني والكلمات).
- ٣- الذاكرة الحركية.
- ٤- الذاكرة الانفعالية.

وإذا قسمناها حسب اهداف النشاط النفسي فتتقسم الى نوعين :

- ١- الذاكرة الارادية.
- ٢- الذاكرة اللارادية.

وإذا قسمناها على وفق استمرارية الاحتفاظ بمادة الذاكرة فهي على نوعين:

- ١- الذاكرة القصير المدى .
- ٢- الذاكرة البعيدة المدى .

إن جهاز الذاكرة القصيرة المدى أو ما يسمى بالذاكرة الأولية هو جهاز يمتلكه الكبار والصغار لمعالجة ظروف الحياة اليومية والاحتفاظ بالمعلومات لفترة قصيرة وهذا الجهاز لا يتأثر بالعمر ولا بالتربية ولا بمستوى القدرات، ولقد أشارت الدراسات العملية الى أن انتقال المعلومات من جهاز الذاكرة القصيرة المدى الى جهاز الذاكرة البعيدة المدى امر بطيء ولا يحدث فجأة، وأن المدى الانتقالي يستغرق ما بين (٢٠-٣٠) دقيقة، ويعني هذا ان جهاز الذاكرة القصيرة المدى يحتفظ بالمعلومات لمدة نصف ساعة، ثم تتوزع المعلومات بين النسيان وبين الانتقال الى الذاكرة البعيدة المدى. ويعتمد مدى استمرارها في الذاكرة بعيدة المدى على مدى استخدامها في المستقبل.

رابعاً : التفكير

عرف التفكير بعدة تعريفات منها :

- ١- حل المشكلات حلاً ذهنياً باستخدام الرمز .
 - ٢- هو عملية انعكاس للعلاقات بين الظواهر او الأشياء او الاحداث في وعي الانسان.
- والتفكير كعملية معقدة تتألف من مجموعة من العمليات العقلية التي يتم بها هذا النشاط وهي :
- ١- المقارنة والتي تتمثل في معرفة أوجه الشبه والاختلاف بين الظواهر في علاقات معينة.

- ٢- التنظيم ويتمثل في تنسيق الظواهر في فئات تبعاً لما يوجد بين هذه الفئات من علاقة متبادلة.
- ٣- التصنيف يتمثل في تجميع الظواهر في فئات معينة.
- ٤- التعميم ويتمثل في استخلاص الخاصية العام أو المبدأ العام للظاهرة وتطبيقه على ظواهر وحالات متشابهة.
- ٥- التجديد ويتمثل في التفكير بالأشياء بصورة مجردة عن الأشياء نفسها.
- ٦- ارتباط بين المجردات والمحسوسات.
- ٧- التحليل ويتمثل في فك ظاهرة كلية مركبة الى عناصرها المكونة لها.
- ٨- الاستدلال ويتمثل في استنتاج صحة الحكم أخرى.

المحاضرة الخامسة عشر

الفصل السابع

التعلم

هناك فرق بين التعليم وبين التعلم فالتعليم هو إجراء يطبق القوانين المكتشفة في التعلم وفي غيره من العلوم في صورة مناهج وكتب وأنشطة لتحقيق أهداف تربوية، أما التعلم فقد عرف بتعريفات عديدة منها أنه :

- ١- كل ما يكتسبه الانسان من معارف أفكار واتجاهات وميول وعادات وقدرات ومهارات حركية وغير حركية سواء تم الاكتساب بطريقة مقصودة أو بطريقة غير مقصودة.
- ٢- تغير يحدث نتيجة لنشاط يقوم به الكائن الحي.
- ٣- عملية تغيير شبه دائم من سلوك الفرد ينشأ نتيجة الممارسة ولا يلاحظ بصورة مباشرة بل يستدل عليه من تغير الأداء لدى الكائن الحي.

