

و نفس و ما سواها

فالهمها فجورها و تقواها



علم النفس و السلوك

Psychology & Behavioral Science

الدكتور يوسف لطيفة
استاذ في الطب النفسي



علم السلوك أو العلوم السلوكية

Behavioural Sciences

المناهج العلمية المتبعة لاستكشاف وفهم السلوكيات التي تقوم بها الأحياء وتفاعلاتها مع عوالمها الطبيعية.

تدرس هذه المناهج عدة مترافقات للسلوك كلفة الجسد و علم الاجتماع و علم الاعصاب للوصول إلى حقائق علمية حول اسباب السلوك

- السلوك هو الفعل الذي يقوم به الكائن الحي و الذي يمكن ملاحظته و

تقييمه كالحركة و المشي و الضحك و الكلام و الأكل و احمرار الوجه و المهارات الحركية و التفاعلات الإجتماعية و الانفعالات و نتائجها السلوكية.

- المعالج النفسي : هو الذي يهتم بالعلاج النفسي و السلوكي و لا يشترط كونه طبيبا.



علم النفس و السلوك

Psychology & Behavioral Science

السلوك Behavioral

لغويا : سيرة الإنسان وتصرفه واتجاهه / حسن / سيئ/ السلوك ،

علم السلوك : علم الأخلاق

شهادة حسن السلوك : شهادة تعطى للشخص من الدولة أو المؤسسة التي كان

يعمل فيها بأنه حسن السلوك

سلك الشخص مسلماً : تصرف

سلك طريقاً : سار فيه

يسلك كل السبل : لا يترك باباً إلا ويطره

سلك المكان : دخله ونفذ فيه



تعريف السلوك

- كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد سواءً كانت ظاهرة أو غير ظاهرة.
- أي نشاط يصدر عن الإنسان سواءً كان:
- **أفعالاً** يمكن ملاحظتها وقياسها كالنشاطات الفسيولوجية والحركية
- أو نشاطات تتم على **نحو غير ملحوظ** كالتفكير والتذكر والوساوس ...
- السلوك **ليس شيئاً ثابتاً** ولكنه يتغير
- لا يحدث في الفراغ وإنما **في بيئة ما**.
- قد يحدث بصورة **لاإرادية** وعلى نحو ألي مثل التنفس أو السعال
- قد يحدث بصورة **إرادية** وعندها يكون بشكل مقصود وواعي
- السلوك يمكن **تعلمه** ويتأثر بعوامل البيئة والمحيط الذي يعيش فيه الفرد.



تعريف السلوك

-كثير من السلوكيات هي متعلمة

-الإنسان يولد صفحة بيضاء ويتعلم السلوكيات بعد ذلك **?????**.

-كثير من المخاوف كالخوف من الحيات والوحوش هو

خوف مكتسب ومتعلم فلو نشأ الطفل بعد ولادته في غابة من الغابات فسوف يعتاد رؤية الوحوش والحيات ولن ينشأ عنده سلوك الخوف منها

■

العوامل التي تساعد علي تحديد وتقرير سلوكنا

-عوامل وراثية -النظام الفيزيولوجي

-المثيرات التي توجهنا

-النظام الادراكي

- البيئة الاجتماعية المحيطة بنا

-البيئة الثقافية التي تحيط بنا

-خبراتنا الحياتية الماضية (من الطفولة حتى الان)

الخصائص الشخصية(الذكاء -الشخصية-الصحة النفسية)

-لا يوجد سبب وحيد يفسر السلوك الانساني

انما اسباب متعددة متداخلة متفاعلة فيما بينها بنسب متفاوتة تفسر هذا السلوك او ذاك



علم النفس

تاريخيا

- قديما: علم دراسة الروح
- علم دراسة العقل البشري
- كلها غيبية غير قابلة للدراسة

حاليا

علم دراسة السلوك و التفكير

-تاريخ علم النفس-

-افلاطون-

فصل النفس عن الجسد و قال ان النفس من طبقة روحية عالية و تبقى خالدة بعد فناء الجسد

-ارسطو-

النفس وظيفة الجسد بها يحيا و بها يحس و و يدرك و بدونها لا يكون
-اول مختبر في علم النفس بدأ في المانيا عام 1879 على يد وليم فنت
-المدرسة البنيوية في علم النفس:تقوم على تحليل الظواهر النفسية

التخصصات الرئيسة في علم النفس

psychology



علم النفس الاكلينيكي

Clinical psychology

تقييم وعلاج الأفراد ذوي المشكلات النفسية، إجراء البحوث الخاصة بالسلوك العادي وغير العادي، التشخيص والعلاج.

