

مقدمة عن علم النفس السلوكي

د. يوسف لطيفة 01

2018/10/4



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

زملائي وزميلاتي.. نرحب بكم في مقر علم النفس السلوكي في السنة الثانية لهذا الفصل، حيث سنقوم في هذه المحاضرة بالحديث عن قسمي علم النفس السلوكي، وهما: علم النفس وعلم السلوك، وسنشمل السلايدات وكافة الملاحظات التي طرحها الدكتور، راجين من الله تعالى أن تكون عوناً لكم على فهم وحفظ الفقرات ^_^

العنوان	الصفحة
تعريف أساسية	2
العوامل التي تساعد على تحديد وتقرير سلوكنا	4
علم النفس	6
التخصصات الأساسية في علم النفس	8
مناهج البحث في علم النفس	13

تعريف أساسية

علم السلوك (العلوم السلوكية) Behavioral Science

هي المناهج العلمية المتبعة لاستكشاف وفهم العملية النفسية الداخلية التي تعطي وتعرض مختلف السلوكيات التي تقوم بها الأحياء (إنسان - حيوان - نبات) وكذلك تفاعلاتها مع عوالمها الطبيعية.

ملاحظة:

- قيل أن علم السلوك هو علم الأخلاق.
- علم السلوك وعلم الأخلاق عمان متلازمان لكنهما منفصلان (ليسا متطابقين).

السلوك Behavior

هو الفعل الذي يقوم به الكائن الحي والذي يمكن ملاحظته وتقييمه بشكل مباشر (كالحركة والمشي والضحك والكلام والأكل واحمرار الوجه والمهارات الحركية والانفعالات والتفاعلات الاجتماعية)، أو يمكن ملاحظة نتائجه السلوكية.

- ◀ السلوك نفسياً: هو كل الأفعال التي تصدر عن الفرد سواءً كانت ظاهرة أو غير ظاهرة.
- ◀ السلوك لغوياً: هو سيرة الإنسان وتصرفه واتجاهه (حسن أو سيء السلوك).

يدرس السلوك بشكل علمي ومنهجي سلوك الكائن الحي بغض النظر عن كونه بشرياً أو نباتياً أو حيوانياً.

هدف السلوك:

1. التخلص من معاناة، (مثال: سلوك الأكل للتخلص من آلام الجوع).
2. تحقيق رغبة، (مثال خارجي: الدراسة الطويلة للدخول إلى كلية معينة).



مترافقات السلوك:

1. لغة الجسد.
2. علم الاجتماع.
3. العلوم العصبية.

🔥 تدرس مترافقات السلوك للوصول الى حقائق علمية حول أسباب السلوك.

ملاحظة:

يكون السلوك في الغالب مجموعة من الاستجابات، على شكل:

- سلوك ظاهر: يمكن ملاحظته وتقييمه وقياسه بشكل مباشر (كالنشاطات الفيزيولوجية والحركية).
- سلوك غير ظاهر: يمكن ملاحظته وتقييمه أيضاً لكن بشكل غير مباشر عن طريق ملاحظة نتائجه (كالتفكير والتذكر والوساوس).

مميزات السلوك:

- السلوك ليس شيئاً ثابتاً بل **متغيراً**.
- لا يحدث في الفراغ وإنما في بيئة ما.
- قد يحدث بصورة إرادية وعندها يكون بشكل مقصود وواعي.
- قد يحدث بصورة لا إرادية وعلى نحو آلي (كالتنفس أو السعال).
- السلوك يمكن تعلمه ويتأثر بعوامل البيئة والمحيط الذي يعيش فيه الفرد.
- يوجد سلوكات فيزيولوجية غريزية غير متعلّمة موجودة ضمن المورثات (السلوك **يتكيف مع البيئة** وليس دوماً سلوك مضبوط، إلا في بعض حالات اضطراب السلوك).
- كثير من السلوكات تكون سلوك تكيف ولها غاية (السلوك غير الإرادي دائماً له غاية وهي الحفاظ على الحياة).
- يتكون السلوك من:
 1. مُثير
 2. استجابة.