نظريات التعلم :

أولاً : نظرية برونر :

يرى برونر ان الشيء الذي ينفرد به الانسان هو ان نموه كفرد يعتمد على تاريخ نوعه لا كما ينعكس في الجينات او الكروموسومات وانما ينعكس في الثقافة الخارجية على نسيج هذا الانسان.

ويعد التعلم بالاستكشاف الذي قدمه برونر احدى ابداعاته الأساسية حيث أن هذا التعلم يحدث عندما تقدم المادة التعليمية للطلبة في شكل غير مكتمل ثم تشجيعهم على تنظيمها واكمالها وبالتالي فإن هذه العملية تتضمن اكتشاف العلاقات بين هذه المعلومات.

وقد أشار برونر أن لطريقة التعلم بالاستكشاف أربعة مزايا وهي:

- ١- انها تحسن الذاكرة وتزيد من القدرة على انتقال اثر التدريب بالقوة الذهنية.
- ٢- ان لاستخدام المتكرر بطريقة الاستكشاف ستؤدي بالمتعلم الى اكتساب مهارة حل المشكلات.

٣- ان الاستكشاف يزيد من الدافعية فهو يؤدي بالمتعلم الى الانتقال من الاعتماد على الثواب الخارجي الى الاعتماد على التعزيز الداخلي.

كما أشار برونر الى أن هناك ظروفاً أربعة تساعد على تنمية الاستكشاف لدى الطلبة وهي :

- ١- الاستعداد : ويتمثل في تشجيع الطلبة على البحث عن العلاقات بين المعلومات.
- ٢- مستوى الاستثارة : ويتمثل في أن يكون مستوى الاستثارة معتدلاً ليسهل تنمية الاستكشاف وتكوين التصنيفات بدلاً من الاستثارة العالية أو المنخفضة.
- ٣- درجة التمكن من التفضيلات ويتمثل في أن المتعلم كلما اتسعت معارفه زاد الاحتمال أنه يستطيع أن يجد العلاقات بين المعلومات.
- ٤- تنوع التدريب ويتمثل في أن الشخص الذي يتعرض لمعلومات كثيرة في مواقف متنوعة يكون اقدر على تنمية الاستكشاف لديه وتكون التصنيفات التي تنظم تلك المعلومات.

ومن التطبيقات التربوية لنظرية برونر ما يأتي :

- ١- التركيز على الفهم العميق للمعلومات الأساسية لأية مادة دراسية لأن ذلك سيساعد على تكوين الأبنية المعرفية المنشودة للطلاب.
- ٢- أي موضوع يمكن تعليمه لاي طفل اذا عرض بشكل مناسب.
- ٣- تنظيم المادة على أساس قواعدها الأساسية والتقدم من البسيط الى الأكثر تعقيداً.
- ٤- إتاحة الفرصة للطلاب لكي يتدرب على اختبار مصداقية هذا الطالب للتخمين.
- ٥- استخدام وسائل معينة على التدريس سواء أكانت وسائل بصرية أم وسائل سمعية أم غيرها.

المحاضرة السادسة عشر

ثانياً : نظرية باندورا :

تهتم هذه النظرية بقضايا أساسية هي :

أولاً: أن الناس يستطيعون تعلم الاستجابات الجديدة لمجرد ملاحظة سلوك الآخرين وهؤلاء الناس يعدون من الناحية التقنية نماذج واكتساب الاستجابات من خلال هذه الملاحظة يسمى الاقتداء بالنموذج .

وثانياً : أن قدرة الانسان تتوسط بين ملاحظة النموذج وما يعقب ذلك من أداء لهذه السلوكيات من قبل الملاحظ.

ثالثاً : تتعلق بالجانب الانتقائي في التعلم للملاحظ.

فرضيات نظرية باندورا :

- ١- أن الكثير من التعلم الإنساني معرفي فالإنسان يتعلم الاستجابة الحركية للمواقف الخارجية وكذلك اكتساب التمثيل الرمزي لهذه الاحداث.
- ٢- ان الكثير من السلوك الإنساني يكتسب عن طريق مراقبة ما يفعل الناس.

