

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الاساسية

علم النفس العام

المرحلة الاولى

كافة الاقسام

أ.د. هناء القيسي

أ.د. سعدي الغريري

د. عباس عبدجاسم

علم النفس:-

يعد علم النفس من الميادين العلمية المهمة التي لا بد ان يطلع عليها الطلاب والمتفوقون وحتى الاشخاص الاعتياديين. وذلك لدخوله في جميع مفاصل الحياة المختلفة ، فهو داخل في المدارس والمعاهد والجامعات وفي الطب وفي الحروب النفسية وفي الاعلام .. الخ.

ولعلم النفس عدة تعاريف منها :

أ- هو العلم الذي يدرس ((الحياة النفسية)) وما تتضمن من افكار ومشاعر واحساسات وميول ورغبات وذكريات وانفعالات.

ب- هو العلم الذي يدرس ((سلوك الانسان)) وهو يتفاعل مع بيئته.

د- والحقيقة ان خير التعاريف لعلم النفس وأشملها القول أنه هو الدراسة العلمية لسلوك الكائن الحي وتوافقه مع البيئة.

وهذه التعاريف متكاملة ومنسجمة حيث يتبين من خلالها بأن علم النفس يدرس الواجهة المختلفة من النشاط العقلية والانفعالي والحركي التي يتعامل بها الانسان مع بيئته ويتفاعل معها ، والتي تعكس تأثيره بها.

*مباحث علم النفس

يمكن أجمال ما يبحث فيه علم النفس بالامور التالية :

١- يبحث في كل ما يبحثه الانسان ويقوله ، أي ان كل ما يصدر عنه من سلوك حركي ، أو لفظي كالمشي والاكل والكتابة والكلام والهرب والاعتداء ، والضحك والابتسام.

٢- يبحث في كل ما يصدر عن الانسان من نشاط عقلي كالادراك والتذكر ، والتخيل والتفكير ، والتعلم والابتكار.

٣- يبحث في كل ما سيشره ، الانسان من تأثيرات وجدانية وأنفعالية ، كالأحاساس بالذة والالم ، والشعور بالضيق والارتياح ، والحزن والفرح ، وفي كل ما ينزع و يميل اليه ، أو يريده ، أو يرغب فيه أو ينفر منه .

٤ - يبحث كذلك في سلوك الحيوانات والطريقة التي تتعامل بها مع البيئة المحيطة بها ، وكذلك يدرس سلوك الحشرات .

مثال ذلك بأمكانك أن تلاحظ في محلات بيع الحلويات أو العصير ، أن هنالك صندوق يشبه قفص عصافير صغير ، توجد فيه لمبة (مصباح) على شكل الوان أي لون اللمبة ، وقد يكون هذا اللون مثلاً ، اللون البنفسجي أو الازرق ، معلقاً في سقف المحل وقد تجمعت عليه أعداد كبيرة من البعوض ، أن ذلك في الحقيقة لم يولد بالصدفة وإنما كان ذلك نتيجة لجهد العلماء في علم النفس ، حيث وجدوا من خلال دراساتهم التجريبية أن هذه الالوان يمكنها ان تجذب البعوض.

علم السلوك :

من تعريف علم النفس انه العلم الذي يدرس سلوك الانسان ، أي يصف هذا السلوك ويحاول تفسيره وقد اختلف العلماء في تحديد معنى السلوك فمنهم من يقصره على النشاط الحركي الظاهر الذي يمكن ان يشاهده أشخاص آخرون ، كالمشي والكلام والاكل والجري والهرب ومنهم من يبسط مفهومه بحيث يشمل جميع ما يصدر عن الفرد من نشاط ظاهر ، كالكلام او المشي او نشاط باطن كالتفكير والتذكر والانفعال .. وهو يتفاعل مع بيئته ويحاول التكيف لها .

فالسلك : هو استجابة لمثير ، اي كل ما يصدر عن الفرد من استجابات مختلفة أزاء موقف يواجهه - أزاء مشكلة يحلها او خطر يتهدهه او قرار يتخذه او درس يحفظه .

ويقصد بالاستجابة : كل نشاط يثيره منبه او مثير وقد تكون الاستجابة :

١. **حركية**: كتحريك ذراعك للرد على شخص يحييك ، وكالهروب من خطر مائل امامك ، وكانقباض حدقة العين ان سلط عليها ضوء شديد.
٢. **لفظية** : كالرد على سؤال يوجه اليك ، او صراخك للاستغاثة.
٣. **فسيولوجية** : كارتفاع ضغط الدم ، او زيادة افراز غدة، او تقلص عضلات المعدة .
٤. **انفعالية** : كالغضب عند سماع كلمة معينة ، او الحزن لسماع خبر معين.
٥. **معرفية** : اي كسب معرفة كالنظر والسمع والتفكير والتذكر .
٦. **الكف عن النشاط** : كالتوقف عن السير او الاكل أو التفكير عند سماع امر معين .

المنبه أو المثير :

هو اي عامل ، خارجي او داخلي ، يثير نشاط الكائن الحي او نشاط عطر من أعضائه ، او يغير هذا النشاط أو يكفه ويعطله .

المنبهات الخارجية : منبهات فيزيقية كموجات الصوت والضوء وتغيرات درجة الحرارة والروائح المختلفة .. او اجتماعية كمقابلة صديق او صرخة استغاثة او سماع مناقشة .

المنبهات الداخلية : منبهات فسيولوجية كانهخفاض مستوى السكر في الدم أو زيادة كمية الادرينالين فيه ، او تكون منبهات نفسية كالاتكار والتصورات الذهنية ، والمعتقدات و الاوهام والحالات الوجدانية .

السلوك نشاط كلي :

كل نشاط يصدر عن الانسان وهو يتعامل مع بيئته – حركياً ام عقلياً ام انفعالياً – إنما يصدر عن الانسان بأسره ، بكليته ، فالانسان حين يكتب لا يكتب بيديه فقط ، وحين يأكل لا يأكل بفمه ويديه فقط ، وحين يجري لا يجري بساقيه وجسمه فقط . بل ان هذا الاوجه من النشاط الجسمي و الحركي تصحبها في الوقت نفسه ضروب من النشاط العقلي كالانتباه والادراك وتصور الغاية من السلوك ، واخرى من النشاط الوجداني كالشعور بالارتياح او عدمه ، بالحزن او الالم .

و الانسان حين يفكر في موضوع او ينتبه اليه او يحاول يتذكره ، فإن هذا النشاط العقلي تصحبه في الوقت نفسه تغيرات جسمية وحالات وجدانية مختلفة : توترات عضلية، ونشاط في الحواس ، وافرازات غدية ، وتغيرات في التنفس ودورة الدم و عملية الهضم هذا فضلا عن الحركات والتعبيرات و الاوضاع الجسمية التي يتخذها الانسان أثناء تفكيره وانتباهه وتذكره ..

كذلك الانسان حين يشعر بانفعال الخوف او القلق او الحزن او الغضب ، فإن هذه التأثيرات الانفعالية تصحبها تغيرات جسمية و فسيولوجية قد تكون بالغة الخطورة ان تكرر الانفعال او ازمنت الحالة الانفعالية . فقد اتضح ان القلق المزمن قد يؤدي الى ظهور القرحة في المعدة او الاثنى عشر ، وان الكراهية المكبوتة قد تؤدي الى ارتفاع خبيث في ضغط الدم .. هذا كله فضلا عن التعبيرات الحركية الظاهرة التي تصاحب الانفعال ..

