المختصر في كتاب الاسبوع رقم 198

مدخـــل إلـــى علـــم النفـــس

تأليف: ليندا دافيدوف

ترجمة: سيد طواب، محمود عمر، نجيب خزام

مراجعة: فؤاد أبو حطب

تلخيص: أ. م. د. سند محمد حيدر - أستاذ علم النفس الطبي المساعد.

قسم العلوم السلوكية/ كلية الطب والعلوم الصحية/ جامعة عدن - اليمن.

تحرير: أ. د. معن عبدالباري قاسم صالح - أستاذ علم النفس السريري (العيادي)

قسم الطب النفسي/ كلية الطب/ جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل (الدمام سابقا).

Maanslaeh62@yahoo.com

نبـــذة مختصـــرة عـــن المؤلـــفة

ليندا دافيدوف كاتبة أمريكية متخصصة في علم النفس التربوي، أستاذة فخرية في قسم علم النفس بجامعة كولومبيا، اشتهرت بأبحاثها وكتاباتها حول التطور المعرفي والتعلم عند الاطفال. ألفت العديد من الكتب والمقالات حول علم النفس التربوي، منها: كتاب "التفكير والتعلم"، و "كيف يتعلم الأطفال"، "التفكير النقدي". ساهمت بشكل كبير في فهم كيفية تعلم الأطفال وتطورهم، ساعدت في تطوير برامج تعليمية فعالة تلبي احتياجات الأطفال المختلفة، نالت العديد من الجوائز تقديرا لجهودها في مجال علم النفس التربوي. كان لها تأثير كبير على مجال علم النفس التربوي والممارسات التعليمية، ساعدت في تحسين فهمنا لكيفية تعلم الأطفال وتطويرهم، ساهمت في تطوير برامج تعليمية أكثر فعالية.

صدرت الطبعة الثالثة من هذا الكتاب الأولى في 1992، من الدار الدولية للنشر والتوزيع- القاهرة، عدد صفحات الكتاب 826 صفحة. أحتوى الكتاب في متنه على الفصول التالية:

- الفصل الأول: علم النفس بين الماضي والحاضر
- الفصل الثاني: المنهج العلمي لعلم النفس
- الفصل الثالث: البداية- الوراثة والبيئة والنمو المبكر للطفل الوليد
- الفصل الرابع: المخ والسلوك والمعرفة
- الفصل الخامس: التعلم وعملياته الأساسية
- الفصل السادس: الإدراك
- الفص السابع: الوعي
- الفصل الثامن: الذاكرة
- الفصل التاسع: التفكير واللغة
- الفصل العاشر: الدافعية
- الفصل الحادي عشر: الانفعالات
- الفصل الثاني عشر: الذكاء والابتكارية
- الفصل الثالث عشر: الشخصية
- الفصل الرابع عشر: التوافق عبر دورة الحياة

ليندا دافيدوف كاتبة أمريكية متخصصة في علم النفس التربوي، أستاذة فخرية في قسم علم النفس بجامعة كولومبيا، اشتهرت بأبحاثها وكتاباتها حول التطور المعرفي والتعلم عند الاطفال

عادة ما يعرف علم النفس اليوم بأنه العلم الذي يدرس السلوك والعمليات العقلية، (وكلمة علم النفس Psychology مشتقة من كلمات يونانية تعني "دراسة العقل أو الروح").

نلاحظ أن علماء النفس يدرسون كل من الموضوعات البيولوجية والاجتماعية. إلا أنه على خلاف البيولوجيين، يركز علماء النفس الفيسيولوجيون أو علماء النفس البيولوجيون على العلاقات الموجودة بين السلوك والوظائف العقلية من جانب، والجوانب

- الفصل الخامس عشر: السلوك الشاذ
- الفصل السادس عشر: معالجة السلوك الشاذ
- الفصل السابع عشر: الروابط الاجتماعية والتأثيرات الاجتماعية والسلوك الاجتماعي

مقدمة المؤلف

إن كتابة مؤلف ما تتشابه مع كثير من الأعمال الإنسانية الأخرى في أنها تتضمن تقديرا تقريبيا لمجموعة من الغايات والتصورات، وتزودنا المراجعة والتنقيح بغرض الاقتراب أكثر من تلك الاهداف. لقد أنفقت ما يزيد عن عامين كاملين بين الكتابة والبحث لإخراج الطبعة الثالثة من هذا الكتاب مركزة جهدي الشاق المثابر لتحقيق الملامح التالية: الوضوح، الوعي بالصعوبات التي تكتنف المادة العلمية، عنصر التشويق واتصال مادة الكتاب بالواقع، تماسك بنية الكتاب، الشمولية مع التركيز الانتقائي على نقاط معينة، التربية، الرسوم والصور التوضيحية الموجهة تربويا، الاتزان الجنسي والثقافي والعنصري، التداول، والمرونة.

الفصل الأول: علم النفس بين الماضي والحاضر ص 23- 54

عادة ما يعرف علم النفس اليوم بأنه العلم الذي يدرس السلوك والعمليات العقلية، (وكلمة علم النفس Psychology مشتقة من كلمات يونانية تعني "دراسة العقل أو الروح"). ونلاحظ أن علماء النفس يدرسون كل من الموضوعات البيولوجية والاجتماعية. إلا أنه على خلاف البيولوجيين، يركز علماء النفس الفيسيولوجيون أو علماء النفس البيولوجيون على العلاقات الموجودة بين السلوك والوظائف العقلية من جانب، والجوانب البيولوجية من الجانب الآخر. فبينما يوجه علماء الاجتماع اهتمامه إلى الجماعات والعمليات الجماعية، والقوى الاجتماعية، يركز علماء النفس الاجتماعيون على الجماعات والتأثيرات الاجتماعية على الأفراد. وحيث أن العلم يزودنا بأسس منطقية لتقويم الادلة وأساليب مقبولة للتحقق من صحة هذه الأسس، فإن علماء النفس يعتمدون دائما على الطريقة العلمية لجمع المعلومات عن السلوك والعمليات العقلية. وهم يتبعون أهدافا علمية مثل الوصف الدقيق والتفسير، وتراكم المعرفة المتكاملة والمنسقة، كذلك يستعملون الاجراءات العملية المتضمنة للملاحظة المنظمة والتجريب لجمع البيانات الملاحظة بطريقة مباشرة. وهكذا، يحاولن الالتزام بالمبادئ العلمية. ويهتم كثير من علماء النفس، وربما معظمهم بدراسة سلوك الحيوان، كما يهتمون أيضا بفهم السلوك الانساني، لكنهم يفضلون دراسة الكائنات الحية البسيطة بدلا منه. وأحد الأسباب وراء هذا التفضيل خلقي، حيث توجد انماط كثيرة من الأبحاث لا يمكن إجراؤها على الإنسان. كما يستطيع الباحثون بواسطة التحكم في عملية التلقيح تنظيم التركيب الوراثي لحيوانات معينة لمعرفة تأثير الوراثة على صفات خاصة. وبالمثل يمكن استخدام حيوانات التجارب المعملية علماء النفس من الكشف المنتظم عن النتائج المحتملة للخبرات السيئة التأثير على تلك الحيوانات مثل: العزل، الحشد، العقاب، سوء التغذية، والاجهاد. ولكن، يعتقد قلة من علماء النفس أن المبادئ المشتقة من البحث القائم على استخدام الحيوان يمكن أن تفسر طرزا معقدة من الوظائف الإنسانية مثل الاستدلال المجرد، واللغة، والشخصية، والسلوك الاجتماعي. وبالنسبة للأعمال التي يقوم بها علماء النفس نجد أن حوالي 39% منهم يطبقون علم النفس في مواقع العمل (مثلا، تقديم خدمات الارشاد النفسي، والتأهيل النفسي، والعلاج النفسي، والتشخيص مثلا، أو وضع البرامج لعيادات الصحة النفسية، أو للمدارس أو المنشآت الصناعية، أو للسجون) وأن 25% يقومون بالتدريس كعمل أساسي، و17% لإجراء البحوث ويدير حوالي 19% منهم العيادات، ومشروعات البحوث، ومكاتب الاستشارة النفسية، وبرامج التدريب، وما يشبه ذلك. وقد يعمل أصحاب تلك المهن الثلاثة أي الاخصائيون النفسيون الإكلينيكيين والأطباء العقليون والمحللون النفسيون في مراكز الصحة النفسية ويقومون بالتشخيص، وعلاج الأفراد ذوي المشكلات النفسية المعتدلة والخطيرة إلى أن الاختلافات الجوهرية بين هولاء المتخصصين

البيولوجية من الجانب الآخر

يهتم كثير من علماء النفس، وربما معظمهم بدراسة سلوك الحيوان، كما يهتمون أيضا بفهم السلوك الانساني، لكنهم يفضلون دراسة الكائنات الحية البسيطة بدلا منه

كان طموح فونت يهدف إلى إقامة هوية مستقلة محددة لعلم النفس. وكان هذا الهدف نصب عينيه حين ترك جامعة هيدلبرج ليقبل منصب أستاذ بقسم الفلسفة بجامعة ليبزج في ألمانيا

بعد ذلك بأربعة أعوام، أي في 1879، أسس أول معمل تجريبي لعلم النفس في العالم، معطيا لعلم النفس وضعه العلمي الكامل

كان فونت عالما جديرا، جليلا، نشر ما يزيد عن 50.000 صفحة قبل وفاته. وكان يعتقد أن علماء النفس يجب أن يدرسوا العمليات الأولية للشعور (الوعي) الإنساني (الخبرة المباشرة) وروابطها، وعلاقاتها، كما يقوم علماء الكيمياء بدراسة العناصر الأساسية للمادة.

يجب أن يدرس علماء النفس الشعور الانساني، وبصفة خاصة الخبرات الحسية، 2) يجب أن يستخدموا دراسات الاستبطان التحليلي المعملية، 3) ويجب أن يحللوا العمليات العقلية إلى عناصرها، اكتشاف روابطها

ترجع إلى نوع التدريب الذي يتلقاه كل منهم. في بعض الأحيان، يسمى الفيلسوف اليوناني أرسطو (384- 322 قبل الميلاد) "أب علم النفس"، على الرغم من أن التأملات الأولى حول موضوعات علم النفس لم ترتبط به حيث عالجها الفلاسفة الأوائل الذين سبقوه بمئات السنين. حيث بدأ علماء النفس في استخدام الطرق العلمية في دراسة المخ، والأعصاب، وأعضاء الحس. وارتبطت الاسهامات الهامة في هذه الفترة باسم عالم الفيزيقا والفيلسوف جوستاف فخنر (1801- 1887) والذي أوضح كيف يمكن تطبيق الطرق العلمية في دراسة العمليات العقلية. وقد أوضح فخنر في أهم أعماله عناصر السيكو فيزيقيا- والذي نشر في 1860، كيف يمكن استخدام الاجراءات التجريبية والرياضية في دراسة العقل الانساني. وبعد فخنر بحوالي عشرين عاما، وضع عالم النفس الألماني، ويليام فونت أسسا لفرع من المعرفة أطلق عليه في نهاية الأمر علم النفس.

ويليام فونت وادوارد تتشنر والبنيوية: كان طموح فونت يهدف إلى إقامة هوية مستقلة محددة لعلم النفس. وكان هذا الهدف نصب عينيه حين ترك جامعة هيدلبرج ليقبل منصب أستاذ بقسم الفلسفة بجامعة ليبزج في ألمانيا. وبعد ذلك بأربعة أعوام، أي في 1879، أسس أول معمل تجريبي لعلم النفس في العالم، معطيا لعلم النفس وضعه العلمي الكامل. وكان فونت عالما جديرا، جليلا، نشر ما يزيد عن 50.000 صفحة قبل وفاته. وكان يعتقد أن علماء النفس يجب أن يدرسوا العمليات الأولية للشعور (الوعي) الإنساني (الخبرة المباشرة) وروابطها، وعلاقاتها، كما يقوم علماء الكيمياء بدراسة العناصر الأساسية للمادة. ولكن، ما الذي كان يعنيه فونت بالعمليات الأولية للشعور الإنساني؟ الإجابة على هذا السؤال نجدها فيما ذكره إدوارد تتشنر Edward Titchener العالم البريطاني، والذي كان واحدا من أبرع طلبة فونت. وشعر فونت بأهمية دراسة العمليات العقلية الأساسية مثل الانتباه، النوايا أو المقاصد، والاهداف ولدراسة تلك العمليات الأولية للشعور، توصل فونت واتباعه إلى ابتكار طريقة تسمى الاستبطان التحليلي analytic introspection وهي نوع من ملاحظة الذات. وفي عام 1892 هاجر تتشنر إلى الولايات المتحدة الأمريكية حيث أضطلع بمسئولية معمل تجريبي جديد لعلم النفس في جامعة كورنيل. وهناك نشر أفكار فونت وأصبح قائدا للحركة التي عرفت بالبنيوية structuralism والتي تقوم على المعتقدات التالية: 1) يجب أن يدرس علماء النفس الشعور الانساني، وبصفة خاصة الخبرات الحسية، 2) يجب أن يستخدموا دراسات الاستبطان التحليلي المعملية، 3) ويجب أن يحللوا العمليات العقلية إلى عناصرها، اكتشاف روابطها وارتباطاتها، وتحديد موضع الأبنية المرتبطة بها في الجهاز العصبي. وللبنيوية بعض أوجه القصور الواضحة، وهي: أولا، يؤكد علماء النفس البنيويون على طريقة واحدة للدراسة وهي الاستبطان الشكلي. ثانيا، اعتبر علماء النفس البنيويون الظاهرات المعقدة مثل التفكير، واللغة، والروح المعنوية، والسلوك غير السوي، غير صالحة لدراسات الاستبطان، ومن ثم فهي مستبعدة من مجال علم النفس. (اعتقدوا أن الموضوعات المعقدة المماثلة لتلك المذكورة يمكن معالجتها بالتحليل المنطقي أو بالملاحظة السببية). ثالثا، لم يرغب البنيويون في معالجة الجوانب العملية (التطبيقية) للعمليات العقلية. وقد قامت حركات أخرى لعلاج تلك العيوب.

وليام جيمس والوظيفية: يعتبر وليام جيمس William James (1842- 1910)، واحدا من أكثر علماء النفس الأمريكيين تأثيرا في علم النفس، وقد قام بتدريس الفلسفة وعلم النفس في جامعة هارفارد على مدى خمسة وثلاثين عاما. ولا يرتبط اسمه بأي حركة في تاريخ علم النفس وقد نشأ "نسقه" الخاص في علم النفس من ملاحظاته الذكية لنفسه وللآخرين وقد عارض الحركة البنيوية فهي من وجهة نظره مصطنعة، محدودة المجال، وغير دقيقة. ويعتبر الشعور "حالة شخصية فريدة"، "تتغير باستمرار"، و"يتطور بمرور الوقت" و "اختياري" في انتقاء مثير معين من بين عدة مثيرات يمكن أن تطلقه. وفوق ذلك كله، يساعد الناس على التكيف مع بيئتهم. وقد أختلف علماء النفس الوظيفيون في الطرق التي انتهجوها لمعالجة قضايا عديدة أساسية، وبرغم أن ذلك التنوع والمرونة كانا يمثلان صفتين جذابتين، إلا أنهما أديا إلى جمود تلك الحركة. حيث استبدلت الوظيفة، في نهاية الأمر، بحركة أمريكية جديدة هي

وارتباطاتها، وتحديد موضع الأبنية المرتبطة بها في الجهاز العصبي

يعتبر وليام جيمس William James (1842- 1910)، واحدا من أكثر علماء النفس الأمريكيين تأثيرا في علم النفس، وقد قام بتدريس الفلسفة وعلم النفس في جامعة هارفارد على مدى خمسة وثلاثين عاما

حصل جون واطسون John Watson (1878- 1958) على الدكتوراه في مجال علم نفس الحيوان بجامعة شيكاغو تحت إشراف أستاذ ينتمي إلى الحركة الوظيفية

أحد الدوافع الرئيسية لتذمر واطسون من الحركتين البنيوية والوظيفية، هو أن الحقائق المتعلقة بالشعور لا يمكن اختبارها وإعادة الحصول عليها بواسطة كل الملاحظين المدربين، لأنها تعتمد على الانطباعات الفطرية لكل شخص

عقد واطسون العزم على جعل علم النفس علما جديرا بالاحترام مثل العلوم الطبيعية وشعر أن علماء النفس يجب أن يدرسوا السلوك الملاحظ باستخدام الطرق الموضوعية

في عام 1912، عندما بدأ في القاء محاضراته والكتابة لنشر آرائه، أعلن ميلاد الحركة المعروفة بالسلوكية behaviorism. وبشكل أو

"السلوكية" behaviorism ومازال العديد من افتراضات الوظيفية موجودا ومندمجا في الاتجاه الحالي المعروف "بعلم النفس المعرفي" cognitive psychology.