- ٣- ان النتائج التي يحصل عليها الانسان من خلال حدوث الاستجابة ستكون إما إيجابية او سلبية أو محايدة، وستؤدي هذه النتائج الى تكوين فرضيات وستصبح ظرفاً باعثاً للسلوك في الوقت الحاضر، هذا فضلاً عن تعزيزه.
- ٤- ان التعرض لشخص النموذج قد يؤدي الى آثار مختلفة في السلوك.
- ٥- ان التعلم بالملاحظة مصدر رئيس للسلوك.

المحاضرة السابعة عشر

الفصل الثامن

الشخصية

تحديد مصطلحات الشخصية : عرفت الشخصية تعريفات عديدة منها :

- ١- تعريف البورت : ذلك التنظيم الديناميكي الذي يكمن داخل الفرد والذي ينظم كل الأجهزة النفسية – الجسمية التي تملي على الفرد طباعه الخاصة في التوافق مع بيئته.
- ٢- تعريف هول ولندزي : تلك الأشياء التي يتصف بها الفرد والتي تميزه وتفرق بينه وبين بقيه الافراد.

أهمية دراسة الشخصية:

- ١- تنمية المعرفة بالطبيعة البشرية لإحداث التوازن بين نمو المعرفة في الجانب الإنساني وبين نموها في الجانب الطبيعي.
- ٢- يتجلى الاهتمام أيضاً من أن الانسان إذا فهم ذاته أمكنه السيطرة عليها وضبطها وتوجيهها سليماً ومناسباً.
- ٣- ان الاهتمام بالشخصية أدى الى جعلها مادة مستقلة في الدراسات النفسية ويذهب البورت الى أن علم النفس ما هو الا نظرية في الشخصية.
- ٤- إن موضوع الشخصية يدخل في معظم ميادين علم النفس او فروعها، فالشخصية في نموها وتغيرها يتناولها علم النفس التربوي ، وهي في تفاعلها مع المجتمع يتناولها علم النفس الاجتماعي، وهي في توافقها واضطراباتا يتناولها علم النفس الاكلينيكي ، أما الشخصية في انتاجها يتناولها علم النفس الصناعي.

ابعاد الشخصية ومكوناتها :

يشير بلوم الى أن للشخصية ثلاثة أبعاد وهي :

- ١- البعد الوجداني : ويتمثل بالاهتمامات المحكومة بإشباع الحاجات والاتجاهات والقيم.
- ٢- البعد العقلي : ويتمثل بالذكاء والقدرات العقلية والقدرات اللفظية والرياضية والميكانيكية.
- ٣- البعد النفسي : يتمثل بالمهارات.

هذا على مستوى ابعاد الشخصية أما على مستوى مكوناتها، فقد اختلف علماء النفس في هذه المكونات تبعاً لاختلاف منطلقاتهم النظرية والاطار النظري الذي يفضون به فهي عند

- ١- فرويد : تتمثل في ثلاث منظومات هي (الهو ، الانا ، الانا العليا).
- ٢- يونك : تتمثل في الانا وهي منظومة شعورية في التناغم والتوافق بين الغرائز الفطرية وبين مطالب المجتمع .
- ٣- سكرن تتمثل في الاستجابات .

المحاضرة الثامنة عشر

نظريات الشخصية :

إن مفهوم النظرية كما يرى كيلى أنها طريقة في ربط مجموعة من الحقائق والمبادئ بالشكل الذي يمكن الشخص من استيعابها وإدراكها مع بعض كما برفن بأنها مجموعة من الفرضيات التي تربط نتائج متنوعة توحى بنتائج متوقعة. ومن نظريات الشخصية:

أولاً : نظريات الأنماط :-

يلجأ الشخص عادة الى خبراته السابقة لاصدار احكام على اشخاص من وعلى المواقف لتحديد سلوكهم، وتكون هذه الاحكام مستمدة من النزعة الى تقسيم الناس الى أنماط ينطبق كل نمط على مجموعة من الأشخاص لعل هذه الأنماط تساعد على فهمهم ومقابلتهم بالسلوك المناسب، وسيتم استعراض بعض الرؤى النظرية في هذا المجال .