الارشاد النفسي

counseling psychology

إرشاد الأفراد ذوي مشكلات التوافق المعتدلة

-يشجع الانجاز في مواقع التعليم والعمل

جمع البيانات عن الحالات، تقديم المشورة والعلاج.

علم النفس التجريبي

Experimental

تصميم وإجراء البحوث في مجال معين

مثل التعليم، أو الاحساس، أو الدافعية، أو اللغة، أو الأسس النفسية للسلوك.



علم النفس المدرسي

زيادة النمو العقلي، والاجتماعي، والانفعال لأطفال في المدارس وذلك ببناء البرامج، وتقديم المشورة وإجراء البحوث، وتدريب المعلمين، وعلاج الصغار ذوي المشكلات.

علم النفس التربوي

تطوير، وتصميم، وتقويم المواد والإجراءات الخاصة بالبرامج التربوية.

علم النفس الصناعي والتنظيمي

جمع البحوث، تقديم المشورة، تطوير البرامج لزيادة الكفاءة، الشعور بالرضا، والروح المعنوية للعمل.



علم النفس الاجتماعي

دراسة كيف يؤثر الناس بعضهم في بعض.

علم نفس النمو

دراسة التغيرات في السلوك التي ترتبط مع التقدم في العمر

علم نفس الشخصية

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

علم النفس الفيزيولوجي

يهتم بدراسة الحواس و تأثيرها في السلوك الحي و دراسة الدماغ و المناطق المتخصصة بالعمليات النفسية المختلفة و دراسة تأثير الهرمونات.



علم نفس المجتمع

تناول الناس ذوي المشكلات النفسية داخل الجماعة، توجيه أسلوب العمل داخل الجماعة، ينشئ ويطور برامج الجماعة لتحسين الصحة النفسية لأفرادها.

علم القياس النفسي (الكمي) psychometric psy

انشاء وتقويم الاختبارات النفسية، يصمم أبحاث قياس السلوك والوظائف العقلية.

علم النفس الهندسي

تصميم وتقويم بيئة العمل، والآلة وأساليب التدريب، والبرامج والنظم وذلك بهدف تحسين العلاقة بين الإنسان والبيئة.

يسعى علم النفس لتحقيق الاهداف التالية

- تصنيف الظواهر النفسية
وصف الظواهر المدروسة
تفسير الظواهر الانسانية و معرفة عللها و اسبابها و غيابها
التنبؤ prediction بحدوثها في المستقبل
التحكم بها في المستقبل او التكيف معها



تصنيف مجالات السلوك

- الانفعالات emotins
- الادراك perception
- الدافعية motivation
- النضج maturation
- التعلم learning
- التفكير thinking
- التكيف adjustment

صفات القياس

- قابل للقياس **measurability**
- صفة التكرار **repeatability**
- صفة الضبط و المراقبة **controllable**

مناهج البحث في علم النفس

-اولا: المنهج الوصفي

وصف الظواهر النفسية عن طريق جمع البيانات وتحليلها و تعرف العلاقات بينها و تطورها عبر الزمن .يتضمن انواعا متعدد من البحوث:

1-الدراسة المسحية Survey study

هدفها التعرف الى ظاهرة نفسية أو اكثر في مجتمع احصائي معين بواسطة جمع البيانات عن تلك الظاهرة من عينة ممثلة للمجتمع ثم تعميم ما تم التوصل اليه من نتائج على المجتمع :مثال دراسة الاضطرابات السلوكية عند الاطفال.

2-دراسة العلاقات Interrrelatinship study

هي اعمق من الدراسة المسحية لأنها تدرس علاقة ظاهرة بعوامل اخرى:العلاقة بين المعاملة الوالدية و الابداع عند الاطفال.

مناهج البحث في علم النفس

3-دراسة الحالة Case study

دراسة حالة ذات خصوصية ما :شخصية مدمن، عدواني..