السلوك اداة التكيف للبيئة:

ان السلوك هو نشاط يقوم به الفرد وهو يتعامل مع بيئته ويتكيف لها.
ويقصد بالبيئة : مجموعة العوامل الخارجية ، التي يمكن ان تؤثر في نمو الكائن الحي ونشاطه منذ تكوينه الى اخر حياته.
والبيئة اما مادية او بيولوجية او اجتماعية او واقعية او سيكولوجية.
البيئة المادية : تتلخص في طبيعة المكان الجغرافي الذي يعيش فيه الفرد ، وفي درجات الحرارة والرطوبة والاضاءة التي يتعرض لها .
البيئة البيولوجية : يمكن اعتبار الدم وغيره من السوائل التي تحيط بخلايا الجسم بيئة بيولوجية لهذه الخلايا .
البيئة الاجتماعية : يقصد به الجو الاجتماعي العام وما يقوم فيه من قوانين ومعايير وقيم مختلفة
البيئة الواقعية : هي كل ما يحيط بالفرد من عوامل مادية فيزيقية او اجتماعية سواء اثرت ام لم تؤثر فيه.
البيئة السيكولوجية : هي البيئة كما يدركها ويتأثر بها فيستجيب لها اي التي تثير انتباهنا واهتمامنا ونشاطنا اي اننا نستجيب للبيئة لا كما هي عليه في الواقع بل كما تبدو لنا وكما ندركها.

عملية التكيف adaptation

التكيف: هو محاولة الفرد احداث نوع من التوازن بينه وبين بيئته المادية او الاجتماعية ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة او التحكم فيها او ايجاد حل وسط بينه وبينها ومن الامثلة على ذلك تكيف القروي لجو المدينه وتكيف الطلبة الجدد لجو الجامعة او يبدو التكيف في تغيير الفرد لبيئته كان يرغب من يناقشه على التنازل عن رأيه او ان ينقل الرئيس احد من مرؤوسيه الى عمل اخر .
ان التكيف عملية مستمرة موصولة لاتكاد تخلو لحظة من حياتنا من عملية التكيف. لذا نستطيع ان نقول ان كل سلوك يصدر عن الفرد ما هو الا نوع من التكيف.
التوافق: قدرة الفرد على التكيف لبيئته المادية والاجتماعية.

صلة علم النفس بالعلوم الاخرى :-

علم النفس علم وصفي يصف السلوك ويفسره على ما هو عليه ولا يضع معايير السلوك والتفكير والتذوق كما تفعل علوم المنطق والاخلاق والجمال فإذا كان علم المنطق يعلمنا كيف ينبغي لنا ان نفكر على نحو يعصمنا من التناقض في التفكير . فعلم النفس يقتصر على وصف الطريقة التي يتم بها عملية التفكير بالفعل. واذا كان علم الاخلاق يعلمنا كيف ينبغي لنا ان نسلك ان اردنا ان نكون قوما صالحين فعلم النفس السلوك الفعلي خيرا كان ام شرا. واذا كان علم الجمال يضع معايير للتذوق في الفنون والادب فعلم النفس يدرس ما نتذوقه بالفعل جميلا كان ام قبيحا. وبعبارة اخرى فعلم النفس كغير من العلوم الوصفية الاخرى يدرس ما هو واقع لا ما هو واجب (ما ينبغي ان يكون) .

ولعلم النفس صلة وثيقة بعلم الاحياء وعلم وظائف الاعضاء وعلم الاجتماع

فسلوكننا يتوقف الى حد كبير على تكويننا البيولوجي : الجسمي والعصبي والغدي وعلى ما ورثناه من استعدادات فطرية ومن المحقق ان هناك صلة بين الذكاء والمواهب الخاصة والمهارات الحركية وبين الجهاز العصبي. كما ان الاضطرابات في افرازات الغدد او التلف الذي يصيب المخ قد يكون له اثر كبير في شخصية الفرد وصحته النفسية .

ومن ناحية اخرى يجب ان لا ننسى ما للمجتمع والثقافة السائدة فيه من اثر عميق في شخصية الفرد وتفكيره وسلوكه . فلو كنا نعيش في استراليا مثلاً

لكنا اليوم نلبس غير ملابسنا ونأكل غير طعامنا وكانت لنا عادات وتقاليد ومثل تختلف عن ما نحن عليه بل ولا تختلف نظرتنا الى الكون اختلافاً كبير . بل ان ثقافة المجتمع تؤثر في طرق تفكير افراده وطرق تعبيرهم عن انفعالاتهم وفي ما يتعلمونه من معايير الخير والشر والمباح والمحظور والعدل والظلم ...

لعلم النفس - كغيره من العلوم الاخرى - اهدافه ثلاثة:

أ - فهم السلوك وتفسيره.

ب - التنبؤ على ما سيكون عليه السلوك .

ج - ضبط السلوك والتحكم فيه بتعديلة وتحويره وتحسينه.

**مبادئ عامة وقوانين يمكن بها فهم السلوك وتفسيره فهو يعيننا على فهم
انفسنا وفهم من نعاشرهم ونعاملهم من الناس:**

١- فهم الدوافع الحقيقية لا الدوافع الزائفة او المتوهمة التي تحركنا
وتحرك غيرنا من الناس.

٢- فهم نواحي القوة والضعف في شخصيتنا وما لدينا من امكانيات
واستعدادات خافية عنا.

٣- فهم اسباب ما يبدو في سلوكنا او سلوك زملائنا او اطفالنا من
انحراف او استقامة.

٤- الكشف عن العوامل التي تفسد تفكيرنا او تعطل عملية التعلم لدينا او
تميل بنا الى شرود الذهن الموصول او تجعلنا ننسى كثيراً مما
حفظناه واستوعبناه.

بل يعيننا علم النفس على فهم اصول الكثير من المشكلات حيث يبين لنا
ان كثيراً من المذاهب والتيارات الفكرية الغربية عن المجتمع وان ذبوع
الجريمة والتفكك الخلقي والصراع الصناعي والتناحر الدولي والقلق
المتفشي بين الناس هذه وغيرها غالباً ما تكون وسائل لارضاء حاجات
ودوافع اساسية معاقه او مكبوته لدى الناس .

فعلم النفس يستطيع ان يقدم الكثير لعالم يزخر بامثال هذه الازمات
والصعوبات .

ومما لاشك ان ما يقدمه علم النفس من تفاسير قائمة على اسس علمية لا على مجرد الملاحظة العابرة او الخبرات العلمية العارضة .

فأغلب الناس يكتفي بتفاسير تغطي عنده حب الاستطلاع بين ما يذهب علم النفس الى ابعد من ذلك .

الانسان العادي لا يشعر بحاجة الى تفسير الاحداث سواء اكانت عادية ام غير عادية .

اضف الى ذلك بأن علم النفس يقدم اجوبة الى تلك الحوادث .

ثم ان فهم الظاهرة ومعرفة اسبابها وخصائصها يعين على التنبؤ بحدوثها وعلى ضبطها والتحكم فيها هذان هدفان عمليان من اهداف العلم كل علم فأذا عرفنا اسباب الفيضان مثلا تسنى لنا التنبؤ بحدوثه وان نعد له المدة لكي نتخلص من مخاطرة واذا عرفنا ان التربة القاسية في عهد الطفولة تمهد الطريق لاصابة الفرد بمرض نفسي في مستقبل حياته استطعنا ان نتنبأ بالمصير النفسي لطفل نشأ على هذه التربة وان نبتعد عن مثل هذه التربة في تنشآت اطفالنا .

واذا عرفنا استعداد فرد لمهنة معينة وعدم استعداده لآخرى او استعداد طالب لدراسة معينة وعدم استعداده لآخرى استطعنا ان نجنبه الفشل في اقحامه في مهنة او دراسة ليس مؤهلا لها .

واذا عرفنا ان الذكاء صفة ثابتة للفرد لا تتغير بتقدم السن الا في حدود طفيفة استطعنا ان نحكم الان وان يكون حكما صادقا الى حد كبير بأن هذا الطفل ذا السن الثامنة من العمر لا يستطيع بذكائه ان يتجاوز مرحلة الدراسة الثانوية في حسين ان زميله من نفس سنه يستطيع بذكائه ان يمضي الى ابعد من ذلك بكثير .

واذا عرفنا الدوافع التي تحركنا ازاء اصدقائنا وزملائنا واولادنا استطعنا ان نتحكم في سلوكنا وان نغيره ان كان سلوكا غير مرضي . وعلى الرغم من صعوبة التنبؤ بسلوك الناس لتعدد العوامل والدوافع الا انه لايمكن الاستغناء عنه لان مثله كمثل تنبؤات عالم الارصاد الجوية كلاهما عرضة للخطأ ولكن ذلك لا يقلل من اهميتها وفائدتها

لعلم النفس فروع نظرية واخرى تطبيقية واهم الفروع النظرية:-

١- علم النفس العام

يدرس اوجه النشاط النفسي التي يشترك فيها جميع الناس كالتفكير والتعلم والنسيان والانفعال وهو اساس كل الفروع الاخرى.