١- نظرية هيبوقراط في الأنماط المزاجية :

- قسن هيبوقراط الامزجه الى أربعة أنماط رئيسة تبعاً للكيمياء في الدم وهي:
- أ- المزاج السوداوي : وهو الشخص الذي يتغلب عليه صفة الحزن والكآبة .
 - ب- المزاج الدموي : وهو الشخص سهل الاستثارة في غير عمق او اتساع.
 - ت- المزاج الصفراوي : وهو شخص شديد الانفعال مع تغلب الجانب الجدي وقلة السرور.
 - ث- المزاج البلغمي: وهو شخص متبلد الشعور وقليل الانفعال وغير مكترث.

ويشير هيبوقراط الى ان اذا اختلطت هذه الامزجه بنسب متكافئة كان الشخص سليماً من الناحية النفسية، وينشأ المرض النفسي عندما يغلب احدهما على الآخر.

وعلى الرغم من ذلك فقد اثبت البحث العلمي عدم صحة هذه الأنماط مع افرازات الغدد من أهميته في السلوك.

٢- نظرية كال في الأنماط الجسمية :

على الرغم من الفراسة تهدف الى اكتشاف استعدادات الشخص من ملامح وجهة وجسمه، فإن نظرية كاتل تدعي معرفة الشخصية من نتوءات جمجمة الرأس، فقد اثبت العلم المعاصر خطأ مثل هذه النظريات.

٣- نظرية كريتشمر في الأنماط الجسمية :

١٩٣١) اخذ مقاييس للمرضى المصابين في المستشفيات بأمراض عقلية، وقد توصل الى ثلاثة أنماط جسمية وهي :

- أ- النمط النحيل : يتميز هذا النمط بال نحافة وضيق العظم وفقر الدم وجفاف الجلد وطول الذراعين ونحافتها وضعف العضلات ورقة اليدين.

ب- النمط الرياضي : ويتميز بالقوة البدنية وانتشار العضلات في جسمه وضخامتها واتساع القفص الصدري ونحافة الخصر وضيق الحوض.

ت- النمط السمين : ويتميز باستدارة الجسم واتساع الحوض وسمنة الأطراف مع قلة العضلات.

وهذه النظرية لم تثبت امام البحث العلمي ايضاً .

٤- **نظرية يونك في الأنماط النفسية** : لعل اشهر نظريات الأنماط النفسية هي نظرية يونك عندما قسم الناس الى انطوائيين وانبساطيين، ويتجه الشخص الانطوائي لنشاطه نحو نفسه وحياته الذاتية بينما يتجه الشخص الانبساطي نحو العالم الخارجي، وفي ضوء هذا التقسيم قسم الناس الى ثمانية أنواع هي:

أ- الانبساطي المفكر : وتكون احساسات الشخص اساساً للتفكير المنطقي الواقعي.

ب- الانبساطي الوجداني: وهو من يتصرف في المواقف تبعاً لوجدانه.

ت- الانبساطي الحر : وهو يتأثر بالمواقف الحسية .

ث- الانبساطي الملهم : وهو رجل فعل وعمل.

ج- الانطوائي المفكر: وهو شخص يعيش في عالم النظريات لا الماديات .

ح- الانطوائي الوجداني: وهو الشخص يغلب عليه تقلب الانفعالات والنزعة الى الحزن.

خ- الانطوائي الحسي: وهو الذي يفسر العالم من وجهة نظره.

د- الانطوائي الملهم : وهم عادة الذين يبتعدون في تفكيرهم عن الواقع .

المحاضرة التاسعة عشر

الفصل التاسع

التوافق والصحة النفسية

القسم الأول : التوافق وأنواعه ومؤشراته :

عرف التوافق النفسي عدة تعريفات منها :

١- تعريف لندكرين وآخرون : تلك العملية التي يقوم الشخص من خلالها بتعديل البيئة المحيطة به.