جون واطسون والسلوكية: حصل جون واطسون John Watson (1878– 1958) على الدكتوراه في مجال علم نفس الحيوان بجامعة شيكاغو تحت إشراف أستاذ ينتمي إلى الحركة الوظيفية. وكان في شبابه من بين علماء السلوك الكثيرين الذين كانوا يشعرون بعدم الرضا عن الممارسات السائدة في علم النفس الأمريكي. وأحد الدواعي الرئيسية لتذمر واطسون من الحركتين البنيوية والوظيفية، هو أن الحقائق المتعلقة بالشعور لا يمكن اختبارها وإعادة الحصول عليها بواسطة كل الملاحظين المدربين، لأنها تعتمد على الانطباعات الفطرية لكل شخص. وقد عقد واطسون العزم على جعل علم النفس علما جديرا بالاحترام مثل العلوم الطبيعية وشعر أن علماء النفس يجب أن يدرسوا السلوك الملاحظ باستخدام الطرق الموضوعية. وفي عام 1912، عندما بدأ في القاء محاضراته والكتاب لنشر آرائه، أعلن ميلاد الحركة المعروفة بالسلوكية behaviorism. وبشكل أو بآخر، سادت السلوكية علم النفس الأمريكي لمدة ثلاثين عاما تقريبا. ويتفق السلوكيون الأوائل على المعتقدات التالية: 1) يجب أن يدرس علماء النفس الأحداث البيئية (المثيرات) والسلوك الملاحظ (الاستجابات)، 2) تؤثر الخبرة أكثر من الوراثة في السلوك، والقدرات، والسمات، ولهذا السبب يعد التعلم، موضوعا هاما للبحث، 3) يجب التخلي عن الاستبطان وافساح الطريق للطرق الموضوعية (التجريب، والملاحظة، والقياس)، 4) يجب أن يهدف علماء النفس إلى وصف السلوك، تفسيره، والتنبؤ به، وضبطه. كما يجب عليهم تولى المهام العملية مثل نصح وإرشاد الوالدين، والمشرعين، والمعلمين، ورجال الأعمال، 5) يجب بحث سلوك الحيوانات البسيطة (إلى جانب سلوك الإنسان) لأن الكائنات البسيطة أيسر في دراستها وفهمها من الكائنات المعقدة.

ماكس فريتمر وعلم النفس الجشطالتي: في الوقت الذي كانت فيه السلوكية مزدهرة في أمريكا كان علم النفس الجشطالتي ينمو في ألمانيا (جشطالت كلمه ألمانية تعني شكل، أو نمط، أو بنية). كان ظهور علم النفس الجشطالتي، إلى حد ما، بمثابة احتجاج على الحركة البنيوية وخاصة بالنسبة لاختزال الخبرات المعقدة، إلى عناصرها البسيطة. (ومن وجهة نظر الجشطالتيون يعتبر السلوكيين مذنبين بسبب تسلط الدقة والسلوك الملاحظ). ويعد كل من ولفجانج كوهلر Kohler Wolfgang وكيرت كوفكا Kurt Koffka، وماكس فرتيمر Max Wertheimer رواد الحركة الجشطالتية. وقد بدأت هذه الحركة، كما يذكر معظم المؤرخين في عام 1912 عندما نشر ماكس فريتمر (1880– 1943)، أستاذ علم النفس بجامعة فرانكفورت بألمانيا تقريرا عن بعض الدراسات حول الحركة الظاهرية apparent movement وهي حركة مدركة في الوقت الذي لا توجد هناك حركة في الواقع. ولكن ما هو الدور الذي لعبته دراسات فريتمر عن الحركة الظاهرية في سيكولوجية الجشطالتي؟ من المحتمل أن لأول مرة قد تم تأكيد أن الكل يختلف عن مجموع أجزائه وأن الأجزاء يجب النظر إليها في ضوء موضوعها، ودورها، ووظيفتها في الكل الذي تنتمي إليه. وقد كشفت دراسة الحركة الظاهرية عن بعض الصفات الأخرى المميزة لعلم النفس الجشطالتي وهي: 1) تحدث الحركة الظاهرية عندما يفسر الناس البيانات الحسية. وقد أكد علماء النفس الجشطالتيون على فكرة المعاني التي يخلعها الناس على الأشياء والكائنات الموجودة في عالمهم. 2) لدراسة الحركة الظاهرية، طلب فريتمر من المفحوصين تسجيل ما شاهدوه (وهذه الطريقة تعد نوعا من الاستبطان غير الشكلي). وقد أعتقد علماء النفس الجشطالتيون أن علماء السلوك يجب أن يدرسوا الخبرة الشعورية الذاتية للأفراد، كما شجعوا أيضا استخدام الطرق الموضوعية.

سيغموند فرويد ونظرية التحليل النفسي: Sigmund Freud (1856– 1939) الطبيب النمساوي الذي تخصص في معالجة مشكلات الجهاز العصبي خاصة الاضطرابات العصابية. ولعلك تعلم بالفعل، أن الاضطرابات العصابية تتصف بالقلق المفرط، وفي بعض الحالات بالاكتئاب، أو التعب، أو الأرق، أو الشلل، أو أعراض أخرى ترتبط بالصراع أو الاجهاد stress. أن هذه النظرية تعد المصطلح العام الذي يطلق على الأفكار الفرويدية حول الشخصية، واللاسواء، والعلاج النفسي، وتعد نظرية التحليل

بآخر، سادت السلوكية علم النفس الأمريكي لمدة ثلاثين عاما تقريبا.

في الوقت الذي كانت فيه السلوكية مزدهرة في أمريكا كان علم النفس الجشطالتي ينمو في ألمانيا (جشطالت كلمه ألمانية تعني شكل، أو نمط، أو بنية). كان ظهور علم النفس الجشطالتي، إلى حد ما، بمثابة احتجاج على الحركة البنيوية وخاصة بالنسبة لاختزال الخبرات المعقدة، إلى عناصرها البسيطة

قد بدأت هذه الحركة، كما يذكر معظم المؤرخين في عام 1912 عندما نشر ماكس فريتمر (1880– 1943)، أستاذ علم النفس بجامعة فرانكفورت بألمانيا تقريرا عن بعض الدراسات حول الحركة الظاهرية

أعتقد علماء النفس الجشطالتيون أن علماء السلوك يجب أن يدرسوا الخبرة الشعورية الذاتية للأفراد، كما شجعوا أيضا استخدام الطرق الموضوعية

توصل فرويد إلى طريقة جديدة، وهي التداعي الحر Free association، والتي تفي بعدد كبير من نفس الأهداف، وفي نفس الوقت، ينجم عنها عدد أقل من المشكلات. وباختصار، يمكننا القول إن فرويد عالج مرضاه بمحاولة جلب ما هو لا شعوري إلى الشعور أو الوعي

النفسي إحدى نظريات علم النفس، وقد تبنى فرويد أسلوب التنويم المغناطيس (أو الايحائي) فترة من الوقت، ولكنه وجد أنه غير مناسب، حيث لا يستطيع كل فرد الوصول إلى حالة النوم أو اللاشعور الظاهري، كما يبدو أن تأثير التنويم المغناطيسي يؤدي إلى شفاء مؤقت مع ظهور أعراض جديدة في وقت لاحق. وفي نهاية الأمر، توصل فرويد إلى طريقة جديدة، وهي التداعي الحر Free association، والتي تفي بعدد كبير من نفس الأهداف، وفي نفس الوقت، ينجم عنها عدد أقل من المشكلات. وباختصار، يمكننا القول إن فرويد عالج مرضاه بمحاولة جلب ما هو لا شعوري إلى الشعور أو الوعي. وفي الوقت نفسه، يجب أن تعرف أن اتباع فرويد لديهم الاعتقادات العامة التالية: 1) يجب أن يدرس عالم النفس قوانين ومحددات الشخصية (السوية واللاسوية) مع ابتكار طرق لعلاج اضطرابات الشخصية. 2) تعد كل من الدوافع اللاشعورية، والذكريات، والمخاوف، والصراعات، والاحباطات مظاهر هامة للشخصية. وأن إخراج تلك الظاهرات إلى الشعور يعد علاجا حاسما لاضطرابات الشخصية. 3) تتكون الشخصية أثناء الطفولة المبكرة. والكشف عن ذكريات السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد أمرا أساسيا للعلاج. 4) تعد العلاقة الوطيدة الطويلة الأجل القائمة بين المريض والمعالج أفضل سياق لدراسة الشخصية. وقد أحدثت نظرية التحليل النفسي ثورة في تصور وعلاج المشكلات الانفعالية، كما ولدت اهتماما لدى علماء النفس الأكاديميين فيما يتعلق بالدافعية اللاشعورية، والشخصية، والسلوك غير السوي، ونمو الطفل.

مقارنة بين خمس حركات تاريخية في علم النفس:

الحركة البنيوية

موضوع الدراسة: العمليات الأولية للشعور (خاصة الخبرات الحسية)، وروابطها، وعلاقاتها ببنية الجهاز العصبي.

الأهداف الرئيسية: اكتساب المعرفة.

طرق البحث فيها: الاستبطان التحليلي.

أصل الدراسة: ملاحظون مدربون (أي علماء النفس أنفسهم).

الحركة الوظيفية

موضوع الدراسة: وظيفة العمليات العقلية، وبصفة خاصة دورها في مساعدة الناس على الحياة والتكيف.

الأهداف الرئيسية: اكتساب المعرفة والتطبيق.

طرق البحث فيها: الاستبطان الغير شكلي، الطرق الموضوعية.

أصل الدراسة: أساسا الإنسان البالغ، وأحيانا الأطفال والحيوانات.

الحركة السلوكية

موضوع الدراسة: المثيرات والاستجابات الملاحظة، مع التأكيد على التعلم.

الأهداف الرئيسية: اكتساب المعرفة، والتطبيق.

طرق البحث فيها: الطرق الموضوعية.

أصل الدراسة: الإنسان والحيوان.

علم النفس الجشطالتي

موضوع الدراسة: الخبرة الذاتية الكلية للإنسان، مع التأكيد على الادراك، والتفكير، وحل المشكلات.

الأهداف الرئيسية: اكتساب المعرفة.

طرق البحث فيها: الاستبطان الغير شكلي، الطرق الموضوعية.

أصل الدراسة: الانسان (وأحيانا الرتبات الثديية مثل الشمبانزي)

نظرية التحليل النفسي

موضوع الدراسة: الشخصية السوية واللاسوية (مع التأكيد على قوانينها، محدداتها في الطفولة المبكرة،

أحدثت نظرية التحليل النفسي ثورة في تصور وعلاج المشكلات الانفعالية، كما ولدت اهتماما لدى علماء النفس الأكاديميين فيما يتعلق بالدافعية اللاشعورية، والشخصية، والسلوك غير السوي، ونمو الطفل.

الحركة الوظيفية
موضوع الدراسة: وظيفة العمليات العقلية، وبصفة خاصة دورها في مساعدة الناس على الحياة والتكيف.
الأهداف الرئيسية: اكتساب المعرفة والتطبيق

الحركة السلوكية
موضوع الدراسة: المثيرات والاستجابات الملاحظة، مع التأكيد على التعلم.
الأهداف الرئيسية: اكتساب المعرفة، والتطبيق

علم النفس الجشطالتي
موضوع الدراسة: الخبرة الذاتية الكلية للإنسان، مع التأكيد على الادراك، والتفكير، وحل المشكلات.
الأهداف الرئيسية: اكتساب المعرفة

نظرية التحليل النفسي
موضوع الدراسة: الشخصية السوية واللاسوية (مع التأكيد على قوانينها، محدداتها في الطفولة المبكرة، والجوانب اللاشعورية)، علاج السلوك غير السوي

ينتمي كثير من علماء السلوك، بدرجة ما، إلى إحدى وجهات النظر الرئيسية

والجوانب اللاشعورية)، علاج السلوك غير السوي.

الأهداف الرئيسية: الخدمة النفسية، واكتساب المعرفة.

طرق البحث فيها: المرضى: استبطان غير شكلي للكشف عن الخبرات الشعورية.

أصل الدراسة: المرضى النفسيون (من البالغين عادة).

أربع وجهات نظر حالية لعلم النفس المعاصر: ينتمي كثير من علماء السلوك، بدرجة ما، إلى إحدى وجهات النظر الرئيسية الأربعة– التحليل النفسي psychoanalytic، أو السلوكية الجديدة neobehaviorism، أو المعرفية cognitive أو الانسانية humanistic. ويؤيد البعض الأسلوب الانتقائي approach eclectic القائم على انتقاء أفضل ما في وجهات النظر تلك، أو المزج بينها. **وجهة نظر التحليل النفسي:** يتبنى الكثير من علماء النفس وجهة النظر هذه خاصة هولاء الذين يدرسون الشخصية، والتوافق، والعلاج، واللاسواء وكذلك الذين يعملون في المراكز العلاجية مع الأفراد المضطربين نفسيا ومع وجود اختلافات فردية واسعة في معتقداتهم الخاصة. وتعبر كلمات أريك Erich Fromm عالم النفس والمحلل النفسي عن ذلك فيما يلي: يعتمد إجراء التحليل النفسي على الاستنتاج من الحقائق الملاحظة، وذلك لتكوين الفروض، لمقارنة هذه الفروض بحقائق أخرى يجدها المعالج. **وجهة نظر السلوكية الجديدة:** يعتبر اتجاه السلوكية اليوم أكثر اتساعا ومرونة بالقياس لعهد واطسون ومازال السلوكيون المعاصرون يدرسون المثيرات، والاستجابات الملاحظة، والتعلم. كما انهم يهتمون بصورة متزايدة بدراسة الظاهرات المعقدة التي لا يمكن ملاحظتها مباشرة مثل الحب، والاجهاد، والمشاركة الوجدانية، والثقة، والشخصية. وفي بعض الأحيان يطلق على هذا الطراز الجديد من السلوكية مصطلح السلوكية الجديدة neobehaviorism وذلك لتمييزها عن اتجاه واطسون التقليدي. **وجهة النظر المعرفية:** فقد عالج السلوكيون الأوائل الناس وكأنهم "صناديق سوداء" black boxes يمكن فهمها ببساطة بواسطة قياس المثيرات الداخلة فيها والاستجابات الخارجة منها. وفي أوائل الستينات، بدأ علماء النفس المعرفيون في التمرد على النموذج السلوكي القديم، مؤكدين على ان علماء النفس يجب أن يصلوا إلى فهم ما يجري داخل الصندوق الأسود– وبصفة خاصة، العمليات العقلية. ويؤمن علماء النفس المعرفيون بما يلي: 1) يجب على علماء السلوك دراسة العمليات العقلية مثل التفكير، والادراك، والذاكرة، والانتباه، وحل المشكلة، واللغة، 2) يجب أن يسعوا إلى اكتساب معلومات دقيقة عن كيفية عمل تلك العمليات وكيفية تطبيقها في الحياة اليومية. 3) يجب استخدام الاستبطان غير الشكلي، بصفة خاصة لتنمية الشعور الحدسي، بينما يفضل استعمال الطرق الموضوعية لتعزيز وتأكيد مثل هذا الشعور. **وجهة النظر الانسانية:** يتحد علماء النفس المنتمون إلى الاتجاه الإنساني في اتفاقهم على هدف مشترك: فهم يسعون إلى صبغ علم النفس بصبغة انسانية. أي أنهم يريدون أن يكون علم النفس هو دراسة كنة الانسان ككائن حي. ورغم أن علماء النفس الانسانيين ذو خلفيات متباينة واعتقادات شخصية متنوعة إلى أن معظمهم يشتركون في الاتجاهات العامة التالية: 1) على الرغم أنه يجب على علماء السلوك أن يجمعوا المعلومات، إلا أن هدفهم الرئيسي يجب أن يكون تقديم الخدمات. فعليهم مساعدة الناس على فهم أنفسهم والوصول بإمكانياتهم إلى حدها الأقصى. كما يجب أن يهدفوا إلى إثراء حياة الانسان، 2) يجب على علماء السلوك دراسة الانسان ككل بدلا من تقسيمه وظيفيا إلى فئات مثل الادراك، والتعلم، والشخصية. (لاحظ تأثرهم بالاتجاه الجشطالتي)، 3) مشكلات الانسان الهامة– متضمنة المسئولية الشخصية، واهداف الحياة والالتزام، والتحقيق، والابتكارية، والتلقائية، والقيم– يجب أن تكون هي موضوعات البحوث النفسية، 4) يجب أن يركز علماء السلوك على الوعي الذاتي (كيف يرى الناس خبراتهم الخاصة) حيث أن عملية التفسير (الوعي) تعد أساسية لكل الأنشطة الإنسانية. (ويعكس هذا التأكيد أيضا تأثير علم النفس الجشطالتي)، 5) يجب أن يسعى علماء السلوك لفهم الفرد غير العادي والذي لا يمكن التنبؤ به وكذلك، بالإضافة إلى النمط العام والشائع من الناس. وعلى النقيض نجد أن علماء التحليل النفسي، والسلوكين المعاصرين، وعلماء النفس المعرفيين يهتمون اهتماما أكبر باكتشاف القوانين العامة التي تحكم وظائف الانسان، 6) يجب أن يهتم

الأربعة– التحليل النفسي psychoanalytic، أو السلوكية الجديدة neobehaviorism، أو المعرفية cognitive أو الانسانية humanistic

وجهة نظر التحليل النفسي: يتبنى الكثير من علماء النفس وجهة النظر هذه خاصة هولاء الذين يدرسون الشخصية، والتوافق، والعلاج، واللاسواء وكذلك الذين يعملون في المراكز العلاجية مع الأفراد المضطربين نفسيا ومع وجود اختلافات فردية واسعة في معتقداتهم الخاصة

يعتبر اتجاه السلوكية اليوم أكثر اتساعا ومرونة بالقياس لعهد واطسون ومازال السلوكيون المعاصرون يدرسون المثيرات، والاستجابات الملاحظة، والتعلم. كما انهم يهتمون بصورة متزايدة بدراسة الظاهرات المعقدة التي لا يمكن ملاحظتها مباشرة مثل الحب، والاجهاد، والمشاركة الوجدانية، والثقة، والشخصية

بدأ علماء النفس المعرفيون في التمرد على النموذج السلوكي القديم، مؤكدين على ان علماء النفس يجب أن يصلوا إلى فهم ما يجري داخل الصندوق الأسود– وبصفة خاصة، العمليات العقلية

على الرغم أنه يجب على علماء السلوك أن يجمعوا المعلومات، إلا أن هدفهم

علماء السلوك بالموضوعات المختارة للدراسة بدلا من الاهتمام بطرق الدراسة نفسها وبالتالي، فإن علماء النفس الانسانيين يستخدمون أنواعا كثيرة من استراتيجيات البحث منها: الطرق الموضوعية، دراسات الحالة، أساليب الاستبطان الغير شكلي، وكذلك تحليل الأعمال الأدبية. ولأن علماء النفس الانسانيين يعتقدون في صدق الوعي الحدسي كمصدر للمعلومات، فإنهم لا يترددون في الاعتماد على انطباعاتهم ومشاعرهم الذاتية. كان إبراهام ماسلو قائدا لعلم النفس الانساني وناطقا بلسان علمائه، وقد أطلق على علم النفس الانساني القوة الثالثة (بجانب السلوكية والتحليل النفسي).