4-الدراسات النمائية Developmental study

تتناول التكوين النفسي للإنسان من خلال ملاحظته في ابعاد النمو المختلفة:
النفسي،العقلي، الجسدي ،الاجتماعي...
يتم ذلك من خلال مراحل النمو : ولادة، طفولة مراهقة...



ثانياً: منهج البحث التاريخي

دراسة احدث عبر الماضي:-دراسة تاريخية للمدراس العلاجية ،التنويم المغناطيسي..

-ثالثاً: منهج البحث التجريبي

Experimental research method

دراسة العلاقة بين متغيريين او اكثر دراسة بين اثر مشاهد افلام العنف و العدوانية عند الاطفال.



مكونات النفس

1-مكون بيولوجي:الدماغ

2-مكون انفعالي دافعي: و هي محركات السلوك

3-مكون معرفي:معلومات موروثة او مكتسبة من البيئة.



نظريات علم النفس

النظرية البيولوجية biological

الدماغ البشري هو من أعقد المخلوقات الإلهية في هذا الكون

بما يحتويه من عدد هائل من العصبونات و التوصيلات بينها و الارتباطات الكيماوية فيها (أكثر من عشر بلايين عصبون).

إن الارتباط بين النشاط النفسي و فعالية الدماغ أمر مؤكد فالمقر البيولوجي للنشاط النفسي لا بد و ان يكون في جزئه الأكبر في الدماغ.

لذا النظرة البيولوجية تعزو مظاهر السلوك المختلفة إلى حدثيات كيماوية و كهربائية.

-السلوك بمظاهره النفسية و العقلية ما هو إلا نتاج لهذه التبدلات البيولوجية العصبية

وجد أن مناطق معينة من الدماغ تسيطر على الإنفعال و اخرى على التعلم و الذاكرة و هكذا...

- النظرية الاستعرافية Cognitive

هذه النظرية تقول أن المعرفة هي التي تحكم السلوك و
تنظمه

هذه النظرية تهتم بدراسة الوظائف العقلية كالإدراك و
الاسترجاع و اتخاذ القرارات و التخطيط و حل المشاكل و
اللغة..

ان دراسة النشاطات العقلية و النفسية تمكن من فهم سلوكيات
البشر

يمكن دراسة هذه السلوكيات بالمراقبة و اخضاعها للتجربة.



النظرية السلوكية

Behavioural

أول من قال بأن السلوك يمكن قياسه هو العالم الأمريكي جون واتسن حيث أكد أن السلوك هو نتيجة تتيهات بيئية تثير لدى الشخص استجابات ذات نتائج ايجابية أو سلبية قال بمبدأ في علم النفس : إن التتيه يؤدي الى استجابة.

النظرية الديناميكية أو نظرية التحليل النفسي

المشتقة من آراء فرويد .

المدرسة الوظيفية في علم النفس

(1900 وليم جيمس)

العمليات النفسية ليست مركبة من اجزاء منفصلة .

المدرسة البنيوية

انما منظومة كلية متفاعلة و علم النفس يجب ان يدرس الوظائف العقلية بدلا من تحليلها الى عناصره الاولى. و ان يستخدم الاستبطان (introspection) غير الشكلي (ملاحظة الذات و التقرير الذاتي ثم تطبيق ما توصلنا اليه في الحياة العملية (التعليم التربية القانون...)

-مدرسة جشتالت

الظاهرة النفسية هي صورة او نمط منتظم .
تنظيم معين يعطي للاجزاء الداخلة في تركيبه معنى معيناً يختلف من وقت لآخر
فالكل اكبر من مجموع اجزائه و ان الخاصية الجوهرية في العقل (قدرته في
تنظيم المجال الادراكي وادراك الاشياء بوصفها كليات منظمة)



ما هو شعورك هذا اليوم
How Are You Feeling Today ? !



مرهق



مشوش



مهزوز



مذنب



مرتاب



غضبان



منفعل



قائه



حزين



واثق



محرج



سعيد



عاقب



مضغوط



خائف



غاضب



خجلان



حذر



مغرور



مكتئب



مقدر



متفائل



وحيد



مقدر



غيور



متامل



مندهش



مترقب



مصدوم



خجول

How Are You Feeling Today?



Exhausted



Confused



Ecstatic



Guilty



Suspicious



Angry



Hysterical



Frustrated



Sad



Confident



Embarrassed



Happy



Mischievous



Disgusted



Frightened