٢- تعريف جابلن : علاقة انسجام الشخص مع البيئة المادية والاجتماعية.

٣- تعريف داود : سعي الانسان لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباعات واحباطات وصولاً الى الصحة النفسية.

لابد من التنويه الى هناك خلط بين التوافق الخاص بالإنسان وبين التكيف الذي يعني الموائمة للإنسان والحيوان والنبات إزاء البيئة المادية التي يعيشون فيها، وتتجلى الفروق بين التكيف والتوافق بالاتي :

١- أن التكيف أشمل من التوافق لأنه يشمل كما أشرنا انفاً الانسان والحيوان والنبات في علاقتها مع البيئة، اما التوافق النفسي فيقتصر على التفاعل بين الانسان والاخرين.

- ٢- التوافق النفسي حصيلة لجهود الانسان تتضمن خبراته الماضية والحاضرة للإنتلاق نحو المستقبل.
- ٣- ان التوافق النفسي مسألة نسبية تختلف باختلاف قدرات الانسان والثقافة والزمان والمكان.
- ٤- ان التكيف يتضمن المسايرة للظروف وينكر دور الانسان في تغييرها وكذلك يلغي دور الفروق الفردية بين الناس.
- مؤشرات التوافق :** يمكن أن نحدد بعض المؤشرات التي تشير الى التوافق وكالاتي :

- ١- ان تكون نظرة الانسان الى الحياة نظرة واقعية.
- ٢- ان تكون طموحات الشخص بمستوى إمكاناته.
- ٣- الإحساس باشباع الحاجات النفسية للشخص.
- ٤- ان تتوفر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية من أهمها (الثبات الانفعالي، التفكير العلمي، المسؤولية الاجتماعية والمرونة في التعامل، أن يكون مفهومه عن ذاته متطابقاً مع واقعه أو كما يدركه الآخرون عنه).
- ٥- ان تتوافر لدى الشخص مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية التي تبني المجتمع كاحترام العمل وأداء الواجب واحترام الزمن.
- ٦- ان تتوافر لدى الشخص مجموعة من القيم الإنسانية مثل حب الناس والتعاطف والرحمة والأمانة.

المحاضرة العشرون

القسم الثاني : الصحة النفسية :

تحديد مصطلح الصحة النفسية : عرف كلاين الصحة النفسية بأنها العلم الذي يحاول مساعدة الناس على مواجهة مشكلاتهم وحلها بطريقة صحيحة وتقبلها اذا صعب التخلص منها.

اما منظمة الصحة العالمية فقد عرفتھا عام ١٩٧٠ بأنها حالة من الراحة الجسمسة والنفسية والاجتماعية وليس مجرد عدم وجود مرض.

معايير السواء والشذوذ: هناك معايير مختلفة للفصل بين السواء والشذوذ ومن هذه المعايير:

- ١- المعيار الاحصائي: ويتمثل في أن الشخص السوي هو الذي يقع في المتوسط حسب المنحنى الاعتدالي والشخص الشاذ هو الذي يقع خارج ذلك المتوسط.
- ٢- المعيار المثالي : ويتمثل في أن الشخص السوي هو الشخص المثالي الكامل أو ما يقرب منه، والشخص غير السوي هو الذي لا يقع ضمن ذلك.
- ٣- المعيار الاجتماعي: ويتمثل في أن الشخص السوي هو الذي يجري قيم المجتمع وتقاليده، واعرافه، بينما الشخص غير السوي هو الذي يكون عكساً من ذلك.

- ٤- المعيار الطبي : ويتمثل في أن الشخص السوي الذي يخلو من أعراض مرضية مثل المخاوف المرضية والأفكار المتسلطة والذهان والانحرافات الجنسية، أما الشخص غير السوي فهو الذي تظهر عليه إحدى هذه الأمراض أو بعضها.
- ٥- المعيار النفسي: ويتمثل في أن الشخص السوي هو الشخص المتوافق مع نفسه ومجتمعه، بينما الشخص غير السوي هو الذي يكون عكسياً من ذلك.