ولتقديم مقارنة مختصرة بين وجهات النظر الأربع الحالية لعلم النفس (التحليل النفسي، السلوكية الجديدة، المعرفية، والانسانية): حيث تزود السلوكية الجديدة علم النفس بطرق موضوعية لدراسة وظائف الناس والحيوانات، بينما تذكر وجهة النظرة المعرفية علماء السلوك بأن العمليات العقلية تعد أحد موضوعات الدراسة الجذابة والهامة. ويشير اتجاه التحليل النفسي إلى كثير من جوانب الشخصية الغامضة التي تحتاج إلى استكشاف دقيق. وأخيرا، تقدم الفلسفة الانسانية أهدافا هامة في دراسة علم النفس بتأكيدها على قيام علماء النفس ببحث ودراسة بعض القضايا الهامة مع تطويع معرفتهم وعلمهم في خدمة الانسان.

الفصل الثاني: المنهج العلمي في علم النفس ص 55- 96

يجب أن تكون على حذر منذ البداية، فالعلم ليس كله وضوح ويسر فغالبا ما يحدث التقدم العلمي من خلال الافادة من التصورات الخاطئة، والأخطاء، والغموض، والمصادفات. يهدف علماء السلوك إلى أربعة أهداف رئيسية: الوصف، التفسير، التنبؤ، والضبط والتحكم. والوصف description هو الهدف الأساسي لأي علم. ويقوم علماء النفس بجمع الحقائق عن السلوك والوظائف العقلية للتوصل إلى صور دقيقة متماسكة عن تلك الظاهرات. ويقومون بالملاحظة والقياس مباشرة متى كان ذلك ممكنا. وعندما تكون الاستراتيجيات المباشرة إما مستحيلة أو صعبة بدرجة كبيرة. فإنهم يتحولون إلى استخدام الاختبارات، والمقابلات الشخصية، والاستفتاءات، والوسائل الأخرى الغير مباشرة والمحتمل أن تكون أقل دقة. وبمجرد وصف ظاهرة ما بدقة، عادة ما يحاول علماء السلوك تفسيرها. وتتألف عملية التفسير explanation هذه من تكوين شبكة من علاقات السبب والأثر cause-and-effect. وبصفة عامة يطلق على التفسيرات المعقولة مصطلح الفروض hypotheses والتي تقترح ثم تختبر بواسطة التجريب المضبوط. ويعد التنبؤ prediction أحد اختبارات الفروض التي يعول عليها. فلو كان فرض ما دقيقا فإنه يجب أن يكون قادرا على وصف ما سوف يحدث في بعض المواقف المرتبطة به. ويعد الضبط والتحكم control اختبارا آخر قويا للفروض يعتد به حيث يتم تعديل أو ضبط الشروط التي يعتقد أنها تسبب حدوث سلوك ما أو عملية عقلية، وذلك لمعرفة ما إذا كانت الظاهرة تتغير وفقا لهذا التعديل أو الضبط.

القوانين والنظريات في علم النفس: بينما يعمل علماء النفس المهتمون بالفرد لفهم جوانب محدودة من السلوك، فانهم يأملون في جمع مجمعة من المعلومات الموحدة التي يمكن أن تفسر جميع انماط السلوك والوظائف العقلية. وفي نهاية الأمر، تقضي المعلومات المرتبة المنتظمة إلى تكوين القوانين والنظريات. تصف القوانين في علم النفس والعلوم الاخرى العلاقات المنتظمة التي يمكن استخدامها في التنبؤ. أما النظريات فتزودنا بالتفسيرات للنتائج أو البيانات التجريبية. وتتضمن بعض النظريات فرضا بسيطا، بينما تعمل نظريات أخرى على تكامل قدر كبير من المعلومات.

المبادئ الموجهة للبحث النفسي: يلاحظ أن "العلم" قبل كل شيء هو مجموعة من الاتجاهات. هذه الاتجاهات المتعددة أو المبادئ تعطي الأعمال العلمية صفتها المميزة. وفيما يلي أكثر الاتجاهات أو المبادئ أهمية وهي: الدقة والأحكام precision، الموضوعية objectivity، التجريبية (الامبريقية)

الرئيسي يجب أن يكون تقديم الخدمات. فعليهم مساعدة الناس على فهم أنفسهم والوصول بإمكانياتهم إلى حدها الأقصى. كما يجب أن يهدفوا إلى إثراء حياة الانسان

يجب على علماء السلوك دراسة الانسان ككل بدلا من تقسيمه وظيفيا إلى فئات مثل الادراك، والتعلم، والشخصية. (لاحظ تأثرهم بالاتجاه الجشطالتي)،

مشكلات الانسان الهامة- متضمنة المسئولية الشخصية، واهداف الحياة والالتزام، والتحقيق، والابتكارية، والتلقائية، والقيم- يجب أن تكون هي موضوعات البحوث النفسية

يجب أن يركز علماء السلوك على الوعي الذاتي (كيف يرى الناس خبراتهم الخاصة) حيث أن عملية التفسير (الوعي) تعد أساسية لكل الأنشطة الإنسانية.

يجب أن يسعى علماء السلوك لفهم الفرد غير العادي والذي لا يمكن التنبؤ به وكذلك، بالإضافة إلى النمط العام والشائع من الناس

أن علماء التحليل النفسي، والسلوكيين المعاصرين، وعلماء النفس المعرفيين يهتمون اهتماما أكبر باكتشاف القوانين العامة التي تحكم وظائف الانسان

إن علماء النفس الانسانيين

empiricism، الحتمية determinism، الاقتصاد في الجهد parsimony، وعدم الجزم بصحة النتائج tentativeness. يبدأ علماء النفس بحوثهم بتساؤلات عامة عن السلوك والوظائف العقلية التي تستثر فضولهم. وتلك الاسئلة قد تتضمن: ما هي التأثيرات النفسية الناجمة عن تعرض الناس للشدائد؟ ما الذي يدفع المراهقون إلى ارتكاب الجريمة؟ ما هو التغير الذي يطرأ على الشخصية مع التقدم في السن؟ وكقاعدة عامة، يختار علماء النفس الأسئلة التي يمكن الاجابة عنها باستخدام الاجراءات العلمية، أو الملاحظة. وغالبا ما تكون الأسئلة العامة التي تدور حول القضايا النفسية غامضة (غير واضحة)، ومتسعة المجال. ومثال لذلك السؤال التالي: "ماهي التأثيرات النفسية الناجمة عن تعرض الناس للضغوط؟"

التعريفات الاجرائية لعلم النفس: تتميز التعريفات الاجرائية بأنها: أولا، هذه التعريفات ليست مجردة مطلقا وإنما ترتبط دائما بالملاحظات أو المقاييس– وغالبا المقاييس الفسيولوجية أو وسائل التقرير الذاتي، أو المقاييس السلوكية. وثانيا، توجد تعريفات اجرائية كثيرة ممكنة لأي مفهوم، أو عملية، أو ظاهرة. ثالثا، التعريفات الاجرائية ذات نطاق ضيق وتطبق على مواقف محدودة، وعندما يعرف علماء النفس المصطلحات المستخدمة في بحوثهم فانهم عادة ما يضحون بالعمومية من أجل الدقة. أما عن **اختيار المفحوصين للبحث النفسي** أو تقريبا أي أصل احصائي سكاني عام ككل، وكنتيجة حتمية لذلك، يختار الباحثون عينات samples وهي اجزاء من الأصل السكاني الخاص بالدراسة ويجب أن تعكس هذه العينات صفات الأصل السكاني المهتمين بدراسته. وهناك استراتيجيتان لاختيار العينات هما: العينة الممثلة representative sampling، والعينة العشوائية random. أدوات البحث النفسي: خمسة من أساليب البحث الشائعة الاستخدام، وهي: الملاحظة المباشرة، طرق التقدير، دراسات الحالة، التجارب، والدراسات الارتباطية. لا يستطيع علماء السلوك دائما القيام بملاحظات مباشرة. مثلا، عدد الباحثين القادرين على ملاحظة الانسان وهو يرتكب جريمة ما أو وهو يعيش تجربة حب يعد ضئيلا جدا. كما لا يمكن رؤية الخبرات الداخلية أو قياسها مباشرة مثل المعتقدات؟، التخيلات، والمشاعر. ويجد العجز في كل من الوقت، الامكانات المادية، والباحثين من إمكان الملاحظة المباشرة لعدد كبير جدا من الناس، وفي جميع تلك الحالات يتجه علماء النفس إلى استخدام أدوات القياس: الاستبيانات، الاختبارات، والمقابلات. من الجائز أن توضع الاختبارات النفسية psychological tests لقياس صفات الشخصية، الدوافع، الحالة المزاجية، المعتقدات، المشاعر، الآراء، الاتجاهات، القدرات، المهارات، المعلومات، وما يشابه ذلك. وبعض الاختبارات يماثل في شكله الاستبيانات، بينما يقدم البعض الآخر في صورة بطاريات من مهام حل المشكلة. أما عن معالجة نتائج البحوث، فبعد القيام بالملاحظة، الدراسات المسحية، المقابلات، الاختبارات أو التجارب، يحصل علماء النفس على نتائج عادة ما تكون في صورة رقمية. وتستخدم الاجراءات المسماة "بالإحصاء" لتنظيم، وصف وتفسير البيانات وفي الواقع، فإن الأفكار الاحصائية توجه البحث منذ بدايته، فهي ترشد علماء السلوك إلى نوع المعلومات المطلوب جمعها لاختبار الفرض بصورة مناسبة. كذلك بعد الانتهاء من الدراسة تساعد عالم النفس على فهم النتائج التي توصل اليها. أما الجانب الخلقي في البحث النفسي، فقد نشرت الجمعية النفسية الأمريكية قواعد خلقية عامة لتوجيه البحوث التي تستخدم كلا من الانسان والحيوان كمفحوصين. ومن بين تلك القواعد: 1) إعلام المشاركين في البحث مسبقا بجوانبه التي قد تؤثر على قرارهم المتعلق بالاشتراك فيه والاجابة على اسئلتهم المتصلة بطبيعته (في بعض الحالات، يستأذن الباحثون المفحوصين في عدم إخبارهم)، 2) بعد انتهاء الدراسة، يتم إعلام المشاركين فيها عن أسباب أي خداع كان من الضروري استخدامه لأغراض البحث، 3) احترام حرية المشاركين في رفضهم المشاركة أو عدم الاستمرار في أي وقت، 4) في بداية البحث توضح مسئوليات كل من الباحث والمشارك، 5) حماية المفحوصين من الضرر الجسماني والعقلي، الخطر، الألم، الازعاج. كما أوجزت المؤلفة ما جاء في هذا الفصل بالنقاط التالية: 1) البحث النفسي مشروع انسانين بطيء في تقدمه، وتكتنفه الصعاب، 2) يقر معظم علماء النفس الطرق العلمية

يستخدمون أنواعا كثيرة من استراتيجيات البحث منها: الطرق الموضوعية، دراسات الحالة، أساليب الاستبطان الغير شكلي، وكذلك تحليل الأعمال الأدبية

تزود السلوكية الجديدة علم النفس بطرق موضوعية لدراسة وظائف الناس والحيوانات، بينما تذكر وجهة النظرة المعرفية علماء السلوك بأن العمليات العقلية تعد أحد موضوعات الدراسة الجذابة والهامة

يشير اتجاه التحليل النفسي إلى كثير من جوانب الشخصية الغامضة التي تحتاج إلى استكشاف دقيق

تقدم الفلسفة الانسانية أهدافا هامة في دراسة علم النفس بتأكيدها على قيام علماء النفس ببحث ودراسة بعض القضايا الهامة مع تطويع معرفتهم وعلمهم في خدمة الانسان.

يجب أن تكون على حذر منذ البداية، فالعلم ليس كله وضوح ويسر فغالبا ما يحدث التقدم العلمي من خلال الافادة من التصورات الخاطئة، والأخطاء، والغموض، والمصادفات

يهدف علماء السلوك إلى أربعة أهداف رئيسية: الوصف، التفسير، التنبؤ، والضبط والتحكم. والوصف

يطلق على التفسيرات المعقولة مصطلح الفروض

باعتبارها أكثر الطرق صلاحية لتحقيق وانجاز بنيان دقيق جيد التنظيم من المعلومات الدقيقة، 3) تهدف بحوث علماء النفس إلى تحقيق أربعة أهداف رئيسية هي: الوصف، التفسير، التنبؤ، والضبط (والتطبيق في كثير من الحالات)، 4) تؤدي المعلومات المرتبة ترتيبا منتظما إلى صياغة القوانين والنظريات، 5) توجه الأسس التالية البحث النفسي: الدقة والأحكام الموضوعية التجريبية (الامبريقية)، الحتمية، الاقتصاد في الجهد، وعدم الجزم بصحة النتائج، 6) قبل أن يبدأ علماء النفس بحوثهم، يجب أن يحددوا مجال أسئلتهم؟، والتعريف الاجرائي لمصطلحاتهم، وأن يختاروا عينة الدراسة، 7) يستخدم علماء النفس ما يلي لبحث القضايا التي تثير اهتمامهم: أ) الملاحظة المباشرة في العمل والمواقف الطبيعية، ب) أدوات التقدير مثل الاختبارات والاستفتاءات، ج) دراسة الحالة، د) التجارب، هـ) والدراسات الارتباطية. ويعتمد أفضل أسلوب يمكن استخدامه على المشكلة موضوع الدراسة والبحث، 8) يهتم علماء النفس بصورة متكررة بقضايا السبب الأثر ويمكن اثبات العلاقة السببية عن طريق التجارب المضبوطة فقط، 9) عندما يستحيل إجراء التجارب المضبوطة بسبب دواعي عملية أو أخلاقية، يجري علماء النفس الدراسات الارتباطية ويمكن لهذا النوع من البحث أن يثبت وجود او عدم وجود علاقة بين المتغيرات المدروسة، لكن لا يتيح استخلاص استنتاجات قاطعة تتصل بالسبب وراء هذ العلاقات، 10) توجد موجهات اخلاقية لاستخدام الحيوان والانسان كمفحوصين في البحوث.

الفصل الثالث: البداية: الوراثة والبيئة والنمو المبكر للطفل ص 97- 141

يعتبر الميلاد بداية لمؤثرات جديدة مثل العائلة، الجماعات الاجتماعية الثقافية فعلى الرغم من أن الأطفال يولدون بصورة قريبة من الاكتمال (الأعضاء الحيوية مكتملة التكوين وتقوم بوظائفها على الأقل جزئيا) إلا انهم لا يكون قد اكتسبوا بعد الخصائص الانسانية: اللغة، الحكمة، العقل، الضمير ولا يزال أمامهم الكثير من النمو. ماذا يعني علماء النفس بكلمتي "الوراثة" و "البيئة"؟ الوراثة Heredity تعني الخصائص الفيزيقية التي تنتقل مباشرة من الآباء إلى الأبناء عند بداية الحمل. أما مفهوم البيئة Environment فيتضمن عدة مؤثرات، قام عالم النفس دونالد هب Donald Hebb بتحديد خمسة منها متداخلة فيما بينها على النحو التالي: 1) البيئة الكيميائية قبل الولادة وهي تلك المؤثرات الكيميائية التي تعمل قبل الولادة مثل العقاقير، الغذاء والهرمونات، 2) البيئة الكيميائية بعد الولادة وهي تلك المؤثرات الكيميائية التي تعمل بعد الولادة مثل الأكسجين والتغذية، 3) خبرات حسية ثابتة، 4) خبرات حسية متغيرة، 5) الأحداث الصدمية الفيزيقية. وقد قدمت المؤلفة، ملخصا لهذا الفصل، جاء فيه: 1) الوراثة والبيئة تتفاعلان باستمرار لتشكيل النمو والمصطلح "بيئة" يشمل خمس مؤثرات متداخلة: البيئة الكيميائية قبل الولادة، البيئة الكيميائية بعد الولادة، الخبرات الحسية الثابتة، الخبرات الحسية المتغيرة والأحداث الصدمية الجسيمة، 2) الوراثة تؤثر على السلوك والنشاط السيكولوجي من خلال تأثيرها على الأبنية الجسمانية، 3) الوراثة في الأنواع المختلفة تمد الحيوان بنزعات سلوكية عامة، والوراثة في الفرد تشكل امكاناته الفريدة، 4) دراسة التوائم، ودراسات الطفولة وتجارب تربية السلالات، توحي بأن بعض الاختلافات المزاجية (في مستوى النشاط، الاجتماعية، الانفعالية مثلا)، تتأثر بالوراثة وأنه في الانسان على الأقل عوامل تلعب البيئة دورها ومن ذلك الاتجاهات الوالدية واستجابات الوالدين تؤثر في الخصائص المزاجية أيضا، 5) الحيوان حساس إلى أقصى حد لآثار البيئة، خلال الفترات الحساسة القصيرة للنمو السريع سواء قبل الولادة أو بعدها. ووجود أو غياب انواع معينة من المؤثرات خلال الفترات الحساسة يمكن أن يكون له آثار باقية على المدى الطويل، 6) البيئة الأولى للطفل هي الرحم. ولذا فإن مرض الأم، سوء التغذية، استخدام العقاقير والضغط يمكن أن يعوق الطفل عن استكمال امكاناته الوراثية. 7) الأطفال العاديون في كل انحاء العالم ينمون في المهارات الحركية، والادراكية والاجتماعية، والعقلية واللغوية بنفس التتابع تقريبا فالوراثة والبيئة تجعلان الكائن الحي مستعد من الوجهة الفيزيقية لتعلم انماط معينة من السلوك، 8) الحرمان الحس حركي والاجتماعي الشديد يؤدي إلى نقائص ادراكية وعقلية

hypotheses والتي تقترح ثم تختبر بواسطة التجريب المضبوط

يعد التنبؤ prediction أحد اختبارات الفروض التي يعول عليها. فلو كان فرض ما دقيقا فإنه يجب أن يكون قادرا على وصف ما سوف يحدث في بعض المواقف المرتبطة به

يعد الضبط والتحكم control اختبارا آخر قويا للفروض يعتد به حيث يتم تعديل أو ضبط الشروط التي يعتقد أنها تسبب حدوث سلوك ما أو عملية عقلية، وذلك لمعرفة ما إذا كانت الظاهرة تتغير وفقا لهذا التعديل أو الضبط

فيما يلي أكثر الاتجاهات أو المبادئ أهمية وهي: الدقة والأحكام precision، الموضوعية objectivity، التجريبية (الامبريقية) empiricism، الحتمية determinism، الاقتصاد في الجهد parsimony، وعدم الجزم بصحة النتائج tentativeness.

