التعريف بعلم النفس

أولاً:- موضوع علم النفس:-

لكل علم من العلوم موضوع خاص يتخذه محور دراسته فعلم الفيزيقا يرس خواص المادة وخواص الطاقة بمختلف صورها و تحول بعضها إلى بعض ، وعلم الكيمياء يدرس تركيب المواد المختلفة وتفاعل بعضها مع بعض وعلم الأحياء او البيولوجيا، يدرس تكوين الكائنات الحية ونشاطها ونموها وتكيفها للبيئة التي تعيش فيه ، وعلم الاجتماع يدرس حياة الجماعة ومشاكلها ومختلف ضروب التنظيم الاجتماعي فيها ، أما علم النفس فمن الغريب أنه لا يوجد لدينا حتى اليوم تعريفه واحد له يجمع عليه كل الباحثين في هذا العلم أو اكثرهم ، وذلك لأنه كان إلى عهد قريب فرعا من الفلسفة بنقاد لطريقتها في البحث ويدرس موضوعات اكثرها ذو طابع فلسفى صريع أي لا تدخل في نطاق العلم بمعناه الحديث هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فقد تعرض علم النفس اثناء نموه وتطوره لمؤثرات عدة من العلوم الطبيعية على اختلافها جعلت علماء

النفس يختلفون في وجهات نظرهم إلى طبيعة الظاهرة النفسية وتأويلها.

فمن التعاريف المألوفة لعلم النفس اليوم:-

1ــ انه العلم الذي يدرس الحياة النفسية وما تتضمنه من أفكارومشاعروميول ورغبات وذكريات وانفعالات.

2- العلم الذي يدرب سلوك الإنسان ، أي ما يصدر عنه من افعال و اقوال وحركات ظاهرة.

3- العلم الذي يدرس أوجه نشاط الانسان وهو يتفاعل مع بيئته و يتكيف لها.

ثانياً: اهداف علم النفس:-

إن ما يهدف إليه علم النفس هو الوصول إلى المعرفة الدقيقة التي تساعد في تفسير العلاقة النظامية بين المتغيرات المختلفة للوصول إلى الإجابة على الأسئلة المطروحة للبحث، وبهذا يمكن حصر أهداف علم النفس بالفهم والضبط والتنبؤ.

أولاً:- الفهم Understanding :-

من خلال الفهم نبحث عن الإجابة على السؤالين كيف؟ ولماذا يحدث السلوك. والفهم هو الهدف الأساسي للعلم، وهو ابسط شيء يمكن أن يقوم به الباحث تحديد مسببات أية ظاهرة، بحيث تكون الأفكار التي تقدم للظاهرة من نوع يمكن إثباتها تجريبية. ونعني بالفهم إمكانية الربط وإدراك العلاقات بين الظواهر المراد تفسيرها والأحداث التي تلازمها او تسببها. ومن هنا يجب تفسير تلك الظواهر في ضوء مجموعة المتغيرات او مجموعة المبادئ والقوانين التي تحكمها لأن ذلك يسهل في عملية التنبؤ بها والعمل على ضبطها.

و يتبع الباحث في علم النفس لفهم اية ظاهرة نفسية المنهج العلمي الذي يستند إلى الملاحظة العلمية الدقيقة، والتجارب المضبوطة، مستخدما ادوات القياس الصادقة الثابتة، والأجهزة والأدوات التي تعينه على دقة الملاحظة والتجريب، ويستخدم ايضا الأساليب الإحصائية الملائمة التي تساعده على الصياغة الكمية النتائج تجاريه ودراسته.

فالهدف النظري لعلم النفس هو جمع وقائع و مفاهيم و صوغ مبادئ عامة و قوانين يمكن بها فهم السلوك وتفسيره فهو يعيننا على فهم انفسنا وفهم من نعاشرهم ونعاملهم من الناس :-

1- فهم الدوافع الحقيقية لا الدوافع الزائفة او المتوهمة التي تحركنا و تحرك غيرنا من الناس.

٢ - فهم نواحي القوة و الضعف في شخصياتنا و ما لدينا من امكانات و استعدادات خافية عنا.

-3معرفة اسباب ما يبدو في سلوكنا أو سلوك زملائنا أو أطفالنا من انحراف وزيغ.

4- الكشف عن العوا تفسد تفكيرنا أو تعطل عملية التعليم لدينا أو تميل بنا الى شرود الذهن الموصول أو تجعلنا ننسى كثيرا مما حصلناه او وعيناه و هذا الفهم يجعلنا اكثر تسامحا وسعادة وانتاجا.

ثانياً:- الضبط:Control -

ويقصد بالضبط القدرة على التحكم بالظاهرة النفسية وذلك من خلال التحكم بأسبابها او العوامل المؤثرة فيها، ففي المنهج التجريبي فإن الضبط يتمثل في فترة الباحث في التحكم ببعض المتغيرات المستقلة للوقوف على معرفة اثرها في العوامل النامية او الظاهرة موضع البحث، وهذا يتطلب عملية ضبط المتغيرات الداخلية التي يتوقع أن يكون لها تأثير النتائج بحيث يعمل الباحث على إزالتها او حملها مساوية لجميع مجموعات الدراسة وذلك ليبطل

تأثيرها، إذ أن الباحث لا يصدر افكاره حول ظاهرة ما، إلا بعد أن يكون ضبط عددا من المؤثرات التي تسمح له بإصدار حكم دقيق ويتيح له تعميم النتائج.

ثالثاً:- التنبؤ:Prediction -

ويتمثل بالإجابة عن بعض الأسئلة مثل متى تحدث الظاهرة؟ وماذا يحدث فهو المحك الأساسي لفهم الظاهرة ودراستها بعد ضبط المتغيرات الداخيلة، والتحكم في المتغيرات المستقلة والتابعة للوصول إلى النتائج، وتعميم تلك النتائج، إذ عندها يمكن إصدار أحكام لمثل تلك الحالة المدروسة، ولاسيما حال توفر ظروف مشابهة الظروف تلك الدراسة. وعلى هذا النحو تنشأ المفاهيم والنظريات من خلال المدى الذي تسع به إجراءات التنبؤ

يتم عادة ضبط الشروط التي يعتقد أنها تسبب حدوث سلوك ما، وذلك لمعرفة ما إذا كانت الظاهرة تتغير وفقاً لهذا الضبط، وبضبط المتغيرات الدخيلة، يمكن حصر الأسباب التي تكمن وراء تغير اية حادثة أو ظاهرة الأمر الذي يساعد في عملية التنبؤ بها في ضوء ظهور المؤشرات المرتبطة بها او الدالة عليها.

ثالثاً: فروع علم النفس:-

كان علم النفس الي التي تسير على دراسة الانسان الراشد الكبير ذي البشرة البيضاء ان اتساع افاقه و تعدد مسائله اضطره إلى التخصص والتفرع كما فعلت علوم الطب والهندسة والفيزيقا ، فظهرت له فروع نظرية وتطبيقية مختلفة أما الفروع النظرية فلا تهدف إلى نفع مباشر ، بل الى العلم لمجرد العلم ، اى الى مجرد الكشف عن المبادئ والقوانين التي تهيمن على السلوك ، وأما الفروع التطبيقية فتستهدف تحقيق أغراض عملية وحل مشكلات عملية في شتى نواحي الحياة.

أولاً: ميادين علم النفس النظرية:-

1- علم النفس العام:General psychology ـ يعتبر بمثابة الخلفية العامة لجميع فروع علم النفس، إذ يتناول بالبحث والدراسة جميع مظاهر الحياة النفسية من خلال دراسته لجميع

جوانب السلوك المختلفة ، الحركي والعقلي والانفعالي، والاجتماعي، كما ويدرس المبادئ والقوانين العامة للسلوك وغير ذلك.

2- علم النفس التطوري:Developmental psychology - وهو الفرع الذي يدرس مراحل النمو المختلفة التي يعيشها الفرد عبر حياته، والخصائص السيكولوجية لكل مرحلة الحمل والمهد والطفولة والمراهقة والشباب والرشد والشيخوخة)، حيث يهتم بمظاهر النمو المختلفة لكل مرحلة الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والفسيولوجية واللغوية والحركية والحسية والجنسية والدينية والأخلاقية .

3- علم النفس الاجتماعي:Social psychology – يدرس هذا الفرع سلوك الأفراد والجماعات في المواقف الاجتماعية المختلفة كما يدرس الصور المختلفة للتفاعل الاجتماعي بين الأفراد من نفس العمر والجنس مع بعضهم البعض وممن هم من الجنس الآخر، وكذلك من هم أكبر او اصفر في العمر، وكذلك التفاعل بين الجماعات بعضها ببعض وبين الأفراد والجماعات سواء كانوا في المدرسة أو العمل او المزرعة او في أية مؤسسة كانت .

4- علم نفس الشواذ (المرضي:Abnormal psychology (- ويدرس هذا الفرع نشأة الأمراض العقلية والنفسية والإجرام واسبابه المختلفة ، ويحاول وضع أسس لعلاج مثل تلك الأمراض والاضطرابات، وتحديدا فإنه يهتم بتحديد أسباب الاضطرابات النفسية والسلوكية والانفعالية كحالات العصاب والذهان والقلق والاكتئاب والدوافع الكامنة ورائها ساعيا إلى إيجاد الحلول المناسبة لها

-5 علم نفس الحيوان:Animal psychology - يدرس هذا الفرع المدى الذي يمكن أن يفكر به الحيوان، ومدى قدرته على التعلم والتذكر، وما إذا كان سلوكه مرتبط بدوافع أو درجة ذكاء معينة، وما إذا كان هناك فرق بينه وبين الإنسان، وهل الاختلاف اختلاف في الدرجة او اختلاف في النوع. كما أن موضوعاته تقوم على المقارنة بين سلوك الحيوان والانسان ؟

6- علم النفس الفارقDifferential psychology: - يدرس الفروق بين الأفراد والجماعات أو السلالات في خصائص الذكاء او الشخصية أو الاستعدادات أو المواهب الخاصة.

-7 علم النفس البيولوجي:Psychobiology – يهتم هذا الفرع بدراسة الأساس الفسيولوجي للسلوك، والأجهزة المسؤولة عن ذلك؛ فهو يدرس الجهاز العصبي ووظائفه المختلفة.

ثانياً: ميادين علم النفس التطبيقية:-

1- علم النفس التربوي:Educational psychology ـ يعنى هذا الحقل بتطبيق مبادئ علم النفس وقوانينه على ميدان التربية وانتبه لمعالجة المشكلات التي تواجه المربين والتلاميذ والمؤسسات والاهل أثناء عملية النمو والتعليم ومن هذه المشكلات صعوبات التعلم والتحصيل والذكاء والتكيف والدافعية وغيرها.