المثير (المنبه)

هو أي عمل خارجي أو داخلي يثير نشاط الكائن الحي أو نشاط عضو من أعضائه، أو يغيره، أو يلغيه، وهو العامل المُطلق للسلوك.

أنواع المنبهات:

- المنبهات الخارجية: منبهات فيزيائية، اجتماعية.
- المنبهات الداخلية: فيزيولوجية، نفسية.

الاستجابة

هي كل نشاط يثيره المنبه.

أنواع الاستجابات:

- حركية.
- لفظية.
- فيزيولوجية (كتسرع القلب..).
- انفعالية.
- معرفية (كزيادة التركيز أو حفظ المعلومة..).
- امتناع عن النشاط.

العوامل التي تساعد على تحديد وتقرير سلوكنا

1. عوامل وراثية (وهي الأساس في السلوك والطب، وجزء كبير من أمراض الطب يتبع للمورثات).
2. عوامل فيزيولوجية.
3. المثيرات الداخلية والخارجية التي توجهنا.
4. النظام الإدراكي الحسي (يفسر اختلاف الاستجابة من شخص لآخر بالإضافة لاختلافها من وقت لآخر عند الشخص ذاته).
5. البيئة الاجتماعية المحيطة بنا.
6. البيئة الثقافية التي تحيط بنا.
7. خبراتنا الحياتية الماضية (من الطفولة حتى الآن).
8. الخصائص الشخصية (الذكاء، الشخصية، والصحة النفسية).



شروط إجراء أبحاث السلوك

- قابل للقياس Measurability.
- له صفة التكرار Repeatability.
- إمكانية الضبط والمراقبة Controllable.

تصنيف مجالات السلوك

1. الانفعالات Emotions.
2. الإدراك perception.
3. الدافعية Motivation.
4. التعلم Learning.
5. التفكير Thinking.
6. التكيف Adjustment.
7. النضج Maturation.

ملاحظات:

- لا يوجد سبب وحيد للسلوك الإنساني وإنما مجموعة من الأسباب المتعددة المتداخلة المتفاعلة فيما بينها بنسب متفاوتة تفسر هذا السلوك أو ذاك.
- جزء من السلوك وراثي (بنسبة 70%) والجزء الآخر مكتسب (بنسبة 30%)، رغم أن بعض علماء السلوك يقولون أن الإنسان يولد صفحة بيضاء ويتعلم السلوكيات بعد ذلك (وهذا الكلام محل خلاف علمي حيث يكون غير صحيح بنسبة 70% للبعض وليس له دليل علمي مادي محسوس).
- وكمثال على ذلك: يعد الخوف أحد الاستجابات النفسية، وله جزئان: مكتسب ووراثي. وخير مثال على **الخوف المكتسب** هو خوف الإنسان من الوحوش والأفاعي، فلو نشأ الطفل بعد ولادته بغابة فسوف يعتاد رؤية الوحوش ولن ينشأ عنده سلوك الخوف حينها.
- مجموع المؤثرات¹ يسمى **موقف**.

¹ شرح خارجي للملاحظة الأخيرة: كمن يتشاجر مع شخص ما بعد محادثة معينة، يوجد عدة منبهات أدت إلى رد الفعل هذا، ومجموع هذه المنبهات (المؤثرات) هو الموقف.