يختار الباحثون عينات samples وهي اجزاء من الأصل السكاني الخاص بالدراسة ويجب أن تعكس هذه العينات صفات الأصل السكاني المهتمين بدراسته.

هناك استراتيجيتان لاختيار العينات هما: العينة الممثلة representative sampling، والعينة

واجتماعية، 9) الكثير من الأساليب المبكرة لرعاية الطفل تؤثر في النمو في المراحل التالية. وهناك العديد من العوامل التي تسهم في سعادة الأطفال وفي تمتعهم بالكفاءة، والانسانية والخلقية وذلك مثل: تدريب الطفل المستعد على الاخراج باستخدام أساليب غير متشددة، والاستجابة إلى بكاء الأطفال، التحدث معهم، والحساسية لحاجاتهم الفردية، وتشجيع الاكتشاف وحب الاستطلاع فيهم، وتعليمهم التعاطف، واظهار الدفء وسلوك المعاونة عند التعامل معهم.

الفصل الرابع: المخ والسلوك والمعرفة ص 142- 190

للمخ علاقة كبيرة بالسلوك. فهو يحدد ما إذا كانت الحيوانات تتحرك على رجلين أو أربع. ويوجه الحواس التي تحدد الادراك، فالخنازير والخيول تعتمد أساسا على الشم بينما يعتمد الانسان بصورة أكبر على البصر. وينظم المخ أيضا أنماط الاتصال ابتداء من اصدار الاصوات الحيوانية والحركات الحسية إلى الكلام. ويضع حدوجا لكمية المعلومات التي يمكن استيعابها وتجهيزها، فالمخ بلا جدال هو العضو الوحيد في الجسم الذي له الأثر البالغ. ودراسة المخ وعلاقته بالسلوك المعرفة تقع في مجال علم النفس الفسيولوجي والذي يمكن أن يسمى أيضا علم النفس البيولوجي وعلماء النفس الفيسيولوجيون يتولون دراسة الأسس البيولوجية للإحساس، والادراك، والوعي، والتعلم، والذاكرة، واللغة، والدوافع، والانفعالات والسلوك غير العادي. وهم أيضا يجرون ابحاثا لتحديد الأثر المتبادل بين الوراثة، والهرمونات، والعقاقير، وتلف أنسجة المخ والأمراض من ناحية والسلوك من ناحية أخرى. إذا صممت إنسانا آليا فلا شك أنك ستزوده بهذه الأشياء الهامة: 1) أجهزة إحساس لجمع المعلومات من الوسط الخارجي، وكذلك من الأجزاء الداخلية، 2) حاسب الكتروني يفسر المعلومات التي تحصل عليها أجهزة الإحساس، ويخطط لأفعال معينة، ويشرف على الوظائف الحيوية، ويتولى توزيع الطاقة بحيث يتوافر وقود كاف أثناء الظروف العادية وخلال الأزمات، 3) أعضاء استجابة تتيح للإنسان الآلي أن يتحرك ويغير من بيئته الخارجية والداخلية، 4) نظام اتصال يربط بين أجهزة الإحساس، والحاسب الالكتروني وأعضاء الاستجابة. وقد يكون من اليسير أن نكون انطباعات عن المخ باعتباره مجرد لوحة مفاتيح لا ينشط الا بإثارة الحواس. إلا أن المخ يعمل طالما أن الحيوان على قيد الحياة. فالإنسان يستخدم اللغة ويفكر ويحل المشكلات ويتذكر وليس من الضروري أن تبدأ هذه العمليات بإثارة حسية ومع ذلك فإن المخ يعمل. حتى عندما ننام فإن المخ يسهم بدور كبير في تنظيم البيئة الداخلية، فالإشارات التي تأتي من أعضاء الحس تمتزج وتعدل وتتعدل بهذا النشاط المستمر. وللمخ بدوره دور في التحكم فيما تأتي به الحواس فهو يسمح لرسائل حسية معينة أن تصل في حين يمنع الأخرى. وأضافت الكاتبة، أن الجهاز العصبي في الانسان يتكون من جهاز عصبي مركزي وآخر طرفي، ويتضمن الجهاز العصبي المركزي المخ والحبل الشوكي، ويتكون الجهاز العصبي الطرفي من الجهاز العصبي الطرفي من الجهاز العصبي البدني والجهاز العصبي المستقل، ويتضمن الجهاز العصبي البدني أعصاب حسية تنقل الرسائل من الحواس إلى الجهاز العصبي المركزي، وأعصاب حركية تنقل الرسائل من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات، ويخدم الجهاز العصبي المستقل الأعضاء الداخلية والغدد، وهو يتكون من القسم السمبتاوي الذي يعد الناس للاستجابة اثناء الطوارئ والقسم الباراسمبتاوي الذي يحتفظ بموارد الجسم في مستوى مناسب عندما يكون الانسان مسترخيا، يستخدم علماء النفس ثلاث طرق رئيسية لدراسة علاقة المخ بالسلوك والمعرفة: أ) ملاحظة سلوك حيوانات المعامل المستأصل منها أجزاء، أو ملاحظة الناس الذين عندهم اصابات أو أجزاء مزالة بجراحة في المخ، ب) تسجيل النشاط الكهربائي في المخ، ج) إثارة المخ عن طريق تيار كهربائي أو مواد كيميائية، يعتبر النيرون الوحدة الوظيفية الأساسية للجهاز العصبي، الرسالة المارة من نيورون إلى آخر لابد وأن تعبر وصلة عصبية أو مشتبك عصبي، انتقال الرسائل خلال الجهاز العصبي تعتمد على اثارة النيورون، وعلى توصيل النبضة العصبية خلال المحور وافراز المرسلات العصبية في العضلة العصبية، المرسلات العصبية لها تأثير قوي على السلوك فالشذوذ المرتبط بمادة الدوبامين يشترك في ذلك أعراض

العشوائية random

أدوات البحث النفسي: خمسة من أساليب البحث الشائعة الاستخدام، وهي: الملاحظة المباشرة، طرق التقدير، دراسات الحالة، التجارب، والدراسات الارتباطية

توضع الاختبارات النفسية psychological tests لقياس صفات الشخصية، الدوافع، الحالة المزاجية، المعتقدات، المشاعر، الآراء، الاتجاهات، القدرات، المهارات، المعلومات، وما يشابه ذلك

توجه الأسس التالية البحث النفسي: الدقة والأحكام الموضوعية التجريبية (الامبريقية)، الحتمية، الاقتصاد في الجهد، وعدم الجزم بصحة النتائج

يستخدم علماء النفس ما يلي لبحث القضايا التي تثير اهتمامهم: أ) الملاحظة المباشرة في العمل والمواقف الطبيعية، ب) أدوات التقدير مثل الاختبارات والاستفتاءات، ج) دراسة الحالة، د) التجارب، هـ) والدراسات الارتباطية

عندما يستحيل إجراء التجارب المضبوطة بسبب دواعي عملية أو أخلاقية، يجري علماء النفس الدراسات الارتباطية ويمكن لهذا النوع من البحث أن يثبت وجود او عدم وجود علاقة بين المتغيرات المدروسة

كل من مرض باركنسون وسوء استخدام عقار الامفيتامين والفصام. عند تلف نيورونات الجهاز العصبي المركزي فإنها لا تنمو مرة أخرى وبعض الشفاء من تلف المخ يمكن أن يحدث كما أن مخ الصغير أكثر مرونة من مخ البالغ، يمكن أن يقسم المخ إلى ثلاثة أجزاء: المخ الأمامي، المخ الأوسط، المخ الخلفي، حجم ونظام قشرة المخ أو اللحاء يميز البشر عن الحيوانات الأخرى، القشرة المغطية لكل من النصفين الكرويين تنقسم إلى أربع فصوص: قذالي، وجداري، وصدغي، وجبهي، وكل فص يحتوي على مناطق اولية حسية أو حركية ومناطق ارتباطية تشترك في تنسيق وتكامل المعلومات الحسية والوظائف الحركية، الثلاموس (السرير البصري) يعمل كمحطة مركزية للأجهزة الحسية موجها معلوماته إلى المناطق الملائمة من القشرة كما يلعب دورا أيضا في الانتباه والنوم و الاستيقاظ، دوائر الجهاز اللمبي تساعد في التحكم في الدوافع والانفعالات، الهيبوثلاموس يجعل اجسادنا تعمل بصورة مثلى تحت ظروف الراحة العادية، ويوفر اعادة توزيع ملائمة لموارد الجسم عندما نواجه أي طارئ ومن خلال تأثير الهيبوثلاموس على الغدة النخامية فإنه يحكم في جهاز الغدد الصماء، المخيخ يعمل على تنظيم التآزر الحركي والوضع والاتزان، المسارات الصاعدة للتكوين الشبكي تلعب دورا هاما في تنشيط القشرة ولها دور أيضا في النوم والاستيقاظ والمسارات الهابطة تؤثر على شد العضلات وتجعل تناسق الحركات ممكنا، يقوم النصفان الكرويان لمخ الانسان بأداء وظيفتهما وذلك كأجهزة تجهيز معلومات متخصصة ومتكاملة ويتولى النصف الكروي مسئولية استخدام اللغة وادراك التفاصيل واكتساب المعلومات المتعاقبة والتحليل وتكوين المفاهيم ويلعب النصف الكروي الصغير دورا هاما في تجهيز وتركيب المعلومات عن البيئة وفي الظروف العادية يسمح الجسم الجاسئ لناحيتي المخ أن يتشاركا في قدراتهما ومعلوماتهما.

الفصل الخامس: التعلم وعملياته الأساسية ص 191- 244

أشارت المؤلفة، أن في هذا الفصل، سوف نناقش ثلاثة إجراءات تشكل استجابات الإنسان وكثير من الحيوانات، وهي الاشتراط الإستجابي Respondent conditioning، والاشتراط الاجرائي Operant conditioning، والتعلم بالملاحظة Observation learning. وعمليات التعلم الأساسية هذه تحدث عادة دون محاولة مقصودة متعمدة لإحداث تغير ما في السلوك. وفي معظم الحالات، لا يدرك الأفراد حدوث تعديلات ما في سلوكهم. وفي ملخص جامع، أفادت الكاتبة أنه، في أثناء التعلم تحدث تغيرات في السلوك دائمة تقريبا يمكن أن تعزى إلى الخبرة، يتم اشراط السلوك الإستجابي عن طريق تكرار ارتباطها بمثيرات محايدة لا شرطية أثناء تدريب الاكتساب، يتم اشراط السلوك الاجرائي عندما نعمل توابع السلوك على زيادة أو خفض تكرار هذا الفعل في مواقف متشابهة، يظهر كل من الاشتراط الإستجابي والسلوك الاجرائي حدوث كل من: الانطفاء، الاسترجاع التلقائي، التعميم، والتمييز، في أثناء الاشتراط المضاد، تستبدل الاستجابات الشرطية باستجابات متعارضة، يزيد كل من التعزيز الموجب والسالب من تكرار حدوث السلوك الاجرائي في مواقف مشابهة. ويقلل كل من العقاب الموجب والسالب من تكرار حدوث هذا السلوك في مواقف مشابهة. ويمكن استخدام تشكيل السلوك لبناء أفعال إجرائية جديدة، في حالة السلوك الاجرائي تختلف المعززات الذاتية والخارجية والمعاقبات من فرد لآخر. وقد يمكن توجيه المعززات والمعاقبات وفقا لجداول مستمرة أو جزئية، يجب استخدام المعقبات المحتملة بحذر فائق لأن لها توابعها الضارة، غالبا ما ينتج السلوك المعقد من المزج بين الاشتراط الاجرائي والإستجابي ويكون التسلل تعاقبات معقدة من الاستجابات، قد يتم اشراط السلوك الذاتي إجرائيا. وتبشر التغذية المرتدة (الراجعة) البيولوجية بالنجاح في مساعدة الأفراد على التحكم في المشكلات الجسمية والانفعالية، تشمل القضايا الجدلية الخاصة بالاشتراط ما يلي: هل يعتبر الاشتراط الاجرائي والإستجابي جانبين لعملية واحدة؟ ما الذي يتم تعلمه بالضبط أثناء الاشتراط؟ إلى أي حد تكون الصفات الخاصة لأنواع الحيوانات هامة عند تطبيق مبادئ الاشتراط؟ يحدث التعلم بالملاحظة عندما يراقب الأفراد بعضهم البعض. وهي عملية معقدة تشتمل على نشاط معرفي (تقويم وذاكرة) فترات طويلة من الارجاء الزمني واشتراط إجرائي. ومن المحتمل أن

البيئة الكيميائية قبل الولادة وهي تلك المؤثرات الكيميائية التي تعمل قبل الولادة مثل العقاقير، الغذاء والهرمونات

البيئة الكيميائية بعد الولادة وهي تلك المؤثرات الكيميائية التي تعمل بعد الولادة مثل الأكسجين والتغذية،

الوراثة والبيئة تتفاعلان باستمرار لتشكيل النمو والمصطلح "بيئة" يشمل خمس مؤثرات متداخلة: البيئة الكيميائية قبل الولادة، البيئة الكيميائية بعد الولادة، الخبرات الحسية الثابتة، الخبرات الحسية المتغيرة والأحداث الصدمية الجسيمة

البيئة الأولى للطفل هي الرحم. ولذا فإن مرض الأم، سوء التغذية، استخدام العقاقير والضغط يمكن أن يعوق الطفل عن استكمال امكاناته الوراثية

الأطفال العاديون في كل انحاء العالم ينمون في المهارات الحركية، والادراكية والاجتماعية، والعقلية واللغوية بنفس التتابع تقريبا فالوراثة والبيئة تجعلان الكائن الحي مستعد من الوجهة الفيزيقية لتعلم انماط معينة من السلوك

الحرمان الحس حركي والاجتماعي الشديد يؤدي إلى نقائص ادراكية وعقلية واجتماعية

يحاكي الأفراد. على وجه خاص- النماذج الناجحة القوية التي يتطابقون معها- وخاصة إذا كانت استجاباتهم تتفق مع أسلوبهم في الحياة وتتلاءم معه. وتعمل الاستثارة الانفعالية المعتدلة على زيادة احتمال التعلم، تعتمد إجراءات تعديل السلوك على الاشتراط الإستجابي والاجرائي، والاستراتيجيات النفسية الأخرى القائمة على الدراسات المعملية.