2- علم النفس الصناعي التنظيمي:Organizationl Industrial psychology ـ يهدف هذا الفرع إلى رفع مستوى الكفاية الإنتاجية للعمال، وذلك عن طريق حل المشكلات المختلفة التي تهم ميدان الصناعة والإنتاج حلا علميا إنسانيا يقوم على مبادئ علم النفس ومفاهيمه، والسمو كذلك بالعلاقات الإنسانية بين الإدارة والعمال من أجل تحسين وزيادة الإنتاج وتسويته.

3- علم النفس التجاري:Commercial psychology - يهتم العاملون في هذا الميدان بدراسة دوافع الشراء وحاجات المستهلكين وتقدير اتجاهاتهم النفسية نحو المنتجات الموجودة في السوق، كما يدرس سيكولوجية البيع والتسويق وغير ذلك.

4ـ علم النفس الإكلينكي:Clinical psychology ـ يستخدم هذا الفرع المبادئ النفسية والمعلومات السيكولوجية في تشخيص وتقويم وعلاج حالات سوء التوافق ومشكلات الأطفال والأمراض السيكوسوماتية والأمراض النفسية والعقلية، ومشكلات المراهقين.

5- علم النفس الإرشادي:Counceling psychology - يعد هذا الفرع جزءا من علم النفس العلاجي، ويقوم على مساعدة الأفراد الأسوياء في عملية مواجهة وحل مشكلاتهم بانفسهم في جميع مجالات الحياة.

-6علم النفس الحربي:Military psychology - تستعين الجيوش في العصر الحديث بخبراء نفسيين لوضع الفرد المناسب في المكان المناسب تبعا لقدراته واستعداداته وسماته الشخصية والانفعالية، واستبعاد الأفراد غير المناسبين للخدمة العسكرية.

7ـ علم النفس القضائي:Law psychology ـ يدرس هذا الفرع العوامل النفسية الشعورية واللاشعورية التي يحتمل أن يكون لها أثر في جميع ممن يشتركون في الدعوى الجنائية : القاضي والمتهم والدفاع والمدعى عليه والمبلغ والشاهد والجمهور .

8- علم النفس التجريبي Experimental psychology :- ويقوم هذا العلم بوضع خطة لإجراء الدراسات التجريبية سواء على الحيوانات او الإنسان في المختبرات النفسية في مجالات متعددة مثل: الإدراك والإحساس والدوافع والانفعالات والانتباه والتعلم وغير ذلك.

.9علم القياس النفسي:Measurement psychology - يهدف الباحث في هذا العلم إلى بناء الاختبارات النفسية لجميع فروع علم النفس السابقة.

م . م سماح حمزة الفتلاوي مبادئ علم النفس العام
المرحلة الاولى

دوافع السلوك

اولاً:- تعريف الدافع:-

حالة داخلية جسمية او نفسية تثير السلوك في ظروف معينة، و تواصله حتى ينتهي الى غاية معينة فالكلب الجائع يضرب في الارض في بدافع الجوع ولا ينتهي سلوكه حتى يقع على طعام او يصيبه الكلال و الاعياء، و الشخص الذي يؤلمه ضرسه لا يكف عن البحث عن مسكن يخفف به المه ، والطالب يستذكر دروسه ويسهر الليالي بدافع الرغبة في النجاح أو التفوق أو الشعور بالواجب أو الظفر بمركز اجتماعي لائق او بهذه الدوافع جميعا والعالم لا يبرح يبحث ويفترض ويجرب بدافع عن حب الاستطلاع و الشخص المصاب بمرض الوسواس يجد نفسه مدفوعا رغم ارادته الى غسل يديه كلما فتع بابا او لمس كتابا او صافح شخصا.

خصائص الدافع:-

1- الدافع قد يكون حالة جسمية كالجوع و العطش او حالة كالرغبة في التفوق أو الشعور بالواجب.

2- قد يكون حالة مؤقتة كالجوع والغضب اوحالة دائمة ثابتة نسبيا كحب الاستطلاع و الدافع الاجتماعي.

3- قد يكون الدافع فطريا موروثا كالجوع أو مكتسبا كالشعور بالواجب.

4- ان الدافع قوة محركة موجهة في ان واحد، فهو يثير السلوك الى غاية او هدف يرضيه.

ثانياً: تصنيف الدوافع:-

من الصعوبة اقامة تصنيف للدوافع على اساس السلوك الصادر عنها و ذلك لتعقد الصلة بين الدوافع والسلوك:-

1- فالدافع الواحد يؤدي الى ضروب من السلوك تختلف بأختلاف الافراد فالرغبة في التقدير الاجتماعي قد تدفع بشخص الى الظهور في ميدان النشاط الاجتماعي و بآخر الى تأليف قصة و غير ذلك.

2- و الدافع الواحد يؤدي الى ضروب مختلفة من السلوك لدى الفرد نفسه تبعا لوجهة نظره الى الموقف الخارجي، فرغبة الطفل في جلب النظر والانتباه اليه قد تحمله على التمرد والمشاغبة في البيت و على الامتثال والطاعة في المدرسة حين يرى انه لا يستطيع تحقيق رغبته في المدرسة بالتمرد والعدوان.

3- ان السلوك الواحد قد يصدر عن دوافع مختلفة فالقتل قد يكون الدافع اليه الغضب أو الخوف أو الطمع ، و الكذب قد يكون نتيجة شعور خفي بالنقص او بدافع من الانتقام او الولاء لصديق لوقايته من عقاب.

4- يختلف التعبير عن الدوافع من حضارة لأخرى فدافع المقاتلة والعدوان يفصح عن نفسه بالضرب والعنف الجسمي في بعض الحضارات غير انه في بعض الشعوب البدائية لا يضرب الرجل خصمه حين يتشاجران بل يأخذ كل منهما عصا فيضرب بها حجرة او شجرة فمن كسرت عصاه قبل صاحبه كان اشجع منه و كان هو المنتصر.

5- الدوافع كثير ما تبدو في صورة رمزية متنكرة فالسرقة قد تكون تعبيرا عن دافع معين مكبوت.

6- السلوك الانساني يندر ان يصدر عن دافع واحد واغلب الامر يكون نتيجة لتداخل عدة دوافع يتضافر بعضها مع بعض او يتنافر بعضها مع بعض.

ومن خلال ما تقدم نستطيع ان نقدم تصنيفا عمليا بسيطا يعين على وضع شيء من النظام في هذا الميدان المعقد المتشعب وهو تصنيف يقوم على مصادر الدوافع و اهدافها:

1- دوافع فطرية و دوافع مكتسبة وقد يكون كل منهما عضويا جسميا أو نفسيا اجتماعيا.

2- دوافع شعورية ودوافع لاشعورية.

الدوافع الفطرية

أولاً:- تعريف الدافع الفطري:-

هو ما ينتقل عن طريق الوراثة فلا يحتاج الفرد على تعلمه واكتسابه ، أما المكتسب فهو كل ما ينجم عن تغيير الفطري وتعديله عن طريق النشاط التلقائي للفرد أو عن طريق الخبرة والممارسة والتدريب . اي اننا عندما نقول ان الجوع او أو العطش أو اللعب دوافع فطرية ، وان عاطفة الشفقة أو الشعور بالنقص أو الميل إلى جمع طوابع البريد دوافع مكتسبة؟

يتركب الدافع الفطري من عدة عناصر:-

١- مثير ينشطه.

٢- وسلوك يصدر عنه.

3 - و هدف برمي اليه.

والدافع الفطري في صورته النقية و بمعناه الدقيق ، عند الانسان على الأقل هو ما كانت مثيراته فطرية وهدفه فطريا، أما السلوك الذي يصدر عنه فعلى الانسان أن يتعلمه في الأعم الأغلب من الاحيان فالجوع مثيره الفطري تقلص العضلات الملساء للمعدة ، وهدفه اكمال حالة نقص غذائي، وكل من المثير والهدف فطري.

علامات الدافع الفطري:-

1- من العلامات التي تميز الدافع الفطري ظهوره منذ الميلاد او من سن مبكرة، أي قبل أن يفيد الفرد من الخبرة والتعلم، كالجوع والعطش.

2- ومن هذه العلامات ان يكون الدافع عاما مشتركا بين أفراد النوع الواحد لجميعه مهما اختلفت بيئاتهم وحضاراتهم كالدافع الجنسي ودافع الأمومة.

الانفعالات

أولا: تعريف الانفعال:-

حالة نفسية معقدة تبدو مظاهره العضوية في اضطراب التنفس وزيادة ضربات القلب واختلال إفراز الهرمونات، وتتميز مظاهره النفسية بوجدان قوي يبدو في القلق والاضطراب، وقد يؤدي إلى قيام الفرد بسلوك معين يخفف من توتره النفسي كالهرب أو المواجهة، وقد تعيق حدة الانفعال النشاط العقلي المعرفي للفرد.

ثانياً: اسباب الانفعال:- هناك عدة اسباب للانفعال ومنها ما يلي:-

1- ينفعل الانسان عندما يثار احد دوافعه اثارة عنيفة و بصورة مفاجئة غير متوقعة بحيث لا يستطيع ان يتصرف تصرفا ملائما او لا يكون لديه وقت لذلك مثلا عندما يتفاجئ بوفاة شخص عزيز عليه.

2- ننفعل حين يعاق دافع من دوافعنا الاساسية أي يعطل السلوك الصادر عنه عن بلوغ هدفه و يحدثنا المحاربون الذين شهدوا المعارك ان الخوف يبلغ اشده وهم في ساعات الانتظار لا يعملون شيئا فاذا ما بدأ القتال خفت حدة الخوف.

3- عندما نرضي حاجاتنا و ميولنا وامانينا ارضاء فجائيا لا نتوقعه كأن ينجح تلميذ كان من المحقق رسوبه او ينجو شخص من عملية جراحية كان من المرجح فشلها.

ثالثاً: جوانب الانفعال:-

هناك ثلاثة جوانب مهمة يمكن دراستها دراسة عملية:-

1- جانب شعوري ذاتي يخبره الشخص المنفعل وحده و يختلف من انفعال الى اخر تبعا لنوع الانفعال و هذا الشعور بالانفعال يمكن دراسته عن طريق التأمل الباطن.

2- جانب خارجي ظاهر يشتمل على مختلف التعبيرات و الحركات و الاوضاع و الالفاظ و الايماءات التي تبدو على الشخص المنفعل و هذا هو الجانب الذي نحكم منه على نوع الانفعال عند الاخرين.

3- جانب فسيولوجي داخلي كخفوق القلب وتغير ضغط الدم واضطراب التنفس والهضم و ازدياد هضم الغدد الصم.

هذه الجوانب للانفعال ليست جوانب منفصلة او ينتج بعضها عن بعض بل استجابات متكاملة تصدر عن الانسان بأسره من حيث هو وحدة نفسية جسمية اجتماعية.