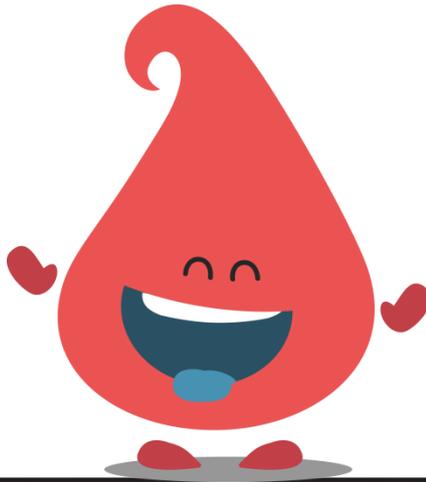
علم النفس

- هو الدراسة العلمية للسلوك الإنساني والعمليات النفسية العقلية الواعية وغير الواعية (الحالة الفيزيائية والعقلية والبيئية) ولتوافقه مع البيئة.
- **اسمه قديماً:** علم دراسة الروح، ثم علم دراسة العقل البشري (علماً بأنها كلها غيبيات غير قابلة للدراسة).
- بداية علم النفس أجريت على القرود.
- حتى الآن علم النفس هو علم فيزيولوجي ليس له تجارب مادية صحيحة وبالتالي قابل للتغيير.
- بعلم النفس يتم الدمج بين العمليات الداخلية والسلوك الخارجي.

تاريخ علم النفس

- لم تكن دراسة علم النفس دقيقة بالماضي لأنها تمت على القرود اعتماداً على نظرية دارون في التطور (أصل الإنسان قرد).
- **أفلاطون:** فصل النفس عن الجسد وقال أن النفس من طبقة روحية عالية وتبقى خالدة بعد فناء الجسد.
- **أرسطو:** النفس وظيفة الجسد بها يحيا وبها يحس ويدرك وبدونها لا يكون.
- أول مختبر في علم النفس بدأ في ألمانيا عام 1879، أسسه وليم فنت Wundt وهو الأب المؤسس لعلم النفس الحديث.
- منذ 20 سنة تقريباً بدأ علماء النفس بالاعتراف بعلم النفس الفيزيولوجي.
- عالم النفس عندما يريد دراسة ظاهرة هو من يضع قواعد منهجية للبحث العلمي، بينما بالطب يعتمد على شيء مادي محسوس.

■ ملاحظة: تقوم الدراسة البنيوية في علم النفس على تحليل الظواهر النفسية.



تعريف أساسية

المعالج النفسي Psychotherapist:

- هو الذي يهتم بالعلاج النفسي والسلوكي والمعرفي.
- لا يشترط كونه طبيباً.
- يكون خريج كلية التربية اختصاص علم النفس قسم العلاج النفسي غير الدوائي.

الطبيب النفسي:

- خريج كلية الطب البشري اختصاص الطب النفسي.

الباحث الاجتماعي (المرشد الاجتماعي):

- يهتم بالنواحي الاجتماعية والمادية للمرضى.
- يدافع عن حقوق المرضى النفسيين حيث يكونون مظلومين من قبل المجتمع.
- خريج كلية علم الاجتماع.

ملاحظات:

يتكون الفريق الطبي العلاجي من أربع مكونات هي:

1. الطبيب النفسي.
 2. الممرض النفسي.
 3. المعالج النفسي.
 4. الباحث الاجتماعي.
- الشخص المختص بالعلاج النفسي قد يكون طبيب مختص بالعلاج النفسي أو قد يكون معالج نفسي فقط.

التخصصات الأساسية في علم النفس

1- علم النفس العام:

- دراسة المبادئ العامة لسلوك الإنسان الراشد السوي (أي يستخلص الأسس العامة للسلوك الإنساني ولا يركز على الحالات الخاصة) مثل الذكاء والانفعالات ودراسة علاقة الطول مع رد الفعل ودراسة الدوافع ... الخ.
- ◀ فهو يركز على الأسس العامة للسلوك (السلوك الإنساني الطبيعي) ويتجاهل الحالات الخاصة.
- يدرس أساليب البحث ووسائل جمع المعلومات في علم النفس وكذلك مدارس علم النفس التي حاولت تفسير السلوك.

2- علم النفس الفيزيولوجي:

- **يهتم بدراسة الحواس وتأثيرها في السلوك الحي، ودراسة الدماغ** والمناطق المتخصصة بالعمليات النفسية المختلفة، ويهتم كذلك **بدراسة تأثير الهرمونات** على السلوك والحالة النفسية.