الفصل السادس: الإدراك ص 245- 290

أشارت الكاتبة، ان الناس يختلفون بصورة ما في رؤيتهم اللون وتمييز الأصوات، وفيما يشمون ويتذوقون، كما أن الحساسية تتغير تدريجيا تبعا لتغيرات الجسم أثناء الحمل أو الشيخوخة، كما تؤثر الخبرات، والتوقعات، والدوافع، والانفعالات في الإدراك. وإجمالا، فإن الإدراك يتطور تطورا فرديا أكثر مما يفترض عادة. ويعرف الإدراك Perception، بأنه عملية تنظيم وتفسير المعطيات الحسية التي تصلنا (الاحاسيس sensation) لزيادة وعينا بما يحيط بنا وبذواتنا، فالإدراك يشمل التفسير وهذا، لا يتضمنه الإحساس. وحيث أن جميع العمليات المعرفية متشابكة بصورة كبيرة فأننا نبدأ بالإدراك لأنه يعتبر "نقطة التقاء المعرفة بالواقع" وأيضا هو "أكثر الأنشطة المعرفية أساسية ومنه تنبثق الأنشطة الأخرى". كما أشارت الكاتبة، أن الإدراك يتضمن الإحساس، الانتباه والوعي والذاكرة وتجهيز المعلومات واللغة، ويبدو أن للانتباه وسع محدود فالحاجات، والميول والقيم كذلك الأحداث البيئية الجديدة أو غير المتوقعة أو الحادة أو المتنوعة- كل هذا يوجه انتباه الناس، كما أن أجسام الحيوانات مجهزة بأجهزة حسية لتجميع المعلومات. وقد تم تحديد إحدى عشرة حساسة بشرية. وهي تحتوي على "مستقبلات" تستقبل وتحول الطاقة. وبينما تقوم الحواس البشرية بتفسير بعض المعلومات، إلا انها ترسل معظم المعلومات إلى المخ للتجهير، كما يستخدم البشر والحيوانات استراتيجية معينة لتجهيز المعلومات بهدف تنظيم الإدراك. فبالنسبة للأشياء المرئية، فإن البشر: أ) يفترضون ثبات اللون والحجم والشكل، ب) يميزون العلاقة بين الشكل والأرضية، ج) يقومون بتجميع عناصر منفصلة في نماذج، ولإدراك العمق والمسافة يعتمد البشر على منبهات فسيولوجية وحركية ومصورة، ويتكيف البشر دون أن يحسوا ذلك مع المدخلات الإدراكية المشوهة، والأطفال الآدميون أيضا يتعاملون مع المعلومات البصرية بالنسبة للشكل والمسافة بعد فترة قصيرة من الميلاد وقبل أن تحدث عملية التعلم. ويبدو أن بعض جوانب الإدراك تتحدد بالعوامل الوراثية، وتؤثر الخبرة على الإدراك أيضا. فكثير من الخبرات الحركية العادية والتي لا يمكن تجنبها تعتبر ضرورية للنمو الطبيعي لبعض المهارات الإدراكية والحرمان الحسي لفترة محدودة بعد مرحلة الطفولة قد يؤدي إلى تشوهات مؤقتة في الإدراك. ونفس التأثير تحدثه البيئة الثقافية، ولا يعتقد العلماء أن ما يقال عن الإدراك فوق الحسي له مصداقيته بالنسبة لحوادث معينة ما لم تستبعد عوامل الصدفة، والاستنتاج العقلاني والإدراك الحسي الحاد والغش أو التزييف. كما أن أبحاث المعامل لم تؤكد بصفة قاطعة وجود ظواهر ما وراء النفس.

الفصل السابع: الوعي ص 291- 330

في أي لحظة من الزمان، يكون الأفراد على علم- بدرجة ما- بما يدور داخل/ أو خارج ذواتهم. وفي الغالب يكونوا على دراية بمجموعة من الأفكار، والمشاعر والتخيلات، والذكريات والمدركات. إن وعيينا المتنبه المعتاد، أو وعينا العقلي كما نسميه، ما هو إلا نوع من أنواع الوعي، بينما هناك أنواع أخرى مختلفة تماما ولكنها تبدأ من هذا الوعي العقلي. وقد نقضي حياتنا كلها دون أن ننتبه لوجودها. ولكن ما أن يظهر المثير المطلوب وبلمسة واحدة تظهر كلها في صورتها الكاملة. إن مصطلح "الوعي consciousness" له معان كثيرة. فنحن نستخدم الكلمة لنشير إلى التنبيه الكلي لشخص و/ أو حالة التنبيه العادية. وحالات الوعي غير حالة التنبيه العادية تعتبر حالات وعي متغيرة وهذه الحالات يمكن أن تحدث طبيعيا (خلال النوم والمرض مثلا) أو عمدا. ولألاف السنين، كان الناس في أنحاء العالم يجربون

الكثير من الأساليب المبكرة لرعاية الطفل تؤثر في النمو في المراحل التالية. وهناك العديد من العوامل التي تسهم في سعادة الأطفال وفي تمتعهم بالكفاءة، والانسانية والخلقية

المخ بلا جدال هو العضو الوحيد في الجسم الذي له الأثر البالغ. ودراسة المخ وعلاقته بالسلوك المعرفة تقع في مجال علم النفس الفسيولوجي والذي يمكن أن يسمى أيضا علم النفس البيولوجي

علماء النفس الفيسيولوجيون يتولون دراسة الأسس البيولوجية للإحساس، والادراك، والوعي، والتعلم، والذاكرة، واللغة، والدوافع، والانفعالات والسلوك غير العادي

الإنسان يستخدم اللغة ويفكر ويحل المشكلات ويتذكر وليس من الضروري أن تبدأ هذه العمليات بإثارة حسية ومع ذلك فإن المخ يعمل

عندما ننام فإن المخ يسهم بدور كبير في تنظيم البيئة الداخلية، فالإشارات التي تأتي من أعضاء الحس تمتزج وتعدل وتتعدل بهذا النشاط المستمر

للمخ بدوره دور في التحكم فيما تأتي به الحواس فهو يسمح لرسائل حسية معينة أن تصل في حين يمنع الأخرى

عدة وسائل لاحداث الوعي منها الغناء أو الدوران في دائرة أو الصوم أو التنفس بسرعة أو التركيز على شيء ما بشدة أو التدخين وتناول العقاقير. أفادت المؤلفة، أن علماء النفس درسوا الوعي عبر تجميع التقارير الذاتية والملاحظات الذاتية وقياس الأثار الفسيولوجية وملاحظة السلوك، كما أن الوعي المتنبه العادي يتبدل باستمرار بطرق غير ملحوظة ولكنه دائما يركز على المواقف الحالية المعاشة. ويتأثر بالتعب والمزاج وقدرة الفرد على التحمل وظروف البيئة، كما يدرس النوم باعتباره عملية لحظية وذلك عن طريق ملاحظة النشاط الكهربي للمخ وردود الفعل الفسيولوجية على حيوانات أو أفراد متطوعين للنوم في المعامل، وختبر البشر وجميع الثدييات نوعين من النوم: نوم REM ونوم NREM ووظائف هذين النوعين غير معروفة، يصاحب نوم REM عادة أحلاما واضحة وهي أحيانا تصاحب نوم NREM. وهناك نشاطا فكريا جزئيا يحدث أثناء نوم NREM لبعض الناس، ولو أن جميع الأفراد الطبيعين يحلمون إلا أن الكثيرين لا يتذكرون محتوى أحلامهم، كما يتأثر محتوى الحلم بالدوافع والمشاغل والعواطف ونوع الثقافة والحوادث القريبة والعرضية، ولا نعرف بالضبط الهدف من الحلم، و تتميز حالة التنويم المغناطيسي بالقدرة العالية على الإيحاء ومن نتائجها فقدان التلقائية والقدرة على اختبار المدركات ونقص القدرة على اختبار الواقع والقيام بأعمال غير طبيعية والايحاء في فترة بعد التنويم وكذلك فقدان الذاكرة لما حدث بعد التنويم، يستطيع حوالي 25% من طلبة الجامعات أن يتوصولوا إلى مرحلة تنويم مرضية، وتهدف تدريبات التأمل التمهيدية "الأولية" إلى جعل الأفراد على صلة وثيقة بالبيئة، أما تدريبات التأمل التركيزي فتؤدي إلى توقف الادراك وشعور بالانتعاش لدى المشتركين مع شعورهم بالقدرة على الاحساس المباشر بالحياة، يسجل الأفراد أثناء التأمل التركيزي الاحساس باحساسات ذاتية على نطاق واسع وتكون اجسامهم في حالة استرخاء مطلق ونشاط متنبه، أما المدخلات الحسية والاسترخاء والتوقعات الايجابية تساهم في الآثار الناتجة من التدريبات على التأمل التركيزي. كما أضافت الكاتبة، أن تعاطي المارجوانا يؤدي إلى تغيرات في الادراك الحسي والتنبه والوعي بالوقت والمكان وتغيرات في الخيال والنشاط العقلي، كما أن تأثيره يعتمد على التفاعل بين المخدر والجهاز العصبي وعوامل أخرى اجتماعية ونفسية.

الفصل الثامن: الذاكرة ص 331- 380

إن الذاكرة تعمل لدينا بسرعة وبطريقة آلية حتى أن قليلا من الناس من يلاحظون وجودها في كل مجال. ومع ذلك فالإدراك والوعي، والتعلم، والتحدث وحل المشكلات– كل ذلك يستلزم القدرة على تخزين المعلومات. فالإدراك والوعي يعتمدان غالبا على المقارنة بين الحاضر والماضي. والتعلم يتطلب اكتساب العادات أو معلومات جديدة. والتحدث يتطلب تذكر الكلمات وقليل من قواعد اللغة. ويعتمد حل المشكلات على حفظ سلسلة من الأفكار. وحتى الأنشطة التي تعتبر عادة أنشطة غير عقلية كالتخاطب مع أحد الناس وغسيل الأطباق، تعتمد أيضا على القدرة على التذكر. وفي الواقع فإن كل ما يفعله الناس تقريبا يعتمد على الذاكرة. ومن النقاط الهامة التي استعرضتها الكاتبة أن: الذاكرة ضرورية بصفة أساسية لعمليات الادراك والتعلم والكلام والتعليل ومعظم الانشطة الأخرى، تتضمن الذاكرة عمليات ثلاث: استقبال وتخزين واسترجاع، كان ابنجهاوس أول من نشر دراساته التجريبية عن الذاكرة في 1885 واستعمل طريقة "التوفير" لقياس الحفظ، ومع أن طريقة التوفير مازالت مستعملة إلى يومنا هذا إلا أن علماء النفس يعتمدون أساسا على الاستدعاء والتعرف كمقاييس للذاكرة، يعتقد كثير من علماء النفس بوجود ثلاث أجهزة متميزة للذاكرة– حسية وقصيرة المدى وطويلة المدى، قد يكون هناك عدة أنظمة قصيرة المدى وعدة أنظمة، طويلة المدى للذاكرة، يمكن تحسين الذاكرة طويلة المدى بالتدرب على وسائل معينة للاستقبال والاسترجاع. فالإنتباه، وتنظيم المادة والمشاركة الجدية وتوزيع فترات التعلم على فترات مناسبة والافراط في التعلم واللجوء إلى وسائل التعزيز الموجبة، كل ذلك يؤدي إلى تحسين عملية الاستقبال، يكون الاسترجاع أكثر سهولة إذا كانت المعلومات قد تم تنظيمها خلال الاستقبال وعندما تتشابه الظروف الداخلية (الذاتية) والظروف الخارجية أثناء عملية الاستقبال وعملية الاسترجاع، مازال العلماء يواصلون

يعتبر النيرون الوحدة الوظيفية الأساسية للجهاز العصبي، الرسالة المارة من نيورون إلى آخر لابد وأن تعبر وصلة عصبية أو مشتبك عصبي

انتقال الرسائل خلال الجهاز العصبي تعتمد على اثارة النيورون، وعلى توصيل النبضة العصبية خلال المحور وافراز المرسلات العصبية في العضلة العصبية، المرسلات العصبية لها تأثير قوي على السلوك فالشذوذ المرتبط بمادة الدوبامين يشترك في ذلك أعراض كل من مرض باركنسون وسوء استخدام عقار الامفيتامين والفصام

يقوم النصفان الكرويان لمخ الانسان بأداء وظيفتهما وذلك كأجهزة تجهيز معلومات متخصصة ومتكاملة

في أثناء التعلم تحدث تغيرات في السلوك دائمة تقريبا يمكن أن تعزى إلى الخبرة، يتم اشراط السلوك الإستجابي عن طريق تكرار ارتباطها بمثيرات محايدة لا شرطية أثناء تدريب الاكتساب،

يتم اشراط السلوك الاجرائي عندما نعمل توابع السلوك على زيادة أو خفض تكرار هذا الفعل في مواقف متشابهة

يظهر كل من الاشتراط الإستجابي والسلوك الاجرائي حدوث كل من: الانطفاء،

البحث عن الأسس الفسيولوجية للذاكرة. ويبدو أن التغيرات في حامض RNA وفي البروتينات لها صلة بالتذكر.

الفصل التاسع: التفكير واللغة ص 381- 428

يمتلك الإنسان قدرات معرفية رائعة، أكثرها جلاء القدرة على التفكير واللغة. وعلى الرغم أن الانسان ليس هو المخلوق الوحيد الذي يفكر أو يقوم بالاتصال بالآخرين، إلا أنه وبدون شك أكثر المفكرين مهارة وحنكة على هذا الكوكب. في هذا الفصل سنركز على التفكير واللغة. وسوف نبدأ بتعليق عن حياة هيلين كيلر Helen Keller والتي تعبر عن درس رئيسي في تعلم اللغة. هذه الفقرة من مذكرات هيلين كيلر تثير إهتمام علماء النفس لعدد من الأسباب. وربما تكون قد لاحظت انها أعتبرت اللغة والتفكير مرتبطين إلى حد كبير. فاللغة تعتمد على التفكير، والتفكير يعتمد إلى حد ما على اللغة حيث أن التمكن من اللغة يتطلب أن يتصور الفرد شيئا ما عقليا- فليكن كرسيا أو شخصا ما- بالصوت، الصورة، أو الإشارة يجب أن يفهم من يستعمل اللغة "قواعدها"، مثلا يجب أن تنتظم الكلمات معا على نحو متسلسل مرتب. حيث يجب إدراك المفاهيم وفهمها مثل مفاهيم التشابه "الكم" "والحرية" وذلك قبل استعمال تلك الكلمات على نحو له معنى. وأفادت الكاتبة، أن الفكر واللغة داخليا بصورة معقدة، وغالبا مايصنف العلماء السلوكيين الفكر على أنه موجه أو غير موجه، كما يبدو أن الفكر يتكون من الصور والكلمات، لقد تبنى بياجيه Piaget وجهة النظر البنائية في تفكير الأطفال. إن يفترض أن الانسان يرث ميلان أساسيان للتغلب على المشكلات: التكيف (ويتكون من التمثيل والتعديل) والتنظيم. ويعتقد أيضا أن الأطفال يتقدمون خلال مراحل النمو العقلي في ترتيب ثابت: الحس الحركي، ما قبل العمليات، العمليات المحسوسة، والعمليات الصورية. ورغم أن ملاحظات بياجيه قد أخذت بعين الاعتبار بدرجة عالية إلا أن بعض نتائجه يتعارض مع البحث، لقد جمع علماء النفس كلا من الملاحظات الموضوعية والبيانات الاستنباطية عن أسلوب حل المشكلة. وغالبا ما يتضمن محاولات الانسان لحل المشكلة، تحديد المشكلة، الاعداد للتغلب عليها، حل المشكلة ثم تقويم الحل. ويمكن أن يؤدي التعلم السابق إلى تكوين اتجاهات عقلية في التعلم تسهل أو تعوق أسلوب حل المشكلة. ويعد الثبات الوظيفي وخداع الحدود الصارمة أكثر مما ينبغي لمشكلة المكان وكذلك الاستراتيجيات النمطية أمثلة شائعة للانتقال السلبي وتساعد عادة زيادة الاستثارة إلى الحد الأمثل أسلوب حل المشكلة وجهود التعلم، كما يستخدم الإنسان والحيوانات الأخرى أساليب الاتصال المنعكسة والمقصودة. ويعد أسلوب الاتصال المقصود المسمى باللغة مرنا ومبتكرا بصورة رائعة، وأضافت الكاتبة، أن كثير من القدرات الضرورية للغة موجودة عند الأطفال الصغار بفترة قصيرة بعد الميلاد. ففي عمر سنة يستطيع الأطفال فهم معاني، واستخدام كلمات مفردة لنقل أفكار كاملة. ويبدأ الأطفال في الفترة العمرية من 18 شهرا حتى 24 شهرا ربط الكلمات. كما يتبع نطقهم القواعد. أما أطفال الثلاثة حتى الأربعة سنوات فيضعوا العبارات مع بعضها لتكوين الجمل المعقدة. ويشبه كلام طفل الخامسة من عمره كلام الراشدين تماما. ويكشف الأطفال في مراحل مبكرة مبادئ اللغة (القواعد)، وتسهم التأثيرات الوراثية والبيئية في اكتساب اللغة، كما أن القرود يمكن ان تتعلم ممارسة أنواعا مختلفة من الرموز مختلفة من الرموز للاتصال. ومازال استخدامهم للغة مقيد تماما بقدراتهم المعرفية المحدودة.

الفصل العاشر: الدافعية ص 429- 478

لماذا يقامر "إسحق" بدخله الصغير كل أسبوع؟ لماذا يقضي "بولي وقتا طويلا في معمل التاريخ الطبيعي؟ لماذا يأكل "كلمنتين" بصورة دائمة تقريبا؟ لماذا تخلى ريتشارد ألبرت عن الثروة والمكانة؟ عادة ما تدور أسئلة من هذا النوع حول الدافعية، وهو الموضع الذي نركز عليه الآن. في أوائل القرن العشرين، أصبحت الدوافع موضوعا هاما في علم النفس، ويرجع ذلك بقدر كبير إلى جهود وليم ماكدوجل (1871- 1938) وهو عالم سلوكي انجليزي. وقد أطلق على الدوافع مصطلح "الغرائز"، وعرفها على

الاسترجاع التلقائي، التعميم، والتمييز، في أثناء الاشتراط المضاد، تستبدل الاستجابات الشرطية باستجابات متعارضة

تبشر التغذية المرتدة (الراجعة) البيولوجية بالنجاح في مساعدة الأفراد على التحكم في المشكلات الجسمية والانفعالية

ان الناس يختلفون بصورة ما في رؤيتهم اللون وتمييز الأصوات، وفيما يشمون ويتذوقون، كما أن الحساسية تتغير تدريجيا تبعا لتغيرات الجسم أثناء الحمل أو الشيخوخة، كما تؤثر الخبرات، والتوقعات، والدوافع، والانفعالات في الإدراك

يعرف الإدراك Perception، بأنه عملية تنظيم وتفسير المعطيات الحسية التي تصلنا (الاحاسيس sensation) لزيادة وعينا بما يحيط بنا وبذواتنا، فالإدراك يشمل التفسير وهذا، لا يتضمنه الإحساس.

