

مقدمة عن علم النفس العام:

ان الانسان يعيش في بيئة من الناس والاشياء وهو يسعى فيها ويكد للظفر بطعامه ومأواه ولارضاء حاجاته المادية والمعنوية وهو في سعيه هذا يلقي موانع وعقبات ومشاكل مادية واجتماعية مختلفة ويجد نفسه مضطر الى التوفيق بين مطالبه وامكانات البيئة والى تعديل سلوكه حتى يتلائم مع ما يعرض له من ظروف واحداث ومواقف جديدة وذلك عن طريق التفكير والتقدير واستخدام ذكائه او تعلم طرق جديدة للسلوك يستعين بها على مايلقاه من مشكلات.

كما يجد نفسه مضطر لما تفرضه عليه البيئة وخاصة الاجتماعية من قيود والتزامات بل انه يرى نفسه في كثير من الاحيان مرغما على ان يصبر ويتحمل الألم او يلجأ الى اساليب وحيل ملتوية من اجل ارضاء حاجاته ومطالبه ويكون في ذلك معرضا للرضا والسخط والغضب والخوف والحب والكره والاقدام والاحجام والنجاح والافقار وهو في تفاعله هذا يتأثر وينفعل بشتى الانفعالات ويرغب ويفكر ويصمم وينفذ ويتعلم كما انه يعبر عن افكاره ومشاعره باللفظ مرة وبالحركة مرة اخرى ويحاول انواعا مختلفة من السلوك...

كل هذه الالوجه المختلفة من النشاط العقلي والانفعالي والجسمي والحركي التي تبدو في تعامل الانسان مع بيئته وتفاعله معها والتي تعكس تأثيره فيها وتأثره بها وهي موضوع دراسة علم النفس فهو يبحث في كل مايفعله الانسان ويقوله اي كل مايصدر عنه من سلوك حركي او لفظي كالمشي والكلام والكتابة والهروب.

وكذلك كل مايصدر عن الانسان من نشاط عقلي كالادراك والتذكر والتخيل والتفكير والتعلم والابتكار وكل مايتسشعره من تأثرات وجدانية وانفعالية كالاحاساس بالألم والشعور بالضيق او الارتياح وكل مايميل اليه اويريده او يرغب فيه او ينفر منه.

مفهوم علم النفس كدراسة للسلوك

يعدّ سلوك الكائن الحيّ المحور الأساسيّ للدراسات النفسيّة والعلوم النفسيّة، فيسلط علم النفس الضوء بشكلٍ رئيسي على السلوك بجميع أشكاله المقبولة وغير المقبولة، كما يهتم بدراسة معايير السلوك السويّ وغير السويّ وأسباب وظروف ظهوره. وقد عرّف علم النفس السلوك من خلال

عدّة تعريفات ومفاهيم، ومنها أن السلوك هو حالة التفاعل الحاصل بين الكائن الحي وبيئته وعالمه الخارجي، وفي أغلب الأحيان يُظهر السلوك على هيئة استجابات سلوكية مكتسبة ومتعلّمة؛ من خلال تعلّم الفرد بالتدريب والملاحظة والتعرض للخبرات المختلفة، ويُعرّف السلوك كذلك بأنه مجموعة من الاستجابات التي تصدر عن الفرد تجاه المثيرات البيئية المختلفة؛ حيث تُمثّل البيئة جميع المؤثرات التي تدعم آلية ظهور السلوك، كما يرى علماء النفس السلوك بشكلٍ شموليٍّ بأنه نشاطٌ مركّبٌ تتكوّن بُنيته من ثلاثة جوانبٍ أساسية، وهي:

1- الجانب المعرفي: هو مجموعة العمليات العقلية والمعرفية التي يستخدمها الإنسان لإدراك

الأحداث التي تدور من حوله، وآلية تفاعله معها بالطريقة التي يتقرّر فيها الشخص باستخدام المعاني والرموز، ومن أهم هذه العمليات الإدراك، والتذكّر، والتصور، والتعبير الرمزي واللغوي واللفظي وغيرها.

2- الجانب الحركي: هو جميع الاستجابات الجسميّة التي تظهر على الفرد؛ بسبب تعرضه

لمثيرٍ مُعين، وتكون هذه الاستجابات على صور استجابات حركية لتعليمات لفظية، أو ممارسة الكتابة والرياضة، أو عزف الموسيقى، أو ركوب السيارة، وغيرها الكثير. الجانب الانفعالي: هو الحالة الانفعالية والعاطفية التي يمرُّ بها الفرد أثناء استجاباته السلوكية للمثيرات المختلفة؛ أي أنها الحالة الداخلية التي ترافق سلوكاً معيناً، كالشعور بالحماس والسعادة تجاه نشاط معين، أو الشعور بالارتياح أو عدم الارتياح لمثيرٍ أو نشاطٍ آخر. أنواع السلوك في علم النفس يُقسم السلوك في علم النفس إلى نوعين رئيسيين، وهما:

- السلوك الاستجابي: هو السلوك المحكوم بالمثيرات السابقة له، فعند حدوث المثير يظهر السلوك الاستجابي بشكلٍ فوري، فمثلاً عند تقطيع البصل تدمع العينين وقد يُعتبر هذا النوع من السلوك أقرب إلى السلوك اللاإرادي، كما أنه سلوكٌ لا يتأثر بالمثيرات التي تتبعه، فهو ثابت لا يتغير، إنما الذي تتغير هي المثيرات التي تضبط هذا السلوك.

- السلوك الإجرائي: هو السلوك الناتج عن الاستجابات التي يتمّ تشكيلها وتحديددها من قبل العوامل البيئية، مثل العوامل الاجتماعية، والاقتصادية، والتربوية، والدينية. وعموماً فإن السلوك الإجرائي محكومٌ بنتائجه، فطريقة وآلية المثيرات البعدية قد تضعف هذا السلوك أو تدعمه وتقويه، وقد لا يكون لها أيٌّ تأثير يُذكر على الاستجابة السلوكية؛ إذ

لا يمكن إدراك جميع الظروف المحيطة بالإنسان في الحاضر أو الماضي. خصائص السلوك الإنساني يمتلك السلوك الإنساني عدة خصائص يَتميّز بها، وهي:

القابلية للتنبؤ: هي خضوع السلوك الإنساني لنظام معين ومعقد، وعند التمكن من تحديد العناصر المكونة لهذا النظام يصبح من الممكن توقّع حدوث السلوك والتنبؤ به، كما يعتقد معدلي السلوك والباحثين النفسيين أن البناء الذاتي المتمثل في تاريخ الظروف الاجتماعية والمادية المؤثرة في الفرد سواء بالماضي أو الحاضر هو ما يقرّر طبيعته وسلوكه؛ حيث إن فهم جميع الجوانب والظروف الحياتية التي أثّرت في الفرد خلال حياته تساهم في سهولة توقّع السلوك المعين في ظرف المعين الذي يوجد فيه، مع الاعتماد على المعرفة الموضوعية والشاملة للظروف البيئية، إلا أنه في بعض الأحيان تصبح عملية التنبؤ بسلوكيات الفرد أمراً غير ممكن؛ بسبب صعوبة القدرة على الإحاطة الكاملة بجميع الظروف البيئية لحياته.

القابلية لل ضبط: هي إعادة ترتيب وتنظيم المثيرات البيئية السابقة أو اللاحقة للسلوك، وسُتدعى ظهور الاستجابات السلوكية المُحددة، فإن إعادة تركيب الأحداث وتتسببها بشكلٍ معين ومدروس يهدف إلى إظهار سلوك معين، ويكون ذلك باستخدام المبادئ والقوانين النفسية السلوكية.

القابلية للقياس: يُعدّ السلوك الإنساني ظاهرة معقدة؛ لأنه يُقسم إلى قسمين أحدهما ظاهر يمكن قياسه، والآخر غير ظاهر لا يمكن قياسه، وأدّى ذلك إلى اختلاف العلماء في طرق تفسير وقياس السلوك، فطوّر بعضهم الأساليب القياسية المباشرة كالملاحظة وقوائم الشطب، وطوّر آخرون الأساليب غير المباشرة كاختبارات الذكاء والاختبارات الشخصية أو الاستدلال على السلوك من خلال البحث في المظاهر السلوكية المختلفة. العوامل المؤثرة في السلوك اختلفت آراء علماء النفس في تحديد مدى تأثير العوامل المختلفة في السلوك سواء أكانت بيئية مكتسبة أم جينية مورثة، فكان رأي بعض العلماء أن سلوك الفرد يعود إلى العوامل الوراثية التي تنتقل له عن طريق الجينات التي يرثها عن أبويه مثله مثل الذكاء ولون الشعر، وأضاف البعض الآخر من العلماء أن السلوك الإنساني يُكتسب بتسرّب الفرد للعادات والتقاليد والأنظمة البيئية والاجتماعية التي يعيش فيها.