القلق ومسبباته :

نال القلق اهتمام العديد من مدارس علم النفس وعلمائها، ولعل من أبرزهم في التحليل النفسي فرويد وتلامذته (هورناي، سوليفان) ومن بعض اهتمامات علماء المدرسة السلوكية (دولارد وميلر) ومن بعض اهتمام علماء المدرسة المعرفية مثل (كيلي) ومن بعض اهتمام علماء المدرسة الإنسانية مثل (روجرز، فروم).

ولقد اختلف علماء النفس في النظرة الى منشأ القلق وتطوره تبعاً لاختلاف منطلقاتهم النظرية، فقد اعتبر من بعض علماء المدرسة السلوكية أنه من الأصل متصل بالخوف عن طريق ربط عمليات متعاقبة، ويظل الشعور به مع غموض مصدره مساوياً للقلق، وأوضح فرويد أن القلق يأتي من كبت التجارب النفسية الفاشلة في فترة الطفولة لتعارضها مع قيود المجتمع وقد صنف القلق الى ثلاثة أنواع: الأول قلق موضوعي وهو الخوف من أخطار محسوسة كالخوف من النار والزلازل، والثاني قلق عصابي ويتمثل في الصراع بين الهو والانا، والثالث قلق أخلاقي ويتمثل في الصراع بين الهو والانا الأعلى ، وأشار مانجر الى أن القلق هو نتيجة لتعارض قوتين مختلفتين بين الحاجات الداخلية وبين المقاييس الاجتماعية.

وإذا كان القلق هو الخوف من شيء مجهول متوقع وتظهر أعراضه في زيادة نبضات القلب وسرعة التنفس وجفاف الفم، فإن الدراسات العلمية قد أوضحت ارتباطه بعدد من المتغيرات حيث أوضحت دراسة برادي الى وجود علاقة وثيقة بين القلق وبين الأمراض العضوية المختلفة وأوضحت دراسات أخرى عن علاقة القلق بالكآبة واضطراب النوم والارق عند الانسان وظهرت دراسة فيليبس ارتباط القلق بالشعور بالذنب، هذا فضلاً عن تأثيراته على العمليات العقلية العليا وضعف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

ولقد حددت أدبيات علم النفس مصادر القلق عند الصغار وعند الكبار فهي عند الصغار تتمثل في فراق الطفل عن والديه والحرمان والغيرة والفشل في العلاقات التهديد بالإيذاء، أما عند الكبار فتحدد مصادر القلق بالظروف التي تهدد سلامة الشخص وسلامة افراد عائلته، وشعوره بالنقص وتحمله مسؤوليات اكبر من طاقاته وامكانياته، والشعور بالعزلة والاغتراب النفسي.

العدوان :

يعد العدوان إحدى المشكلات الأساسية التي يعاني منها الانسان ويتمثل في إيذاء الغير عن طريق اللفظ أو العنف الجسدي.

ولقد اختلف العلماء في تفسير ظاهرة العدوان على وفق منطلقاتهم النظرية ومن هذه النظريات :

١- نظرية المجرم بالولادة : لوبروزو

لقد وضع لوبروزو نظريته التي تؤكد على المجرم بالولادة من خلال دراساته والتي افترض فيها أن المجرم يحتفظ بخصائصه الجسمية والنفسية عن طريق الوراثة التي جعلته لا يستوعب قوانين ونظم مجتمعه بل ينساق وراء دوافع الشريرة وشرسه، ان الدراسات العلمية الحديثة اثبتت عدم صحة هذه النظرية.

٢- نظرية الإحباط العدواني لدولارد وزملائه :

أوضحت هذه النظرية بأن العدوان ينتج من الإحباط دائماً وأنه استجابة فطرية له، وقد تم وفق هذه النظرية من قبل العديد من علماء النفس لأن العدوان سلوك معقد لا يكفي تفسيره بالإحباط من جهة ولأن الانسان قد يعتدي بدون احباط.