أن الإدراك يتضمن الإحساس، الانتباه والوعي والذاكرة وتجهيز المعلومات واللغة

يبدو أن بعض جوانب الإدراك تتحدد بالعوامل الوراثية، وتؤثر الخبرة على الإدراك أيضا. فكثير من الخبرات الحركية العادية والتي لا يمكن تجنبها تعتبر ضرورية للنمو الطبيعي لبعض المهارات الإدراكية

الحرمان الحسي لفترة

أنها قوى موروثة لا عقلانية، تجبر السلوك على اتجاه معين. وهي تشكل بصورة جوهرية كل شيء يفعله الناس، ويشعرون به أو يفكرون فيه. ولخصت المؤلفة وجهات نظرها عن الدافعية، في النقاط التالية: 1) غالبا ما يميز علماء النفس بين الحاجات (النقائض) والدوافع (حالات داخلية تنتج من الحاجات وتنشط السلوك) والحوافز (وهي دوافع قائمة على أساس فسيولوجي). 2) غالبا ما تتم دراسة الدوافع مصنفة إلى الفئات الآتية: الحوافز الأساسية، الدوافع الاجتماعية، دوافع للاستثارة الحسية (الاستكشاف والمعالجة) دوافع النمو والأفكار كدوافع، 3) تتبع كثير من الحوافز الأساسية نموذج الاتزان. وهي تستثير السلوك الهادف إلى تصحيح أوجه النقص من اجل استعادة أمثل الظروف المتوازنة. وفي حالة دوافع وحوافز معينة، يجب أن يؤخذ في الاعتبار تأثير كل من الباعث، الانفعالات والجوانب المعرفية. 4) وفقا لأبراهام ماسلو، يشق الأفراد طريقهم في الحياة خلال خمسة أنظمة للحاجات: حاجات فسيولوجية، حاجات الأمن، حاجات الحب، حاجات احترام الذات، وتلك الخاصة بتحقيق الذات. 5) من الصعب دراسة الدوافع حيث أنها: أ- لا يمكن ملاحظتها، ب- ولا يعكس سلوك بعينه بالضرورة دافعا معينا. 6) لتنظيم حافز الجوع، يستخدم المخ معلومات من المعدة او الفم أو الحلق، والدم. ويبدو أن المهيد (الهيبوثلاموس) يشترك في تنظيم الجوع، ولكن وظيفته غير واضحة على وجه الدقة والتحديد في الوقت الحاضر. 7) تعلم الأسرة والثقافة الأفراد دروسا كثيرة بشأن توقيت الأكل ومتى يتوقفون عن ذلك. 8) تنتج السمنة او البدانة من مجموعة مشتركة من العوامل تشمل الوراثة، الإصابات، عادات الأكل المبكر، ويحدث الإفراط في الأكل بسبب منبهات خارجية مرتبطة بالطعام، كذلك نتيجة لقلة ممارسة النشاط. 9) تقوم الجينات بتشكيل نمو الغدد التناسلية. وتنتج الغدد التناسلية هورمونات الجنس التي تؤثر على نمو أعضاء التكاثر إلخ. ويشكل المخ وهورمونات الجنس الدافع والسلوك الجنسي. 10) للمعايير الاجتماعية تأثير قوي جدا على السلوك الجنسي عند الإنسان. 11) تتشكل الاتجاهات والممارسات الجنسية بواسطة التعليم المباشر، التعلم بالملاحظة، والاشتراط الاجرائي والإستجابي. 12) يقاس دافع الإنجاز عادة بالاختبارات الإسقاطية مثل اختبار تفهم الموضوع TAT. 13) للتنبؤ بكيفية أداء فرد ما في موقف انجازي معين، يجب أن يؤخذ في الاعتبار كل من: الدافعية، القلق المرتبط بالإنجاز، توقعات النجاح، قيمة الأهداف القريبة والبعيدة المدى المرتبطة بالباعث، وقدرات الفرد. 14) يقوم كل من المجتمع والأسرة، والمعلمون بتشكيل دافع وسلوك الإنجاز. 15) قد تثبط توقعات الفشل والخوف من النجاح من الجهود المرتبطة بالإنجاز.

الفصل الحادي عشر: الانفعالات ص 479- 526

أفادت الكاتبة، أن الانفعالات تظهر بمجرد ميلاد الطفل في ارتباط وثيق بالدوافع. مثلا، يبكي الأطفال الصغار ويبدو عليهم القلق والانزعاج عندما تنشأ لديهم حاجات الأطفال، مثلا، عندما يتم عناقهم وتغذيتهم. كما أن الأطفال حديثي الولادة يجفلون، ويعد ذلك علامة مبكرة على الخوف. كذلك يعبرون عن الاهتمام والاشمئزاز. وينشأ الخوف أثناء النصف الأخير من العام الأول للطفل. أشار عالم النفس الأمريكي ولتر كانون Walter Cannon، منذ أكثر من خمسين عاما إلى ان الاستجابات الفسيولوجية المرتبطة بالانفعالات تزود الحيوانات بالطاقة لمواجهة الطوارئ ومن دراساته خلص إلى أن المواقف التي تثير الألم، الغضب الشديد، أو الخوف تؤدي إلى تغييرات جسمية معينة تعد الكائنات للتعامل بنشاط وقوة مع التحديات التي تواجههم. مثلا، لو تطلب الأمر إجراء فعل سريع مفاجئ- ربما انتزاع الطعام واغتصابه من حيوان آخر، أو تجنبه، أو قتاله- فإن الاستثارة الانفعالية تزيد من احتمال البقاء على قيد الحياة. كما ذهبت المؤلفة، إلى القول إن الانفعالات المختلفة ترتبط بمكونات نوعية فسيولوجية وإدراكية ومعرفية وسلوكية. وتتفاعل هذه العناصر المختلفة مع بعضها، أن التغييرات الفسيولوجية التي تصاحب الانفعالات تصدر عن الجهاز العصبي المركزي وعن الجهاز العصبي المستقل وكذلك عن الغدد الصماء، إذا اختير بضعة أفراد نفس الانفعال فإنهم يبدون ردود فعل فسيولوجية مختلفة في شدتها ونوعها، كثيرا ما يحدث الخلط بين العواطف وبعضها البعض وبينها وبين الدوافع، إن نموذج العملية المضادة يفترض أن المخ

محدودة بعد مرحلة الطفولة قد يؤدي إلى تشوهات مؤقتة في الإدراك

في أي لحظة من الزمان، يكون الأفراد على علم- بدرجة ما- بما يدور داخل/ أو خارج ذواتهم. وفي الغالب يكونوا على دراية بمجموعة من الأفكار، والمشاعر والتخيلات، والذكريات والمدركات

إن وعينا المتنبه المعتاد، أو وعينا العقلي كما نسميه، ما هو إلا نوع من أنواع الوعي، بينما هناك أنواع أخرى مختلفة تماما ولكنها تبدأ من هذا الوعي العقلي. وقد نقضي حياتنا كلها دون أن ننتبه لوجودها

إن مصطلح "الوعي consciousness" له معان كثيرة. فنحن نستخدم الكلمة لنشير إلى التنبيه الكلي لشخص و/ أو حالة التنبيه العادية

يدرس النوم باعتباره عملية لحظية وذلك عن طريق ملاحظة النشاط الكهربي للمخ وردود الفعل الفسيولوجية على حيوانات أو أفراد متطوعين للنوم في المعامل

ويعتبر البشر وجميع الثدييات نوعين من النوم: نوم REM ونوم NREM ووظائف هذين النوعين غير معروفة، يصاحب نوم REM عادة أحلاما واضحة وهي أحيانا تصاحب نوم NREM. وهناك نشاطا فكريا جزئيا

يعمل على التقليل من الانفعالات الإيجابية والسلبية للاحتفاظ بحالة التوازن، يظهر القلق عندما يواجه الناس صراعا عقليا أو عند احتمال مواجهة مواقف خطرة والعديد من مسببات القلق ينشأ عن الاشتراط، الوراثة والخبرة يؤثران على درجة الشعور بالقلق عند الفرد، إن المعرفة بطرق التحكم تحدد شدة القلق في موقف معين، إن القلق عموما يسهل أداء المهام البسيطة ويجعل أداء المهام المركبة صعبا. والقلق يضعف من الأداء الأكاديمي للطلبة الذين يحصلون على درجات ضعيفة في اختبارات الاستعدادات، إن الحيوانات تستجيب للضغوط العديدة عن طريق زملة اعراض التكيف العام. وإذا استمر التعرض للضغوط فإن ذلك يؤدي إلى مشاكل عقلية وإلى المرض وحتى إلى الموت، الغضب المتسبب عن احباط أو الآم جسدية أو توبيخ أو إهانة او تهديد قد يتحول إلى عدوان. أما البواعث مثل التعليمات وتنفيذ الأوامر والمال والضغط الاجتماعي فقد تستفز الانسان إلى العدوان، أن التكوين البيولوجي للحيوانات يعطيها إمكانية إيذاء بعضها البعض ولو انه لا يوجد دليل قطعي على ان هناك غريزة تسمى "غريزة العدوان"، يبدو أن درجة استجابة الأجهزة العديدة للعدوان في المخ تتوقف على الوراثة، وعلى دوائر عصبية أخرى في المخ وعلى كيمياء الدم وعلى التعلم، إن الثقافات التي تعاقب على العدوان تميل إلى أن يكون بها أكبر معدلات جرائم العنف. وأثناء الاشتراط الإجرائي والتعلم بالملاحظة يتعلم الناس متى أين وكيف يتمكنون من إيذاء الآخرين. وإذا توفرت ظروف مثل "فقدان الهوية" و "الفقر" زاد الميل إلى العدوان، كما تشعر كثير من الثدييات باللذة عند استثارة مناطق عديدة بالمخ. ومراكز اللذة هذه قد تستخدم في تنظيم الحاجات وفي التعلم وفي عمليات الذاكرة، "قمة" أو "فيض الخبرة" يحدث تلقائيا حين يواجه الناس التحديات بنجاح باستخدام قدراتهم لأقصى مدى. ويفترض أن الحاجات الأساسية يجب اشباعها قبل ان يبدأ الإنسان باختبار هذا الإحساس.

الفصل الثاني عشر: الذكاء والابتكارية ص 527- 568

أوضحت المؤلفة، أن كثيرا ما تسمع الناس يتحدثون عن نسبة الذكاء IQ، وكانت المرة الأولى التي سمعت فيها هذا التعبير من قبل عندما كنت في مدرسة الامبارستيت. ولم أكن أعرف ما هي أو أي شيء عنها، لكني سمعت بعض الأفراد يتحدثون عنها طارحين الموضوع للمناقشة. وبناء على هذا الحديث، ذهبت وسألت أحد أعضاء هيئة التدريس عن قيمة نسبة الذكاء الخاصة بي. وأخبروني أنها تبلغ 49 ألا تعني 49 أنها 50، وكنت سعيدا جدا بها. لقد تصورت أنها درجة غير منخفضة، ولم أعرف فعلا ماذا تعني، ولكنها بدت لي أنها مناسبة بصورة كبيرة. حقا لقد ولدت في حالة اضطراب وخراب عام 1948 ولا تبدو الدرجة 49 سيئة جدا، بل إنها إلى حد ما لا تعتبر ميؤوسا منها. وتشير تلك البيانات إلى ان معظم البالغين في ثقافتنا قد سمعوا عن مفهوم نسبة الذكاء، ويعرفون أن الاعداد لها علاقة بالذكاء، ويعرفون أهمية الدرجات المرتفعة لهذه النسبة. وفي هذا الفصل سوف نكتشف الموضوعات التي تدور حولها هذه الأسئلة: ما هي نسبة الذكاء؟ ما هو الذكاء؟ ما هي الابتكارية؟ كيف يستطيع علماء النفس قياس تلك الصفات؟ ماذا نعرف عنهما؟ وقدمت الكاتبة، ملخصا قيما نورده في النقاط التالية: 1) تختلف التعريفات الموضوعة للذكاء. 2) ركزت الاختبارات العقلية المبكرة على القدرات الادراكية والحركية. 3) وضع بينيه ومعاونوه أول اختبار عملي للذكاء. وقد صمم بهدف التمييز بين المتخلفين عقليا والعاديين من أطفال المدارس. 4) نسبة الذكاء في جوهرها هي مؤشر عددي يصف أداء المفحوص في اختبار عقلي بالمقارنة بأداء الآخرين من نفس عمره. 5) انتشر استخدام اختبار ألفريد بينيه على مستوى عالمي لأن أداؤه يغلب عليه الجانب العملي. وقد تم تصميم اختبارات كثيرة جديدة كثيرة بطريقة مشابهة لطريقته. 6) يستخدم مقياس وكسلر WAIS حاليا لقياس ذكاء الراشدين. 7) يختار مصممو الاختبارات المفردات المتضمنة في أدواتهم وفقا لمحكات عادلة تماما. وهم يبذلون الجهد لبناء اختبارات موضوعية ثابتة، صادقة. رغم أن نسبة ذكاء الفرد غالبا ما تتغير قليلا، إلا أنها تميل لأن تظل ثابتة إلى حد ما أثناء مرحلة الطفولة البيئة الغنية بالمثيرات وصفات الشخصية المرتبطة عادة بالدور الذكري، تكون بدورها مرتبطة بالزيادة في نسبة

يحدث أثناء نوم NREM لبعض الناس

تتميز حالة التنويم المغناطيسي بالقدرة العالية على الإيحاء ومن نتائجها فقدان التلقائية والقدرة على اختبار المدركات ونقص القدرة على اختبار الواقع والقيام بأعمال غير طبيعية والايحاء في فترة بعد التنويم وكذلك فقدان الذاكرة لما حدث بعد التنويم

إن الذاكرة تعمل لدينا بسرعة وبطريقة آلية حتى أن قليلا من الناس من يلاحظون وجودها في كل مجال. ومع ذلك فالإدراك والوعي، والتعلم، والتحدث وحل المشكلات- كل ذلك يستلزم القدرة على تخزين المعلومات

الذاكرة ضرورية بصفة أساسية لعمليات الادراك والتعلم والكلام والتعليل ومعظم الانشطة الأخرى، تتضمن الذاكرة عمليات ثلاث: استقبال وتخزين واسترجاع

يعتقد كثير من علماء النفس بوجود ثلاث أجهزة متميزة للذاكرة- حسية وقصيرة المدى وطويلة المدى، قد يكون هناك عدة أنظمة قصيرة المدى وعدة أنظمة طويلة المدى للذاكرة، يمكن تحسين الذاكرة طويلة المدى بالتدريب على وسائل معينة للاستقبال والاسترجاع

يكون الاسترجاع أكثر سهولة إذا كانت المعلومات قد تم تنظيمها خلال الاستقبال وعندما تتشابه الظروف الداخلية (الذاتية) والظروف الخارجية أثناء عملية الاستقبال وعملية الاسترجاع

يمتلك الإنسان قدرات معرفية رائعة، أكثرها جلاء القدرة على التفكير واللغة. وعلى الرغم أن الانسان ليس هو المخلوق الوحيد الذي يفكر أو يقوم بالاتصال بالآخرين، إلا أنه وبدون شك أكثر المفكرين مهارة وحنكة على هذا الكوكب

إن يفترض أن الانسان يرث ميلان أساسيان للتغلب على المشكلات: التكيف (ويتكون من التمثيل والتعديل) والتنظيم. ويعتقد أيضا أن الأطفال يتقدمون خلال مراحل النمو العقلي في ترتيب ثابت: الحس الحركي، ما قبل العمليات، العمليات المحسوسة، والعمليات الصورية

غالبا ما يتضمن محاولات الانسان لحل المشكلة، تحديد المشكلة، الاعداد للتغلب عليها، حل المشكلة ثم تقويم الحل. ويمكن أن يؤدي التعلم السابق إلى تكوين اتجاهات عقلية في التعلم تسهل أو تعوق أسلوب حل المشكلة

في أوائل القرن العشرين، أصبحت الدوافع موضوعا

الذكاء. 9) ليس واضحا بصورة تامة ماذا يحدث للذكاء المقاس في مرحلتي خريف العمر والشيخوخة، حيث يظهر الأفراد قدرا كبيرا من التباين. في مرحلة الشيخوخة، عادة ما يحدث انحدار في كل من السرعة، تآزر اليد– العين، والذاكرة. كما نتحدث قدرات عقلية في وقت سابق للوفاة بفترة قصيرة. 10) يتأثر الذكاء المقاس بالعوامل الوراثية البيئية. 11) قد تعزى الفروق في نسب الذكاء بين الطبقات الاجتماعية الاقتصادية المختلفة وجماعات السلالات بدرجة كبيرة إلى الوراثة أو المؤثرات البيئية. لكن، لا تزال القضيتان مثيرتين للجدل بدرجة كبيرة. 12) على الرغم أن اختبارات الذكاء التقليدية تعد منبهات صادقة للأداء في كثير من المواقف الأكاديمية، الاجتماعية والمهنية، إلا أنها تثير عددا من الافتراضات الجدلية. وقد نتنبأ لأسباب خاطئة. وغالبا ما تنشأ مساوئ خطيرة عند استخدام اختبارات الذكاء التقليدية مع أعضاء جماعات الأقليات. 13) يحاول كثير من علماء النفس في الوقت الحاضر تعريف وقياس الذكاء بطرق جديدة تتجنب المشكلات القديمة التي تثيرها الاختبارات التقليدية للذكاء. 14) يبدو أن الابتكارية والذكاء يعتمدان على قدرات عقلية متميزة منفصلة إلى حد ما. 15) لتقدير الابتكارية في المجتمع الاحصائي السكاني العام يقوم علماء السلوك دائما بقياس التفكير التباعدي، أو وجود سمات الشخصية الابتكارية. 16) ترتبط صفات معينة للشخصية، الدافعية، التجريبية بالابتكارية البارزة. 17) يبدو أن البرامج المتنوعة لحل المشكلة الابتكاري قادرة على زيادة الأصالة والمرونة. ولكنها لم ترتبط بوضوح بالإنجازات الابتكارية الجادة.