3- واشتراك الانسان مع الحيوانات العليا بعض الدوافع كثيرا ما يتخذ علامة على فطرية هذه الدوافع من أمثال ذلك دوافع الجوع والعطش والنوم والدافع الجنسي ودافع الاستطلاع ودافع اللعب.

4- لكن أهم علامة تميز الدافع الفطري هي ثبات هدفه الطبيعي بالرغم من تغير السلوك الذي يحقق هذا الهدف حتى لنستطيع أن نعرف الدافع الفطري بانه ما يدفع الفرد انسانا كان أم حيوانا ، إلى التماس اهداف طبيعية موروثة اي مقررة من قبل في فطرته، مغروزة في جهازه العصبي لذا تسمى الدوافع الفطرية بالغرائز .

ثانياً:- تصنيف الدوافع الفطرية:-

ا- دوافع تكفل المحافظة على بقاء الفرد ، وتسمى بالحاجات العضوية أو الفسيولوجية ، كالجوع والعطش والنوم.

٢ - دوافع تكفل المحافظة على بقاء النوع ، وهي الدافع الجنسي ودافع الأمومة.

3- دوافع الطوارئ. وهي دوافع وثيقة الصلة بالمحافظة على بقاء الفرد و بقاء النوع، وهي دافع الهرب ، ودافع المقاتلة .

- 4دوافع تمكن الفرد من التعرف على البيئة وتساعد على اعداده للحياة ، وهي دافع الاستطلاع ودافع اللعب.

دافع الهرب وانفعال الخوف او دافع التماس الامن

يرث الانسان وكذلك الحيوان استعدادا عاما للخوف والابتعاد عن الأشياء والمواقف التي تؤلم الجسم وتؤذيه أو التي يتوقع منها الالم والاذى و كل شيء أو موقف يهدد بهذا الألم والاذى يشكل لدى الفرد خطرا أو مخافة ، أما الاخطار الفطرية التي تثير هذا الدافع عند الإنسان ، أي تثير فيه الخوف وسلوك الابتعاد والتجنب والهرب فمن نوع بدائي وعددها محدود من ذلك أن الطفل الرضيع في الستة الأشهر الاول من حياته لا تبعث في نفسه الحور الأ الأصوات العالية ، والاحداث المباغتة ، و الازاحة المفاجئة له من مكان إلى آخر، وفقد السند أي أن يكون متكئا أو محمولا على شئ ثم يهوى به هذا الشيء أو يتخلى عنه ، اما بعد ذلك فالرضيع لا يخاف شيئا مما يخيفنا نحن الكبار فالطفل بفطرته لا يخاف الكلاب أو الظلام أو البرق أو أمواج البحر أو الموت أو القانون لم تزداد مخاوفه بعد ذلك عن طريق النضج الطبيعي وعملية التعلم ، وأما بعد ذلك السلوك البدائي الذي يصدر عن هذا الاستعداد فيتلخص في الانتقاص و الاجمال والصياح ومحاولة القبض باليد ، والابتعاد ولو بدرجة طفيفة ومحاولة الهرب مع تعبيرات الوجه المعروفة للخوف والتي لا تبدو في العادة بشكل واضح متميز قبل نهاية العام الأول من العمر.

الدوافع المكتسبة

أولاً: تعريف الدافع المكتسب:-

أن الدوافع المكتسبة لا تنشأ من عدم بل تقوم على أكتاف الدوافع والاستعدادات الفطرية وتنبت في ثناياها تحت تأثير العوامل الاجتماعية.

ثانياً: تصنيف الدوافع المكتسبة:-

هذه الدوافع المكتسبة يمكن أن تصنف أصناف ثلاثة هي :-

ا- دوافع اجتماعية عامة :- من الدوافع القوية لدى الانسان، وهو يبدو في ميل الانسان الى العيش في جماعات ، والى الاجتماع ببني جنسه و الاشتراك معهم في أوجه نشاط وفي شعوره بالضيق والوحشة إن حيل بينه وبين ذلك ،لقد كان اكثر العلماء يرون أنه دافع فطري ، وأن الإنسان حيوان اجتماعي بطبعه . وزاد وثوقه بأن نموه وأمنه وسعادته مرهونة بعلاقاته الاجتماعية .

٢ -دوافع اجتماعية حضارية :- وهي اصناف منها:-

أ ـ دافع السيطرة :تبدو السيطرة في ميل الفرد الى الظهور والتفوق والغلبة والتزعم والتنافس . فما التنافس الا صراع يستهدف الانتصار على الاخرين، ويتضمن احباط جهودهم وعرقلة نجاحهم و السيطرة شائعة في الحضارة الغربية الحديثة شيوعا كبيرا ، في حين يغشى التنافس المرير المسعور كل جانب من جوانب الحياة الاجتماعية و الشخصية في المجتمع الامريكي بوجه خاص.

ب ـ غريزة العدوان وروح الاعتداء:ـ الانسان يقاتل و يعتدي لدفع الاذى عن نفسه و ازالة العقبات المادية والمعنوية التي تحبط دوافعه.

ج ـ غريزة التملك والادخار:ـ يعتبر هذا الدافع غريزة فطرية يثيرها وجود اشياء ملائمة للطعام او لتموين البيت و تميل بالفرد الى حيازة هذه الاشياء وهي ظاهرة عند النمل و حيوان السنجاب كما تبدو لدى الطفل من يوم ان يمد يده ليقبض على ما يراه.

٣ -دوافع اجتماعية فردية:ـ الاتجاهات و العواطف ـ الميول المكتسبة ـ حكم العادة ـ مستوى الطموح.

الاتجاهات و العواطف:ـ

الاتجاه النفسي استعداد وجداني مكتسب ، ثابت نسبيا يميل بالفرد إلى موضوعات معينة فيجعله يقبل عليها ويحبذها او يرحب بها ويحبها، أو يميل به عنها فيجعله يعرض عنها أو يرفضها أو يكرهها.

وهذه الموضوعات قد تكون:ـ

1ـ أشياء كالميل إلى كتاب معين أو النفور من طعام معين.

2ـ أشخاصا كحب شخص لآخر أو كره مرؤوس لرئيسه او اعجاب شخص بآخر.

3ـ جماعة كالتعصب لشعب معي أو طائفة أو سلالة معينة.

4ـ أفكار او مبادىء و نظما اجتماعية كالميل الى النظام الديمقراطي،أو تحبيذ تحديد النسل أو نظرية التطور ، أو الاعراض عن حركات التجديد.

ه - بل قد تكون ذات، الفرد نفسه موضوعا لا تجاه نفسي ، كحب الذات أو احترامها أو الرضاء عنها أو استصغارها أو تنزيهها أو إدانتها أو السخط عليها أو كرهها أو ضعف الثقة فيها وهذه الاتجاهات عامة وذات أثر كير في شعور الفرد و سلوكه .

ثالثاً: الدوافع اللاشعورية:-

للدافع اللاشعوري معنيان ، معنى عام يسير عليه جمهرة علماء النفس ومعنى خاص تأخذ به مدرسة التحليل النفسي.

بشكل عام هو الدافع الذي يدفع الفرد الى سلوك لا يكون هدفه واضحا في ذهن الفرد فقد يزل لسان الفرد اثناء كلامه او يميل الى التفاخر والتباهي و الزهو بما ليس لديه دون ان يفطن الى الهدف من سلوكه هذا.

اما الدافع اللاشعوري بمعناه الخاص فهو الدافع المكبوت أي الذي لا يمكن ان يصبح شعوريا الا بطرق خاصة هي الطرق التي يستخدمها اتباع مدرسة التحليل النفسي لإرتياد الحياة النفسية اللاشعورية.

و بشكل عام فهو لا يستطيع الفرد ان يعبر عنه باللغة او ان يحدده و يميزه عن غيره من الدوافع.

ادلة على وجود الدوافع اللاشعورية:-

يظن الشخص العادي انه يتصرف دائما عن روية وتفكير ، وأنه قادر دائما على معرفة دوافعه و توجيه سلوكه توجيها شعوريا ، والواقع انه يجهل اغلب دوافعه او ينتحل ان سئل ، دوافع أخرى غير دوافعه الحقيقية قد لا تكون لها صلة على الاطلاق بسلوكه والحق أن الانسان لايكون في أغلب الأحيان شاعرا بما يحفزه من دوافع شعورا واضحا فكم من أناني لا يشعر بأنانيته و كم من بخيل أو مغرور أو معتد لا يفطن الى بخله او غروره او عدوانه و كم من متيم في الحب ينكر أن للحب سلطانا عليه و الواقع ان قليلا من الناس يعرفون دوافعهم كما هي عليه و يرون انفسهم كما يراهم الغير و لكن اكثر الناس لا يشعرون ، و اليك امثلة تقيم الدليل على ما يحفز الانسان من دوافع لا يشعر بوجودها.

النوم المغناطيسي

نوم صناعي يحدث عن طريق الاسترخاء الجسمي وتركيز الانتباه في مجال ضيق من الأشياء أو الأفكار بايحاء من المنوم و لا يحدث نتيجة لمواد مخدرة ولهذا النوم درجات مختلفة من

العمق و مما يتميز به تضخم قابلية النائم لإيحاء المنوم تضخما كبيرا فان وضع المنوم في يد النائم عود ثقاب واوحى اليه أن وزن العود يزداد رويدا رويدا تخاذلت يد النائم حتى لا تستطيع حمل عود الثقاب بل اوحى اليه بانه كلب قام النائم فمشى على اربع و اخذ في النباح.. ومن خصائص هذا النوم ان ينفذ النائم بدقة بعد استيقاظه ما أوحى اليه المنوم به ،حتى لو طلب اليه المنوم أن ينسى كل ما حدث له اثناء النوم . فلو كلفه المنوم القيام بعمل معين بعد استيقاظه بوقت محدد ككتابة خطاب الى شخص معين أو الذهاب إلى حجرة معينة أو ملء ساعة الحائط.

المخلوق الشاذ

المخوفة الشاذة أو الفوبيا هي خوف شاذ من شيء معين او من فعل معين لا يثير الخوف عند أغلب الناس في العادة . وهي خوف شديد دائم لا يعرف الفرد له سببا كما لا يستطيع ضبطه والسيطرة عليه بالارادة من هذه المخاوف الخوف من الكلاب او الفيران أو الظلام أو التلوث الميكروبي ، ومنها الخوف من الوحدة او عبور الشوارع أو المكث في أماكن مقفلة كقاعات المحاضرات او صالات العرض المسرحي . من هذه الحالات أن رجلا كان يخاف ان يبتعد عن بيته ، وقد كان خوفه هذا عنيفا بحيث ارغمه على الا يتجاوز البيت الا في مجال ضيق ، ولم يعرف سببه لهذا الخوف اطلاقا. وقد عرض الرجل نفسه عن محلل نفسي ، وأثناء جلسات التحليل النفسي تذكر الرجل أنه لما كان في الثالثة من عمره خرج مع أمه لكنه ضل عنها فذهب إلى محطة السكة الحديد ، وبينما هناك اذا بقطار يندفع إلى المحطة وهو ينفث دخانه اللافح الشديد فأصابه الدخان بما كاد يحرق جلده ، ومع أنه نسي هذه الحادثة نسيانا تاما منذ طفولته حتى سن الكبر الا أن ما أثارته في نفسه من خوف عميق أرغمه على ملازمة بيته فلا يتركه الا بمقدار.

امثلة من الحياة اليومية :-

فلتات اللسان

زلات القلم

اخطاء القراءة

نسيان المواعيد

فقدان الاشياء

م . م ســـــماح حمـــــزة الفـــــتلاوي مبـــــادئ علـــــم الـــــنفس العـــــام
المرحلة الاولى

الانفعالات

أولا: تعريف الانفعال:-

حالة نفسية معقدة تبدو مظاهره العضوية في اضطراب التنفس وزيادة ضربات القلب واختلال إفراز الهرمونـات، وتتميز مظـاهره النفسية بوجدان قوي يبدو فـي القلـق والاضـطراب، وقد يؤدي إلى قيام الفرد بسلوك معين يخفف من توتره النفسي كالهرب أو المواجهة، وقد تعيق حدة الانفعال النشاط العقلي المعرفي للفرد.

ثانياً: اسباب الانفعال:- هناك عدة اسباب للانفعال ومنها ما يلي:-

1- ينفعل الانسان عندما يثار احد دوافعه اثـارة عنيفـة و بصـورة مفاجئـة غير متوقعـة بحيث لا يستطيع ان يتصرف تصرفا ملائما او لا يكون لديه وقت لذلك مثلا عندما يتفاجئ بوفاة شـخص عزيز عليه.

2- ننفعل حين يعاق دافع من دوافعنا الاساسية أي يعطل السلوك الصـادر عنه عن بلوغ هدفه و يحـدثنا المحـاربون الـذين شـهدوا المعـارك ان الخـوف يبلـغ اشـده وهـم فـي سـاعات الانتظـار لا يعملون شيئا فاذا ما بدأ القتال خفت حدة الخوف.

3- عندما نرضي حاجاتنا و ميولنـا وامانينـا ارضـاء فجائيـا لا نتوقعـه كـأن ينـجح تلميذ كـان من المحقق رسوبه او ينجو شخص من عملية جراحية كان من المرجح فشلها.

ثالثاً: جوانب الانفعال:-

هناك ثلاثة جوانب مهمة يمكن دراستها دراسة عملية:-

1- جانب شعوري ذاتي يخبره الشخص المنفعل وحده و يختلف من انفعـال الـى اخـر تبعـا لنـوع الانفعال و هذا الشعور بالانفعال يمكن دراسته عن طريق التأمل الباطن.

2- جانب خارجي ظاهر يشتمل على مختلف التعبيرات و الحركات و الاوضاع و الالفاظ و الايماءات التي تبدو على الشخص المنفعل و هذا هو الجانب الذي نحكم منه على نوع الانفعال عند الاخرين.

3- جانب فسيولوجي داخلي كخفوق القلب وتغير ضغط الدم واضطراب التنفس والهضم و ازدياد هضم الغدد الصم.

هذه الجوانب للانفعال ليست جوانب منفصلة او ينتج بعضها عن بعض بل استجابات متكاملة تصدر عن الانسان بأسره من حيث هو وحدة نفسية جسمية اجتماعية.

م . م سماح حمزة الفتلاوي مبادئ علم النفس العام المرحلة الاولى

أولاً: الانفعالات والدوافع:-

هناك صلة وثيقة بين الدوافع والانفعالات لكنها معقدة فلقد رأينا اننا ننفعل عندما تثار دوافعنا استثارة فجائية و حين ترضى ارضاء غير متوقع و حين ترضى ارضاء غير متوقع و حين تعاق و يصيبها الاحباط ، والملاحظ ان اغلب دوافعنا الاساسية تصحبها انفعالات مميزة فالحاجة الى الطعام تقترن بانفعال الجوع و دافع التماس الامن يقترن بإنفعال الخوف ودافع المقاتلة يقترن بإنفعال الغضب و كأن الانفعال هو القوة المتحركة للدافع ومن دونه يكون الدافع خامدا لا اثر له.

و حتى ان لم يكن الانفعال مصاحبا ضروريا للدافع كما يرى بعض العلماء فمن الممكن اعتبار كل انفعال دافعا ذلك ان الانفعال يتضمن عنصرين في آن واحد فهو حالة شعورية خاصة و تأهب لعمل معين ، فالخوف شعور خاص و تأهب للهرب ، والغضب شعور خاص و تأهب للقتال ، والمرح ينطوي على التأهب للضحك و الحزن والبكاء.

ثانياً:- الانفعالات والمزاج:-

يقصد بالمزاج مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره ، من هذه الصفات:-

1- درجة تأثر الفرد بالمواقف التي تثير الانفعال : هل هو تأثر سطحي او عميق ، سريع او بطئ؟

2- نوع الاستجابة الانفعالية: هل هي قوية او ضعيفة، سريعة او بطيئة؟

3- ثبات حالاته المزاجية او تقلبها.

4- الحالة المزاجية الغالبة على الفرد : هل هي المرح او الانقباض او الاهتياج او التجهم.

و يتوقف المزاج في المقام الاول على عوامل وراثية منها حالة الجهازين العصبي والغدي الهرموني ، كما يتوقف على عملية الايض و على الصحة العامة للفرد لذا كان من العسير او المحال تغيير مزاج الفرد.

ثالثاً: نمو الانفعالات:-

النمو بوجه عام جسميا كان ام عقليا ام انفعاليا هو سلسلة من التغيرات التقدمية المستمرة، ويتوقف النمو على كل من وراثة الفرد و بيئته، وبعبارة اخرى على عمليتي النضج الطبيعي و التعلم.

اما النضج الطبيعي: فيقصد به النمو الذي يحدث بتأثير العوامل الوراثية وحدها دون تأثر التعلم، و قد دللت ملاحظات وتجارب كثيرة على عدد كبير من الرضعاء و لمدة اشهر متتابعة على ان انفعالات الرضيع ليست واضحة المعالم يتميز بعضها عن بعض كما هو الحال عند كبار الاطفال و الراشدين فالرضيع ان اثرناه بأشياء مما تثير الانفعال عند الكبار كأن سلطنا على وجهه تيار هواء او وخزناه بإبرة او قيدنا حركاته او احدثنا اصواتا عالية بجواره لم يبدو عليه الا انفعال واحد غير متمايز نستطيع ان نسميه الاهتياج العام و تتغير هذه الانفعالات تبعا لتغير عمر الطفل.

واما التعلم : فهو النمو الذي يتوقف على الخبرة والتدريب و الممارسة و تأثير العوامل الاجتماعية المختلفة ، و يتضح ان اثر التعلم و العوامل الاجتماعية في اكتساب الطفل مثيرات جديدة لإنفعالاته و في اكتسابه طرقا جديدة للتعبير عنها ، وايضا مما يتعلمه الطفل بتقدمه في العمر وتحت ضغط المجتمع هو ضبط انفعالاته فهو يتعلم ان يخفف ويعدل من تعبيراته

الانفعالية خاصة في حالات الخوف والغضب و الفرح والالم ، وايضا يبدو اثر التعلم في التعبيرات الوجهية للانفعالات فهناك تعبيرات فطرية تتحور بفعل الارادة و تأثير التربية و البيئة التي يعيش فيها الطفل و يتضح هذا بفعل الارادة و تأثير التربية و البيئة التي يعيش فيها الطفل ويتضح بوجه خاص في الانفعالات التي تلعب دورا في الصلات الاجتماعية فالابتسامة مثلا فعل منعكس لا ارادي يمكن اثارته بالتهييج الخفيف للعصب الوجهي وهي تلاحظ عند الرضيع في الشهر الاول من عمره.

م . م سماح حمزة الفتلاوي مبادئ علم النفس العام
المرحلة الاولى

اثر الانفعالات في العمليات العقلية والسلوك:-

بتأثير الانفعال المعتدل يزداد الخيال خصوبة و ينشط التفكير فتتدفق المعاني والافكار في سرعة وسلاسة كما تنشط الحركة و يزداد الميل اللا مواصلة العمل، اما الانفعالات الثائرة الهائجة فلا تكاد تنجو من اثرها الضار وظيفة من الوظائف العقلية فالانفعال العنيف يشوه الادراك و يعطل التفكير المنظم و يضعف القدرة على التذكر و يشل سيطرة الارادة بما يجعل الزمام يفلت من الفرد فيندفع الى ضروب من السلوك الصبياني او الغير مهذب فترى المناقش الهادئ يلجأ حين يقوى ويرتج عليه الصياح الى اللجاج او المكابرة و اذا به اضحى عاجزا عن الفهم وعن اخفاء ما تنطوي عليه نفسه من شك وارتياب او خوف او بغض بل قد يرتد العالم الرصين فينكص الى مستوى التفكير الخرافي و الحجة الاسطورية.

الصدمات الانفعالية والاضطرابات النفسية:-

ان الشائع بين الناس ان الصدمات الانفعالية التي تصيب الانسان في عهد الكبر هي سبب ما يصيبه من انهيار عصبي او عقلي من امثال هذه الصدمات خسارة مالية فادحة او موت شخص عزيز او فشل في الحب او فقاد الشخص مركزه الاجتماعي غير ان هذا لا يعدو ان يكون نصف الحق الا الحق كله فقد كشفت البحوث الحديثة ان هذه الصدمات لا تكفي وحدها

لظهور الاضطراب النفسي او العقلي ان لم يكن الشخص مهيأ لها من قبل وراثته و تربيته في مرحلتي الرضاعة والطفولة المبكرة وما اكثر الصدمات التي يتعرض لها الطفل الرضيع:-

1- صدمات تتصل بعملية الارضاع أي الرضاع العسر او الشحيح او المضطرب او غير المنتظم او المقترن بانفعال الام.

2- صدمات تنشأ من التعسف والقسوة في تعليمه ضبط مثانته وامعائه.

3- صدمات تنشأ من الفطام المفاجئ غير المقترن بالعطف فهو ازمة في حياة الطفل لأنه ليس مجرد تبديل طعام بآخر بل هو انفصال عن شخص يزوده بالعطف والغذاء في آن واحد.

4- صدمات تنشأ من علاقة الطفل بوالديه واخوته واخواته فالأبوان او من يقوم مقامهما يعملان منذ عهد مبكر على ترويض الطفل و فطامه من الاشباع الاناني لدوافعه الفطرية و ذلك بإحباطها و مقاومتها و قد يسرفان في الكبح.

م . م سماح حمزة الفتلاوي مبادئ علم النفس العام
المرحلة الاولى

الشخصية

أولاً:- تعريف الشخصية:-

هي جملة من الصفات الجسمية و العقلية والمزاجية و الاجتماعية والخلقية التي تميز الشخص عن غيره تمييزا واضحاً غير ان هذه الصفات منها ما يبرز اثره و يثقل وزنه حين نحكم على شخصية فرد من الافراد ، فحدة الحواس او قدرة الفرد على التذكر او مهارته اليدوية او استعداده الدراسي لا يكون لها في العادة وزن كبير اذا قيست الى قدرته على التعامل مع الناس او على ضبط نفسه او اتزانه الانفعالي او غير ذلك.

ثانياً:- سمات الشخصية:-

نحن نحكم على شخصيات الناس في حياتنا اليومية احكاما عامة نخرج بها من انطباعات عامة فنقول ان فلانا ذو شخصية قوية او جذابة او مسيطرة او مهزوزة غير ان علم النفس لا ترضيه هذه الانطباعات العامة ولا تغنيه لانه ينظر الى الشخص الذي تجري عليه التجربة او الذي يذهب الى العيادة النفسية للاستشارة في مشكلة يعانيها او غير ذلك.

و بإمكاننا ان نعرف السمة بإنها استعداد دينامي او ميلي ثابت نسبيا الى نوع معين من السلوك أي يبدو اثره في عدد كبير من المواقف المختلفة.

1ـ ثبات السمة واختلاف السلوك:ـ ان السمات الثابتة نسبيا قد تبدو في صور مختلفة من السلوك تبعا لإختلاف وجهة نظر الفرد الى الموقف الخارجي فالمدرس العدواني قد يكون مكروها من طلابه لكنه يكون محبوبا من الناس خارج المدرسة لأن سمة العدوان تزول من شخصيته بخروجه من المدرسة و لكن لأنه يرى ان اسلوبه في معاملة الطلاب لا يغني في ارضاء هذه السمة خارج المدرسة فلابد ان يستبدله بآخر، كذلك الطفل يكون دكتاتور في البيت وديعا مسالما في المدرسة.

2ـ السمات العامة والسمات الموقفية:ـ يرى بعض العلماء ان الشخصية تتألف من سمات عامة ثابتة ثباتاً مطلقاً أي من استعدادات داخلية عامة مستقلة عن الظروف والمواقف الخارجية، فالأمين امين في كل موقف في بيته و في عمله ومع اصدقائه ، وكذلك الجبان و الكسول وقوي الارادة، فالسمات صفات ثابتة لاصقة بالفرد كأنها بصمات اصابعه و هذه الرأي يشبه رأي رجل الشارع حين يظن ان صفات من يعاشرهم تلصق بهم في كل زمان ومكان ، فالجبان جبان في كل الظروف و قوي الارادة قوياً في كل المواقف و الكسول كسول حيثما ذهب، و على النقيض من هؤلاء العلماء يرون ان الشخصية لا تتكون من سمات عامة ثابتة ثباتا مطلقا او نسبيا بل من مجموعة من السمات او العادات النوعية أي التي تتوقف على نوع الموقف و هذا رأي اتباع المدرسة السلوكية.

3- السمات الأولية:- هناك العديد من السمات الاولية التي كشف عنها بعض علماء النفس و اكدوا وجودها ومنها السيطرة والخضوع ، الذكورية والانوثة، الرصانة الانفعالية، الاندفاعية ، الانسة بالناس، التأمل الفكري.

4- السمات الشعورية واللاشعورية:- هناك سمات واضحة ظاهرة يشعر الفرد بوجودها كسمات الصداقة او ضبط النفس او الروح الاجتماعية ، واخرى بعيدة الفور لاشعورية مكبوتة لا يفطن الفرد الى وجودها او لا يدرك الصلة بينها و بين سلوكه كالرغبات و العواطف والمقاصد و المخاوف المكبوتة و هي سمات يصدر عنها سلوك يتسم بما يتسم به كل سلوك صادر عن الكبت فهو سلوك رمزي قسري مستغرب او شاذ و تنقسم هذه السمات المكبوتة الى قسمين : السمات العصابية المنطلقة و السمات العصابية العكسية.

م . م سماح حمزة الفتلاوي مبادئ علم النفس العام المرحلة الاولى

طرز الشخصية

أولاً: الطرز المزاجية:-

1- الطراز الدموي:- و صاحبه متفائل مرح نشط ممتلئ الجسم سهل الاستثارة سريع الاستجابة لا يهتم الا باللحظة الحاضرة و اكثر ما يميزه التقلب في السلوك ويعرف باللغة الدارجة بالهوائي.

2- الطراز الصفراوي:- قوي الجسم طوح عنيد واهم ما يميزه حدة الطبع وسرعة الغضب.

3- الطراز السوداوي:- متأمل بطيء التفكير لكنه قوي الانفعال ثابت الاستجابة يجد صعوبة في التفاعل مع الناس واهم ما يميزه الانقباض و الانطواء والتشاؤم.

4- الطراز البلغمي او اللمفاوي:- بطيء الاستثارة والاستجابة خامل بليد ضحل الانفعال بدين يميل الى الشره

ثانياً: الطرز الجسمية:-

1ـ الطراز المكتز:ـ وهو القصير السمين و يتميز صاحبه بالمرح والانبساط والصراحة و سرعة التقلب و سهولة عقد الصداقات.

2ـ الطراز الواهن:ـ وهو الطويل النحيل ويتميز صاحبه بالانطواء والاكتئاب.

3ـ الطراز الرياضي:ـ و يتميز بالنشاط و العدوان.

ثالثاً: الطرز الهرمونية:ـ

1ـ الطراز الدرقي:ـ صاحبه متهور سهل الاستثارة قلق نشط يميل الى العدوان.

2ـ الطراز الادرنايني:ـ مثابر نشط قوي.

3ـ الطراز الجنسي:ـ صاحبه خجول يسهل استثارته للضحك والبكاء.

4ـ الطراز النخامي:ـ يتميز اصحابه بضبط النفس و السيطرة عليها.

رابعاً: الطرز النفسية:ـ يرى علماء النفس ان الناس يمكن تصنيفهم من حيث اسلوبهم العام في الحياة واهتماماتهم الغالبة الى منطوي ومنبسط...

اما المنطوي.. يجد صعوبة في الاختلاط بالناس فيقصر معارفه على عدد قليل منهم و يتحاشى الصلات الاجتماعية و يقابل الغرباء في حذر و تحفظ وهو خجول شديد الحساسية لملاحظات الناس يجرح شهوره بسهولة كثير الشك شديد القلق يهتم بأفكاره ومشاعره اكثر من اهتمامه بالعالم الخارجي.

اما المنبسط.. فهو على العكس من المنطوي يقبل على الدنيا ي حيوية وعنف وصراحة و يصافح الحياة وجها لوجه و يلائم بسهولة بينه وبين المواقف الطارئة و يعقد مع الناس صلات سريعة فله اصدقاء اقوياء واعداء اقوياء لا يحفل بالنقد و يفضل المهن التي فيها نشاط و عمل واشتراك مع الناس.

ثانياً: الحكم على الشخصية:ـ

للحكم على الشخصية اهداف عملية وعلمية مختلفة .. فمن الأهداف العملية : التوجيه المهني ، والاختيار المهني ، وتشخيص أسباب سوء التوافق لدى المشكلين والجانحين ومضطربي الشخصية ، وقياس مدى التحسين في العلاج النفسي .. أما الأهداف العلمية فتدور حول دراسات نظرية للاجابة عن أسئلة كالآتية : كيف تتغير شخصية الفرد بتقدمه في العمر ؟ ما

صلة الشخصية بالوضع الاجتماعي و الاقتصادي للفرد ؟ هل تختلف التوائم الصنوية في شخصياتها ؟ ما أثر البيوت المعيبة المحطمة في شخصيات من ينشئون فيها. من الأطفال ؟

الطرق الخاطئة للحكم على الشخصية:-

من الوسائل التي تأكد خطؤها في الحكم على شخصيات الناس : -

١ - المميزات الجسمية للشخص كملامح وجهه ومشيته أو نبرات صوته أو مظهره الخارجي أو أبعاد رأسه أو شكل جمجمته أو خطوط يده أو شكل أصابعه أو شذوذ في تكوينه التشريحي . فمن الناس من يرون أن الجبهة العريضة دليل على الذكاء ، وأن مصافحة اليد بضعف دليل على ضعف الارادة ، وأن الأصابع الطويلة الرفيعة ترتبط بالموهبة الموسيقية.

2- الحكم على الشخص من الصور الفتوغرافية : فقد دلت البحوث التجريبية على أنها ليست دلائل صادقة او ثابتة يمكن الاعتماد عليها لتقدير السمات المزاجية أو الاستعدادات المهنية للفرد.

٣ -الحكم على الشخصية من كيمياء الجسم كما حاول بعض العلماء الربط بين طرز الشخصية ومفرزات الغدد الصم.

ما الفرق بين الحكم الذاتي والحكم الموضوعي على الشخصية؟

الحكم الذاتي هو الذي يميل مع الهوى ويتأثر بالانطباعات العارضة و عوامل عاطفية أخرى تخرجه عن دائرة الأحكام العلمية الموضوعية . أما الحكم الموضوعي فيتطلب استخدام أدوات مقننة للملاحظة أو القياس أو جمع البيانات ، حتى يتسنى لأكثر من باحث أن يكرر هذه الدراسة ويستوثق من مدى صحة نتائجها . وقياس سمات الشخصية أي استخدام الأرقام للتعبير الكمي عنها هو الطريقة الوحيدة التي تقي من التأثر بالأهواء والانطباعات الذاتية في الحكم.

الطرق الشائعة للحكم على الشخصية

1- دراسة الحالة:- و تسمى أيضا بطريقة الملاحظة الكلينيكية وتستخدم في تشخيص وعلاج من يعانون اضطرابات نفسية أو انحرافات خلقية أو مشكلات دراسية ممن يفدون إلى العيادات النفسية ، وتتلخص في جمع كل ما يمكن جمعه من معلومات تعين على فهم الحالة أي الفرد

ويكون ذلك بالبحث في تاريخه الماضي وفي ظروفه الحاضرة عن جميع العوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية التي يحتمل أن يكون لها صلة بانحرافه .. وذلك بتتبع حالته من طفولته المبكرة لمعرفة ما تعرض له من أمراض جسمية و صدمات انفعالية ومشاكل عائلية ومتاعب دراسية أو مهنية أو اقتصادية.

2- التداعي الحر وتأويل الأحلام:- التداعي الحر منهج ابتكره فرويد ، لدراسة الحياة النفسية اللاشعورية والكشف عما تنطوي عليه من عوامل و عمليات ودوافع وذكريات دفينة وهي الطريقة الرئيسية التي يستخدمها المحللون النفسيون لجمع معلومات عن شخصية المريض ولعلاجه أيضا. ولقد ثبت أنها تكشف عن نواح خافية من الشخصية ذات دلالة وصلة وثيقة بما يعانيه المريض من أعراض . ففي التداعي الحر يسترخي المريض على متكأ ، ثم يشجعه المحلل على أن يطلق العنان لخواطره وأفكاره فيذكر كل ما يرد على ذهنه دون أن يهتم بمعناها او تماسكها أو ما قد تنطوي عليه من دلالات تافهة أو غريبة أو مخجلة ، فلا يحاول ضبط نفسه عن ذكرها بل يستسلم لها استسلاما ، هذا والمحلل يقظ لم يبدو على وجه المريض من انفعال أو أي حركة من حركات عصبية أو ما يتورط فيه من زلات لسان أو لما يعتريه من تلعثم أو تردد أو توقف أو تحرج أو تأخر في تسلسل التداعي ، أو لما قد يدلى به من تعليق أو اعتراض على عملية التداعي ، بل يتخذ المحلل من هذا كله دلائل صوتها اعلى من صوت المريض نفسه.

3- المقابلة:- حديث أو مجموعة أسئلة شفوية يوجهها شخص أو عدة أشخاص إلى آخر بقصد الحصول على معلومات معينة عن شخصيته وسلوكه أو للتأثير فيه. والمقابلة طريقة معروفة لاختيار المرشحين في كثير من المهن والأعمال ، كما أنها طريقة من طرق التشخيص والعلاج النفسي.

م . م سماح حمزة الفتلاوي مبادئ علم النفس العام المرحلة الاولى

نمو الشخصية وعوامل تكوينها

أولاً: معنى النمو:-

النمو بمعناه العام سلسلة من التغيرات المستمرة المطردة التي تتجه نحو هدف نهائي هو اكتمال النضج و تحدث هذه التغيرات في الحجم أو الشكل أو التنظيم تحد در البناء أو الوظيفة او القدرة او التكامل.

للنمو ضربان او نوعان:-

1- ضرب يحدث نتيجة للتكوين الوراثي للفرد وهذا هو النضج الطبيعي.

2- ضرب بتطلب ممارسة و تدريبا و هذا هو التعلم.

وللنمو مجالات مختلفة :-

1- النمو الجسمى ويشمل النموالحركي والنمو الحاسي .

- 2النمو العقلي ويشمل النمو اللغوى .

– 3النمو الاجتماعي وهو وثيق الصلة بالنمو الانفعالي.

4- النمو الجنسي.

و للنمو مهما اختلفت مجاله خصائص أو مبادئ عامة يسير بمقتضاها من اهمها :-

1- النمو عملية تمايز:Differentiation - لو نظرنا إلى الرضيع الوليد لم نستطيع أن نميز في شخصيته الا نوعا من النشاط الحركي العام المتشر وتعبيرا انفعاليا عاما لا تتمايز

فيه الانفعالات بعضها من وكلما تقدمت به الأيام أخذت حركاته تتحدد و بدأت انفعالانه تتمايز ، ثم يطرد ظهور سمات أخرى كالأنانية والعناد والسيطرة والاتناس بالناس اوالانطواء والخجل أو التجهم والعدوان، حتى اذا ما استوى راشدا أصبحت سمات شخصية من الكثرة

والتعدد و التعقد بما لا يمكن عده وحصره و هي سمات تكون في الاول مبهمة ثم تبدأ بالتمايز والوضوح و التدرج مع تقدم العمر.

2- النمو حذف واضافة:- لا يقتصر نمو الشخصية على تمايز السمات وزيادة عددها بل يبدو كذلك في زوال بعض السمات وظهور اخرى فكما أنه يبدو في اكتساب دوافع واتجاهات و عواطف و عادات و ميوال جديدة ، كذلك يتضح في ترك سمات طفلية كثيرة او تحويرها و تكييفها للمجتمع البحر المها للمجتمع كالانانية والاندفاع و الاتكال على الغير وطرق اشباع الدوافع والتعبير عن الانفعالات.

3- النمو تنظيم و تكامل:- أن الأصنافة والحذف لا يعنيان مجرد زيادة ونقص في الكم والمقدار ، بل يعنيان تغيرا في الكيف والنوع والتنظيم، مثل نمو الشخصية كمثل نمو متجر صغير لا يتلخص في زيادة عدد حجراته أو عماله أوحذف بعض الحجرات والسلع ، بل يتلخص كذلك في تنظيم جديد و معاملات فالراشد الناضج لا يتميز عن الطفل بكثرة دوافعه وعاداته و ميوله و سماته الخلقية أو بقلة ما لديه من عادات و ممات طفلية بل يتميز عنه بانتظام هذه السمات في مجموعة متكاملة متآزرة مؤتلفة بعضها مع بعض ، ولا يشذ بعضها عن نظام هذه الوحدة.

ثانياً: التفاعل بين الوراثة والبيئة:- تتقوم الشخصية و تتشكل وتنمو نتيجة تفاعل الفرد وما لديه من ميراث فطري مع البيئة و خاصة البيئة الاجتماعية الثقافية ، وتفصيل ذلك ان الانسان يولد مزودا بأنواع شتى من الاستعدادات الجسمية والعصبية والنفسية منها الدوافع الفطرية ، والذكاء والقدرة على التعلم ، والمزاج ودرجة خاصة من الحساسية، والتأثر، وأخرى من الحيوية والتحمل والصلادة .. وسرعان ما تنوشه المؤثرات المختلفة من بيئته المادية والاجتماعية ، هنا يبدأ التفاعل بين الفرد وبيئته ، فمن مطلع الحياة تكون الصلة بين الرضيع وغيره صلة تفاعل ، وليست صلة سلبية قابلة فهو يستجيب للجوع او للالم بالصياح واستجابته هذه تكون بمثابة منبه لأمه التي تستجيب بوضع الثدي في فمه ،هذه الإستجابة تصبح بدورها منبها للطفل يستجيب له بالرضع الذي تستجيب له الأم .. ثم تأخذ الأسرة في صقله و تشكيله حتى يندمج في الإطار الثقافي العام للمجتمع وفي اطارها الثقافي الخاص بها.

ثالثاً: الشخصية والغدد الصم:- في الجسم عدد من الغدد الصم تفرز مواد ذات فاعلية شديدة تسمى الهرمونات وهذه المواد ان لم تفرز بقدر معلوم اختل ميزان الجسم و بدت تغيرات ملحوظة في مظهر الشخص و بنيته و ذكائه و سمات شخصيته.

من اهم الغدد ذات الصلة بالشخصية :-

1- الغدة الدرقية:- لافرازها صلة مباشرة بعملية الأيض اي بالتغيرات البنائية والهدمية في الانسجة. فان افرط نشاطها زاد نشاط العمليات الحيوية ، وأصبح الفراد قلقا ضجرا سريع الاهتياج غير مستقر انفعاليا وحركيا، وان فتر نشاطها أي قل افرازها اصبح الفرد خاملا بليدا ،و اصابه البطء في تفكيره وتذكره وحركاته وسارع اليه التعب وأصيب بالهبوط وفقد الشهية.

2- غدتا الادرينالين:- يفرز نخاعهما مادة الأدرنالين .. وهو هرمون قوي يزداد افرازه في حالات الانفعال العنيف كالخوف والغضب والألم الجسمي والجوع فيعين الجسم على تعبئة طاقته لمواجهة الطوارئ ويعد الفرد للهرب أو القتال.

3- الغدد التناسلية :- و هي المبيضان لدى الأنثى والخصيتان لدى الذكرتفرز هذه الغد نوعين من المفرزات احدهما خارجي هو الحيوانات المنويةعند الذكر والمبيضان عند الانثى ، والثاني داخلي هو الهرمونات الجنسية ولهذه الهرمونات أثر كبير في نمو أعضاء التناسل وفي النمو الانفعالي، فهي تعين على نضج الأعضاء التناسلية و على ظهور الخصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين كظهور اللحية و تضخم الصوت عند الذكور.

4- الغدد النخامية:- لإفراز الفص الأمامي منها صلة و ثيقة بالنمو الجسمي العام ونمو الوظيفة الجنسية ،فإن قصر هذا الأفراز في عهد الطفولة ادى الى القزامة وضعف عضلات هيكل الجسم وتعطل نمو الأعضاء التناسلية ،وأذا بالطفل قد مال إلى الاستكانة والاستسلام واصبح سريع التعب أما آن زاد هذا الإفراز أدى إلى المرودة وخشونة الجلد والنضج الجنسي المبتسرو بدا الطفل مقاتلا معتديا .

اثر العوامل الجغرافية في الشخصية

يتغاضى كثير من الباحثين عن اثر هذه العوامل في تشكيل الشخصية مع ما لها من أثر في تنمية بعض السمات وابرازها أو تعطيل سمات أخرى وغوقها عن الظهور فمن المشاهد المعروف أن اسلوب حياة الجماعة بأسرها يتأثر لأنها تعيش في الصحراء أو بين الجبال او في جزيرة أو منطقة معتدلة المناخ ، أو لأنها تعيش في أرض قاحلة تضطرها إلى الكدح الموصول ، أو في واد خصب وفير الخيرات هذه العوامل المختلفة ذات أثر في شخصية

الجماعة بأسرها، وفي شخصيات الأفراد التي تتكون منهم هذه الجماعة ،فعلى على سبيل المثال الاسكيمو سكان شبه جزيرة جرينلاد هؤلاء قوم يعيشون في ظروف جغرافية قاسية عنيفة بحيث لا يقوى على العيش الا الأقوياء أما الضعيف أو المريض أو العاجز عن كسب قوته فمصيره الهلاك او الانتحار أو أن يقتل من ذويه، كما قضت عليهم هذه

الظروف الجغرافية أن يكون نظامهم الاجتماعي فرديا إلى حد كبير.

اثر العوامل الاجتماعية في الشخصية

1- اثر ثقافة المجتمع:- للمجتمع والثقافة المميزة له صلة وثيقة بشخصيات من يحتضنهم من افراد فلو كنا نشأنا في صقيع الاسكيمو او في الجزر المتناثرة في المحيط لكانت لنا عادات و تقاليد و مثل و تختلف في الكثير عما نحن عليه بل و لأختلفت نظرتنا في الكون و مكانتنا فيه اختلافا كبيرا بل ان ثقافة المجتمع تؤثر في طرق تفكيرنا و تعبيرنا عن انفعالاتنا وارضائنا لدوافعنا و فيما نتعلمه من معايير المباح والمحظور و العدل والظلم و الحق و الباطل كذلك فيما نكسبه معلومات ومهارات و عواطف واذواق كل اولئك يحدد نوع الثقافة الى حد كبير اهي ديمقراطية ام غير ديمقراطية تعاونية ام تزاحمية مادية ام روحية ، مسالمة ام عدوانية ، مستنيرة او غير مستنيرة ما الى ذلك.

2- اثر الثقافات الفرعية:- غير ان هذا لا يعني ان افراد المجتمع الواحد بتشابه شخصياتهم كما تتشابه نسخ الكتاب المطبوخ فحتى لو نشأنا في رحم ثقافي واحد او متقارب الظلال كالاقليم المصري مثلا لأختلفت شخصياتنا في نواح عامة منها اختلافا قد يكون كبيرا : هل نشأنا في الواحات او على الساحل او على ضفاف النيل في الريف ام في الحضر في منزل او ملجأ في اسرة فقيرة ام ميسرة و غير ذلك.

3- الثقافة والوراثة:- اتضحت الدراسات ان كثيرا من الظواهر و ضروب السلوك التي كنا نظنها ترجع الى عوامل بيولوجية موروثة هي في الواقع نتيجة عوامل ثقافية أو متأثرة بها إلى حد بعيد فقد كنا نظن أن المرأة بطبعها مخلوق طيع سلبي غير مستسلم مذعن ، وأن الرجل بطبعه مخلوق مسيطر ناشط عدوانى ، غيرأن الأنثروبولوجيين وجدوا ثقافات تتسم شخصيات الرجال فيها بالسمات التي نسميها انثوية وتتسم شخصيات النساء بالسمات التي نسميها ذكرية ، بل انهن فوق ذلك يقمن بإدوار اجتماعية ومهنية يحتكرها الرجال في الثقافة الغربية .

الأزمات النفسية

تختلف الأزمات النفس من حيث شدتها وطول بقائها واستعصاؤها على الحل فتكون اشد واعمق اثر ان كانت الدوافع المعوقة قوية ملحة، أو حيوية هامة، أو كانت اهدافها ذات قيمة كبيرة للفرد ،و تكون مستعصية على الحل ان تضمنت دوافع لا شعورية لا يفطن المتأزم الى وجودها ، أو كانت المشكلة تفوق قدرة الفرد على حلها أو احتمالها وتقترن الأزمات عادة بحالة من التردد والحيرة والقلق والتوتر الانفعالي، هذا إلى ما يترتب على احباط الدوافع من مشاعر أليمة كثيرة بالنقص والغيبة والعجز أو الشعور والظلم والاشمئزاز أو الشعور بالقلق والخوف أو الشعور بالظلم ، أو الشعوربالعزلة والوحدة ، أو شعور الفرد بفقد احترامه لنفسه.

من الازمات النفسية الصراع:-

الصراع :- الصراع بمعناه العام هو تعارض قوتين إحداهما دافعة والأخرى مانعة والصراع قانون من قوانين الحياة الأساسية: فالكائنات الحية تتصارع من أجل البقاء ، وفي ثنايا الكائن الحي صراع بين عوامل البقاء وعوامل الفناء ، والانسان في صراع مع العالم المادي من أجل العيش ، ومع العالم الاجتماعى طلبا للامن والتقدير والرفاهة واثبات الذات والرجل في صراع مع المرأة ، والجديد في صراع مع القديم ، والقوي في صراع مع الضعيف .

انواع الصراع:-

ومما يجدرهناك عدة انواع للصراع ومنها :-

1- فهناك الصراع الخارجي المصدر الذي يقوم بين الفرد وما يعتريه من عقبات خارجية مادية أو اجتماعية أو جسمية تعوق ارضاء حاجاته ورغباته فالقحط والفقر وقوانين المجتمع والعاهات والأمراض المسببة المزمنة أو المستعصية أمثلة لعقبات خارجية مثيرة للصراع، وهناك الصراع الداخلي الذي ينشأ حين يدب التعارض والتناحر بين الدوافع المختلفة للفرد بين شهواته ومبادئه ، بين نزواته و ضميره او بينها و بين عاطفة احترامه لنفسه وغير ذلك .

2- وقد يكون الصراع عابرا طارئا أو دائما مقيما ، فمن الصراعات العابرة التجاري بين رغبة الطالب في الذهاب إلى السينما ورغبته في البقاء بالبيت للمذاكرة ، ومن الصراعات الدائمة تلك الصراعات الباقية في نفس الفرد في عهد الطفولة كتلك التي تدور حول رغبته في الاعتماد على أمه ، أو كرهه لابيه ، أو جنينه العطف وهذه صراعات لاشعورية.

٣ -وقد يكون الصراع بسيطا او معقدا حسب عدد الدوافع التي تشترك فيه وشدتها، فأبسط انواع الصراع ما يتضمين احباط دافع واحد ، أي إعاقته عن بلوغ هدفه كما هي الحال حين نمنع الطفل الصغيرعن الجري أو وضع الأشياء في فمه ، أما الصراعات المعقدة فمن أمثالها تردد الفرد بين عملين أو مشروعين هامين لهما صلة بمستقبله مثلا، ايلتحق بكلية الآداب ام بكلية الحقوق.

-4والصراع شعوري او لا شعوري فالشعوري هو الذي يفطن الفرد إلى طرفيه أي الى القوتين أو الدافعين المتعارضين فيه . أماالصراع اللاشعوري فهو الذي يكون أحد طرفيه أو كلاهما خافيا لا يشعرالفرد بوجوده ، كالصراع بين حب الطفل الشعورى لأبيه وكرهه اللاشعورى به او بين ثقتك الشعورية بشخص وار تيابك اللاشعوري له.

عواقب الأزمات النفسية:-

تؤثر الازمات النفسية في سلوك الفرد وشعوره وتفكيره وكذلك في وظائفه الجسمية ويختلف هذا التأثير باختلاف شدة الأزمة ومدى بقائها لدى الشخص المتأزم ، وللأزمات عواقب مباشرة وأخرى تتضح ان ظلت الأزمة قائمة غير محسومة مدة طويلة من الزمن، فمن العواقب المباشرة سرعة الاهتياج والغضب والعجز عن ضبط الانفعالات والقلق الحركي ، ومن العواقب التي تظهر ان طال أمد الأزمة (اي الغير مباشرة) حالة من التوترالانفعالي المزمن تنتهي باعياء جسمى و نفسي عام ، فإن كان الفرد مهيئا بحكم وراثته وتنشئته الأولى أمسى عرضة للإصابة بمرض نفسي أو مرض عقلي.

أهم العواقب المباشرة للأزمات النفسية :-

1- العدوان:Aggression - العدوان هو ايذاء الغير أو الذات أو ما يرمز اليهما ، وللعدوان صور

عدة منها العدوان عن طريق العنف الجسمي ، والعدوان باللفظ : بالكيد والايقاع والتشهير والتنابز ، وقد يتخذ العدوان اشكالا اخرى كإسراف الوالد في مطالبه ونواهيه وتضييق المعلم على طلابه والتهديد وطلب النظام . وله انواع :-

أ- العنوان المزاح:- من الغريب أن العدوان لا يعني دائما أو حتما على الأشخاص أو الأشياء التي أثارته ، فان حالت عقبات دون العدوان على مصدرالأحياط بأن كان شخصا مخونا او محترمها أو محبوبا.

ب ـ العدوان المرتد او الايذاء الذاتي:ـ ان استعصى تصريف العدوان في العالم الخارجي بأية صورة كانت تحول العدوان وارتد على صاحبه فألهب في نفسه الشعور بالذنب واثارفيها الحاجة الى عقاب الذات.

-2الاستسلام:Resignation ـ هو الاذعان والامتثال والكف عن كل محاولة للتكيف مع الموقف المثير للأحباط اقرارا من الفرد بعجزه كان الياس احدي الراحتين ويقترن الاستسلام عامة بالتبلد وعدم الاكتراث واللامبالاة ، وقد يكون الاستسلام نتيجة لعدوان مرتد أو لا يكون كذلك.

٣ -الجمود:Fixation ـ هو تشبث الفرد بسلوك معين و تكراره بصورة متحجرة بعد أن اتضح له أنه لا يغنى ولا يفيد مما يحول دون الفرد أن يستعيض عنه بسلوك اخر ذي قيمة وفائدة فهو شبيه من بعض الوجوه بتلك الأفعال القسرية التي بدأب على ممارستها المصابون بمرض الوسواس اذ يغسلون أيديهم مئات المرات في اليوم الواحد .

4- النكوص:Regressical -

هو تراجع الفرد إلى أساليب طفلية أو بدائية من السلوك والتفكير والانفعال حين تعترضه مشكلة أو يلتقي بموقف آزم، فأذا به يستبدل بالطرق المعقولة لحلها أساليب ساذجة يبدو فيها تهلهل التفكير وغلبة الأنفعال ، فترى المناقش الهاديء الرزين يلجأ حين يفحم الى الصياح واللجاج والمكابرة ، واذا به أضحى عاجزا عن الفهم ، عاجزا عن اخفاء ما تنطوي عليه نفسه من شك وار تياب وخوف و بغضاء.

الحيل الدفاعية :ـ

ان لم يوفق الفرد الى حل أزمته النفسية أي ما يعانيه من صراع بطريقة ايجابية واقعية بأن كانت المشكلة تفوق قدرته على حلها أو احتمالها او كانت لا شعورية خافية الجوانب، أو لأنه لم يتعلم في ماضيه حل المشكلات بالطرق السليمة الناجحة ، ظل الفرد في حالة احباط موصول و لجأ الى طرق أخرى ملتوية أو سلبية أو خادعة هي ما تعرف بالحيل الدفاعية.

ويمكن تصنيف الحيل بوجه عام إلى :ـ

1- حيل خداعية: أي تنطوي على خداع الذات ، وذلك بالتمويه على المشكلة أو انكارها أو التنصل منها أو عدم الاعتراف بها.

2- حيل تعويضية : أي يحاول أن يعوض بها الفرد عما يشعر به من نقص أو حرمان.

))الحيل الخداعية((

ا- الكبت:Repression - هو أول حيلة للتخفف من الأزمة بخداع الذات والكبت حيلة كل ، ضعيف، لذا فهو حيلة عادية في عهد الصغرلكنها غير طبيعية في عهد الكبر ومع هذا فكلنا يلجا إلى الكبت بمقداروالكبت كغيره من الجيل الدفاعية يحتمل أن يصبح من قبيل العادات السيئة الثابتة ان اسرف الفرد في الالتجاء اليه في طفولته بعد أن وجد فيه مخرجا من مشكلاته وأزماته النفسية .

٢ - التبرير:Estionalization – هو أن ينتحل المرء سلبيا معقولا لا يصدر عنه من سلوك خاطيء أومعيب ، أو لا يحتضنه من آراء ومعتقدات وعواطف و نيات حين يسأله الغير أو حين يسأل نفسه و هر تقديم أعذار تبدو مقنعة مقبولة بنتها ليست الأسباب الحقيقية. فالتلميذ المتخلف يبرى تخلفه بأن المقرر صعب عسير ، أو يغش في الامتحان ويتعتذر بإن الامتحان ليس وسيله عادلة لأختبارالكفاءات.

3- الاسقاط:Projection - حيلة لا شعورية تتلخص في أن ينسب الشخص عيوبه و مناقصه ورغباته المستكرهه ومخاوفه المكبوته التي لا يعترف بها ، إلى غيره من الناس او الأشياء أو الاقدار وذلك تنزيها لنفسه وتخففا مما يشعر به من القلق أو الخجل أو النقص أو الذنب ، فترى الكاذب أو الجحود أو الاناني أو المتعصب الذي لا يشعر بوجود هذه الصفات في نفسه ينسب الكذب أو الجحود أو الأنانية و التعصر إلى غيره.

4- التكوين العكسي:Reaction formation - محاولة لاشعورية اي غير مقصودة من الفرد للتمويه على دافع دفين بغيض بئغن يظهر في سلوكه على عكس ما يضمر في اعماق نفسه وقدرأينا أمثلة كثيرة لذلك حين درسنا سمات الشخصية.

))الحيل التعويضية((

1- التعويض المسرف:Overcompensation – يطلق على مجموعة الاستجابات المسرفة أو السخيفة التي يحاول بها الفرد التحفف من التوتر الناشئ من عقدة نقص أنه نوع من التعويض يتجاوز الحدود المعقولة المقبولة حتى ليبدو متكلفا أوسخيفا أو مضادا للمجتع .

2- احلام اليقظة :- قصص يرويها الانسان لنفسه بنفسه عن نفسه ،هي نوع من التفكير الذي لا يتقيد بالواقع ولا يحفل بالقيود المنطقية والاجتماعية التي تهيمن على التفكير العادي وتستهدف هذه الأحلام ارضاء رغبات لم يستطع الفرد إرضاءها في عالم الواقع .

3- التقمص:Identification – هو اندماج شخصية الفرد في شخصية آخر أو في شخصية جماعة نجحت في الظفر بالأهداف التي يفتقدها ، أو للتخفف من صراع نفسي ،فنحن نميل إلى تقمص من ينعمون بما حرمناه حين نقرأ عنهم أو نفكر فيهم أو نشاهدهم على المسرح من ذلك أن تتقمص الفتاة المحرومة شخصية الممثلة التي تعجب بها ، وأن يتقمص الطفل شخصية أبيه ليشعر بالقوة التي يصبو اليها وأن يتعلق التلميذ الضعيف تعلقا شديدا بمدرس المادة المتخلف فيها.

م . م سماح حمزة الفتلاوي مبادئ علم النفس العام المرحلة الاولى

وظيفة الحيل الدفاعية وخصائصها

أن وظيفة الحيل الدفاعية هي وقاية (الأنا) وحمايته مما يحتمل أن يخل توازنه ، فكانها شبيهة من بعض الوجوه بتلك العمليات العصبية الحركية التي يقوم بها الجسم على الفور وبصورة ألية متى أوشك

اتزانه أن يختل فيسقط.

اما خصائص الحيل الدفاعية فهي :-

ا- حيل لا شعورية ، أي تعمل بطريقة آلية لا تسبقها روية أو تفكير ، كما لا يمكن ضبطها بالارادة.

٢ - كما أن اغلبها فطري لا يكتسبه الفرد عن طريق الخبرة والتعلم كالكبت والتقمص وأحلام اليقظة ، أما التبرير والاسقاط والتكوين العكسي فمن الحيل التي يمكن أن يكتسبها الفرد في طفولته عن طريق الملاحظة ومحاكاة من حوله ، غير أن اختيار الفرد بعضها دون البعض الآخر فيمكن تفسيره بقانون التدعيم.

٣ -والحيل الدفاعية ليست حيلا شاذة ، فكل الناس يصطنعونها بقدر قليل او كبير كبارهم او صغارهم

وان كانت توجد بارزة مشتطة عند المصابين بامراض نفسية وامراض عقلية.

و الحيل الدفاعية تصبح ضارة او شاذة :-

(1) متى أفرط الشخص في الالتجاء اليها كلما صدمه أمر مشكل أو موقف ازم بدل أن يواجهة في جرأة

وصراحة ويعمل على حله بطريقة واقعية مباشرة .

)٢ (ان أعمت الفرد عن رؤية عيوبه ومشاكله الحقيقية أو أخفتها عنه اخفاء تاما موصولا ، أو أن

أثرت في تقدير الفرد لنفسه وفي صلاته بالآخرين تأثيرا ضارا.

الطرق السليمة لحل الازمات النفسية

الطريقة المثلى لحل الأزمة هي ان يجعل منها الفرد موضوعا لتفكيره وتأمله الهادىء الموضوعي همه كما لو كان يواجه أية مشكلة أخرى ، نظرية أو عملية أو اجتماعية، والشروط الاول لكل تفكير مثمر هو أن يلزم الفرد جانب الروية والهدوء، ثم ينظر الى المشكلة من جميع نواحيها نظرة فاحصة شاملة موضوعية في جرأة وصراحة، يأخذ في تحليل عناصرها السارة وغير السارة ء و وزن كل عنصر في غير تهور أو اندفاع. وليحذر

الفرد أن يخدع نفسه بأن يغض من خطورة المشكلة ، أو أن يتعامى عن عيوبه الخاصة و نواحى ضعفه ، أو أن يضخم من قدراته وإمكاناته ، أي ليعمل على أن يكون أمينا واقعيا في هذا التفكر ، فقد يهديه التفكير الى مضاعفة جهوده أو الى تحصيل معلومات جديدة أو كسب مهارات جديدة او يحمله على طلب النصح أو التعاون مع الغير أو على التعويض عما به من

نواحي للنقص تعويضا واقعيا مباشرا.

م . م ســـــماح حمـــــزة الفـــــتلاوي مبـــــادئ علـــــم الـــــنفس العـــــام
المرحلة الاولى

الأمراض النفسية

تعريف المرض النفسي :- هو اضطراب وظيفي في الشخصية يبدو في صورة امراض نفسية وجسمية مختلفة منها القلق المفرط و الوسواس و الافكار المتسلطة و المخاوف الشاذة و التردد المفرط و الشكوك التي لا اساس لها و افعال قسرية يجد المريض نفسه مضطرا الى ادائها بالرغم من ارادته ومن هذه الأعراض تعطل حاسة من الحواس او شلل عضو من الاعضاء دون ان يكون لهذا التعطل او الشلل سبب جسمي او عصبي.

انواع الامراض النفسية:-

ا- الهستريا:Hysteria - لهذا المرض أعراض نفسية وحسية وحركية شتى لا توجد مجتمعة كلها في مريض واحد . فمن أعراضه النفسية أن يفقد المريض الذاكرة لطائفة معينة من الحوادث المؤلمة ، كالأم التي تنسى كل ما يمت الي موت ابنها بصلة ، على حين تستطيع أن تتذكر ما عدا ذلك من أحداث لم تعاصر هذه الفاجعة ومن هذه الأعراض ، التجوال النومي ، أي المشي أثناء النوم . أما أعراضه الحسية فمنها العمى الهستري الذي يصيب بعض الطلبة قبيل الامتحان فيعفيهم من حضوره أو الصمم الهستري الذي يصيب الفتاة التي تكثر أمها من لومها وتقريعها واستماعها ما لا تحب ويقصد بالعمى الهستري ما لا ينشأ عن تلف في شبكة العين ، أو في العصب البصري ، أو المركز البصري للمخ ومن أعراضه الحركية نوبات الاغماء المعروفة وهي غير نوبات الصرع وتبدو في صورة تشنج وتوتر عضلى عام وسلوك غريب فيه ضحك وبكاء كسلوك المصاب بهوس خفيف ،وغالبا مايثيرها موقف انفعالي أزم انها حيلة لاشعورية يستدر بها المريض العطف من الغير أويهرب من موقف مشكل وغير ذلك .

-2عصاب الوسواس:- من الأعراض البارزة لهذا العصاب :١- وساوس و ٢ – دفعات قسرية و ٣ - أفعال تكفيرية ، أما الوسواس فهو فكرة متسلطة تلازم الفرد كظله فلا يستطيع منها خلاصا مهما بذل من جهد ومهما حاول اقناع نفسه بالعقل والمنطق هذا مع اعتقاده بسخف هذه الفكرة، كالشاب الذي تستحوذ عليه فكرة أن الفتيات لا تحبه أو الشخص الذي تستبد به فكرة أنه آثم، أو أنه لا يصلح لشيء، أو أنه مريض بمرض معين ، وقد تكون هذه الفكرة مشكلة. فلسفية أو دينية فاذا به يظل يسئل نفسه :ما مصيري بعد الحياة ؟ أو لماذا خلقت ؟ وقد تدور

الوساوس حول موضوعات غير اجتماعية كضرب الناس او اشتهاء المحارم أو قتل الأقارب والأطفال والناس جميعا ، إلى غير ذلك من الخواطر والأفكارالصبيانية.

3- عصاب القلق:- القلق أو الحصر (بفتح الحاء والصاد) انفعال مركب من الخوف وتوقع الشر والخطر أو العقاب . غير أنه يختلف عن الخوف من ناحيتين :1- فهو خوف من خطر محتمل غير مؤكد الوقوع كخوف الطالب من نتيجة الامتحان أو خوف مذنب من افتضاح أمره أو خوف المريض

من الموت فهو خوف من المجهول والخفي والغريب وغير المتوقع.2 - وهو خوف معتقل محبوس لا يستطيع أن ينطلق في مجراه الطبيعي كالهرب أو الاختفاء أو الهجوم انه انفعال مؤلم نشعر به حين لا نستطيع أن نفعل شيئا حيال موقف مخيف يهددنا بالخطر. ومن انوتع القلق القلق الموضوعي العادي و القلق العصابي.

اما القلق العصابي:يتميز هذا النوع من القلق بأنه:-

ا- قلق داخلي المصدر ، لكن الفرد لا يعرف له أصلا ولا يستطيع أن يجد له مبررا موضوعيا أو سببا صريحا واضحا ، فهو خوف اسبابه لا شعورية مكبوتة.

٢ - انه قلق تثيره مثيرات غير كافية ، فان كانت المثيرات كافية بدا الخوف عنيفا مشتطا مستمرا.

٣ -وبما أنه خوف غير ذي موضوع معين لذا فهو يبدو في صورة توجس هائم طليق يتأهب لأن يلقى بنفسه على كل شيء يستطيع أن يتخذ منه علة لوجوده.