حيث ينتج عن التغيرات الفيزيولوجية تغييرات في السلوك، أو العكس.

- يعد من أهم أقسام علم النفس؛ لأن جميع الأمراض النفسية **أساسها فيزيولوجي/ بيولوجي**.

3- علم النفس الإكلينيكي (السريري) : CLINICAL PSYCHOLOGY :

- يساعد على تشخيص الأمراض النفسية.
- تقييم وعلاج الأفراد ذوي المشكلات النفسية (قلق، اكتئاب).
- اجراء البحوث الخاصة بالسلوك العادي (الطبيعي) وغير العادي (المرضي).
- التشخيص والعلاج.
- يساعد على التوافق والحياة المطمئنة الخالية من الأمراض النفسية.

يعدّ القسمان السابقان (الإكلينيكي والفيزيولوجي) ذوي علاقة وطيدة مع طب النفس.

4- الإرشاد النفسي COUNSELING PSYCHOLOGY :

- إرشاد الأفراد ذوي مشكلات **التوافق** والتكيف المعتدلة (كالعصبية والعدوانية)، حيث تتمحور وظيفتهم في الإرشاد والنصح دون علاج الأمراض النفسية أو الاضطرابات.
- يشجع الإنجاز في مواقع التعليم والعمل عن طريق **زيادة توافق الفرد** مع البيئة.
- جمع البيانات عن الحالات، ومن ثم تقديم المشورة والإحالة للتدخل التخصصي.

أوجه الشبه والاختلاف بين علم النفس السريري وعلم النفس الإرشادي

أوجه الشبه:

- كلاهما يساعد على التوافق والحياة المطمئنة الخالية من المشاكل النفسية.
 - كلاهما يقوم بالوظائف التالية:
1. البحث.
 2. التشخيص عن طريق المقابلة أو الاختبارات النفسية.
 3. العلاج بوسائل متعددة تختلف عن وسائل الأطباء النفسيين (فهم لا يستخدمون العقاقير أو الصدمات الكهربائية مثلاً) مع فارق يتعلق بشدة الحالة التي يتعامل معها كل منهما.

أوجه الاختلاف:

علم النفس الإرشادي	علم النفس السريري
<ul style="list-style-type: none"> - يهتم بالمشكلات التوافقية للأفراد الأسوياء وغالباً عند الصغار في المدارس. - يهتم بمشكلات التوافق التربوي والمهني والاجتماعي. 	<ul style="list-style-type: none"> - التشخيص والعلاج النفسي. - يهتم بالمشكلات الأكثر حدة (أمراض نفسية، تخلف عقلي، جنوح الأحداث، إدمان).

ملاحظات:

- الأمراض النفسية يعالجها طبيب مختص بالدرجة الأولى ومعالج بالدرجة الثانية حسب الشدة.
- لا نستطيع الجزم بصحة تعميم جميع الدراسات النفسية كونها لا تنطبق بالضرورة على مكونات المجتمع المدروس (أفراد طبيعيين أو شاذين) بشكل فردي بدقة من جهة، ولأن بعض الحالات قد تكون عائدة لأسباب مادية (كفيروس الايدز أو الانفلونزا) أكثر من كونها نابعة من مشاكل اجتماعية أو توافقية من جهة أخرى.
- وهذا خطأ شائع وقع فيه الكثيرون مثل زعيم التحرير النفسي فرويد الذي أجرى أبحاثه على المرضى الشاذين (شرائح صغيرة من المجتمع) ثم عمم النتائج على أفراد أو جماعات آخرين (شريحة اجتماعية أكبر).
- والجدير بالذكر أن أبحاثه مازالت تدرّس لأن لما فيها من فهم معمق للحالات المدروسة.

5- علم النفس الاجتماعي وعلم نفس المجتمع:

- يهتم بذوي المشكلات النفسية داخل الجماعة، وتوجيه أسلوب العمل داخل الجماعة، يعمل أيضاً على انشاء وتطوير برامج الجماعة لتحسين الصحة النفسية لأفرادها.
- يدرس العلاقة بين الفرد والجماعة (مثل: التنشئة الاجتماعية، سيكولوجية الجماهير، تماسك الجماعة، الأدوار الاجتماعية، الدعاية، الرأي العام، الشائعات، القيادة).
- يدرس الانحرافات والأمراض الاجتماعية.
- يهتم بالمجال الاجتماعي الذي يتم فيه السلوك.
- يدرس المشكلات الاجتماعية (جريمة، انحراف أخلاقي) والسلوك الجمعي والحركات الاجتماعية.
- يهتم بالمجتمع وحضارته والفروق بين الجماعات الاجتماعية.

يكون لكل من علم النفس العام وعلم النفس الاجتماعي دور مهم في التأثير على الرأي العام في الحروب وأثناء الأزمات.

6- علم نفس النمو أو الطفولة أو المراهقة:

- يطلق عليه تسميات مختلفة مثل "علم النفس التكويني" أو "علم النفس الارتقائي".
- يدرس مراحل النمو التي يمر فيها الانسان وخصائصها؛ لمعرفة الشروط البيئية اللازمة لأفضل نمو ممكن واكتساب أفضل طرق التكيف الاجتماعي، كما يدرس التغيرات في السلوك التي ترتبط مع التقدم في العمر.

7- علم النفس التجريبي:

- العلم الوحيد الذي يعتمد على التجربة.
- يقوم بتصميم واجراء البحوث في مجال معين مثل: التعليم، الإحساس، الدافعية، اللغة، الأسس النفسية للسلوك.
- يعد من علوم النفس الأساسية التي **وضعت أساسات** منهج البحث العلمي.

■ أول من قام بتأسيسه هي: الجمعية الأمريكية لطب النفس، حيث وضعوا قواعد (منهجية) البحث العلمي والدراسات الإحصائية ... الخ.

8- علم النفس التربوي:

- يختص بالمدارس.
- يُعنى بدراسة الخصائص الرئيسية لمراحل النمو كي يتمكن المربي من وضع المناهج المناسبة لكل مرحلة بناءً على تلك الدراسات.
- زيادة النمو العقلي والاجتماعي والإدراكي عند أطفال المدارس؛ وذلك من خلال تصميم وتطوير المواد والإجراءات الخاصة بالبرامج التربوية، بالإضافة الى تدريب المعلمين وعلاج الصغار ذوي المشكلات النفسية خاصةً وحل المشاكل التعليمية عامةً.
- يعنى بدراسة المبادئ والشروط الأساسية للتعلم حتى يستطيع المربي اكساب التلاميذ المعلومات والعادات والاتجاهات السليمة.
- يراعي الفروق الفردية بين الطلاب في القدرات والميول.
- يعنى بإجراء التجارب لمعرفة أفضل المناهج التعليمية.

9- علم نفس الشخصية:

دراسة كيف ولماذا يختلف الناس بعضهم عن بعض وكيفية قياس تلك الفروقات.

10- علم القياس النفسي (الكمّي):

- إنشاء وتقويم الاختبارات والاستبانات النفسية.
- تصميم أبحاث قياس السلوك والوظائف العقلية.

ويضم علم القياس النفسي ثلاثة مجالات هي:

1. مجال التنظيم (المعرفي):

وهي مقاييس القدرات والاستعدادات، والتي تُقسم بدورها الى مقاييس الاستعداد ومقاييس التحصيل ومقاييس الذكاء ومقاييس القدرات

2. مجال التنظيم الانفعالي.

3. مجال التنظيم الحركي:

وتهتم بقياس المهارات الحركية.

11 - علم النفس المقارن:

- يقارن سلوك الانسان بالحيوان، وسلوك الطفل بسلوك الراشد، وسلوك الانسان البدائي بسلوك المتحضر، وسلوك الشخص السوي بسلوك الشاذ.

12 - علم النفس الصناعي وعلم النفس التجاري:

- جمع البحوث.
- تقديم المشورة.
- الشعور بالرضى.
- الروح المعنوية للعمل.
- تطوير البرامج لزيادة الكفاءة.

13 - علم نفس الحيوان:

يهتم بدراسة الأسس السلوكية لسلوك الحيوان من أجل التوصل لنتائج تفيد في تفسير سلوك الانسان.

14 - علم نفس المضطربين:

يدرس سلوك فئات خاصة في المجتمع، ويقسم إلى فرعين:

1. علم نفس الموهوبين.
2. علم النفس المرضي: يدرس الاضطرابات وأهدافها وكيفية مواجهتها ومساعدة من يعانون منها، سواءً أكانت اضطرابات سلوكية (سرقة) أو نفسية (قلق - وساوس - توهم المرض) أو ذهنية (عقلية).

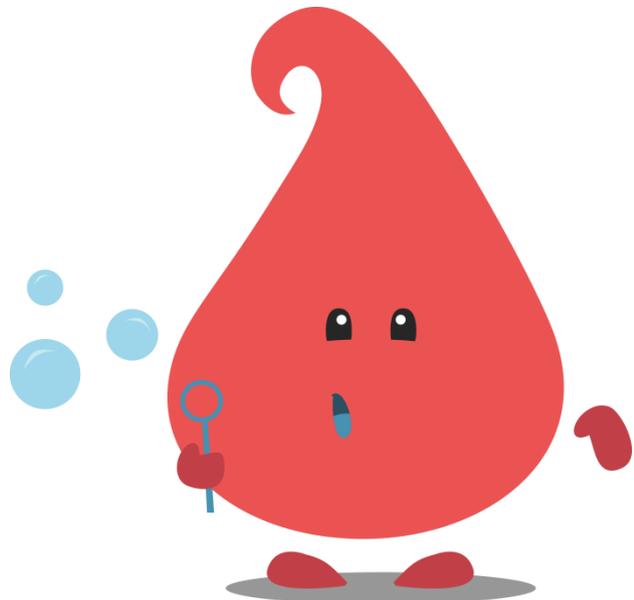
هناك تخصصات عديدة أخرى لعلم النفس مثل:

- علم النفس الجنائي.
- علم النفس القضائي.
- علم النفس العسكري.

والجدير بالذكر أن هذه الأقسام المختلفة تعد (أكاديمياً على الأقل) تعمّقات في علم النفس وليست اختصاصات قائمة بذاتها.

أهداف علم النفس

1. تصنيف الظواهر النفسية.
2. وصف الظواهر المدروسة.
3. تفسير الظواهر الإنسانية ومعرفة عللها وأسبابها.
4. التنبؤ بحدوث الظواهر في المستقبل، والتحكم بها والتكيف معها.



مناهج البحث في علم النفس

أولاً: المنهج الوصفي

وصف الظواهر النفسية عن طريق جمع البيانات وتحليلها ومعرفة العلاقة فيما بينها وتطورها عبر الزمن، من أنواعه:

1. الدراسة المسحية:

وتهدف إلى التعرف على ظاهرة نفسية أو أكثر في مجتمع احصائي معين؛ بواسطة جمع البيانات عن تلك الظاهرة من عينة ممثلة للمجتمع ثم تعميم ما تم التوصل اليه من نتائج على المجتمع (إضرابات سلوكية عند الأطفال، دراسة ظاهرة انتشار الدخان والمخدرات لدى الشباب... الخ).

2. دراسة العلاقات Interr Relationship Study:

أعمق من الدراسة المسحية لأنها تدرس علاقة ظاهرة ما بعوامل أخرى (العلاقة بين التوابل وسرطان المري، العلاقة بين المعاملة الوالدية والإبداع عند الأطفال).

3. دراسة الحالة Case Study:

دراسة حالة ذات خصوصية ما (شخصية مدمن أو عدواني).

4. الدراسات النمائية Developmental Study:

- تتناول التكوين النفسي للإنسان من خلال ملاحظة الفرد في أبعاد نمو مختلفة (نفسية، عقلي، جسدي، اجتماعي ... الخ) ويتم ذلك عن طريق مراقبة التغيير خلال مراحل النمو (ولادة- طفولة- مراهقة) ويمكن للدراسة أن تستغرق (10 - 20 - 30 سنة).
- تستهدف هذه الدراسات ظواهر مثل تأثير المشروبات الغازية على الذاكرة خلال 10 سنوات.

ثانياً: منهج البحث التاريخي

دراسة أحداث عبر الماضي (تنويم مغناطيسي، دراسة تاريخية للمدارس العلاجية).

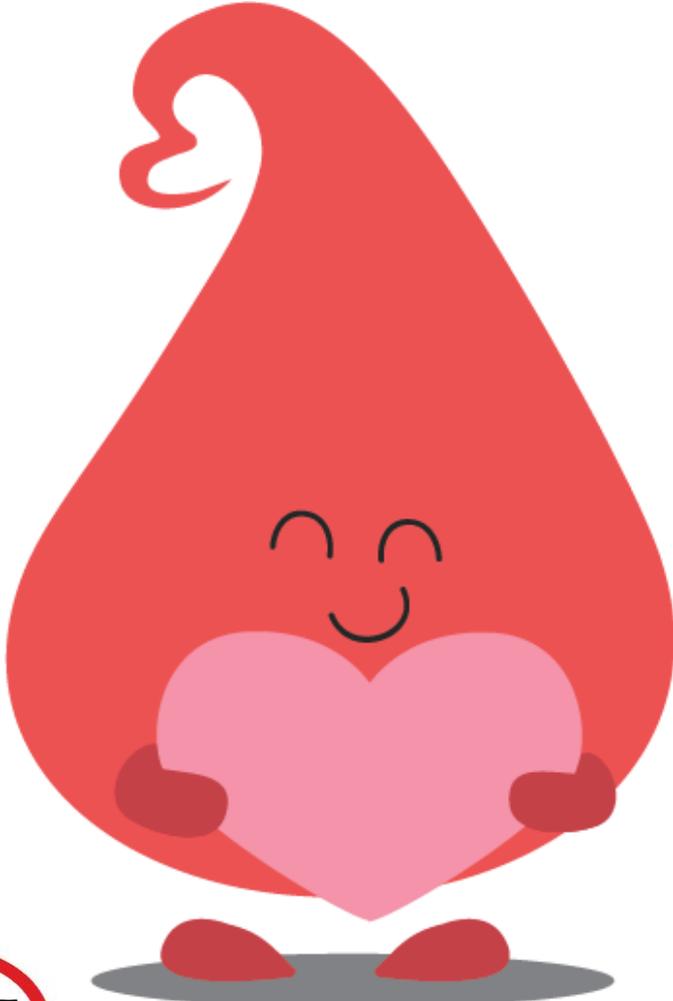
ثالثاً: منهج البحث التجريبي EXPERIMENTAL RESEARCH METHOD

دراسة العلاقة بين متغيرين أو أكثر (دراسة تأثير مشاهدة أفلام العنف والعدوانية على الأطفال).

مكونات النفس:

1. مكون بيولوجي (الدماغ).
2. مكون انفعالي دافعي (محركات السلوك).
3. مكون معرفي (معلومات موروثية أو مكتسبة من البيئة).

وإلى هنا نصل وإياكم إلى ختام ملحقنا الأول في مادة علم النفس، نرجو من الله أن نكون قد حققنا المادة العلمية بشكل كافٍ، لا تنسونا من صالح الدعاء ^_^





RBCs