الفصل الثالث عشر: الشخصية ص 269- 614

على حين يهتم علماء النفس الذين درسوا الشخصية بالسمات العامة التي تميز كل البشر، إلا أنهم يركزون أيضا على دراسة الفروق الفردية بين الأفراد، تلك الفروق التي تجعل كل انسان شخصا فريدا. وسوف ندرس في هذا الفصل إجراءات تقدير الشخصية، وكذلك النظريات التي وضعها علماء السلوك لفهم الشخصية الإنسانية. وعادة ما يقصد علماء النفس المعاصرون بالشخصية تلك الأنماط المستمرة والمتسقة نسبيا من الادراك والتفكير والاحساس التي تبدو لتعطي الناس ذاتيتهم المميزة إن الشخصية تكوين اختزالي يتضمن الأفكار، الدوافع، الانفعالات، لميول، الاتجاهات، والقدرات والظواهر المشابهة. وأفادت الكاتبة، أن علماء النفس استخدموا عدة أدوات لتقدير الشخصية، وغالبا ما تكون هذه الأدوات مجتمعة معا: المقابلات، الملاحظات المضبوطة والتجارب والاختبارات الموضوعية والإسقاطية، كما أن النظريات النفسية الدينامية تركز على طبيعة الشخصية وتطورها. فهم يفترضون أن الشخصية تتطور لحل الصراعات بين القوى الداخلية. وغالبا ما تؤكد الطفولة كمرحلة حرجة في تطور الشخصية. وتعتمد النظريات النفسية الدينامية اعتمادا شديدا على الملاحظات الإكلينيكية. ويعد سيغموند فرويد أول من قدم نظرية نفسية دينامية. وتتضمن اعتقاداته الأولية ما يأتي: غالبية أفكار الفرد ومشاعره ورغباته تكون لاشعورية. وتوجد ثلاث مكونات للشخصية– الهو والانا والانا العليا– حيث تتنافس باستمرار لتوليد الطاقة عن طريق الحوافز البيولوجية. والجنس حافز سائد. كما تتطور الشخصية في الطفولة المبكرة خلال مراحل ثلاث نفسية جنسية هي: الفمية– الشرجية– القضيبية، أما المرحلة الرابعة فهي المرحلة التناسلية التي تحدث خلال المراهقة والرشد، لقد عدل ونقح تلاميذ فرويد نظرياته. وأكد كثير من أصحاب الفرويدية الجديدة التأثيرات الاجتماعية للشخصية وتقليل العوامل الجنسية. وقد أقترح يونج أن الناس لديهم لاشعور جمعي. وركز أدلر على مشاعر الدونية. ووصف هورني كيف تقود العلاقات الوالدية إلى الإحساس بالعزلة والعجز عند الأطفال. وأكد سوليفان التفاعلات الاجتماعية وتطور مفهوم الذات. ووسع إركسون نظرية فرويد النمائية بتأكيد التطبيقات الاجتماعية والنفسية ومد المجال حتى يشمل حياة الرشد. كما تركز النظريات الظاهراتية والفينومينولوجية على فهم الذات بطريقة كلية وتعتبر تحقيق الذات الدافع الإنساني الأول. وعادة ما تقوم النظريات الظاهراتية على الملاحظات الإكلينيكية خاصة تقارير الناس عن ذاتهم. ويعتقد كارل روجرز جوانب من أنفسهم خلال الطفولة لإرضاء الوالدين. وكنتيجة لذلك فهم ينمون مفاهيم

للذات غير واقعية وغير كاملة. إنهم يقيمون دفاعات صلبة لمنع الحوادث التي تهدد مثل هذه الصور. مثل هؤلاء الناس لا يفهمون أنفسهم وهم مغلقون امام خبرات عظيمة كثيرة. وبالتالي فهم لا يستطيعون تحقيق إمكاناتهم. وعندما يشعر الأفراد أنهم مقبلون وذو قيمة فهم يقبلون أنفسهم ويجعلوها ذات قيمة. إنهم ينفتحون على خبراتهم الخاصة ويتجهون نحو تحقيق الذات. كما تركز نظريات الاستعداد على الصفات التي تبدو مستقرة ومستمرة فتؤكد نظريات السمات خصائص أساسية فريدة. بينما تؤكد نظريات النمط مجموعة من السمات يعتقد أنها مرتبطة ببعضها. وقد ظهر الكثير من هذه النظريات من البحث المعملي. واستخدم ريموند كاتل صاحب نظرية السمات الأساليب الرياضية لتحديد ست عشرة سمة مصدرية ولتطوير اختبارات الشخصية. ويحاول في بحثه أن يصف ويفسر ويتنبأ بأنواع مختلفة من السلوك، لقد استخدم وليم شلدون صاحب نظرية النمط استراتيجية التقدير وذلك ليحدد الأنماط الجسمية والشخصية. ولقد وجد أن الاثنين مرتبطان إيجابيا. وأشارت النظريات السلوكية للشخصية إلى أن المناهج العلمية الصارمة خاصة التجريبية تعد جوهرية لفهم الشخصية. واتجهوا إلى التركيز على السلوك الملاحظ ومحدداته البيئية خاصة مبادئ الاشتراط، كما يعتقد ب. ف سكينر صاحب النظرية السلوكية المتطرفة أن علماء النفس المهتمين بالشخصية يجب أن يركزوا على تفسير ما يفعله الناس. وكما رأينا فإن السلوك خاص بموقف. وأن الاستعدادات الداخلية تفسيرات عبر كافية. ويجب على علماء النفس أن يبحثوا عن السوابق البيئية والنتائج التي تؤثر في الاستجابات. ويمكن ان تبحث الفروض مباشرة عن طريق التجارب الدقيقة المضبوطة، لقد حاولت نظرية ولتر ميشيل في التعلم الاجتماعي المعرفي التوفيق بين وجهات نظر السلوكية والظاهراتية والمعرفية. بالمقارنة مع سكينر، يعتقد ميشيل أن علماء النفس يجب أن يستخدموا التكوينات الشخصية والاجتماعية والظاهراتية وكذلك الموقفية لتفسير السلوك. وتركز الخلافات الحالية في الشخصية على هذه الأسئلة: هل نظرية واحدة شاملة في الشخصية مرغوبة؟ هل السمات مفاهيم مفيدة؟ تحت أي الظروف يكون الناس متسقين؟ هل هناك تبرير لقياس الشخصية؟

الفصل الرابع عشر: التوافق عبر دورة الحياة ص 615- 656

يساير الناس باستمرار ضغوط الحياة اليومية العادية دون أن يدركوا ذلك في الغالب، فإذا كانت الحياة وعاء لأي شيء فإنها في المقام الاول وعاء يحوي ضغوطا كثيرة بالنسبة للأفراد. لخصت الكاتبة، محتويات هذا الفصل في النقاط التالية: 1) يعرف التوافق أنه عملية محاولة التوفيق بين متطلبات الذات والبيئة. 2) تؤدي الموانع الجسمية والشخصية والاجتماعية إلى الاحباط، 3) يمكن تصنيف الصراعات طبقا للإختبارات الداخلة فيها على أنها صراعات داخلية واخرى خارجية كما يمكن تصنيفها طبقا للأعمال الداخلة في محاولة حسمها (صراع الاقدام- الاقدام، صراع الاحجام- الاحجام، صراع الاقدام- الاحجام، صراع الاقدام الاحجام المتعدد). 4) هناك عوامل عديدة تؤثر على نتائج الصراع: هي قوة الدوافع التي تثيرها الاختيارات والبعد الزمني والمكاني عن الاختيار والتوقعات المتعلقة بالاختيارات. 5) يبدو أن الأفراد يقومون باستمرار بعملية تقويم مواقعهم ثم يتعاملوا معها شعوريا أو تلقائيا أو بكلا الطريقتين وهم يستخدمون في ذلك استراتيجيات سلوكية متنوعة منها: الحل المتعمد للمشكلة والعدوان والنكوص والانسحاب والهروب. فضلا عن ذلك فهم يستخدمون أيضا العديد من الطرق المعرفية الخادعة للذات والمشتملة على إنكار الواقع والخيال والتبرير والتفكير والتكوين الضدي والاسقاط. 6) يستطيع الإنكار والتفكير خفض القلق ولكن ليس في كل المواقف. 7) إن عملية استخدام مجموعة أو خليط من استراتيجيات التعامل المشتملة على الكثير من حل المشكلات والتفكير الايجابي والقليل من خداع الذات قد تكون أفضل طريقة. وربما يتطلب التكيف الناجح استخدام ميكانيزمات التعامل عن عمد وبطريقة مرنة بطريقة مبنية على الواقع وموجهة مستقبليا. 8) تؤثر الخبرات السابقة والمعتقدات الثقافية والممارسات الثقافية والمستوى المعرفي على استجابات التعامل. 9) تحدث المشكلات والصراعات والتحديات خلال فترة الرجولة ثم تعاود الحدوث. 10) ليست المراهقة بالضرورة فترة متقلبة من فترات الحياة وهناك احتمال

هاما في علم النفس، ويرجع ذلك بقدر كبير إلى جهود وليم ماكدوجل (1871- 1938) وهو عالم سلوكي انجليزي. وقد أطلق على الدوافع مصطلح "الغرائز"، وعرفها على أنها قوى موروثة لا عقلانية، تجبر السلوك على اتجاه معين

تتبع كثير من الحوافز الأساسية نموذج الاتزان. وهي تستثير السلوك الهادف إلى تصحيح أوجه النقص من اجل استعادة أمثل الظروف المتوازنة

وفقا لأبراهام ماسلو، يشق الأفراد طريقهم في الحياة خلال خمسة أنظمة للحاجات: حاجات فسيولوجية، حاجات الأمن، حاجات الحب، حاجات احترام الذات، وتلك الخاصة بتحقيق الذات

أن الانفعالات تظهر بمجرد ميلاد الطفل في ارتباط وثيق بالدوافع. مثلا، يبكي الأطفال الصغار ويبدو عليهم القلق والانزعاج عندما تنشأ لديهم حاجات الأطفال

ان الاستجابات الفسيولوجية المرتبطة بالانفعالات تزود الحيوانات بالطاقة لمواجهة الطوارئ، ومن دراساته خلص إلى أن المواقف التي تثير الألم، الغضب الشديد، أو الخوف تؤدي إلى تغييرات جسمية معينة تعد الكائنات للتعامل بنشاط وقوة مع التحديات التي تواجههم.

إن الانفعالات المختلفة ترتبط

لظهور المشكلات إذا كان الآباء متسلطين أو متسببين وحينما تكون مجموعات الأقران مؤثرة وتساند السلوك المشكل للمراهق. 11) كل من الضغط الكثير جدا وكذلك الضغط القليل جدا في العمل يؤدي إلى عدم الرضا عن العمل وكلما توافقت الظروف والاجور والفوائد مع المستويات الدنيا كلما زادت قيمة الرضا النفسي عن العمل أكثر من المكافآت المادية. الأفراد ذوو الأعمال المهنية أكثر رضا عن الأفراد ذوى الأعمال الأقل مهارة ولكن أي مهنة عملية تدوم مدى الحياة تبدو وكانها تجدد الحياة. 12) هناك سمات شخصية معينة ترتبط بالرضا عن العمل مثل الرضا الكلي عن الحياة والاتجاه غير النقدي والثقة بالنفس والثبات الانفعالي. 13) تشتمل المشكلات الزواجية الشائعة على فشل الشريك في تلبية احتياجات الآخر وتوقعاته وصعوبة قبول الفروق الحقيقية والغيرة والتملك والصراع من أجل القوة وعدم القدرة على التفاهم ونمو الأنماط التباعدية. 14) يكثر احتمال حدوث الزواج المستقر بين الأفراد ذوي المكانة الاقتصادية الاجتماعية العليا الذين (أ) كان لهم آباء سعداء، (ب) هم أنفسهم سعداء، (ج) تزوجوا في بداية العشرينات أو كانت فترة خطبتهم مسالمة. ويشمل الزواج المستقر أيضا على القدرة على التفاهم وشعور الشريك بالآخر ومعالجة التوترات بطريقة بناءة والعمل الجاد في العلاقة. 15) تصبح الاجيال الحالية من الأمريكيين في مرحلة متوسط العمر متأملين متفكرين وغالبا ما يفكرون في الفترة الباقية لهم في الحياة كما أنهم يعانون من القلق بسبب تدهورهم الجسمي ويعانون من حالات طارئة يتوقعون مواجهتها. كما انهم يقيمون علاقات مع الشباب. وقد تواجه النساء ويواجه الرجال في ثقافتنا أزمات متعلقة بفترة منتصف العمر. 16) يواجه المسنون عددا من التحديات: الاستفادة من وقت الاحالة إلى المعاش بطريقة فعالة، مسايرة الفقدان، محاولة جعل الماضي ذا معنى وتقبل الموت. 17) قد تعمل الظروف البيئية على جعل التوافق سهلا نسبيا أو أمرا شبه مستحيل.

الفصل الخامس عشر: السلوك الشاذ ص 657- 696

أشارت المؤلفة، إلى أن كثيرا ما يعرف السلوك غير السوي أو الشاذ عادة بهذه المحكات: خلل النشاط المعرفي وخلل السلوك الاجتماعي وخلل التحكم الذاتي والضيق الحاد، ويصنف السلوك غير السوي في تصنيفات تشخيصية مفيدة لأنها تعطينا بعض المعلومات عن أسبابه وعلاجه وأعراضه والنتائج المحتملة. ولسوء الحظ فلهذه التصنيفات التشخيصية آثارها السلبية. فقد تؤثر بشكل عكسي في صورة المريض عن تفسير وانطباعات الأقارب والأصدقاء وأفراد المجتمع عنه. كما يدرك السلوك غير السوي اليوم أما من منظور النموذج الطبي أو منظور النموذج النفسي وبعض المتخصصين في الصحة العقلية يستخدمونها معا حسب نوع الاضطراب. ويتمركز العصاب حول القلق: أما الذهان فهو حالة تتسم بتشويه الواقع والتغيرات العميقة في الحالة النفسية والقصور الفكري. كما تشتمل اضطرابات القلق على مشكلات الفوبيا والذعر (القلق) والوسواس القهري ولكل مرض صفة من صفات الضيق وعناصر سلوكية. وتبدو على الافراد ذوي الاضطرابات الجسمية– كرد الفعل التحويلي– مشكلات جسمية ليس لها أي أساس عضوي. وتتسم اضطرابات التفكك لفقدان الذاكرة وتعداد الشخصية بتحولات في الشعور. كما أن الاكتئاب الأساسي والاضطرابات الوجدانية الثنائية ما هي إلا مشكلات عاطفية عامة وقد تؤثر الوراثة في تطوير كل من هذه الاضطرابات: الفقدان بانواعه المختلفة يعجل الاكتئاب كما أن إدراكها قد يطيلها وقد يزيد من تفاقمها وكثيرا ما يرتبط الانتحار بالاضطرابات الوجدانية. وتشتمل أعراض الفصام الشائعة مع الادراك الخاطئ والتفكير غير المنظم والتشوه الانفعالي والأوهام والهلوسة والانسحاب من الواقع والسلوك الشاذ والحديث غير المفهوم والأفراد الفصاميون تبدو عليهم أحيانا أعراض الفصام البارانوي والفصام الحركي وفصام جنون المراهقة وتلعب كل من عوامل الوراثة والبيئة دورا في تطور الفصام أما الميكانيزمات البيئية فلا زالت موضع بحث. كما تنتج الاضطرابات العقلية العضوية من إعاقات المخ وتتسم بسوء التوجيه وفقدان الذاكرة والتدهور الفكري والاستجابات الانفعالية المتطرفة أو غير المستقرة. ويظهر الأفراد ذوي الاضطراب السيكوباتي سلوكا انفاعيا ينغمسون فيه ذاتيا يزج بهم إلى المشكلات وتسهم كل من العوامل البيولوجية

بمكونات نوعية فسيولوجية وإدراكية ومعرفية وسلوكية. وتتفاعل هذه العناصر المختلفة مع بعضها، أن التغييرات الفسيولوجية التي تصاحب الانفعالات تصدر عن الجهاز العصبي المركزي وعن الجهاز العصبي المستقل وكذلك عن الغدد الصماء،

القلق يضعف من الأداء الأكاديمي للطلبة الذين يحصلون على درجات ضعيفة في اختبارات الاستعدادات

ما هي نسبة الذكاء؟ ما هو الذكاء؟ ما هي الابتكارية؟ كيف يستطيع علماء النفس قياس تلك الصفات؟ ماذا نعرف عنهما؟

نسبة الذكاء في جوهرها هي مؤشر عددي يصف أداء المفحوص في اختبار عقلي بالمقارنة بأداء الآخرين من نفس عمره

على الرغم أن اختبارات الذكاء التقليدية تعد منبهات صادقة للأداء في كثير من المواقف الأكاديمية، الاجتماعية والمهنية، إلا أنها تثير عددا من الافتراضات الجدلية

يبدو أن الابتكارية والذكاء يعتمدان على قدرات عقلية متميزة منفصلة إلى حد ما

عادة ما يقصد علماء النفس المعاصرون بالشخصية تلك الأنماط المستمرة والمتسقة نسبيا من الادراك والتفكير والاحساس التي تبدو لتعطي

والبيئية في هذا الاضطراب.