٣- نظرية التعلم بالملاحظة لباندورا :

تري هذه النظرية أن الأطفال يتعلمون سلوك العدوان عن طريق ملاحظة نماذج العدوان عند والديهم واصدقائهم وفي أفلام التلفاز حيث يحصلون إما على نماذج السلوك العدواني التي يقلدونها، او يحصلون على المعلومات التي تمكنهم من الاعتداء على انفسهم او على غيرهم.

المحاضرة الواحد والعشرون

مشكلات المراهقين والشباب

أولاً :- مشكلات المراهقين :

على الرغم من تعدد النظريات العلمية التي تناولت مرحلة المراهقة التي تقابل مرحلة الثانوية في العراق الا أن الذي يعنينا هي مشكلات المراهقين والتي يمكن الإشارة اليها كما حددتها النظريات والدراسات العلمية وكما يأتي:

١- مشكلات نفسية : وتتمثل في الحساسية والصراعات النفسية، وضعف التوافق النفسي وحدة الانفعالات والعواطف الجياشة والقلق والخوف والخجل والانطواء وسرعة التأثر والاحلام المزعجة والنسيان والغيرة والكآبة.

٢- مشكلات صحية : وتتمثل في قلة النوم وفقدان الشهية واضطرابات في المعدة وظهور حب الشباب.

٣- مشكلات مدرسية : وتتمثل في صعوبة بعض المواد الدراسية وتوتر العلاقات مع بعض المدرسين، وضعف تركيز الانتباه في الدراسة وضعف الميل الى القراءة وصعوبة الحصول على درجات عالية والخوف من الرسوب.

٤- مشكلات اسرية : وتتمثل في تفضيل الوالدين احد الاخوة وفاة أحد الوالدين والتدخل في أمور المراهق ومحاسبته.

- ٥- مشكلات اقتصادية : وتتمثل في قلة الحصول على الملابس الجديدة وضعف المستوى الاقتصادي للأسرة وقلة المصروف اليومي.
- ٦- مشكلات اجتماعية : وتتمثل في كثرة أوقات الفراغ والثورة على الآخرين لاتفه الأسباب واختيار الأصدقاء والارتباك عند مقابلة الآخرين، والعلاقات مع الجنس الآخر والتعرض الى الضغوط الاجتماعية.

ثانياً : مشكلات الشباب :

على الرغم من أن هذه المرحلة تقابل المرحلة الجامعية في العراق التي تتميز باكتساب الجنسين قوامة معينة وشكلاً وصوتاً متميزاً، وكذلك رغبة الشباب بالحصول على الاستقلالية الا أن يمكن أن نصنف مشكلات الشباب في هذه المرحلة وكما يأتي:

- ١- مشكلات الحياة الجامعية : وتتمثل في توتر العلاقة بين الطلبة وبعض الاساتذه وبخاصة في الكليات العلمية، وضعف اهتمام بعض التدريسين بطرائق التدريس والغيابات وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي وصعوبة بعض المناهج الدراسية وطول اليوم الدراسي وضعف الارشاد النفسي في الجامعة، وقلة السفرات العلمية والاجتماعية في الكلية. ضعف الطالب في مجال البحث العلمي، والانحياز الى الجنس الآخر والامتحانات الفجائية.
- ٢- مشكلات نفسية : وتتمثل في قلق الطالب ومخاوفه وخجله وتششت الانتباه في المحاضرة وضعف الرغبة في التخصص والخوف من المستقبل وضعف الدافعية الى التعلم .
- ٣- مشكلات اقتصادية: تتمثل في انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة ، وقلة المصروف اليومي، وارتفاع تكاليف الزواج، ومشكلات السكن.
- ٤- مشكلات اجتماعية: وتتمثل في صعوبة اكتساب الأصدقاء وقلة النشاطات الاجتماعية وقلة النوادي الترفيهية التي يوفرها المجتمع.