٢- علم النفس الفارق

يدرس الفوارق الموجودة ما بين الافراد او الجماعات كالذكاء او الخلق او الشخصية او الاستعدادات والموهب الخاصة كما يدرس اسباب هذه الفوارق مستندا الى الحقائق التي يكشف عنها علم النفس العام.

٣- علم النفس الارتقائي

يدرس مراحل النمو المختلفة التي يجتازها الفرد في حياته والخصائص السيكولوجية لكل مرحلة والمبادئ العامة التي تصف مسيرة هذا النمو والارتقاء ومن فروع علم النفس مرحلة الرضاعة وسيكولوجية الطفل وسيكولوجية المراهقة وسيكولوجية مرحلة الرشد وسيكولوجية الشيخوخة.

٤- علم النفس الاجتماعي

يدرس سلوك الافراد والجماعات من خلال المواقف الاجتماعية المختلفة بين الاء والابناء بين التلاميذ والمدرسين بين العمال وصاحب العمل وبين العمال بعضهم ببعض . وبين المعالج والمريض ، بين الرئيس والمرؤوس فمن صور التفاعل الاجتماعي التعاون والتنافس ، الحب والبغض والارتياب والمحاكاة والتعصب كما يدرس هذا التفاعل .

٥- علم نفس الشواذ

يبحث في نشأة الامراض النفسية والامراض العقلية ((الجنون)) وضعف العقل والاجرام واسبابها المختلفة مع محاولة وضع اسس لعلاجها.

٦- علم نفس الحيوان

يبحث في سلوك الحيوانات المختلفة ويحاول الاجابة على بعض الاسئلة مثل : هل تستطيع الحيوانات ان تفكر ؟ وكيف تبدو لها الاشياء في العالم الخارجي ؟ وهل تتذكر ؟ وماذا تتذكر ؟ وهل تشترك الحيوانات مع الانسان في بعض الامور والدوافع ؟

لقد استفادت الدراسة من ذلك كثيرا خاصة موضوع التعلم والذكاء.

٧ علم النفس المقارن

يقارن سلوك الانسان بسلوك الحيوان وسلوك الطفل بسلوك الراشد وسلوك الانسان البدائي بسلوك المتحضر وسلوك الشخص السوي بسلوك الشاذ.

أما اهم فروع علم النفس التطبيقية فهي :-

١- علم النفس التربوي

تطبق مبادئ علم النفس وقوانينه على ميدان التربية والتعليم لحل ما يحصل من مشاكل في هذا الميدان كضعف التلاميذ في اللغات او غير اللغات وتدريب القراءة للمبتدئين بالطريقة الكلية كما يطبق مبادئ عملية التعلم وقوانينها على تدريس المواد المختلفة كالحساب والرسم والقراءة واللغة.

وعلم النفس التربوي هذا لا يحتاج الى ما يصل اليه علم النفس النظري من مبادئ بل هو يصوغ لنفسه مبادئ سيكولوجية يحتاج اليها في حل ما يوجهه من مشاكل .

٢- علم النفس الصناعي

الهدف من هذا الفرع هو رفع مستوى الانتاج الصناعي وذلك عن طريق حل مشاكل العامل او الجماعة العاملة حلاً علمياً انسانياً يقوم على اساس ومبادئ علم النفس عبر تهيئة جميع الظروف المادية والمعنوية التي تكفل زيادة الانتاج مع الجودة وفي اقل مدة ومن تلك الظروف: التوجيه المهني والاختيار المهني والتدريب الصناعي واثار الاضاءة والتهوية ودرجات الحرارة والرطوبة في الانتاج اضافة الى مشكلات التعب الصناعي وحوادث العمل وطرق الامن الصناعي والاهتمام بالعلاقة بين العمال واصحاب العمل وبين العمال بعضهم ببعض

٣- علم النفس التجاري

يهتم بدراسة دوافع البيع والشراء واتجاهات المستهلكين النفسية نحو المنتجات الموجودة في الاسواق والمطلوبة غير الموجودة كما يهتم باختيار البائعين ووسائل تاثيرهم على المشتري كما يهتم بسلوكية الاعلانات من ناحية تصميمها ونوعها وحجمها والوانها ومواقعها ومرات تكرارها لان الاعلان يذكر الانسان احياناً بالحاجة الى تلك السلعة بل الاعلان الجذاب يدفع المستهلك الى الشراء.

٤- علم النفس الجنائي

فرع تطبيقي لعلم نفس الشواذ يدرس العوامل والدوافع المختلفة التي تؤدي الى احداث الجريمة ويقدم افضل الاقتراحات لعقاب المجرم او علاجة او اصلاحة .

٥- علم النفس القضائي

يدرس العوامل النفسية الشعورية واللاشعورية التي يحتمل ان يكون لها اثر على جميع المشتركين في الدعوى الجنائية : القاضي ، والمتهم والدفاع والمجني عليه والمبلغ والشاهد والجمهور .

فهو يبحث في العوامل والظروف التي يستفيد منها القاضي ويستنتج منها الحكم ويقدر العقوبة كما يبحث العوامل التي تحمل المتهم او الدفاع على اخفاء الحقيقة او الغلو في طلب الرحمة وتخفيف المسؤولية عن المتهم كما تهتم بدراسة ((الشهادة)) والعوامل المؤثرة على ذاكرة الشاهد فتجعله يحرف ما يقول من دون قصد .

٦- علم النفس الحربي

هو العلم الذي يدرس افراد الجيش لوضع كل فرد في المكان الذي يتناسب مع ذكائه واستعداداته وسمات شخصيته ولتدريبهم على الطرق العلمية لاتقان اعمالهم في وقت قصير وجهد قليل كما يدرس الحالات التي تدعم الروح المعنوية في الجيش وحالات محاربة الدعايات والاشاعات الضارة ومقاومة اثر الحرب النفسية والتغلب على القلق اثناء انتصار الهجوم .

كما ان عمليات تموية المنشآت العسكرية وحصون السواحل وملابس الجنود وخوذاتهم من عمل الاخصائيين النفسيين

٧- علم النفس الكلينيكي

مهمته تشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية علاجاً نفسياً كحالات القلق، والشعور بالنقص وابلحيرة والتردد ، وعدم الشعور بالامان والطمأنينة كذلك يهتم بتشخيص وعلاج عيوب النطق والتخلف الدراسي وغيرها من الحالات النفسية .

• علم النفس الاجتماعي

يمكن القول ان علم النفس الاجتماعي لم يستقر على تعريف محدد وذلك يرجع اساساً الى انه اصبح محور اهتمام الباحثين في علم النفس وعلم الاجتماع وعلم الانسان (الانثروبولوجيا) ولانه كذلك فقد اخذ كل حقل معرفي من هذه الحقول الاهتمام به ومحاولة توظيفه في معالجة بعض مشكلاته من زاوية الموضوع الذي تركز عليه . وتبع لذلك فقد تعددت تعاريفه التي تحدد ماهيته والمجالات التي يركز عليها وكذلك قد نشأ اختلاف بين الباحثين حول تعريف علم النفس الاجتماعي ويعود هذا الاختلاف استناداً الى التوجهات النظرية للباحثين فيهذا الحقل فالباحث الذي يتبنى وجهة نظر التحليل النفسي في دراسة السلوك الاجتماعي للفرد يعتمد الى تحديد ماهية هذا الحقل على اساس المفاهيم التي ينطلق منها التحليل النفسي بينما نجد أصحاب المذهب السلوكي لهم وجهة نظر

أخرى وعلم صبراً مع التوجهات النظرية . ولعل أبرز التعريفات التي تناولت علم النفس الاجتماعي هي :-

أن (الدراسة العلمية للعوامل الشخصية والموقفية المؤثرة في السلوك الاجتماعي للفرد) .

و عرف بأنه (الدراسة العلمية لسلوك الكائن الحي ككائن اجتماعي اي يعيش في مجتمع مع اقرانه يتفاعل معه فيتأثر بهم ويؤثر فيهم) .

مجالات علم النفس الاجتماعي :-

ان الموضوعات التي يتركز عليها علم النفس الاجتماعي هي موضوعات تتصل بالسلوك الاجتماعي واذا نحن عدنا الى هذه الموضوعات ، نجد أنها كثيرة ، لعل من ابرزها

- ١- إن علم النفس الاجتماعي يدرس القوى الثقافية والاجتماعية التي تشكل سلوك الفرد، من قبل : الاسرة والمدرسة ووسائل الاتصال الجمعية والطبقة الاجتماعية التي ينتمي اليها الفرد، فضلاً عن الثقافة الفرعية
- ٢- يتناول علم النفس الاجتماعي، موضوع ادراك الفرد للعالم المحيط به والعوامل المؤثرة في هذا الادراك
- ٣- يتناول علم النفس الاجتماعي، موضوع الحكم الخلقى وأثره في ضبط وتوجيه سلوك الفرد.
- ٤- ان الاتجاهات والقيم والمعايير هي موضوعات في غاية الاهمية يسعى علم النفس الاجتماعي الى دراستها وتبيان دورها في حياة الفرد . وهو يتفاعل مع الوسط الاجتماعي.
- ٥- يتناول علم النفس الاجتماعي موضوع العدوان والنظريات المفسرة له ، وكذلك المتغيرات المحرضه عليه.

*أساليب البحث في علم النفس الاجتماعي :

١-المقابلة:-

تعد المقابلة من الأدوات او الاساليب المهمة في دراسة السلوك الاجتماعي حيث تتضمن الاتصال المباشر مع افراد عينة البحث وتجري المقابلة بطريقتين هما

أ-**الطريقة الفردية :-** اي اجراء مقابلة مع شخص واحد وجهاً لوجه.

ب-**الطريقة الجمعية :-** اي مقابلة عدد كبير او قليل من افراد العينة بحيث يكون العدد ٣ افراد او اكثر.

وماله دلالة في هذا الصدد ان المقابلة نوعان فأما النوع الاول ويسمى بالمقابلة المغلقة ، واما النوع الثاني فيسمى بالمقابلة المفتوحة ويتحدد نوع المقابلة استناداً الى هدف الباحث من الدراسة فاذا اراد الباحث ان تكون استجابات افراد العينة محددة جعل منها مقابلة مغلقة وذلك عن طريق الاستعانة بسؤال واحد او بعدد من الاسئلة يحددها مسبقاً قبل اجراء عملية المقابلة وان اراد الباحث ان تكون استجابات افراد العينة غير المحددة وتنطوي على كثير من التفصيلات جعلها مفتوحة وان التفاعل مع افراد العينة هو الذي يحدد نوع السؤال شريطة ان تكون المقابلة واضحة الهدف وتدور حول موضوع واحد وتبتدى بسؤال محدد ولكن طريقة توجيه الاسئلة تكون في العادة غير محدد وتتعتمد على الباحث في توجيهها اعتماداً على استجابات المستجيب فيتمكن من اثاره بعض الاسئلة التي لم تخطر على باله واحياناً ان الاستجابات التي يحصل عليها الباحث قد لا تؤدي به الى هدف محدد او انها لا تبلغ صميم المطلوب فيضطر الى اثاره اسئلة معينة قد لا يثيرها مع غيره من المستجيبين وفي نهاية المقابلة يكون قد توصل الى جملة من النتائج قد يعز عليه الحصول عليها فيما لو اتبع الاسلوب المغلق . والحقيقة ان الغاية من اتباع الاسلوب المفتوح في المقابلة هو ان الاستجابات قد تكن غير كافية او لعمله انها لا تفصح عن مزيد من المعلومات والباحث هنا يبدي محاولاته لان يستجر من المستجيب المزيد من الاستجابات للتوصل الى اسباب غير معروفة او الكشف عن معلومات في غاية الدقة التي تخص الظاهرة قيد الدراسة.

٢- الملاحظة (observation) :

من المفيد الإشارة هنا الى ان الملاحظة هي عملية منظمة يراقب فيها الباحث مجموعة من الافراد او فرد واحد تتصل بنمط سلوكي محدد ، كأن يلاحظ الباحث الافراد الذين يخالفون الاشارة الضوئية او ملاحظة حركات العين وتعبيرات الوجه والايماآت الصادرة من لقاء رجل بأمره في مكان فسيح . فهنا يحدد موضوع الملاحظة ، ففي الدراسة الاولى كان موضوع الملاحظة هو مراقبة وملاحظة الافراد الذين يخالفون الاشارة الضوئية وفي الثانية ملاحظة ما يصدر من الاستجابات عندما يلتقي رجلا بأمره . وبذلك لا نستطيع ان نلاحظ كل الاحداث التي تجري حولنا بطريقة منظمة ودقيقة . بل اننا نلاحظ وهو الصحيح حدثاً واحداً ونركز عليه ثم نحدد ما المطلوب في ملاحظته وان نسجل اثناء الملاحظة البيانات المطلوبة لكي نعالجها بطريقة ما عند انتهاء عملية الملاحظة. ان الملاحظة التي يتم اللجوء اليها في العلوم السلوكية تكون على نوعين : النوع الاول ملاحظة المشارك والنوع الثاني ملاحظة غير المشارك ففي النوع الاول يصبح الباحث وهو الراصد والملاحظ للاحداث جزء من افراد العينة او مجتمع البحث ، يسهم معهم في الحدث المعني (٣٣) ويتصرف مثلهم دون ان يكشف عن هويته الشخصية او كونه باحثاً بل هو يستمر معهم على اساس عضويته في الجماعة ، يشاركهم ارائهم ومشاعرهم ويتبنى الافكار التي يعتقدون بها ، بمعنى اخر ان الباحث في وصفه ملاحظاً يتبنى العقل الجمعي للجماعة التي يدخل فيها شريطة ان يسجل الوقائع او الاحداث التي تحقق الهدف من الدراسة ، وان لا يعتمد على ذاكرته لان الاعتماد على الذاكرة سيجعله ينسى بعض الوقائع التي ربما تكون مهمه في الدراسة .

اما النوع الثاني وهو الملاحظ غير المشارك ، فهذا النوع من الملاحظة يجري في الميدان الطبيعي للظاهرة قيد الدراسة على ان الباحث لا يقيم اية صلة من صلات الالفه والمودة مع افراد العينة كما يحدث في النوع الاول بل هو يراقبهم عن كثب ويسجل الوقائع او الاحداث المطلوب ملاحظتها (٣٤) على سبيل المثال : لغرض الكشف عن الافراد الذين يخالفون الاشارة الضوئية والظروف التي تحدث فيها المخالفة وجنس المخالفين ومستواهم الاجتماعي - الاقتصادي فان الباحث في هذه الحالة يضطر الى الوقوف في مكان يبعد عن الاشارة الضوئية بضعة امتار اذ يراقب الافراد الذين يخالفون الاشارة من حيث الجنس والمستوى الاجتماعي - الاقتصادي لابد من الاشارة في هذا السياق ان الباحث في هذا النوع من الملاحظة لا

يستوقف المخالفين بهدف سؤالهم عن مستواهم الاجتماعي – الاقتصادي ، بل هو يستعين بالإشارات الدالة هلى مستواهم الاجتماعي – الاقتصادي لعل من ابرز هذه الاشارات الدالة اناقة المظهر والملبس ومظاهر الترف البادية عليهم هذه المعلومات وغيرها بالامكان الحصول عليها من الملاحظة بنوعها اذ اعد لها الباحث مسبقا قائمة رصد تنطوي على السلوك المخالف والمستوى الاجتماعي – الاقتصادي – والجنس ونوع المواقف التي يخالف فيها الفرد .

٣- الدراسات الارتباطية (correlational studies) :

ان الدراسات الارتباطية هي تلك الدراسات التي تبحث في العلاقة بين متغيرين او اكثر والواقع ان الدراسات الارتباطية تعد خطوة اولى نحو التجريب وذلك بسبب صعوبة معالجة بعض المتغيرات بأستخدام المنهج التجريبي على سبيل المثال متغيرات : الجنس والعمر والمستوى الاجتماعي – الاقتصادي والحالة الاجتماعية والمهنة ومتغيرات اخرى من الصعوبة بمكان التعامل معها بطريقة تجريبية لذا يفضل التعامل معها كما هي في الاصل اي دون احداث اية تغييرات وكذا الحال بالنسبة للمتغيرات الاخرى ، ثم بعد ذلك نجد العلاقة الارتباطية بين المتغيرين فان كانت علاقة قوية ايجابية فبالامكان القول ان الزيادة في المتغير الاول يصاحبة زيادة في المتغير الثاني والعكس صحيح وان كانت العلاقة قوية سلبية ، فنقول ان الزيادة في المتغير الاول يصاحبة نقصان في المتغير الثاني والعكس ، ان النقصان في المتغير الاول يصاحبة نقصان في المتغير الثاني وبذلك تسمى العلاقة الارتباطية من النوع الاول بالعلاقة الطردية وتسمى العلاقة في النوع الثاني بالعلاقة العكسية اما اذا وصلت العلاقة بين المتغيرين الى الصفر او تكاد فذلك يعني ان العلاقة ضعيفة او تكاد تكون ضعيفة على ان الدراسات الارتباطية لا تطشف عن السببية ، او بمعنى اخر لا تحدد اي منهما سبباً في الاخر بل هي تسعى الى الكشف عن قوة العلاقة بين المتغيرين واتجاهها . وعلى هذا الاساس فأن الارتباط لا يعني السببية ولا يمكن ان يكشف عن السببية ان الدراسات الارتباطية استحدثت في الاونه الاخيرة اسلوبين ارتباطيين هما معامل الارتباط المتفاوت المتقاطع زمنيا وتحليل المسار (٣٥) فلقد اصبح بالامكان الكشف عن السببية باستخدام الارتباط وتحديد المتغير السبب والمتغير النتيجة .

٤- الدراسات البعدية (Expost facto Studies)

تعد الدراسات البعدية اسلوباً او طريقة لدراسة الظواهر بعد وقوعها ففي ظواهر سلوكية معينة لايمكننا باية حال من الاحوال دراستها الا بعد حدوثها (٣٦) فعلى سبيل المثال للكشف عن الاثار النفسية المترتبة على الاسر فاننا نعد الى سحب عينة من الافراد الذين تعرضوا للاسر ونحاول باستخدام الاختبارات النفسية او باسلوب المقابلة ان نكشف عن هذه الاثار بحيث اننا لايمكننا تعريض الافراد الى الاعتقال او السجن ويعود السبب في ذلك الى ان هذا النوع من الدراسات يتعارض مع الاخلاق العلمية التي تحرم على الباحثين الحاق الاذى بافراد العينة فضلا عن ان القوانين الوضعية لاتسمح باجراء مثل هذه الدراسات وعلية، فاننا نبحث عن افراد تعرضوا الى الاسر خلال الخدمة العسكرية ، وقد ذاقوا مرارة الاعتقال في معسكرات الاسر .

لذا فان الدراسات البعدية هي احدى الطرق التي مكنت الباحثين من اجراء الدراسات في الظاهر التي كان يصعب دراستها وعلى ذلك فان انتظار وقوع الظاهرة هو حل اجدى لدراستها والكشف عن المتغيرات التي اسهمت في احداثها .

٥- الدراسات الميدانية (Field Studies)

ان الاسلوب الذي تتبعه الدراسات الميدانية هو الجمع بين اكثر من اسلوب كالملاحظة والمقابلة والقياس غير المباشر (٣٧) . هذا يعني ان الدراسة قد تستخدم الملاحظة ثم المقابلة او القياس غير المباشر ثم المقابلة او ان تستخدم الاساليب الثلاثة معاً . وتعد الاساليب البحث يعتمد اساساً على طبيعة الظاهرة فكما كانت الظاهرة على درجة من التعقيد او المعلومات عنها نادرة او تعاني من الشحة ان صح التعبير، كثرت الاساليب المستخدمة في دراستها .

ففي احدى الدراسات وضفت اساليب الدراسات الميدانية المتمثل باستخدام الملاحظة والمقابلة والقياس غير المباشر . فلقد لاحظ باحثا الدراسة على شواطئ كاليفورنيا حالت الاهمال وكثرة الاوساخ والعلب الفارغة التي يتركها المصطافون بعد الانتهاء من الشواطئ وقد استمرت ملاحظاتهم هذه لمدة سنتين بعدها اجري مسح للعلب الفارغة التي خلفها هؤلاء المصطافون فتبين لهما ان هنالك كثرة من هذه المخلفات ثم بعد ذلك اتبع الباحثان اسلوبا ثالثا، وهو اجراء مقابلة مع هؤلاء المصطافين لاستقصاء ارائهم حول المخلفات على الشواطئ فقد ابدى الكثير منهم انزعاجه واستياءه من اولئك

الذين يتركون مخلفاتهم واكد هؤلاء انهم بعد الانتهاء من الشواطئ كانوا يأخذون مخلفاتهم الشخصية معهم الى منازلهم ويحملونها في حقائبهم ولا يتركونها مبعثرة على الشاطئ.

واللفت للانتباه ان الباحثين طيلة فترة الملاحظة لم يشاهدوا احدا يأخذ مخلفاته معه (٣٨). هذه الدراسة قد كشفت عن بعض الغموض الذي يكتنف بعض الظواهر النفسية . ففي الظاهرة التي نحن بصددنا الان اصبح بالامكان غزو ترك المخلفات على الشواطئ وعدم الاكتراث بها ورميها كيفما اتفق . الى نمط معين من الشخصية كأن يكون الافتقار الى المسؤولية الاجتماعية وغياب التوجيه المجتمعي او الاهمال وعدم الاكتراث بالغير . وبذلك فإن هذه الدراسة قد تجذب الانتباه عند تخطيط وبناء الاماكن السياحية لكي تتخذ بعض التحولات لمنع العبث بامتلاكاتها او الحد من تشويه بعض معالمها الطبيعية او الصناعية .

٦-الاسلوب السوسيومترى (socionetric technique) :

يعد الاسلوب السوسيومترى واحدا من الاساليب التي يتم من خلالها عن طبيعة العلاقات الاجتماعية بين افراد الجماعة الواحدة سواء كانت متقاربة او متباعدة فالعلاقات الاجتماعية المتقاربة بين افراد الجماعة يستدل عليها من خلال الاختيارات المتبادلة بين الافراد على مستوى الشبكة السوسيومترية ، بينما العلاقات الاجتماعية المتباعدة يستدل عليها من خلال قلة الاختيارات بين الافراد . وبموجب الاسلوب السوسيومترى يكشف عن الاشخاص الذين يحظون بقبول الجماعة ، من اولئك الذين لا يحظون بقبولها . وطبقا للشبكة السوسيومترية يصبح الشخص الذي يستقطب الاهتمام حولة ويحظى بعدد كبير من الاختيارات شخصا نجما ، بينما يصبح الشخص الذي لا يحظى بقبول الجماعة بالرغم من انه احد اعضائها شخصا معزولا ، اذ لا يختارة احد اعضائها وفي الوقت نفسه لا يختار احدا منهم ، ان يكون صديقا او زميلا له . وهناك الشخص المهمل الذي يحصل على عدد قليل من الاختيارات ثم هنالك ايضا الشخص المرفوض الذي ترفضه الجماعة ولا تقبل به ان يكون احد اعضائها (٣٩) وعلى ذلك فإن هذا الاسلوب يكشف لنا عن طبيعة العلاقات السائدة بين افراد الجماعة الواحدة سواء اتسمت هذه العلاقات بالقبول او النفور ليتسنى بعد ذلك لمسؤولي الجماعة تقرير مستوى التفاعل الحادث بين افرادها.

٧- تحليل محتوى الاتصال:

في الحالات التي يتعذر فيها دراسة الظاهرة بالطرق الاخرى التي مر ذكرها فأننا والحال هذه ، سنبحث فيما كتبه الافراد تحريريا او ما تحدثوا عنه شفويا وبذلك تصبح المادة المكتوبة او المسجلة في اشربة التسجيل او التصوير الاداة التي تستخدم في تحليل النتائج او بعبارة اخرى ان المادة الاتصالية بأنواعها من المكتوب والمسموع والمرئي تخضع للدراسة بقصد استخلاص النتائج المطلوبة .

*المعايير الاجتماعية :-

ان الفرد وهو يعيش متفاعلا في جماعة يؤثر ويتأثر بها ، وتعلمة الجماعة وتحدد له معايير سلوكية وتحدد له الحدود التي يجب ان يكون سلوكه في اطارها . او بمعنى اخر فإن الجماعة تحدد صوراً مقننة او قواعد مقررة للسلوك هي مانسميه (المعايير الاجتماعية للسلوك) .

*تعريف المعيار الاجتماعي :-

المعيار الاجتماعي هو تكوين فرضي معناه ميزان او مقياس او قاعدة او اطار مرجعي للخبرة او الادراك الاجتماعي والاتجاهات الاجتماعية والسلوك الاجتماعي .

*ملاحظات على المعايير الاجتماعية :-

تشمل المعايير الاجتماعية عدداً هائلاً من نتائج تفاعل الجماعة في ماضيها وحاضرها . فهي تشمل التعاليم الدينية والمعايير الاخلاقية والقيم الاجتماعية والاحكام القانونية واللوائح والعرف والعادات والتقاليد وحتى (المودات)... الخ

وتحدد المعايير الاجتماعية ماهو (صح) وماهو (خطأ) وماهو (جائز) وماهو (غير جائز) وماهو (مباح) وماهو (عيب) ، وبأختصار تحدد المعايير الاجتماعية كل ماهو يجب ان يكون وما يجب الا يكون في سلوك افراد الجماعة ومثل هذه المعايير من شأنها ان تحدد وتسهل سلوك الفرد

بشكل يتماشى مع ما ترتضيه الجماعة او المجتمع ككل . وانظر مثلا الى المعايير الاجتماعية المحددة للسلوك الاجتماعي والعلاقات بين الجنسين ، ولاحظ الفرق بين المعايير الاجتماعية السائدة بين الثقافات وحتى بين الجماعات في الثقافة الواحدة في مدى تقييدها او اباحتها بالنسبة للسلوك الاجتماعي والعلاقات بين الجنسين .

والمعايير الاجتماعي تحدد السلوك المتوقع في المواقف الاجتماعية ، وهو عادة ما يكون السلوك المثالي . وتتوقع الجماعة من كل اعضائها الالتزام بمعاييرها وهذا الالتزام او عدمه يجازى عليه الفرد ثوابا او عقابا . اي ان السلوك السوي الذي يساير المعايير تباركة الجماعة وتعززة ويكون جزاءة الثواب الاجتماعي ، بينما السلوك المخالف او المنحرف لا تباركه الجماعة ويكون جزائه العقاب الاجتماعي . وتتوقف مكانه الاجتماعية للفرد في الجماعة وتقبل او رفض اعضائها الى حد كبير على مدى تمسكه بمعايير الجماعة ومسايرته لها .

*دراسة المعايير الاجتماعية :-

يمكن دراسة المعايير الاجتماعية عن طريق ثلاثة طرق هي :-

- ١- المقابلة مع اعضاء الجماعة ومعرفة افكارهم الشعورية كما يجب ان يعمل او ما يجب ان يكون عليه سلوك الفرد والجماعة في مواقف اجتماعية محددة
- ٢- ملاحظة سلوك الجماعة نفسها في اثناء عملية التفاعل الاجتماعي في المواقف الاجتماعية
- ٣- دراسة القواعد والاحكام واللوائح والقوانين المكتوبة .

*تفسير الالتزام ومسايرة الافراد لمعايير الجماعة :

يؤدي تبلور وتكون المعايير الاجتماعية الى تشابه سلوك افراد الجماعة وتقارب اتجاهاتهم وتناسق ارائهم . ووضح كارترايت وزاندر ومالباس اسباب الالتزام ومساير الفرد لمعايير الجماعة في ثلاثة نقاط هي :

أ- ان عضوية الفرد في الجماعة تحدد الكثير من الاشياء التي يراها ويفكر فيها ويتعلمها ويفعلها.

ب-ان الفرد قد يسلك مسلكا مشابها لسلوك غيره في الجماعة لانه يريد ان يتأكد ان موقفه سليم وان فهمه للامور فهم سليم، فأذا لم يكن واثقاً من سلامة موقفه وسلامة فهمه تقبل اراء الاشخاص الذين يحبهم ويحترمهم ويثق في رأيهم (وهم الذين يكونون جماعته المرجعية)

ج- ان ضغط الجماعة على اعضائها بقصد توحيد سلوكهم يحقق لها الكثير من المزايا.

وهناك نوعان من الضغوط التي تساعد على الالتزام ومسايرة الفرد لمعايير الجماعة :

١- ضغوط تنشأ من الصراع داخل الشخص حين يلاحظ ان اراءه او سلوكه مختلفة عن اراء وسلوك الاخرين .

٢- ضغوط موجهة من الاعضاء الاخرين للتأثير في اراء او سلوك الفرد (ضغط الجماعة على الاعضاء).

وهذه الضغوط توجه لتحقيق الوظائف التالية:

أ- مساعدة الجماعة في حركتها نحو اهدافها.

ب- صيانة الجماعة والابقاء عليها.

ج- مساعدة الاعضاء على ان يجدوا سندا لارائهم وسلوكهم في الواقع الاجتماعي ، اي الاتفاق مع الجماعة على الراي الصحيح.

***العوامل التي تحدد قوة معايير الجماعة ومدى الالتزام بها ومسايرة الفرد لها :**

يمكن تلخيص اهم العوامل التي تحدد قوة معايير الجماعة على الاتي :

١- تماسك الجماعة وجاذبيتها لاعضائها :فكلما كانت الجماعة متماسكة ، وكلما كانت جاذبيتها لاعضائها اكبر كان مدى مسايرة الاعضاء لمعايير الجماعة اكبر . وقد يكون سبب جاذبية الجماعة لاحد افرادها هو :

-انجذابه الى بعض افرادها.

-ان اهداف الجماعة محببة الى نفسه.

-ان اعضائها يتمتعون بمكانه خاصة.

-انه يتمتع بمكانه خاصة او مركز خاص في الجماعة.

٢- زيادة عدد مرات التعرض لمعايير الجماعة : فكلما زاد عدد مرات التعرض لمعايير الجماعة سهل ذلك معرفة هذه المعايير وسهل مسايرة الافراد لها.

٣-وضوح معايير الجماعة فكلما وضحت هذه المعايير لدى الاعضاء كلما زادت مسايرة الاعضاء لهذه المعايير .

وقد يكون سبب وضوح المعايير هو :

- تماسك الجماعة وتجانس اعضائها.

- كثرة الاتصال بين الاعضاء.

٤-وجود اغلبية فكلما كانت الاغلبية تجمع على معيار معين ، وكلما زادت ثقة الفرد في الاغلبية فإنه يميل الى ان ينحاز الى رأي الجماعة وان يحمل معيارها ويتبناه وتمثل طريقة الجماعة في ادراك العالم الذي يعيش فيه وفي السلوك الاجتماعي.

٥-ضغوط الجماعة على المخالفين لمعاييرها : كالاستنكار وعدم الاختيار الاجتماعي في الانتخابات مثلا ، وفي توزيع الادوار والمسؤوليات والعزل الاجتماعي والرفض.

٦-اهمية العمل الذي تقوم به الجماعة : فكلما زادت اهمية العمل الذي تقوم به الجماعة كلما كان ذلك واضحا للاعضاء ، كلما زادت مسايرة الاعضاء لهذه المعايير .

٢-العقد النفسية

العقدة: هي مجموعة مركبة من ذكريات واحداث مكبوته مشحونة بشحنة انفعالية قوية من الذعر او الغضب او الاشمزاز او الكراهية او الغيرة او الاحساس الخفي بالذنب

والعقدة: استعداد لا شعوري مكبوت يقر الفرد على انواع شاذة من السلوك والشعور والتفكير

وقد تنشأ العقدة من صدمة انفعالية او من خبرات مؤلمة متكررة او من تربية قاسية رعناء في عهد الطفولة تلك التربية تخلق في نفس الفرد مشاعر بغیضة بالنقص والذنب والقلق او عواصف هادمة كالحقد والكراهية والغيرة وهذه مشاعر وعواطف ثقيلة على النفس تكبت فينشأ عنها العقد النفسية .

والعقدة استعداد لا شعوري لا يفتن الفرد الى وجودة ولا يعرف اصله ومنشأه وكل ما يشعر به هو اثار العقد في سلوكه وشعوره وجسمه القلق الذي يغشاه او الشكوك التي تساوره او الاضطرابات في المعدة او القلب او التنفس او غيرها.

وتسمى العقدة بالانفعال الغالب عليها فيقال ((عقدة النقص))، ((عقدة الذنب))، ((عقدة الغيرة)) وغير ذلك من المصطلحات.

ومن الامثلة على العقدة النفسية : مدرسة شابة ذات طبع هادئ منطو، كلما وجدت نفسها بمفردها في حجرتها اعترها خوف شديد من ان يكون احد خلفها واضطرت الى الالتفاف وراها ولا تزال خائفة حتى تفتش كل اركان الحجره كانت تعترف بسخف هذا الفعل القسري الذي تجد نفسها مجبرة على القيام به لكنه كان الطريق الوحيد الذي ينقذها من الخوف الشديد وسبب ذلك ما وقع لها من حادثة مخيفة في طفولتها ، اذ حبستها اختها ذات يوم في المراض وتركها وحدها وخرجت من المنزل فذعرت الطفلة واخذت تتلفت خلفها خشية ان يكون في الظلام احد.

ولما تذكرت الحادثة التي نسيته نسياناً تاماً اعترتها نوبة شديدة من الخوف فزال ماكانت تحمله من خوف وتلاشى الفعل القسري من فورة.

ويذكر علماء النفس بأن اشد العقد خطورة وتمهيداً للاضطرابات الشخصية هي العقد التي تتكون في مرحلة الطفولة المبكرة خاصة صلة الطفل بوالديه.

عقدة النقص والتعويض المسرف

يجب التمييز بين عقدة النقص وبين الشعور بالنقص

فالشعور حالة نفسية يدركها الفرد ادراكاً مباشراً ويعترف بها، وينشأ من نقص جسمي او عقلي او اجتماعي او اقتصادي متوهم او حقيقي وهو شعور غير شاذ بل قد يكون دافعاً قوياً للصغار على محاكاة الكبار كما انه قد يحفز الكبار على اصلاح مآلديهم من نقائص وعيوب بل على التقدم والارتقاء. اي انه قد يبعث الفرد على التعويض الموفق الناجح .. وتبدو مظاهر هذا الشعور في ارتكاب وخجل وخوف من الموافق الاجتماعية خاصة التي تتضمن المنافسة او النقد، والغضب من تقدير الذات وفقد الثقة بالنفس ، وعدم رضى الفرد عن مكانته.

أما عقدة النقص

فاستعداد لا يفتن الفرد الى وجوده ونوعه ولا يعرف منشأه بل يحمله على عدم الاعتراف بنقصه بل يسوقه الى انواع من السلوك لا يفهم دلالتها ولا يدرك الصلة بينها وبين شعوره الغامض الدفين بالنقص : كالزهو الشديد والاسراف في تقدير الذات والتظاهر بالشجاعة او تكلف الوقار او الميل الشديد الى السيطرة والعدوان والاستعلاء وغيرها من مظاهر التعويض المسرف او يبدو في صور من السلوك المتكلفه والسخيفة كمحاولة استرعاء الانتباه بالتفاخر الكاذب والتباهي الزائف والكذب والتحلق في الكلام او التطرف في كل مايقول ويفعل.

عقدة الذنب وادانة الذات

استعداد لا شعوري يقسر الفرد على الشعور الشاذ بالذنب وعلى القيام بمختلف الاعمال لا يذاء النفس وعقابها او اذلالها والغض من شأنها وللتكفير عن ذنوب يتوهم انه ارتكبها.

وتنشأ هذه العقدة من ايام الطفولة المبكرة من جراء تربية تسرف في لوم الطفل وتأنيبه وعقابة واشعارة بالذنب من كل ما يفعل او تمنع في تهويل اخطائه وتقليل حسناته مما يؤدي الى تضخيم الضمير من ذلك والضمير هو السلطة النفسية التي تنقذنا وتعاقبنا ان انحرفنا فاذا بهذا الضمير يصبح شديد الحساب شديد السخط يرى في اهون الامور ذنوباً لا تغتفر ويلوم نفسه على امور لا لوم فيها ويغشاه شعور غامض موصول بأنه مذنب اثم حتى مع عدم صدور ذنب عنه وهو شعور خفي لا يعرف له الفرد اصلاً او سبباً يقال لمثل هذه الحالة ان الفرد يعاني ((عقدة ذنب)).

وهو شعور يختلف عن شعورنا العادي بالذنب حين نحيد عما ترتضيه ضمائرنا .

وهو شعور شاذ ينشأ من ضمير عطلته القسوه والكبح الشديد عن النمو والنضج فيظل ضميراً طفلياً يحاسب الكبير كما كان يحاسب الطفل على اعمال غير محرمة او محظورة.

وتزداد هذه العقدة حدة وشدة ان اقترنت صرامة الضمير برغبات وعواطف محرمة مكبوتة ككراهية الاب او الاخ . او التفكير بمحرم او الغيرة من اخ اصغر وتمني الموت له .

*الانفعالات

١- توضيح وتعريف الانفعال

يستخدم بعض العلماء الانفعال بمعنى واسع بحيث يشمل جميع الحالات الوجدانية رقيقها و غليظها، وبذلك يجمعون بين الخوف والغضب والفرح والحزن وبين ذلك الشعور السار الهادئ الذي يجده الانسان في نفسه وهو يتأمل منظرأ جميلاً او يقرأ كتاباً مسلياً او شعوره بالنفرة وغير ذلك.

اما الانفعال بمعناه الضيق الذي يأخذ به اغلب المحدثين من علماء النفس فهو حالة وجدانية تتسم بثلاث سمات:

- أ- فهو حالة قوية مصحوبة بضطرابات فسيولوجية بارزة تغطي أجهزة التنفس والدورة الدموية والهضم والجهاز العضلي وجهاز الغدد الهرموني وتكون الانفعالات فيه على درجات مختلفة الشدة وضعفاً.
- ب- وهي حالة تحصل للفرد بصورة مفاجئة بحيث لا تتاح له الفرصة او القدرة على التكيف.
- ج- تتخذ صورة ازمة عابرة طارئة فلا تبقى وقتاً طويلاً.

وعلية فتعريف الانفعال: هو حالة جسمية نفسية تائرة اي يضطرب لها الانسان كله جسماً ونفساً او هو حالة وجدانية قوية طارئة مفاجئة .
لذا فإن الرعب والهلع من الانفعالات اما الاشفاق فليس انفعالاً والحزن انفعال وليس القنوط انفعالاً.

٢- الفرق بين الانفعال والعاطفة

يكثر الخلط بين الانفعال والعاطفة لذا ينبغي التمييز بينهما ، فالعاطفة تنظيم وجداني ثابت نسبياً ومركب من عدة استعدادات انفعالية تدور حول موضوع معين كشيء او شخص او جماعة او فكرة كعاطفة حب الام لطفلها عاطفة حب تطرب لنجاحه وتحزن لاختفاة وتسر للقائه وتتألم لفراقه او مرضه يختطفها الخوف ان كان في خطر ويملكها الغضب ان اعتدى عليه احد ويصيبها الهم والغم ان انحرف سلوكه.

من هنا يتضح ان العاطفة تختلف عن الانفعال من ناحيتين العاطفة استعداد ثابت نسبياً في حين ان الانفعال حالة طارئة.

وللعاطفة موضوع خاص تدور عليه في حين ان الانفعال مطلق غير مقيد بموضوع خاص.

٣- لماذا ننفعل؟

أ- ننفعل حين يثار احد دوافعنا الفطرية او المكتسبة ويكون الانفعال سيقاً اذا كانت الاثارة عنيفة وبصورة مفاجئة غير متوقعة بحيث لا نستطيع ان نتصرف تصرفاً ملائماً او لايوجد وقت لذلك، كما لو يفاجئ الفرد سيارة مسرعة في الطريق او حين يفاجئ بموت شخص عزيز عليه او حين يرسب طالب الامتحان على غير توقع.

ب- ننفعل حين يعطل السلوك الصادر عن بلوغ الهدف اما لو سار السلوك سيراً سهلاً الى غايته لم يشعر الفرد بالانفعال الا قليلاً كما يحدث المحاربون الذين شهدوا المعارك ان الخوف يبلغ اشدة لديهم وهم في ساعات الانتظار لا يعلمون شيئاً فأذا بدأ القتال خفت حدة الخوف وقد يصاب الشخص بالرعب العنيف اثناء احلام الكابوس لانه لا يستطيع الحركة والهرب كذلك الحال حين يثار دافع المقاتلة لدى الفرد فإنه سوف يشتد غضبه حين لا يدري كيف يتصرف بالقول او بالفعل.

ج- ونحن ننفعل حين نرضى بتحقق حاجاتنا وميولنا وامانينا فجأة وبصورة غير متوقعة كأن ينجح تلميذ كان من المحقق رسوبه او ينجو شخص في عملية جراحية كان من المرجح فشلها ، هنا يتخفف التوتر والضيق فجأة ويحصل الفرح والابتهاج او الضحك او البكاء.

٤- جوانب الانفعال

اذا قمنا بتحليل انفعال كالخوف مثلاً يتألف من ثلاثة جوانب يمكن ملاحظتها دراستها دراسة علمية:

- ١- جانب شعوري ذاتي يدركه الشخص المنفعل وحده ، ويختلف من انفعال لآخر تبعاً لنوع الانفعال ، وهذا الشعور بالانفعال يمكن دراسته عن طريق التأمل الباطن .
 - ٢- جانب خارجي ظاهر يشتمل على مختلف التعبيرات والحركات والافاضع والالفاظ والايماءات التي تظهر على الشخص المنفعل ، وهذا هو الجانب الذي نحكم منه على نوع الانفعال عند الاخرين .
 - ٣- جانب فسيولوجي داخلي كخفقان القلب ، وتغير ضغط الدم ، واضطراب التنفس والهضم وازدياد افراز الغدد الصم .
- وهذه الجوانب الثلاثة للانفعال ليست منفصلة عن بعضها ، بل هذه استجابات متكاملة تصدر عن الانسان من حيث هو وحدة نفسية جسمية اجتماعية

١- انواع الفروق

كما يختلف الناس بعضهم عن البعض في الشكل والحجم والمظهر وكذلك يختلفون في الذكاء والمزاج والاستعدادات الخاصة وقوة الدوافع والقدرة على التعلم والقابلية للتعب واحتمال الشدائد والحرمان والفوارق في الصفات والمميزات الجسمية كالطول والوزن واللون واضحة ، بينما الفوارق في السلوك فاقل وضوحاً . فقد نلاحظ طريقة شخص في الكلام او في المشي او في التحية بالبيد تختلف عن طريقة غيره ممن نعرفهم من الناس ولاكن لايتسنا لنا معرفه ما يميز سلوكه عن سلوك الاخرين بوضوح الا اذا عاشرناة واتصلنا به عن قرب مدة كافية وقد يفوتنا ملاحظة كثير من ملامح سلوكه المميزة له اما الصفات والمميزات الباطنة او التي يخفيها الناس عنا فلا نستطيع الكشف عنها الا اذا درس الفرد دراسة نفسية عن طريق مقاييس واختبارات معينة لكشف اللثام عن الفروق السيكوبولوجية ، كالفروق بينهم بالذكاء او قوه الدوافع او درجة احتمال التعب

٢- الفروق في الفرد نفسه

كما يختلف الافراد بعضهم عن بعض من حيث قدراتهم وسماتهم الشخصية كذلك تختلف قدرات الفرد الواحد وسماته من حيث القوة والضعف ، فقد يكون الفرد رفيع الذكاء ولاكنه ضعيف الارادة ، او سيء الخلق ، او مصاب بمرض نفسي وقد يكون متفوقاً في القدرة المهنية لكنة دون المتوسط في القدرة اللغوية . او قد يكون ماهراً في الرسم وغير ماهر في الخطابة ، او يكون شديد الميل لدراسة العلوم الاجتماعية ، شديد النفور من دراسة العلوم الرياضية ، وقد يكون له استعداد كبيرة للاعمال الكتابية ، واستعداد ضعيف للاعمال الميكانيكية ، او يكون ذا قدرة كبيرة على تحمل الالم الجسمي ولاكنه ضعيف بالتحمل للالم النفسي . وبناء على هذا فان من يصلح لدراسة او لعمل معين قد لا يصلح لدراسة او لعمل اخر ، ومن يفشل في عمل معين لايتحتم ان يفشل في اعمال اخرى وغير ذلك .

وهذه الحقائق يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار في عمليات التوجيه التعليمي والمهني ، وفي توزيع الطلاب على الشعب الدراسية المختلفة او الكليات الجامعية .

٣-وجوب مراعاة الفروق الفردية

ان الاغفال ما بين الافراد – رجالهم ونسائهم ، كبارهم وصغارهم – من فوارق جسمية وعقلية ومزاجية واجتماعية لذلك أسوأ الاثر على الفرد نفسه وعلى مجتمعة الذي يعيش فيه .

اي اننا لو اغفلنا تلك الفوارق لما استطعنا ان نحفزهم على العمل او نسوسهم ونعاملهم بما يستحقون او ان نراعي العدل في اثباتهم او عقابهم بل ما استطعنا ان نحل مشاكلهم او نوجههم نحو المهن والاعمال ونوع التعليم الذي يناسبهم او نختار منهم الاكفأ لعمل معين اي ما استطعنا ان نضع الشخص المناسب في المكان المناسب .

وينسحب هذا على الطلاب في المدرسة او الجامعة وعلى العمال في المصنع او المتجر وعلى الجنود في الجيش .

والنتيجة الحتمية لذلك هبوط مستوى الانتاج واتساع نطاق الاخفاق في الدراسة واضطراب الصحة النفسية للفرد الذي تكلفه القيام بعمل او بدراسة لا قدرة له عليها او لا يرغب فيها وغير ذلك من امور الخسارة والضياع والفساد .

الواقع ان الشخص العادي لا يستطيع ان يدرك ما بين الناس من فوارق ضخمة من الذكاء والقدرات والشخصية فآباء الاطفال الموهوبين لا يعرفون في الغالب مستوى اطفالهم الرفيع من الذكاء وآباء الاطفال المتخلفين لا يدركون في الغالب مدى ما يعانيه اطفالهم من قصور عقلي حتى يبدأ الطفل في التعثر الدراسي .

فالفوارق بين الناس مختلفه في الشخصية والمزاج والخلق من مدير الاعمال الذي ينظم ويوجه ويقترح وينقد الى العامل الذي يخشى تحمل اقل قدر من المسؤولية ومن الشخص الطيب الذي يحاسب نفسه على الكلمة التي تصدر منه والحركة التي تأتي بها الى المجرم العاتي الذي لا يخشاه مسحة من الشعور بالذنب لما يرتكبه من اعمال منحرفة غير انسانية .

من الممكن ان نساوي بين الناس في الحقوق والفرص ولكن من غير
الممكن ان نساوي بينهم في القدرات العقلية والسمات المزاجية بما
يجعلهم قادرين على التنافس المشروع العادل بين بعضهم البعض كما
يمكننا ان نتيح لكل منهم فرصة التعلم والعمل لكننا لا نستطيع ان نساوي
بينهم في نوع التعليم او العمل او الاجر.

اما ماهو سبب الفوارق؟ فالجواب بأختصار : السبب في ذلك الوراثة
والبيئة معاً في آن واحد ولا يمكن الفصل بينهما ، أي ما تكتسبه
الشخصية من مهارات واتجاهات مهنية واجتماعية وخلقية من حب
وتعاون او الشعور بالنقص لا تنفك عن الاستعدادات الوراثة.

مجيد احمد / التربية الاساسية