الفصل السادس عشر: معالجة السلوك الشاذ ص 697- 742

أفادت الكاتبة، أن كافة المجتمعات حاولت عبر مراحل التاريخ المسجل معالجة الأفراد المضطربين نفسيا وهناك دليل أثري على أن سكاف الكهوف في العصر الحجري منذ حوالي نصف مليون سنة كانوا يقومون بقطع ثقوب في الجمجمة بقصد إخراج "الأرواح الشريرة الحبيسة بالداخل". وكانت الحضارات القديمة في الصين ومصر واليونان تستخدم الدعاء في الصلوات من اجل المضطربين من مواطنيهم، كما أنهم كانوا يستخدمون الضرب بالأسواط والتجويع جوعا بقصد تطهير الأفراد المضطربين لاجبار ما بداخلهم من "شياطين" على الخروج. وقد استخدم التعذيب في العصور الوسطى كوسيلة للعلاج واتخذ العلاج النفسي في كل من أوروبا والولايات المتحدة صورة أكثر إنسانية قرابة نهاية القرن الثامن عشر. ومما لا شك فيه أن الأساليب الحالية على الرغم من عدم دقتها التامة إلا أنها تعد خطوة كبيرة نحو التحسن بالنسبة للماضي. كما عمدت الكاتبة إلى عقد مقارنة بين الطرق العلاجية الحديثة كما هي في الجدول التالي:

العوامل المميزة	العلاج بالتحليل النفسي	العلاج السلوكي	العلاج النفسي الانساني الوجودي
أسباب مفترضة للاضطرابات غير الذهانية	الصراعات المكبوتة	التعلم غير المتوافق	أجزاء من الذات يتم التعرف عليها أو تقبلها
الأهداف الأساسية للعلاج	الاستبصار (فكريا وانفعاليا)	تغيير السلوك	الوعي المتزايد بالذات وتقدير الذات والنمو النفسي
الاتجاه الزمني للعلاج	الطفولة المبكرة	الحياة الراهنة	هنا والآن (جلسة العلاج)
الجانب الذي يتم التركيز عليه بالنسبة للمريض	اللاشعور وخاصة الدوافع والانفعالات والصراعات والتخيلات والذكريات والجوانب المعرفية الأخرى	السلوك (أحيانا الجوانب الموفقة والانفعالات كالاكتئاب والقلق)	الذات وجوانبها الذاتية الشعورية (الادراكات والمعاني والقيم والمفاهيم)
الأدوات الأساسية المستخدمة في العلاج	تفسير التداعي الحر والأحلام ومحاولات المقاومة وعلاقة التحول	أساليب تعليمية قائمة على نتائج علم النفس (خاصة مبادئ التعلم والاستراتيجيات المعرفية)	التمركز حول العميل، الأصالة والتقبل الانفعالي والفهم اللحظي الجشطالتي: التمارين وتحليل الأحلام والسيناريوهات الحية

أضافت الكاتبة أيضا، أن العلاج بالتحليل النفسي والعلاج السلوكي والعلاج الانساني الوجودي يعتبرون من أوسع وسائل العلاج انتشارا مع المرضى المضطربين انفعاليا، يدمج الكثير من المحللين بالعيادات الأساليب العلاجية ويعتبرون أنفسهم إنتقائيين توفيقيين. ويتميز العلاج وسط المجموعة عن العلاج الفردي بالنسبة للأفراد ذوي المشكلات الاجتماعية، تخدم الجموعات الخيرية أهدافا متنوعة ويؤكد البحث أن أثارها على المشاركين متشابكة وتتوقف على قائد المجموعة، بالرغم من أن العالج غالبا ما

الناس ذاتيتهم المميزة

إن الشخصية تكوين اختزالي يتضمن الأفكار، الدوافع، الانفعالات، لميول، الاتجاهات، والقدرات والظواهر المشابهة

يعد سيغموند فرويد أول من قدم نظرية نفسية دينامية. وتتضمن اعتقاداته الأولية ما يأتي: غالبية أفكار الفرد ومشاعره ورغباته تكون لاشعورية

توجد ثلاث مكونات للشخصية- الهو والانا والانا العليا- حيث تتنافس باستمرار لتوليد الطاقة عن طريق الحوافز البيولوجية. والجنس حافز سائد

أقترح يونغ أن الناس لديهم لاشعور جمعي. وركز أدلر على مشاعر الدونية. ووصف هورني كيف تقود العلاقات الوالدية إلى الإحساس بالعزلة والعجز عند الأطفال. وأكد سوليفان التفاعلات الاجتماعية وتطور مفهوم الذات

وسع إركسون نظرية فرويد النمائية بتأكيد التطبيقات الاجتماعية والنفسية ومد المجال حتى يشمل حياة الرشد

تركز النظريات الظاهراتية والفينومينولوجية على فهم الذات بطريقة كلية وتعتبر تحقيق الذات الدافع الإنساني الأول. وعادة ما تقوم النظريات الظاهراتية على الملاحظات الإكلينيكية

يكون فعالا إلا أنه قد يكون مدمرا في بعض الحالات النادرة، لم توضح مقارنات المرضى في العلاجات النفسية فروقا كلية، وقد تكون بعض الطرق مناسبة (أو غير مناسبة) لبعض الحالات، وعلى أية حال فكل المعالجات الناجحة تتوقف على الخبرات المحورية والتي يدخل فيها إقامة علاقات شخصية مع فرد مسئول مأمول فيه والتعبير عن الانفعالات بصراحة والشعور بالأمان وقبول التفسيرات العقلانية للأعراض المخيفة واكتساب المعلومات وتجريب الاستجابات الجديدة، كما يعالج البالغون المعانون من اضطراب ذهاني مزمن بالعقاقير والعلاج بالاثابة بالحوافز الاقتصادية والوسط الاجتماعي كلها أشياء مفيدة في التهذيب الاصلاحي داخل المؤسسات للمرضى. وأضافت المؤلفة، أن البدائل المؤثرة للمؤسسات في الرعاية المنزلية التي يساندها العلاج بالعقاقير والمساندة النفسية والاهتمام اليومي والاقامة شبه المنزلية وبرامج المعيشة في المجتمع المحلي كما أن الاهتمام البعدي للمرضى الذهانيين المزمنين داخل المجتمع أمر ضروري، كما أنشأت مراكز الصحة العقلية داخل المجتمع عبر انحاء الولايات المتحدة بقصد توفير خدمات نفسية واسعة النطاق ولها ثلاث وظائف المنع أو الوقاية الأولية والوقاية الثانوية والوقاية الثالثة، وتبدو السجون جيدة في تقييد الأفراد وتحويلهم إلى بؤساء ونجاحها في تخفيض معدل الجريمة أمر مثار للشك والريبة وسجله الاصلاحي فقير والكثير من مظاهر حياة السجن يؤدي بانسانية الانسان، ويقوم علماء النفس بتعليم الأفراد المكلفين في المجتمع كالشرطة حيث يعلمونهم كيفية التعامل مع المجرمين بطرق من شأنها تقليل احتمال العنف والجريمة، كما يعتقد الكثيرون من علماء الاجتماع بأن المجرمين غير الخطرين يمكنهم بل يجب علينا تأهيلهم داخل اطار المجتمع المحلي.

الفصل السابع عشر: الروابط الاجتماعية والتأثيرات الاجتماعية والسلوك الاجتماعي ص 743- 793

هل يمكنك تصور حياة دون وجود آخرين من البشر؟ هل يمكنك تصور نفسك وانت وحيد تماما في هذا العالم؟ تلك فكرة مرعبة بالنسبة لمعظمنا فالبشر حيوانات اجتماعية، مخلوقات تتجمع سويا ويعتمد كل منها على الآخر جسميا ونفسيا عبر الحياة. فالعلاقات الوثيقة مع الآخرين من البشر تبدو من الضروريات وهي أمو تتكامل مع بقاء الانسان ورفاهيته فالطفل منذ بدايته الأولى مخلوق اجتماعي، وعنده ما يمكن اعتباره إلى حد ما تكيف مسبق للاتجاه ناحية من يرعونه فهم يشبعون حاجاته الفيزيقية الجسمية ويزودونه بالمثير الاجتماعي الحسي الذي من شانه تحويل الرضيع الصغير إلى شخص يدرك ويفكر ويتصل بالآخرين على نحو مؤهله للثقافة. ويكون الناس في كل بقعة من بقاع الارض مجتمعات تؤثر تقريبا في كل شيء حولهم. سعت الكاتبة إلى تقديم ملخصا شاملا لكل محتوى هذا الفصل في النقاط التالية: 1) البشر حيوانات اجتماعية. 2) للمعايير الاجتماعية آثار قوية على الناس. 3) يختلف الأفراد من حيث فترة رغبتهم وحاجاتهم للوجود مع الآخرين. فالكثيرون، يفضل الانتماء حينما يشعرون بالضغط الجسمي أو السعادة أو الشعور بالذنب أو القلق أو مواجهة مواقف غير مألوفة. من المحتمل أننا نبحث عن الخرين بقصد الاثارة الحسية والتعاطف والحماية والراحة والمقارنة. 4) يتأثر إدراك الفرد للآخرين بسمات الفرد المدرك. وتوضح عملية إدراك الشخص هذه التشابهات. وتميل الانطباعات الاولى للثبات. فالجمال يؤدي إلى تحيز في الأحكام، والأساليب غير اللفظية، وتتم عملية اعزاء أو ارجاع السلوك إلى أسبابه. 5) نحن نميل إلى الإعجاب بالأفراد الذين هم (أ) أكفاء وجذابون جسميا، (ب) يحبوننا، (ج) يعيشون بجوارنا، (د) لهم اهتمامات واتجاهات وحاجات مشابهة لنا، (هـ) يكملون احتياجاتنا. 6) يمكن قياس الحب الرومانسي العاطفي إلى حد ما عن طريق الاستفتاء ويتطلب هذا النوع من الحب عنصرين: المثير الجسمي والمعرفي التي تعزى إلى الحالة المضطربة للعاطفة. 7) يمكن زيادة السلوك الغيري عن طريق التفسيرات الوجدانية وأساليب الاستقراء والوعظ المتعلق بالتعاطف والتدريب على التعاطف ومراجعة النماذج المساعدة والمؤيدة لذلك. ويميل الكبار إلى مساعدة شخص ما في حالة ضيق تحت هذه الظروف: إذا كان الظرف الطارئ واضحا، وتأكيد إنسانية الضحية، وإذا شعر الموجودون صدفة بجوار الضحية بمسئوليتهم تجاه هذه الضحية، وإذا كان شخصية الضحية معروفة؟، وإذا كان الفرد

خاصة تقارير الناس عن ذاتهم

يعرف التوافق أنه عملية محاولة التوفيق بين متطلبات الذات والبيئة

يمكن تصنيف الصراعات طبقا للإختيارات الداخلة فيها على أنها صراعات داخلية واخرى خارجية كما يمكن تصنيفها طبقا للأعمال الداخلة في محاولة حسمها (صراع الاقدام- الاقدام، صراع الاحجام- الاحجام، صراع الاقدام- الاحجام، صراع الاقدام الاحجام المتعدد

هناك عوامل عديدة تؤثر على نتائج الصراع: هي قوة الدوافع التي تثيرها الاختيارات والبعد الزمني والمكاني عن الاختيار والتوقعات المتعلقة بالاختيارات

إن عملية استخدام مجموعة أو خليط من استراتيجيات التعامل المشتملة على الكثير من حل المشكلات والتفكير الايجابي والقليل من خداع الذات قد تكون أفضل طريقة

هناك سمات شخصية معينة ترتبط بالرضا عن العمل مثل الرضا الكلي عن الحياة والاتجاه غير النقدي والثقة بالنفس والثبات الانفعالي.

أن العلاج بالتحليل النفسي والعلاج السلوكي والعلاج الانساني الوجودي يعتبرون من أوسع وسائل العلاج انتشارا مع المرضى المضطربين

انفعاليا

يدمج الكثير من المحللين بالعيادات الأساليب العلاجية ويعتبرون أنفسهم إنتقائيين توفيقيين

هل يمكنك تصور حياة دون وجود آخرين من البشر؟ هل يمكنك تصور نفسك وانت وحيد تماما في هذا العالم؟ تلك فكرة مرعبة بالنسبة لمعظمنا فالبشر حيوانات اجتماعية، مخلوقات تتجمع سويا ويعتمد كل منها على الآخر جسميا ونفسيا عبر الحياة

العلاقات الوثيقة مع الآخرين من البشر تبدو من الضروريات وهي أمو تتكامل مع بقاء الانسان ورفاهيته فالطفل منذ بدايته الأولى مخلوق اجتماعي

الأفراد الذين تتوازن فيهم الصفات الذكرية والانثوية يبدو انهم أكثر مرونة وأكثر صحة عقلية واجتماعية عن الأفراد التقليدين تجاه دور الجنس

الموجود مصادفة بجوار الضحية سعيدا ولديه مشاعر ايجابية تجاه الجنس البشري، وإذا كان هذا الشخص وحيدا. 8) يساير الناس ليحنوا دقة أحكامهم وللحصول على مكافآت اجتماعية وشخصية ملموسة، وليتجنبوا العواقب الاجتماعية والشخصية والمادية. 9) معظم البشر غير متسقين في كونهم مسايرين، أوفى مقاومتهم ضغوط المسايرة. وتحدث المسايرة في ظل هذه الظروف: إذا كانت المجموعة مجبرة أو متماسكة، وإذا كان هناك إجماع بين أعضاء الجماعة. وإذا كانت المجموعة مرغوبة وموقف الشخص فيها وسطا وإذا كان الأفراد أكفاء نسبيا أو كان العمل صعبا أو غامضا. 10) حينما تتصارع ضغوط الطاعة، وما يمليه الضمير فإن الكثير من الناس يستسلمون للسلطة– خاصة حينما تكون السلطة قريبة وإذا كانت الضحية بعيدة، وكانت مسئولية الأعمال السيئة يمكن القاؤها على شخص آخر. 11) يميل الناس في ثقافتنا إلى إعتبار النساء النموذجيات رفيقات ورحيمات ويستجبن للآخرين. ويرون الرجال النموذجين على أنهم مسيطرون ونشطون وقادرون على الانجاز وذوو مكانة عالية. 12) تظهر على النساء والرجال كجماعات في ثقافتنا بعض القروق وهذه الفروق في الغالب قليلة، وقد لا تظهر بدرجة ثابتة عبر دورة الحياة. 13) ترى دراسات الانثروبولوجيا المتعلقة بأدوار الجنس في مختلف أنحاء العالم، وكذلك الدراسات المتعلقة بالتطبيع الاجتماعي لدور الجنس للأفراد الأسوياء والمضطربين أن الكثير من الفروق القائمة بين الرجال والنساء تتأثر بالممارسات الاجتماعية. 14) الأفراد الذين تتوازن فيهم الصفات الذكرية والانثوية يبدو انهم أكثر مرونة وأكثر صحة عقلية واجتماعية عن الأفراد التقليدين تجاه دور الجنس. 15) تتشكل الاتجاهات بما في ذلك التعصب عن طريق الملاحظة والاشتراط الاجرائي والاستجابي وكذلك التعلم المعرفي. 16) التعصب العنصري المضاد والمتطرف في الولايات المتحدة يميل إلى أن يكون أكثر شيوعا اليوم من الانواع السائدة. وتسود العنصرية الرمزية خاصة بين الامريكيين. 17) التنافس والاحباط يزيدان من حدة العدوان والتعصب. 18) يبدو أن هناك عددا من الأساليب المؤثرة في خفض التعصب. وتقوم كثير من الطرق الناجحة على استخدام المعايير الاجتماعية في ظل ظروف من الاحترام المتبادل بقصد تعديل الاتجاهات.

يعد هذا الكتاب، من المراجع الشاملة المتضمنة لكل تفاصيل علم النفس، منذ التأسيس إلى الاسهامات العلمية البارزة المرتبطة بمعظم العمليات المعرفية والنفسية وكذلك الشخصية. أوصي جميع طلبة علم النفس أو الباحثين والمتخصصين بقراءة هذا الكتاب الضخم والممتع وان يقتنوا نسخة خاصة منه في مكتباتهم الخاصة، حتما سيعودون لها عند الحاجة لمزيد من المعلومات والتجارب الصادقة والمدعومة بالمنهج العلمي أو التجريبي.

رابط كامل النص:
http://www.arabpsynet.com/Documents/BR198MaanIntroductionToPsychology.pdf

****** ******* ******

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي
http://www.arabpsynet.com/

المتجر الالكتروني
http://www.arabpsyfound.com

الكتاب السنوي 2024 لـ " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الخامس عشر)

الشبكة تدخل عامها 24 من التأسيس و 21 على الويب

24 عاما من الكدح... 21 عاما من المنجزات

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)
http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf