

أزمة المصطلحات النفسية العربية

قاموس عربي-فرنسي-انكليزي

د. مصطفى شقير - علم النفس، المغرب

chaqib@yahoo.fr

تقديم

معجم أو قاموس المصطلحات هو من أولى المراجع التي يعتمد عليها الطالب والباحث والمدرس، إذ هي أداة معرفية أساسية تمكنهم من الإطلاع على المفاهيم المستعملة في مجال علومهم وتغنيهم عن البحث في الموسوعات المطولة.

ولأن علم النفس-وليد الفلسفة- لم يستقل فعليا عنها إلا منذ قرن من الزمن- يتطور يوما بعد يوم، وتتفرع عنه المباحث والفروع باستمرار، انطلاقا من أن تغطية هذا العلم لشتى أنواع أنشطة الإنسان النفسية والسلوكية والعقلية، كان لابد من وضع أداة بين أيدي الطالب العربي تمكنه من فهم واستيعاب المصطلحات النفسية قصد الإلمام بها والتعرف على آخر الإنتاجات والمستجدات في هذا المجال.

وللعلم، هذه الإنتاجات جلها وأهمها يصدر بلغة غير لغتنا، لغة الجامعات الأمريكية والأوروبية التي تنظم مؤتمرات حول آخر الأبحاث والدراسات، وتصدر كذلك آخر الدوريات والنشرات فيما يهم مجال السيكلوجيا وفروعها، لذلك دعت الضرورة إلى التذكير و وضع الكلمات الغربية الأصل.) الانكليزية والفرنسية (في مقابل الكلمات المعربة و المصطلحات.

إشارة أخرى تهم تعريب هذه المصطلحات، تتمثل في كون هذه الأخيرة تعرف اختلافات في التداول أحيانا حسب المؤسسات ومراكز الدراسات وأحيانا أخرى حسب اللغة الثانية المستعملة في الأوساط الأكاديمية، الدول المغاربية ذات اللغة الفرنسية كلغة ثانية، والإنجليزية للمشرقين الدين يعتمدونها في ترجماتهم.

هذا ولا يُغفل جهود توحيد المصطلحات على يد المراكز والمؤسسات العربية، منها مركز **التعريب الدائم بالرباط**-المملكة المغربية، وصدور قواميس ومعاجم كالمسند الطبي العربي الموحد، معجم المصطلحات النفسية من مركز الدراسات النفسية /طرابلس لبنان، إشراف العلامة **محمد أحمد النابلسي**، المعجم النفسي المعلوماتي عن شبكة العلوم العربية النفسية) إشراف **الدكتور جمال التزكي** على شكل قرص مدمج CD يضم حوالي 110,000 كلمة ومصطلح عربي وما يقابله في الإنكليزية والفرنسية .

وفي كل الأحوال حاولت اعتماد **أشهر المصطلحات المعربة**، وأحيانا أكثر من مرادف للمصطلح حسب تداولها وذلك حتى يتم التعريف بها جميعا

كما حاولت **الاجتهاد المتواضع في الألفاظ والمصطلحات التي لم استطع الإطلاع على معانيها**- حتى لا أقول لم أجد لها ترجمة في المؤلفات المتداولة.

وروعي كذلك عملية الإطالة أو التقصير في الشرح على حسب أهمية المصطلح والحاجة إلى الاستفاضة في شرحه.

أما عن ترتيب المصطلحات فقد رُتبت ترتيباً أجدياً ووضعت أمامها المصطلحات المقابلة لها في اللغة الفرنسية والإنجليزية وتعريفاتها بعبارات واضحة ومختصرة.

إشارة أخيرة، هي أن عملية التعريب ليست دائما قطعية ونهائية، فهي قابلة للتطوير والتعديل من خلال الممارسة العملية في تطبيق هذه المصطلحات، فأحيانا يحدث الارتباك في شرح المصطلحات التي تنزل من مراكز البحوث على وجه الاستعجال مما يلصق بالمصطلح المعرب السطحية-ترجمة حرفية -والغموض أحيانا أخرى. فمثلا كلمة **Meta Analysis** عرف تعريبها من الترجمة الحرفية سلسلة من المقابلات بدءا من، خليف التحليل، تحليل جمعي، تحليل بعدي و أخيرا تحليل ما ورائي الذي يظهر أنه اقرب إلى المعنى.

لذلك نرحب بكل طرح أو إضافة للمصطلحات أو تعديل لها.

**Sense différence Test/Test de الاختبار مدلول الاختلاف
signification de différence**

اختبار إحصائي يُفكّن من استخلاص نتيجة حول الاختلاف المقاس بين متوسطي المجموعات .

Psychological Test/Test psychologique اختبار نفسي

آلية تسمح بمقارنة شخص بأشخاص آخرين بخصوص خاصية إنسانية. مثل : اختبار الذكاء ، اختبار 16 PF اختبار MMPI-2

MMPI-2 Test/ Test MMPI-2/ اختبار مينيسوتا 2

قائمة أسئلة من عدة مراحل للشخصية تم تصميمه من طرف جامعة "مينيسوتا" الطبعة الثانية. تتضمن هذه القائمة 567 نصا تساؤلها على الموضوع الإجابة عليها ب"صحيح"، "خطأ" أو "لا أعرف". إضافة إلى المقاييس الإكلينيكية العديدة التي تقيس كميًا مختلف مظاهر الشخصية، يحتوي هذا الاختبار على مقاييس للفعالية تمكن من معرفة مدى إجابة الأفراد بشرف وبكيفية جيدة .

Thematic Apperception Test / T.A.T اختبار تفهم الموضوع

اختبار تفهم الموضوع اختبار إسقاطي للشخصية يتم عرض 20 صورة غامضة على الممتحن الذي عليه أن يسرد قصة مرتبطة بكل صورة .

Conventional Morality/Moralité conventionnelle أخلاقية اتفاقية

حسب 'كولبيرغ'، هي المرحلة الثانية للتطور الأخلاقي. يُحكم على الأفعال حسب تطابقها مع القواعد الاجتماعية والقوانين.

Post-Conventional Morality/ Moralité post-conventionnelle أخلاقية اتفاقية بعدية

حسب 'كولبيرغ'، هي المرحلة الثالثة للتطور الأخلاقي. يتم الحكم على الأفعال على أساس ما هو رئيسي للصالح العام وعند الاقتضاء على أساس المبادئ التي تم اختيارها ذاتيا .

Pre-Conventional Morality/Moralité pré conventionnelle أخلاقية اتفاقية قبلية

حسب 'كولبيرغ'، إنها المرحلة الأولى للتطور الأخلاقي. يُحكم على الأفعال بحسب تجنب العقاب أو الحصول على المكافأة .

Conditioning/Conditionnement الإشراف

سلوك مكتسب تحت تأثير سيورة -سلسلة عمليات- تجعل شخصا ما الذي يواجه نفس الموقف يتلقى نفس الآثار النفسية والمادية لأبسط إشارة تنبيه. يُستخدم الإشراف بطريقة إيجابية في التربية، التعليم ومعالجة بعض الاضطرابات النفسية كأنواع الرهاب.

Meta- Cognition/Métacognition إدراك ما ورائي

الوعي بعملياته الذهنية الذاتية والقدرة على التحكم فيها .

Adrenaline/Adrénaline أدرينالين-كظرين

هرمون يُفرز من طرف الغدد الكظرية-فوق الكلية-له دور إعداد الجسم لمواجهة حالات طارئة . وهو ناقل عصبي .

Amphetamine/Amphétamine أمفيتامين

مجموعة العقاقير الطبية النفسية التي لها مفعول تنشيط الجهاز العصبي المركزي. تعمل هذه العقاقير على زيادة اليقظة، تقليل التعب وقد تؤدي إلى انخفاض الوزن .

**Systematic Desensitization / Désensibilisation إزالة التحسس
systématique**

طريقة علاجية سلوكية تُستعمل لمعالجة أنواع الرهاب البسيط تتجلى في حث الزبون على الاسترخاء حينما يتعرض للحالة المثيرة للقلق . والتعرض التدريجي لهذا التسلسل من الحالات المقلقة يُمكن من إبطال القلق المنتج من طرف الأداة الرهابية .

Toleration /Tolérance احتمال

الاضطرار لتناول جرعة زائدة تدريجيا لمخدر للوصول إلى نفس المفعول .

Dreams/Rêves أحلام

صور وتخييلات تحدث أثناء النوم . بالنسبة للمحلل النفسي، الحلم-الذي يخرج عن مراقبة الذات -يربط التواصل بين الوعي واللاوعي . ومضامينه -رغم انعدام معانيها الظاهرة إذ -هي ذات دلالات .

Aptitude Test/Test d'aptitudes اختبار الاستعدادات

اختبار، اختبار بمدى قدرة الشخص العملية . مثلا، اختبار الاستعدادات الموسيقية يُمكن من التنبؤ في أي حدود يمتلك الشخص استعدادات موسيقية ضرورية لتعلم الموسيقى .

Projective Test/Test projectif اختبار إسقاطي

نوع من اختبار الشخصية تُقدّم خلاله مثيرات غامضة إلى الموضوع ويُطلب منه قول ما يرى أو ما يفكر فيه أثناء مشاهدته . حسب الأخصائين ذوي الاتجاهات التحليلية، سيعمل الشخص بالتأكيد على إسقاط شخصيته على أجوبته . أشهر الاختبارات الإسقاطية اختبار 'روشاخ' واختبار تفهم الموضوع .

Collective Test/Test collectif اختبار جماعي

كل اختبار مصمم لخضوع عدة أفراد له في وقت متزامن .

Intelligence Test / Test d'intelligence اختبار الذكاء

اختبار استعدادات عامة مصمم لتقييم تعلم شخص معين. يفضل الأخصائيون استعمال "اختبار الاستعدادات الذهنية" بدل "اختبار الذكاء" لأنه لا يوجد اتفاق حول طبيعة الذكاء .

Efficiency Test/Test de rendement اختبار المردودية

اختبار مصمم لتقييم المهارات المكتسبة والتي تشير إلى ما يمكن أن يقدمه الشخص أثناء الاختبار . الامتحانات الجامعية أمثلة لاختبارات المردودية .

Rorschach's Test / Test de Rorschach اختبار 'روشاخ'

اختبار إسقاطي يتعين على الشخص خلاله أن يقول ماذا يرى في 10 نقاط مداد. تأويل هذا الاختبار يركز على نظرية التحليل النفسي للشخصية .

معرفية – إدراكية Cognition/Cognitivismه الدراسة العلمية للإدراك.

Reflex / Réflexe / ارتكاس -ردة فعل

نشاط حركي مبرمج قبليا-غير مُتعلّم- غير طوعي ينطلق من طرف مثير حسي. الارتكاسات تستدعي عموما عددا محدودا من العصبات، لا تتطلب تدخل الكورتيكويد وبالتالي هي سريعة جدا. مثلا: ارتكاس الركبة .

Psycho-electric Reflex/Réflexe psycho galvanique ارتكاس نفسي كهربائي

تغيير مقاومة الجلد لتيار كهربائي كردة فعل لتنشيط عاطفي. هذا التفاعل الطبيعي هو نتيجة تزايد العرق. يستعمل الارتكاس النفسي الكهربائي كأساس لجهاز قياس كشف الكذب .

Conditional Response/Réponse conditionnelle استجابة شرطية

في ا، سيلان الكلاسيكي، كل ما هو مُتعلّم. الاس، سيلانالشرطية هي إذن تفاعل الذات مع وجود مثير شرطي. مثلا، سيلان لعاب كلب عندما يسمع صوت جرس، استجابة شرطية .

Non Conditional Response/Réponse inconditionnelle استجابة غير شرطية

في الإشرط الكلاسيكي، هو تفاعل طبيعي للذات مع مثير غير شرطي. مثلا، كون الكلب يسيل لعابه عند رؤية الطعام تفاعل بيولوجي طبيعي. الاستجابات غير الشرطية هي غالبا أنشطة ارتكاسية -ردات فعل-.

Fetch/Repêchage استحضار

المرحلة الثالثة لعملية الاستذكار -بعد الترميز والتخزين -التي تتمثل في استحضار معلومة محفوظة من بين كافة المعلومات الموضوعية في الذاكرة .

Permanence Object/Permanence de l'objet استمرارية الشيء

مفهوم في نظرية التطور الإدراكي للعالم 'بياجيه'، الذي تبعا له يستمر وعي الطفل باستمرار تواجد الأشياء برغم عدم وجودها الحسي.

Introspection/Introspection استبطان-تفكر ذاتي

الاستبطان دراسة عالمنا الداخلي وسلوكياتنا الذاتية، الماضية أو الحاضرة .

وصف مفصل لأحاسيسنا الخاصة، لذكرياتنا وعواطفنا .كانت هذه الطريقة الأولى المستعملة من طرف العلماء النفسانيين في القرن التاسع عشر .لاستخلاص نتائج ذات مصداقية من المعارف الصادرة عن هذا الإجراء، يعتمد علم النفس إلى تكليف مراقب آخر لمعالجة المعلومات التي استقصاها الشخص عن نفسه، وذلك لأجل تكوين نموذج للتشغيل النفسي للمواضيع المدروسة .

Span memory/ Empan mnésique استيعاب ذاكروي

العدد الأقصى من عناصر المعلومات التي بالإمكان وضعها في الذاكرة القصيرة المدى. للإنسان حيز ذاكروي يتراوح بين 5 إلى 9 عناصر .المتوسط يقدر ب 7عناصر من المعلومات.

استرجاع حر Free Recall/Rappel libre

كل حالة استذكار لا يتم اعتبار أولوية التعلم خلالها .مثلا، يتعلم موضوع لائحة من 30 كلمة دفعة واحدة. وفي الغد، عليه أن يتذكر أكبر عدد ممكن من الكلمات دون اعتبار للترتيب.

Projection / Projection إسقاط

آلية دفاعية تتجلى في إخفاء دافع مهدد عبر خصه بالآخرين -نقل حركة نفسية على الآخر . اندفاعات، أفكار، رغبات لا يمكن الاعتراف بها للآخرين، الخ .يستخدم الفرد ميكانيزمات دفاع أساسا خيالية ينقلها إلى الآخر. هذا ما يسميه التحليل النفسي الإسقاط. إنها واحدة من تفاعلاتنا غير المنظمة، الحاضرة منذ مراحل الطفولة الأولى للتطور التي يعمل الأنا على إدماجها لاحتماء .في البداية تكون طبيعية أو حتى ضرورية، يصبح الإسقاط اضطرابا نفسيا عندما ينقلب على صاحبه تحت شكل هذيان عظامي، أنواع رهاب معيقة أو غيرة مفرطة .

Classic Conditioning/Conditionnement classique الاشرط الكلاسيكي

نوع من التعلّم الارتباطي الذي يرتكز على تعلم أن حدثا ما يلي حدثا آخر .في المثال الكلاسيكي ل'بافلوف'، يتعلم كلب أن صوت الجرس سيُتبع بتقديم الطعام .وبالتالي يسيل لعابه عندما يسمع الجرس.ويمكننا تعريف الاشرط الكلاسيكي بشكل صريح كتأسيس رابط بين منبه اشرطي واستجابة إشرطية بفضل التقديم المتكرر لمنبه اشرطي ومنبه غير اشرطي يُنتج دائما استجابة غير إشرطية .

Conditionnement différé/Pre-recorded Conditioning اشرط مؤجل

إجراء مستخدم من طرف الإشرط الكلاسيكي يتمثل في تقديم المنبه الإشرطي قبل المنبه غير الإشرطي .إضافة أن المنبه الإشرطي يبقى حاضرا طالما كان المنبه غير الإشرطي حاضرا. في مثال سيلان لعاب كلب 'بافلوف'، يقرع الجرس ثواني قبل تقديم الطعام ويتم إسراع الجرس طالما كان الطعام موجودا .

Operant Conditioning/Conditionnement opérant اشرط الفاعل

شكل من أشكال التعلّم التجميعي يتعلم من خلاله الشخص أن الاستجابة التي يحدثها ستنتج من طرف تعزيز .في المثال الكلاسيكي ل'سكينر'، يتعلم طائر الحمام أن النقر على زر من شأنه أن يحصل على شيء من الطعام .

Mood Disorder/ Trouble de l'humeur اضطراب المزاج

مجموعة من الاضطرابات العقلية المتميزة باختلالات المزاج .أهم اضطرابات المزاج هي الاضطراب الاكتئابي الأقصى والاضطراب ثنائي القطب.

Bipolar Disorder/Trouble bipolaire اضطراب ثنائي القطب

اضطراب للمزاج متميز بحالة من الاكتئاب تخللها حلقات من الهوس.

Anxiety Disorder/Trouble anxieux اضطراب مقلق

جملة المشاكل النفسية المتميزة بسلوكيات غير متكيفة لتخفيف القلق. مثلا :الرهاب البسيط.

معدلات الذكاء يتم تفسيرها بالوراثة . وبالتالي فإن 25 في المائة يتم تفسيرها بالعوامل البيئية .

Ego / Moi / أنا

واحدة من البنيات الثلاث النفسية -الأخريان هما الهو والأنا الأعلى- التي تكون الشخصية حسب التحليل النفسي.تتطور منذ السنة الأولى للحياة عندما يدرك الطفل أن عليه اعتبار الواقع لتحقيق دوافعه .

تتكون انطلاقا من إحساسات وتجارب معاشة . هي في نفس الوقت، مكان الهوية الشخصية، مراقبة السلوك، العلاقات مع الآخر والمواجهة بين الواقع الخارجي، القواعد الاجتماعية والأخلاقية والرغبات اللاواعية . بعبارة أخرى، الأنا هي البنية النفسية التي توجه الشخصية آخذة بعين الاعتبار اندفاعات الهو والتقييد المفروض من الأنا الأعلى.

Super Ego / Surmoi / أنا أعلى

إحدى البنيات النفسية المكونة للذات حسب نظرية التحليل النفسي، الهو والأنا هما المكونان الأخريان .تتطور في السنة الثالثة من حياة الفرد وتمثل أساسا في التشبع بالقيم والمبادئ الأخلاقية المفروضة من طرف الآباء والمجتمع .تنمو كذلك الأنا العليا وفق قاعدة الجزاء والعقاب الذي يتلقاه الطفل.باختصار، الأنا العليا هي الضمير الفردي الذي يمتلكه كل شخص.

Extraversion / Extraversion / انفتاح

خاصية الشخص الذي يتجه إلى الحياة الاجتماعية والعالم الخارجي .وتقابل سمة الشخصية هذه الانطواء الذاتي.

Deviation/Déviance انحراف

سلوك خارج القواعد الاجتماعية، الدينية، السياسية...يخص الانحراف طريقة التفكير والعيش خارج إطار الجماعة الديني والأخلاقي . وقد يتعلق بفرد أو مجموعة، تكون مختارة أو مفروضة . إلا أنه يسبب ردة فعل سلبية أو عدوانية من طرف الجماعة التي تحاول إما الإقصاء، السيطرة أو الإدماج مرة أخرى.

انخداع -فكرة وهمية-زيغ Illusion / Illusion

تشويه الإحساسات التي تُترجم إلى تقييم خاطئ لمظهر حافز حسي .بمعنى آخر، الزيغ هو أساسا خطأ في الإحساسات سببه نقص معلومات للجهاز الحسي كي يتم التفسير السليم للحافز الحسي . توجد أنواع من الالهوسة والزيغ ككافة الأشكال الحسية، مثل :الزيغ البصري، الزيغ السمعي.يجب التفريق بين الهلوسة والزيغ .

Pulsion/Pulsion اندفاع

دفعة طاقة من الجسم إلى النفسية .يعرف الجسم إثارات داخلية التي تطلق حاجات ملحة جالبية معها حالة من التوتر .حسب 'فرويد'، كل الاندفاعات لها أربعة طبائع مشتركة:المصدر، الدفعة، الهدف والأداة .وحسب التحليل النفسي، يهدف اندفاع الموت إلى الإقصاء الجذري للتوترات المرتبطة باندفاعات الحياة .

اضطراب هوسي انهيارى Maniac-Depressive Disorder/Trouble Maniaque- dépressif

تعاقب مرضي لمراحل الإثارة والاكتئاب .الهوس في الطب النفسي، حالة من الإثارة الذهنية والبدنية مع انتشاء المزاج واغتراب غير طبيعي.التناوب المزمّن لحالات الإثارة والاكتئاب شكل مزعج للجنون الدوري المسمى:ذهان هوسي اكتئابي.

اضطراب وسواسي قهري Obsessive-compulsive Disorder /Trouble obsessionnel-compulsif

اضطراب قلقي متميز بوسواس أو أفكار قهرية .هذا الاضطراب معروف أيضا باسم العصاب النفسي الوسواسي.

اعتیاد بدني Physical Dependency /Dépendance physique

نتاج الاستعمال المتكرر لعقار منشط .ويُترجم هذا بظاهرة الاحتمال ومجموعة من الأعراض البدنية غير المرغوبة أثناء الفطام -الامتناع-

اعتیاد نفسي Psychological Dependency/ Dépendance psychologique

نتاج الاستهلاك المتكرر لعقار منشط .يتعلق الأمر بحاجة تحدث عن طريق التعلّم.يجس الفرد الحاجة لاستهلاك مخدر رغم عدم ظهور أي عارض للفطام .اندفاعات صعبة التحكم تدفع الشخص للاعتيادي لمعاودة استهلاك المخدر للحصول على المفعول المهدئ أو المثير أو الانتشائي، وتجنب الفطام-حالة النقص.

مزدوج-أعمى Blind Double /Double- aveugle

نوع من البروتوكول التجريبي الذي خلاله لا يعرف أي واحد من المواضيع أو الباحث التجريبي أهداف البحث .هذا التأكيد من أجل تجنب "مفعول روزنتال effect Rosenthal " (انظر حرف الميم :مفعول روزنتال..)

انهيار -اكتئاب Depression / Dépression

حالة دائمة من الحزن العميق والإنهاك.نقص عاطفي عميق أو حداد، صدمة نفسية، الضغط المتولد عن حالة معينة والمرض كل هذه الحالات قد تقود إلى الإحساس بالاكتئاب.كثير الانتشار بين ساكنات الدول الصناعية، يهم النساء مرتين أكثر من الرجال.ويرافق الاكتئاب أعراض القلق، الانطباع بالعجز الشامل وحتمية لا مفر منها، الإحساس الحاد بالتوحد وانخفاض في القدرة على التركيز .وفي حالة عدم المعالجة قد يقود إلى سلوكيات انتحارية .

آلية دفاع Defense Mechanism/ Mécanisme de défense

حسب التحليل النفسي، إستراتيجية غير واعية مستخدمة ن طرف الأنا لتخفيف القلق الذي يعانيه الشخص عندما لا يستطيع التعبير عن دافع .. وتوجد عدة آليات دفاع منها الكبت، الإسقاط، التبرير، التحويل و التكوين التفاعلي.

إمكانية توريث الذكاء Inheritance Intelligence/Héritabilité de l'intelligence

جزء تغيرات معدلات الذكاء في داخل مجموعة والتي تُفسر بالوراثة .مثلا، إمكانية توريث ب 75 في المائة يعني أن 75 بالمائة من تغيرات

أندورفين Endorphins / Endorphines

مجموعة ناقلات عصبية داخلية في عملية التحكم في الألم. انخفاض إفراز هذه الناقلات العصبية قد يفسر الإحساسات الألمية التي تميز فطام مخدر الهيروين.

انقصاد اللسان حبسة Aphasia/Aphasie

اضطراب في الحديث ناتج عن أضرار في الدماغ.

انفعال Emotion / Émotion

حالة عاطفية إيجابية أو سلبية يرافقها تنشيط فسيولوجي و إدراكي.

انفعال أولي Primary Emotion / Émotion primaire

توصف الانفعالات بأنها أولية عندما تكون موجودة منذ الولادة، كونية ومحددة جينياً. وترتبط الانفعالات الأولية عموماً بتعبير وجهي خاص مثل: الفرح، الخوف، الغضب.

انفعال ثانوي Secondary Emotion / Émotion secondaire

توصف الانفعالات بالثانوية تلك الانفعالات التي تم تعلمها والتي تتأثر بالثقافة. في الواقع، يتعلق الأمر بمشاعر مثل: الغيرة، الاعتزاز والحياء .

انسلاخ عقلي-تخلف عقلي

عبارة تستعمل في أروقة القضاء لوصف الحالة النفسية لشخص غير قادر على التمييز بين الخير والشر . وهكذا فإن الشخص المصاب بهذا الاضطراب لا يعتبر مذنباً للفعل الذي ارتكبه .

انقلاب داخلي Introversion / Introversion

خاصية الشخص المنطوي على ذاته والذي يحاول تجنب الآخرين .سمة الشخصية هذه تقابل الانفتاح .

انطفاء Extinction/Extinction

في الإشراف الكلاسيكي هو تقليص قوة الاستجابة عندما نكف عن ربط المثير الإشرافي بالمثير غير الإشرافي.

إيروس Eros/Eros

آلهة الحب اليونانية. استعمل فرويد هذه اللفظة لوصف نزعة الحياة التي تولد التحفيز الجنسي .ونزعة الحياة هذه-حسب فرويد دائماً- هي التي وراء ما يسمى ب'الليبيدو' libido

الباء

باراسيكولوجيا -علم النفس الماورائي Parapsychology/Parapsychologie

دراسة الظواهر النفسية الهامشية .مصطلح أحدثه العالم الألماني 'ماكس ديسوار' سنة 1889. بعد مائة سنة، يدرس علم النفس الماورائي خصوصاً أربعة أنواع من الظواهر النفسية-المسماة ظواهر: التخاطر، الاستبصار، الشعور المسبق ومبحث تأثير العقل على المادة. أحياناً يدرس أخصائيو هذا العلم بعض الظواهر كإخراج الأجسام ذكريات الحياة السابقة. وقد تم الاعتراف رسمياً بهذا الاختصاص المدرس في جامعات أوروبية عريقة كمجال بحث علمي قانوني من طرف أكاديمية العلوم الأمريكية سنة 1969.

بارانويا - جنون الارتياب Paranoia/Paranoia

هذيان تأويلي يبني تصوراً خاطئاً عن الواقع. دون إتلاف ذهني ،البارانويا تبرز خصوصاً بواسطة خطاب استدلالي،ذي مظهر منطقي، لكنه هذيانى بما أنه مكون من شبكة من الأوهام .هذيان الاضطهاد واحد من الأمثلة النوعية إذ يظن المصاب به أنه ضحية شخص أو منظمة تريد له الشر.يرى في أدنى واقعة دليل سوء النية، ويحتاج هذا الشعور حياته إلى حد ارتكاب أفعال غريبة قد تصل إلى اندفاعات قاتلة .وهناك أيضاً أشكال أخرى تدخل في خانة هذا الاضطراب:هذيان الغيرة، العظمة، القوة، القدسية... الخ.

البرمجة اللغوية العصبية Neuro-linguistic Programmation/PNL (Programmation Neurolinguistique)

تغيير صورنا الذهنية القديمة:تم إحداث تقنية الاتصال النوعية هاته سنة 1975من طرف'ريتشارد باندلير وجون غارندير' في الولايات المتحدة .وهدفها تغيير الصور الذهنية القديمة لإيجاد أمان أكثر في الحياة وتحسين أداءنا المبدع.تهتم أكثر بتفاعلاتنا أكثر من أصل سلوكياتنا.الحلم اليقظ، التنويم، ترويض الدماغ، التبصر من طرائق هذه التقنية .

برودة جنسية Frigidity/Frigidité

استحالة الاستمتاع في العلاقة الجنسية .في بعض العلاقات الجنسية، لاتصل بعض النساء إلى درجة الاستمتاع الجنسي، إنهن بارديات جنسياً .

أحياناً تكون هذه البرودة تامة، تمس سواء الغياب التام للفرجة أو للمتعة .وأحياناً قد توجد الرغبة عند المداعبات فيما تغيب عند الإدخال.السبب يكون عضوياً أحياناً، وأحياناً أخرى ناتجاً عن نزاعات نفسية .

بطاقة إدراكية Cognitive Card/Carte cognitive

حسب الأخصائين النفسانيين الإدراكيين، يتعلق الأمر بتمثيل ذهني لبيئة مادية يبنيها الجهاز المعرفي لدى تعلم معقد .

بلوغ Puberty/Puberté

المرحلة التي يكون المراهق قادراً فيها على التزاوج .

بنوية Structuralism/Structuralisme

مدرسة فكرية أسست من طرف 'وليام فوننت (1832-1920)' والتي كانت من وراء علم النفس العلمي.كان رائدو البنوية يظنون أن على علم النفس دراسة العناصر البسيطة مثل: الإحساسات التي تكون العقل البشري وذلك بواسطة الاستبطان .

التاء

تأمل Meditation /Méditation

تقنية تمكن من بلوغ حالة معدلة من الوعي بواسطة ممارسة بعض التمارين والطقوس.

بناء الجهاز النفسي. واليوم يوجد عدد كبير من المدارس التحليلية النفسية لكل واحدة خصائصها.

تحول جنسي - عبر جنسية Transsexualism/Transsexualisme
حالة الشخص الذي له انطباع أنه مولود في الجسم الخاطئ لنوعية الجنس. مثلاً، المتحول الجنسي الذكر يحس نفسه امرأة. يعتمد المتحولون الجنسيون أحياناً إلى العلاجات الهرمونية والجراحية لتحويل أجسادهم. التحول الجنسي يختلف عن الشذوذ الجنسي لأنه في هذه الحالة الأخيرة هدف الشخص إرضاء رغباته مع الجنس من نفس النوع.

نقطة تحويل - Transfert/Transfert

ظاهرة ملاحظة في علاج التحليل الذاتي. وهي ميل الزبون لاتخاذ المحلل النفسي مادة تفاعلاته العاطفية. في الواقع، هذه التفاعلات العاطفية موجهة إلى أشخاص آخرين لهم أهمية في حياة الزبون.

تخاطر Telepathy/Télépathie

إرسال الخواطر. علم النفس الماورائي يؤكد انه بالإمكان الاتصال دون كلام، بالحركات أو بالإشارات. لكن العلوم الموضوعية اقل اقتناعاً. بعض الأشخاص يؤكدون مرورهم بالتجربة، آخرون يتمرنون والنتائج عشوائية لكي تكون لها مصداقية. بالمقابل، يُلاحظ هذا النوع من الاتصال غالباً لدى التوائم. وأحياناً تنسب قدرات قراءة الأفكار إلى مواهب إلهية.. الدماغ لم يتم استكشافه كلياً، مازال المبحث في الأوراش.

تخزين Stocking/Stockage

المرحلة الثانية من سيرورة عملية الاستذكار بعد الترميز التي تتجلى في وضع معلومة في ذاكرة خلال مدة معينة من الزمن.

تداعي حر Free Association/ Association libre

- مفهوم رئيسي في التحليل النفسي. تقنية استعملها فرويد لاكتشاف الرغبات والمخاوف اللاواعية لمرضاه. وترتكز على دعوة المريض للتعبير بطريقة تلقائية عن كل ما يأتي إلى الذهن دون رقابة على الأفكار، على الرؤى والانفعالات: كلمة، صورة، ذكرى، أحلام. لا يهم إن ظهرت هذه الأفكار طبيعياً أو مضايقة. وتداعي الأفكار يضيء بعض الجوانب المظلمة من النفسية.

تدريب Coaching/Coaching

كل واحد منا يواجه في رحلة حياته، صعوبات مرتبطة بتغيرات منتظرة أو غير منتظرة: ترقية في الوظيفة، طرد من العمل، طلاق، تقاعد عن العمل، انتقال. على خلاف العلاج، لا يجيب التدريب عن المعاناة النفسية، ولكن عن الحاجة للفهم، التحكم في حالة جديدة وإعادة التوازن. تلجأ المقاولات غالباً إلى التدريب لمساعدة معاونيها على تحملهم لمسئوليات جديدة

تبرير Attribution /Attribution

حسب النظرية المعاملية المزدوجة للعاطفة لشاتشير وسينغير، يتعلق الأمر بعملية بحث إدراكية عن تفسير حالة ما. تبرير خارجي (أو شخصي) تبرير داخلي لسلوكيات وأفكار الشخص ذاته أو الآخرين.

تاتوس Thanatos /Thanatos

آلهة الموت عند اليونان. مصطلح استخدمه 'سيجموند فرويد' لوصف غريزة الموت التي تولد الخوافز العدوانية

تجانس الاتزان Homeostasis/Homéostasie

نزوع الجسم للمحافظة على بيئة داخلية ثابتة بالنسبة للتغيرات

في البيئة الخارجية. مثلاً، هذا الجهاز الاتزاني يمكن من المحافظة على درجة حرارة مستقرة برغم التغيرات الهامة لحرارة البيئة. بعض الخوافز الأساسية كالجوع والعطش تتم مراقبتهما من طرف الجهاز الاتزاني.

تحديد جنسي Sexual Characterization/Caractérisation sexuelle

مجموعة السلوكيات والخصائص التي تحدها ثقافة ما لرجالها ونساءها.

تحسن تلقائي Spontaneous Relief/ Soulagement spontanée

ظاهرة التي وفقاً لها تتحسن الحالة الصحية لنسبة كبيرة من المصابين بالاضطرابات النفسية وذلك دون تدخل مهني. باختصار، يكون عامل الزمن كافياً لتقليل شدة عدد معين من المشاكل النفسية.

تحفيز دافعية Motivation /Motivation

سيرورة (سلسلة عمليات ذهنية تدفع الذات للتصرف في بيئتها). و.ننا تعريف التحفيز كذلك بحالة التنشيط الذي ينتج عن إشباع حاجة. و يوجد كثير من الخوافز، هدف بعضها إشباع حاجة بيولوجية مثل: الجوع، العطش، أخرى تُشبع حاجات اجتماعية مثل: التنافس بينما توصف أخرى بالإدراكية مثال: حب الاضطلاع.

تحفيز إدراكي Cognitive Motivation/Motivation cognitive

حافز ليس هدفه إشباع حاجة جسدية ولكن بالأحرى دفع الذات لاستكشاف ومعرفة بيئتها.

تحليل نفسي Psycho- Analysis/Psychanalyse

استكشاف الحياة النفسية الواعية واللاواعية. نظرية حول الشخصية طورها 'سيجموند فرويد' والتي وفقاً لها مصدر جزء كبير من سلوكياتنا يأتي من عمليات غير واعية.

بلور فرويد في بداية القرن الماضي نظرية التي تبعا لها، جهازنا النفسي خاضع لجزء مخفي-محمور- اللاوعي-حيث تصب اندفاعاتنا وتُحفر مكبوتاتنا. في النزاعات بين الوعي واللاوعي، ضبط 'فرويد' عدداً من الاضطرابات النفسية غير قابلة للتفسير طبيياً، وإظهار هذه النزاعات يمكن من حل هذه الاضطرابات. وهكذا وُلد التحليل النفسي المؤسس على الحديث الشفهي الكامل والحر قدر الإمكان، الاستماع إلى الذكريات، الأحلام، التداعي الحر للأفكار والصور التي قد تمكن المحلل من إعادة

ترميز Coding/Codage

المرحلة الأولى لعملية الاستذكار والتي تتجلى في تحويل مثير حسي إلى تصور قابل للتسجيل في الذاكرة .

قولبة -تشكيل Modeling/Modelage

تقنية للاشراط الكلاسيكي.. تتمثل في تعزيز الاستجابات التي ترضي الباحث التجريبي فقط. يُمكن التشكيل من تعليم سلوكيات غير طبيعية إلى حيوان. مثلاً، بإمكاننا دفع حيوان سيرك إلى القفز داخل حلقة من النار عبر تعزيز عدة سلوكيات تقترب من السلوك المرغوب. التشكيل أيضاً شكل من العلاج يعتمد على التعلّم بالملاحظة، ويستعمل خصوصاً لعلاج الرهاب واضطرابات القلق.

تصور Perception /Perception

سرورة ذهنية تتجلى في إدماج الإحساسات في أدوات حسية واستخدامها لفهم العالم. بشكل أبسط، يمكننا تعريف التلقي كعملية تأويل للمثيرات الحسية .

تصوير كهربائي للدماغ Encephalography /Électroencéphalographie (EEG)

تسجيل النشاط الكهربائي للدماغ عبر وضع أقطاب على الرأس.

تعلّم Learning /Apprentissage

تغيير دائم نسبياً للسلوك ناتج عن تجارب مكررة. مع الإشارة أن التغيرات التي تنتج عن النضوج كنمو المشي تخرج عن إطار هذا التعريف .

تعلّم إدراكي Cognitive Learning/Apprentissage cognitif

نوع من التعلّم غير ناتج عن تجميع بين حدثين ولكن عن تقييم لحالة ما انطلاقاً من تجارب سابقة وإمكانات كامنة بهدف تحديد الحل الملائم. هذا النوع من التعلّم يقابل التعلّم التجميعي.

تعلّم تجميعي (اقتراحي) Associative Learning/Apprentissage associatif

نوع من التعلّم درسه خصوصاً العلماء السلوكيون، و يتمثل في ربط منبهين أو ربط منبه واستجابة. التعلّم الترابطي يشمل الإشارات الكلاسيكي والارتكاس الشرطي .وهو يعاكس التعلّم الإدراكي.

تعميم Generalization/Généralisation

مبدأ في الإشارات الكلاسيكي والذي تبعاً له كل المنبهات التي تشبه المنبه الكلاسيكي تكتسب القدرة على إثارة الاستجابة الشرطية. مثلاً، الطفل الذي تعلّم الخوف من كلب الجيران قد يطور خوفاً من كل الكلاب.

تعويض Compensation/Compensation

سرورة لتجاوز نقائصنا الطبيعية سواء كانت نفسية أو مادية. مثال :البطل العالمي في كمال الأجسام وممثل المغامرات الشهير كان ضعيفاً في مراهقته، وهذه القوة الدينامكية أو ما يسميه المحللون 'العدوانية الإيجابية - دفعته إلى التطلع إلى البطولة والشهرة .

تفكير ذاتي -استبطان Introspection/Introspection

الاستبطان دراسة عالمنا الداخلي وسلوكياتنا الذاتية، الماضية أو الحاضرة .

وصف مفصل لأحاسيسنا الخاصة، لذكرياتنا وعواطفنا .كانت هذه الطريقة الأولى المستعملة من طرف العلماء النفسانيين في القرن التاسع عشر .لاستخلاص نتائج ذات مصداقية من المعارف الصادرة عن هذا الإجراء. يعتمد علم النفس إلى تكليف مراقب آخر لمعالجة المعلومات التي استسقاه الشخص عن نفسه، وذلك لأجل تكوين نموذج للتشغيل النفسي للمواضيع المدروسة .

تفكير متشعب Divergence Thinking/Pensée divergente

القدرة على إيجاد حلول عديدة لمشكل. يتعلق الأمر أساساً بالإبداع. من بين الانتقادات الموجهة لاختبارات الذكاء أنها لا تقيس التفكير المتشعب وبالتالي لا تعكس كل مظاهر الذكاء .

تعزيز إشراطي Conditional Reinforcing/Renforcement conditionnel

معروف أيضاً بالتعزيز الثانوي. يتعلق الأمر بكل مثير يكتسب القدرة على تقوية الذات عندما يرتبط بتعزيز أولي. في مجتمعاتنا، المال مثال جيد للتعزيز الإشراطي. برغم أن ليس له تقريبا أية قيمة في ذاته، فإنه يُمكن من الحصول على تعزيزات أولية.

تعزيز أولي Primary Reinforcing/Renforcement primaire

كل مادة كيميائية تلبى حاجة بيولوجية مثل: الطعام، الماء، درجة حرارة مناسبة.

تعزيز إيجابي Positive Reinforcing/Renforcement positif

مثير الذي إذا تم عرضه بعد صدور السلوك، يزيد من احتمال ظهور هذا السلوك. مثلاً، الطعام، المال و النقاط المدرسية تمثل تعزيزاً إيجابياً. مع التعزيز السلبي يمثل أحد النوعين الأساسيين للتعزيز حسب قوانين الإشارات الكلاسيكي.

تعزيز سلبي Negative Reinforcing/Renforcement négatif

مثير، الذي إذا تم نزعته بعد ظهور السلوك، يزيد من احتمال ظهور السلوك. مثلاً، تتم كهرية أرجل كلب يوجد في قفص معدني لا ينزع منه الكهرباء إلا بالضغط على زر، يتعلم الكلب بسرعة الضغط على هذا الزر لكي يتجنب كهرية أرجله. مع التعزيز الإيجابي، يمثل أحد النوعين الأساسيين للتعزيز حسب قوانين الإشارات الكلاسيكي.

تعزيز منهجي Systematic Reinforcing/Renforcement systématique

علاج نفسي يرتكز على مبادئ الإشارات الفاعل . يتجلى هذا في إعطاء مكافأة-تعزيز إيجابي- لكل سلوك مرغوب وعدم مكافأة السلوك غير المرغوب أبداً. هكذا نستطيع تغيير بعض سلوكيات الأطفال أو المتخلفين ذهنياً مثلاً.

تناذر العالم Scientist Syndrome/Syndrome du savant

تعبير مستخدم لوصف الأشخاص الذين يعانون من التخلف الذهني مع إظهار قدرات خارقة في مجال معين. مثلاً :الفنون، الموسيقى، الحساب الذهني، الذاكرة. ويكون وقع هذه الأعراض مرتفع جداً لدى الأشخاص الذين يعانون من الانطواء على الذات.

لتحديد هويته، للاعتراف بالآخرين والاعتراف الذاتي عنهم. إنها ملكة بيولوجية بقدر ما هي نفسية، والتي هي كحال اللغة يجب إيقاظها، تطويرها وتمارينها. وعندما لا يتم تطوير هذا المعنى الاجتماعي أو 'حس الجماعة' بالقدر الكافي، تنشأ عقد النقص أو الاستعلاء.

حس متزامن coincident Sense/Sens coincident

حالة متميزة بالخلط الحسي. الأشكال الأكثر حدوثاً للحس المتزامن هي ظاهرة رؤية الألوان؛ عندما ننظر إلى الأرقام. مثلاً: كل الأرقام 5 حمراء. أو ظاهرة سماع الألوان؛ مثلاً: اللون البنّي يضرب كالعود واللون الرمادي يعزف كالناي. برغم أن الحس المتزامن يلاحظ تحت تأثير المخدرات المهلوسة، يُقدر أن شخصاً من أصل 200 يظهر هذه الظاهرة في الحالة الطبيعية.

حشو الدماغ Cranium Cramming/ Bourrage de crâne

طريقة تعليمية تتمثل في تسجيل عدد كبير من المعلومات في وقت وجيز. وهذه الطريقة التي يستعملها غالباً الطلبة الجامعيون، ليست فعّالة لأنها لا تمكن الذاكرة الطويلة المدى من تكوين روابط ذات دلالة (شبكات سيمنطيقية) مع معلومات سابقة.

الخفاء

خجل Timidity /Timidité

قد يظهر اضطراب السلوك هذا منذ الطفولة الأولى ويتواصل إلى مرحلة البلوغ. الخجول يشك في نفسه، يفقد إمكانياته بمجرد الخروج عن محيطه العائلي، يظن كل النظرات متجهه إليه عندما يكون في مكان عمومي ويجد صعوبة في التواصل. وإذا ما تفاقم ولم تتم معالجته بفعالية قد يعيق الحياة الدراسية، العاطفية، الاجتماعية والمهنية. كما قد يقود أحياناً إلى الاختباء في توحّد-عزلة - مؤلمة أو تعاطي المخدرات والكحول للتسهيل الاصطناعي للاتصال مع الآخرين.

خصائص جنسية ثانوية Secondary Sexual Characteristic/ Caractéristiques sexuelles secondaires

خصائص جسدية تظهر عند المراهقة مثل: بروز النهدين عند البنات وظهور اللحية عند الذكور.

خطاب داخلي Inner Dialog Dialogue intérieur

يصفه أخصائيوه بأنه وسيلة اتصال ذات بساطة خادعة لكن قوته جبارة. هدف الطريقة معرفة أفضل للذات وإعطاء الفرصة للشخصيات الفرعية الأصوات التي تسكننا للظهور وأخذ الكلمة. فعندما نقمع الشخصيات الفرعية التي بداخلنا، نسقط في نزاعات داخلية مؤلمة (صعوبة اتخاذ قرار صعب) ونُحبس في الأحاسيس المتكررة كالشعور بالذنب، العصبية، الغضب والخوف.

خوف Fear/ Peur

حالة عاطفية ضاغطة. حالات التهديد أو الخطر البدني تضعنا في حالة عاطفية نوعية، ترافقها تفاعلات فيسيولوجية: الارتجاف، تصبب

توحيد القياس-معايرة Standardization/Standardisation

لدى بناء اختبار نفسي، تطور آليات تُمكن من ضمان انتظام شروط إدارة وتصحيح الاختبار. ينتج عن هذا "دليل للاختبار" يبين بتفصيل كيفية إدارة وتصحيح الاختبار.

الثبات

ثبات اختبار Test Fidelity/ Fidélité d'un test

قدرة اختبار نفسي على إعطاء نتائج مستقرة في الزمن.

تثبيت Fixation /Fixation

حسب النظرية التحليلية النفسية، هي خاصية غير سوية للشخصية والتي تأتي نتيجة نزاع غير معالج عند مرحلة التطور النفسي الجنسي.

تثبيط Inhibition /Inhibition

حبس أو إضعاف الوظيفة النفسية. حصار غير اختياري وغالباً مؤلم للتنشيط الانفعالي مع فقدان التفاعل أو المبادرة.

تداخل Interference /Interférence

يتعلق الأمر بمعلومة تظهر في مجال الوعي وقادرة على إزعاج عملية استرجاع المعلومات. مثلاً، تحاول تذكر رقم هاتفك، لكن رقم هاتف زوجتك هو الذي يحضر إلى الذهن. نتحدث عن تداخل نشيط حالي.. عندما تتداخل المعلومات المتعلمة سابقاً مع المعلومات الجديدة المراد تعلمها، وعن تداخل رجعي عندما يقلص تعلم المعلومات الجديدة ذكريات المعلومات السابقة.

تنويم مغناطيسي Hypnosis /Hypnose

حالة إجماع صاعدة تسمح بإدخال تحول في الأحاسيس، الذاكرة و العمل التطوعي.. عن طريق الإجماع يمكن وضع الشخص المتلقي في حالة أقرب إلى النوم حيث تخضع رغبته للمنوم. بعض الجراحين وأطباء الأسنان يستعملون التنويم كأداة للتخدير.

الحاء

حبل شوكي Spinal Cord/Moelle épinière

جزء من الجهاز العصبي المركزي متواجد في العمود الفقري يعمل على إيصال المعلومات الحسية إلى الدماغ والمعلومات الحركية إلى العضلات. يتدخل الحبل الشوكي أيضاً في عمليات الارتكاس -ردّة الفعل.

حس -فهم تلقائي Intuition /Intuition

اكتساب معلومة جديدة دون اللجوء إلى طرق التجارب والأخطاء ولكن بالأحرى إبراز علاقات أساسية للحلول. فعلى عكس الإجراء العقلاني الذي يؤسس لتفسير حدث أو إيجاد حلول للمشاكل بناء على التفكير، الفهم الحدسي لا ينبني على معطيات موضوعية. ثلاث خصائص رئيسة للحس هي: طابعه الفجائي، ثباته عند اكتشافه وقوة تعميمه على مشاكل أخرى.

حس اجتماعي Social Sense/Sens social

استخرج العالم 'أدليز' هذا التعبير لوصف حاجة داخلية لكل كائن حي للارتباط بالآخرين،

ذاكرة حاسوبية Sensory Memory/Mémoire sensorielle

تذكر محدد وقصير جدا (حوالي 250 جزء من الألف من الثانية) لمعلومة حاسوبية. هي في الواقع صمام حاسبي هدفه تصفية العدد الهائل من المنبهات الحسية التي تجتاح حواسنا. وحدها المعلومات إلي تثير انتباهنا تتحول إلى الذاكرة القصيرة المدى.

ذاكرة سيماتطبيقية Semantic Memory/Mémoire sémantique

إحدى نوعي الذاكرة الظاهرة، الأخرى هي الذاكرة الثنائية التي تهم معلومات عامة تهم الكون.

ذاكرة ضمنية Implicit Memory/Mémoire implicite

معروفة أيضا تحت اسم الذاكرة غير التصريحية. إنها تذكر المهارات الحسية، الحركية أو الإدراكية. هذا النوع من الذاكرة نادرا ما يصاب بالنسيان. مثلا، المريض الفاقد للذاكرة قد ينسى أسماء أطفاله لكن لا ينسى كيف يتحدث. نتحدث عن الذاكرة الضمنية في مقابل الذاكرة التصريحية .

ذاكرة ظاهرة Explicit Memory/Mémoire explicite

معروفة أيضا، اسم الذاكرة التصريحية . إنه تذكر الأحداث الشخصية . إنه نوع الذاكرة الذي يصاب بالنسيان. تذكر عنوانه، اسم مدينة ولادته أو اسم عاصمة العراق أمثلة من الذاكرة الظاهرة لأنها تهم معلومات تعلمها شخص معين . نتحدث عن الذاكرة الظاهرة في مقابل الذاكرة الضمنية .

ذاكرة طويلة المدى Long dated Memory/ Mémoire à long terme

قد تحفظ عددا كبيرا من المعلومات التي ليست في الوعي. قد تدوم الذاكرة الطويلة المدى مدة غير محددة (ساعات، شهور، سنوات) .

ذاكرة قصيرة المدى Short dated Memory/ Mémoire à court terme

تذكر معلومات في الوعي في لحظة معينة . يتعلق الأمر في الواقع بذاكرة عمل تمكن من تخزين المعلومات. تدوم الذاكرة القصيرة المدى عموما بعض الدقائق أو إلى حين ظهور تداخل يغير معلومة بأخرى.

ذاكرة متناوية Irregular Memory/Mémoire irrégulière

إحدى نوعي الذاكرة الظاهرة، الأخرى هي الذاكرة السيمانطبيقية (التي تخص معلومات السيرة الذاتية التي تهم الحياة الشخصية) .

ذاكرة واقعية Realistic Memory/Mémoire constructive

خاصية للذاكرة تجعلنا نستذكر الأحداث بحسب معرفتنا بالعالم . مثلا، شاهد سطو مسلح قد يتذكر أن السارق كان يحمل قنaca بينما الأمر ليس كذلك . هذا التذكر الخاطئ راجع إلى كون المشاهد يعرف عموما أن السارق يحمل قنaca خوفا من التعرف عليه .

ذكاء وجداني Emotional Intelligence/Intelligence émotionnelle

يسمى أيضا ذكاء انفعالي-عاطفي ونوع من الذكاء يتجلى في معرفة وضبط انفعالاته الذاتية وكذلك العلاقات الإنسانية . ولا يتم قياس هذا الصنف من الذكاء من طرف اختبارات القدرات الذهنية الكلاسيكية . (مثل: سلايم فكسلير) .

العرق، تسارع إيقاع القلب، آلام البطن أو المعدة. وهذه الحالة طبيعية أو حتى إيجابية على اعتبار أنها تساعدنا على التفاعل وتجاوز الخطر. لكن بالمقابل، عندما يكون الخوف نتاج الرهاب-الفوبيا- أو حالة مزمنة من القلق، يأخذ الخوف حينئذ طابعا مرضيا .

المدال

دائرة عاكسة Reflect Circuit/ Circuit réfléchissant

شبكة الخلايا العصبية المترابطة فيما بينها بطريقة تمكنها من التنبيه الذاتي المتبادل . وهذا في الواقع هو الأساس العصبي للذاكرة القصيرة المدى .

الدليل الإحصائي والتشخيصي للأمراض النفسية (الإصدار الرابع)

Diagnostic Statistical Mental Disorders/DSM-IV Diagnostique statistique des troubles mentaux/

يتعلق الأمر بنظام تصنيف للأمراض النفسية تم تطويره من طرف جمعية الطب النفسي الأمريكية. لكل مرض نفسي، تُعطي لائحة من الأعراض التي يجب أن يكون عدد منها ظاهرا حتى يطبق التشخيص.

دليل الشخصية Personality Inventory /Inventaire de personnalité

نوع من اختبار الشخصية مبني على شكل استقصاء يسمح لشخص بالتعريف بتفاعلاته و مشاعره في كل الأحوال. أشهر دلائل الشخصية المعروفة هي MMPI-2 : و 16-PF.

دواء وهمي (بلاسيبو) Placebo/ Placebo

مادة أو علاج غير فاعل على المريض الذي يظن العكس . بصفة عامة، نتحدث عن مفعول 'بلاسيبو' في مقابل معالجة طبية عندما تغير مادة أو علاج غير فاعل حالة المريض كما لو تعاطى المادة أو خضع للعلاج .

المدال

ذات (مفهوم الذات) Self concept/Concept de soi

حسب النظرية الإنسانية للشخصية المقترحة من طرف العالم 'روجرز'، هي مجموع الأفكار، الإحساسات و القيم التي تطبع فردا ما .

ذات مثالية Ideal Self/Soi idéal

حسب النظرية الإنسانية للشخصية المقترحة من طرف 'روجرز'، هي مجموع ما ينتظر الشخص من نفسه أن تكون . باختصار، هي ما يرغب الشخص أن يكون أو يظن أنه يقدر أن يكون .

ذاتية أنوية مركزية Egocentrism /Egocentrisme

طريقة تنسبها، رجع كل شيء إلى الذات. اعتبار سلوكياته، أحكامه، آراءه كمراجع وحيدة ومعايير صالحة . باختصار، تعويض الذاتية بالموضوعية . منتشرة نسبيا، تسبب الإزعاج للآخرين ولكنها لا تكون اضطرابا نفسيا إلا إذا كانت غير طبيعية، منهجية ومبالغ فيها .

ذاكرة أيقونية Iconic Memory/Mémoire iconique

نوع من الذاكرة الحسية التي تتعلق بتمثيل محدد للمنبه البصري. إنها نوعا ما ذاكرة فوتوغرافية .

ذهان Psychosis /Psychose

مجموع الاضطرابات النفسية (الذهيان، الفصام الشخصي) المتميزة بفقدان الاتصال مع الواقع بعقلانية. أسبابه قد تكون عضوية، نفسية أو جينية. لا يستطيع الأشخاص الذهانيون التكيف مع متطلبات الحياة اليومية وغالبا ما يتم استشفائهم لمدة قصيرة أو طويلة. نتحدث عن "ذهان عضوي" عندما يكون الاضطراب العقلي ناتج عن إصابة الدماغ، وعن "ذهان وظيفي" في الحالات الأخرى. يتطلب الذهان في العادة معالجة كيميائية عصبية واستشفاء مؤقتا أو دائما في وسط طبي نفسي. مصطلح الذهان غالبا ما يقابله مصطلح العصاب.

الضرب

رضة Traumatism/Traumatisme

صدمة خطيرة تسبب إصابة نفسية. كما ترحم الرضة الجسدية الجسد تصيب الرضة النفسية الجهاز النفسي. تكمن الأسباب في كل الأحداث التي تخل بالوجود: الحوادث، الخ، البطالة، الفراق، الحوادث... الخ. يُعرفها التحليل النفسي كحدث خطير مُعاش من طرف فرد لا يقدر على استيعابه.

رهاب -خوف مرضي Phobia/Phobie

خوف غير مبرر من خطر غير موجود. المصابون بالرهاب، أطفالا أو كبارا كانوا، يصيبهم الذعر في موقف معين أو بوجود عنصر معين دون وجود خطر محقق أو عقلائي. والرهاب شائع ومتعدد الأنواع: خوف من بعض الحيوانات، من الأسلحة، من ركوب الطائرة... الخ ولتجنب أداة الرهاب يطلق المصاب استراتيجيات معقدة تؤثر على حياته الاجتماعية كالخوف من الأماكن العامة -والخوف من الأماكن المغلقة.

رهاب اجتماعي Social Phobia/Phobie sociale

، الخاب قلق يتميز بخوف غير عقلائي من حالات اجتماعية وهلع من التواجد في ضيق وسط الناس. يتخذ الرهاب الاجتماعي أشكالا عدة: الخوف من الحديث، من احمرار الوجه، من الارتجاف أو التلعثم، الخوف من الأكل أمام الناس... الخ. وهو من أكثر أنواع الرهاب شيوعا.

رهاب الساحة Agoraphobia/Agoraphobie

خوف غير عقلائي من ولوج مكان غير مألوف. الشخصية المصابة بهذا النوع من الرهاب تتجنب أيضا الأماكن المفتوحة، الجماهير، الأسفار... الخ. في الواقع تتجنب هذه الشخصية كل مكان يصعب فيه، وبمنه بسهولة مثل: الطائرة، المترو والهرقاعة السهرات، الخ.

رهاب الأماكن المغلقة Claustrophobia/Claustrophobie

الخوف من الأماكن المغلقة. قد يعاني الرجال والنساء من كل الأعمار سواء بشكل ظرفي أو دائم، من خوف يصل حد الرعب، مع تصيب العرق، إحساس بالاختناق عندما يجلسون في أماكن مغلقة. يحدث هذا الاضطراب أحيانا نتيجة صدمة كبرى أو مرض مطول. وقد تتم معالجته بواسطة علاج نفسي أو تقنيات الاسترخاء.

رهاب بسيط Simple Phobia/Phobie simple

اضطراب قلق يتميز بخوف غير عقلائي من أداة، من حيوان أو حالة ما. من الأمثلة: الخوف من الثعابين، الميكروبات، الأماكن المغلقة، الظلام، المرتفعات.

رهبة Trac/Trac

رهبة قبل الامتحان. الحدوء، المرشح لامتحان يولد لدى أغلبية الأشخاص رهبة يواجهها بإنتاج الأدرينالين. الكوميدي قبل دخول المسرح، المرشح قبل الامتحان أو المريض في انتظار التشخيص الذي يحشه. أغلبنا عرف في حياته إحساسات مؤلمة من تسارع دقات القلب، جفاف الحلق أو حتى الغثيان. وتختفي الأعراض بمجرد اختفاء حالة الانتظار. بعض الممثلين والشخصيات العامة يؤكدون أن هذه الرهبة هي أيضا مُطلقة لطاقة خاصة.

رقابة Censorship/Censure

آلية دائمة تُمكننا من الحفاظ على المكبوتات. يمنع جهازنا النفسي على بعض رغباتنا ولوج الوعي ممارسا بذلك عملية الرقابة التي هي ميكانيزم دفاعي يشارك في عملية الكبت. هذه العملية قد يتم رفعها مؤقتا خصوصا في الأحلام.

الزلازل

زلة لسان Lapsus/Lapsus

استبدال غير إرادي لكلمات عند الكتابة، وفي الغالب عندما نتحدث. نستبدل رغما عنا كلمة غير متوقعة -خارجة عن وعينا بمعنى ما - بالكلمة التي نريد استعمالها، نسمي هذا زلة لسان. ما يحدث أن اللاوعي يزيج أحيانا الرقابة عن بعض أفكارنا ورغباتنا.

الصدمات

صددمات كهربائية Electro Shock/Électrochocs

نوع من العلاج البيولوجي الذي يتمثل في وصل تيار كهربائي خفيف بالدماغ من أجل إحداث اختلاج صرعي. ويستعمل هذا العلاج الكهربائي لعلاج حالات الاكتئاب العميق التي لا تستجيب لأدوية مضادات للاكتئاب.

الضغوط

ضغط نفسي حصر نفسي -شدة- إجهاد - Stress /Stress

الفعل الذي تمارسه على الذات أحداث تضع راحتنا النفسية والبدنية في خطر. أو حالة اختلال نتيجة عدوان. في البداية تم تعريف الضغط النفسي كجواب فسيولوجي للذات على حالة مرهقة خطيرة أو مرعبة فيفرز الجسم إذن هرمونات نوعية. ثم توسع المفهوم ليشمل كل حالة اختلال ناتجة عن مواجهة مع خطر، تهديد نفسي أو بدني، بيئة صعبة. نتحدث عن ضغط: الامتحان، فراق عاطفي، منافسة، حادثة سير، الضجيج أو التلوث.

ضغط ما بعد الصدمة Post Traumatic Stress/Stress post-traumatique

اضطراب مُشغل للبال في خلاله يترك حدثا غير

جراحة نفسية Psycho Surgery/Psycho chirurgie

عملية جراحية في الدماغ تهدف إلى تغيير السلوكيات أو العمليات الذهنية. الجراحة الفصية الجبهية هي المثال الأكثر شهرة والأكثر إثارة للجدل في الجراحة النفسية.

جهاز الغدد الصماء Endocrinal System/Système endocrinien

مجموع الغدد التي تفرز الهرمونات المنتشرة في الجهاز الدموي بهدف مراقبة نشاط مختلف الأجهزة. يراقب جهاز الغدد الصماء الغدة النخامية.

جهاز طرفي هامشي Limbic System /Système limbique

مجموع بنيات الدماغ مثل: المركز الخافي، الجسم الخلمي، الأميغدال المتدخلين في الذاكرة والانفعالات.

جهاز عصبي مستقل Independent Nervous System /Système nerveux autonome

جزء الجهاز العصبي الجانبي الذي يوصل المعلومات بين الدماغ والأعضاء الداخلية. يراقب التنفس، الإيقاع القلبي، الهضم، الخ.

جهاز عصبي مركزي Central Nervous System Système nerveux central

مجموع عصابات الدماغ والنخاع الشوكي.

جهاز عصبي جانبي Peripheral Nervous System Système nerveux périphérique

مجموع العصابات غير المتواجدة في الجهاز العصبي المركزي. يضم أساساً الأعصاب وبعض العقد. ينقسم الجهاز العصبي الجانبي إلى جزأين: الجهاز العصبي المحيط الجسدي والجهاز العصبي المحيط المستقل.

جمود عضلي-إغماء Catatonia/Catatonie

اضطراب الجهاز الحركي، مثال: جمود كامل لمدة ساعات عديدة (ملاحظ لدى الفصامين).

السيون

سادية Sadism/Sadisme

عبارة عن انحرف جنسي يتمثل في الحصول على اللذة الجنسية عند إيقاع الألم والقسوة على الطرف الآخر وسميت بهذا الاسم نسبة إلى 'الماركيز دي ساد' الذي كتب عن كيفية الحصول على اللذة الجنسية عبر إيذاء الآخر والقسوة عليه..

سببية متبادلة Reciprocal Determinism /Déterminisme réciproque

في سياق النظرية الاجتماعية الإدراكية ل'ألبيير باندورا'، هي التأثير المتقاطع للشخصية وللبيئة. باختصار، تحدد عوامل بيئية شخصيتنا التي تساهم بدورها في بناء البيئة التي ننمو فيها. مثال: أختار أصدقائي، وهؤلاء أيضاً يؤثرون في شخصيتي.

سلوك Behavior/Comportement

تظاهر ملاحظ للجهاز النفسي الإنساني أو الحيواني مثل: المشي، اللعب، العنف...

عادي (مثلاً: كارثة طبيعية، حرب) آثاراً مثل الهوس بالحدث الصادم، الكوابيس، اضطرابات النوم وتجنب المثيرات المرتبطة بالحدث الضاغط.

الطباء

طب سلوكي Behavioral Medicine/Médecine comportementale

علم متداخل الفرو (علم النفس والطب) يبحث في معرفة كيفية ترابط المتغيرات الاجتماعية، النفسية والبيولوجية لإنتاج المرض.

طريقة تجريبية Experimental Method/Méthode expérimentale

طريقة علمية لاكتساب المعارف، نعمل خلالها على التحكم في متغير واحد أو كثير من المتغيرات المستقلة ونقيس المفعول الحدث على متغير غير مستقل.

طريقة علمية Scientific Method/ Méthode scientifique

سلسلة المراحل الذهنية والقواعد المستخدمة لحل، مثلاً معين. في علم النفس، تأخذ الطريقة العلمية عدة أشكال، مثلاً: الطريقة التجريبية، الطريقة الترابطية، الملاحظة المنهجية، طريقة الاستقصاء، الخ.

طريقة SQLRT SQLRT Method /Méthode SQLRT

طريقة لتحسين الذاكرة، وهي فعالة لتذكر المعلومات المتواجدة في كتاب مدرسي. تعتمد الطريقة على المراحل الخمس التالية: النظرة العابرة، السؤال، القراءة، التكرار، الاختبار. تأتي فعالية هذه الطريقة من كونها تدفع الطالب إلى هيكلة المعارف، تعميقها والتأكد من فعالية انتقاء المعلومات.

طب نفسي Psychiatry/Psychiatrie

اختصاص طبي يخص الأمراض العقلية. طب النفس هو طب الأمراض العقلية كيفما كانت أسبابها، نفسية، عصبية أو نفسية اجتماعية. الطبيب النفساني ليس معالماً نفسانياً أو محللاً نفسانياً (إلا إذا كانت له تكويناً إضافياً)، لكن شهادة الطبيب لديه تمكنه من وصف الأدوية وتقرير الاستشفاء الطبي النفسي.

طبيب نفساني Psychiatrist /Psychiatre

مهني الصحة النفسية الذي تلقى تكويناً في الطب متبوعاً بتخصص في مجال التشخيص ومعالجة الاضطرابات النفسية. الطبيب النفساني هو المهني الوحيد للصحة النفسية الذي يمكن أن يحدد وصفة الأدوية (إلا في بعض الولايات الأمريكية التي يمكن للأخصائي النفساني أن يحدد وصفة عقاقير منشطة).

الجيـن

جين Gene/Gène

طرف جزيء، الحمض الأميني المنزوع الأوكسجين المسئول عن إنتاج الطوائف الوراثية الفردية.

جيلية Générativité

مرتبط بالمرحلة السابعة في التطور النفسي الاجتماعي ل'ايركسون'. وهو انشغال لدى الأشخاص البالغين لتوجيه الأجيال المقبلة.

سلوكية Behaviorism/Béhaviorisme

من مدارس علم النفس، أسسها العالم النفساني الأمريكي 'واطسون'. حسب هذا التصور، على علم النفس دراسة السلوكيات الملاحظة بدل العمليات الذهنية التي تجري في الدماغ.

تاريخ المرض Inness History/Anamnèse

نوع من سيرة ذاتية علمية تمكن من الحصول على معلومات ماضي شخص مريض.

Trait de personnalité /Character Personality سمة الشخصية

خاصية الشخصية التي تمتد على مدى مرحلة كاملة. اقترح العالم النفساني 'كاتل' تحديد الشخصية على أساس ستة عشرة سمة. مثلاً، واحدة من هذه السمات هي الانضباط الذاتي. في أقصى التصنيف يوجد أناس غير منضبطين واندفاعيين بينما يوجد في أقصى الطرف الآخر شخصيات مراقبة جدا و وسواسية..

Mental Process/ Processus mental سيرورة ذهنية

مجموع الأحداث التي تجري في الدماغ دون ملاحظة مباشرة. مثل :صورة ذهنية، تفكير، حلم، ذاكرة.

الشخصية

شخصية Personality/Personnalité

مجموع المكونات المميزة والخاصة للسلوك، للفكر وللوجدان التي تحدد نمط الفرد وتضبط تكيفه مع البيئة.

Multiple Personality /Personnalité multiple شخصية متعددة

مشكل نفسي متميز بوجود شخصيتين أو أكثر داخل نفس الفرد . ويحدث غالبا أن بعض الأشخاص لا وعي لهم بوجود شخصيات أخرى.

Anti social Personality/Personnalité مضادة- للمجتمع antisociale

اضطراب للشخصية متميز بنقص التعاطف، الأخلاق والإيثار، يضاف إليه غياب الخجل أو الشعور بالذنب، وذلك مهما كانت خطورة الفعل المرتكب .معروف أيضا اضطراب الشخصية هذا بالمرض الاجتماعي.

شخصية من نوع أ Type A Personality/Personnalité de type A

حسب أطباء القلب 'فريدمان وروزمان'، يتعلق الأمر ببنية شخصية تضاعف كثيرا احتمال معاناة مشاكل القلب والشرايين .تتميز الشخصية من نوع أ بالعدائية، العدوانية، عدم الصبر، صعوبة الاسترخاء، وفرض متطلبات عالية جدا لذاته .يقابل النوع أ النوع ب.

شخصية من نوع ب Type B Personality/Personnalité de type B

حسب أطباء القلب 'فريدمان وروزمان'، يتعلق الأمر ببنية شخصية تقلص احتمال معاناة مشاكل القلب والشرايين .تتميز الشخصية من نوع ب بحاجة ضعيفة لتحقيق الذات، غياب العدوانية والتنافسية، والتسامح تجاه الآخرين .

شهره مرضي -نهام Bulimia/Boulimie

مرض نفسي يتميز بنوبات إشباع متبوعة بمحاولات إخراج الزائد من الطعام بواسطة التقيؤ أو التطهير. رغم أن الشخص يستهلك بسرعة كميات كبيرة من الطعام، يبقى وزنه نسبيا مستقرا بسبب عملية إخراج الطعام بالقوة التي تلي بعد .الذين يعانون من هذا الاضطراب يسقطون في إدمان الحاجة للماء معدتهم بالطعام، تتبعه بعدئذ حالة من الهلع خوفا من زيادة الوزن .يتم ربط هذا المرض في العادة بالحاجة لسد نقص عاطفي .

شريعة العمل-إرغونوميا Ergonomia/Ergonomie

اختصاص في علم النفس يبحث في جعل تفاعل الإنسان- الآلة مقبولا قدر الإمكان.

شعور بالذنب Guilt/Culpabilité

انطباع بأنك غير سليم، بأنك ارتكبت ممنوعا، بأنك سلكت سلوكا مذنباً في مواجهة شخص ما أو موقف ما .يتولد عن ذلك رهبة كبيرة و نزوع للاتهام الذاتي.

شكل التبرير Attribution System/Style d'attribution

مفهوم مقترح من طرف 'ابرامسون' الوصف كيفية ثابتة لتفسير أحداث الحياة الخاصة.مثل:حصلت على نقطة سيئة في الامتحان لأنني سيء الحظ؛ لم أحصل على الوظيفة لأنني سيء الحظ؛ تركتني خطيبي لأنني سيء الحظ؛ الخ.

العيون

عامل منشط Psycho active agent/Agent psycho actif

كل مادة كيميائية تؤثر على النشاط العقلي. مثل :الكحول، الكوكايين، الأفيون...

عجز جنسي ذكوري Impotence/Impuissance

في مقابل البرودة الجنسية النسوية، العجز هو استحالة القذف لدى الرجل في العلاقة الجنسية. في غياب أسباب عضوية أو هرمونية عصبية، يتم إرجاع العجز إلى عمليات تثبيط أخلت بالجهاز النفسي أو إلى أعراض عصابية ناتجة عن تجارب مؤلمة.

العجز المكتسب نظرية Acquired Impotence Theory/Théorie de l'impuissance acquise

نظرية مقترحة من طرف 'سليغرام' لتفسير حالات الضغط غير المتحكم فيها، حيث تعتمد الذات إلى التفاعل باللامبالاة والاكتئاب .

عقار منشط Psycho active Drug/Drogue psycho-active

كل مادة كيميائية تغير السلوكيات، الوعي والمزاج. مثال : الكحول، الكوكايين، المهلوسات.

أوديبي'عقدة' Oedipus Complex/Complexe d'Oedipe

حسب التحليل النفسي، يتعلق الأمر بنزاع على الطفل الذي بلغ مرحلة حوالي 5 سنوات لنموه الجنسي أن يجد له حلا .وهذه العقدة تتمثل في أن الطفل يحس اندفاعات جنسية لأحد

خلية عصبية Neuron/Neurone

صنف من خلية التي تُكوّن الوحدة الأساسية للجهاز العصبي ولها خاصية معالجة المعلومات. بالرغم أنها قد تأخذ أشكالاً عدة، أغلبية الخلايا العصبية تتألف من جسم خلوي ومن محور عصبي.

علم النفس Psychology /Psychologie

علم السلوكيات والسيرورات الذهنية.

علم النفس الإدراكي Cognitive Psychology/Psychologie cognitive

فرع حديث لعلم النفس العلمي، يهتم ببناء نماذج وصفية وتفسيرية لسير العمليات التي بواسطتها نتلقى ونعالج المعلومات، تُكوّن وننظم صورنا، نحل شفرة اللغة، نستدل، نتخذ القرارات أو نحل المشاكل.

علم النفس الأديري حسب 'الدير' - Adler psychology/Psychologie adlérienne

تقّص الوعي واللاوعي. المؤسس: 'الفريد أدلير'، النمسا-1870، العائليّ تجاوز إحساسنا الطبيعي بالدونية الذي يلقيه 'أدلير' عقدة النقص لتطوّر أشكال أفعالنا وردات أفعالنا. يتم اعتبار كل فرد في إطاره الشمولي، العائلي، المهني والاجتماعي، وذلك عبر البحث في الحلقات التي طبعت الطفولة والماضي القريب، تحليل حالات عائلية، مهنية واجتماعية، تفسير الأحلام والرموز.

علم النفس الإكلينيكي Clinical Psychology/Psychologie clinique

فرع علم النفس الذي يهتم بتشخيص ومعالجة الاختلالات العاطفية والاضطرابات السلوكية (اضطراب اكتئابي..، اضطراب القلق). يؤسس المعالج مبادرته على الاتصال الفردي مع زبونه، صيانة وافتتاح معمق لحالته. الحدود واضحة بين علم النفس الإكلينيكي والتحليل النفسي لأنها تكوينان مختلفان. في الولايات المتحدة تتداخل هذان الاتجاهان، بينما في فرنسا هما متفرقان مؤسستياً.

علم النفس التحليلي حسب 'يونغ' - Analytical psychology/Psychologie analytique

استكشاف اللاوعي. المؤسس: كارل غوستاف يونغ - سويسرا، 1875-1965. يأخذ بعين الاعتبار هذا الإجراء التحليلي البعد الروحي الذي يحمّله كل إنسان معه وفي طريقة تعامله مع اللاوعي الجماعي. كما يعمل على سرورة فردية تسعى لولوج إلى الذات.

علم نفس الجيلي Psycho Filiation /Psycho généalogie

المبدأ: اكتشاف الأحداث السابقة لدى أجدادنا القدامى اللاتي يمكن أن يكون لها وقع على مشاكلنا الذاتية. الجواب عن السؤال كيف أن حدثاً، سعيداً أو مؤلماً وربما مخفياً، قد يكون له تبعات أجيالاً بعد ذلك. تفسر هذه الظواهر المتكررة يكمن في الانتقال الشفهي المباشر، السلوكيات المرئية أو المعاني الضمنية التي يمكن تخمينها حدسياً.

علم النفس الجيني Genetic Psychology/Psychologie génétique

دراسة نوعية لمختلف مراحل نماء الطفل. يتعلق الأمر بمبحث علم النفس الذي يدرس

الوالدين من الجنس المعاكس. حسب فرويد دائماً يصبح أحد الأبوين خصماً. وهذه الحالة ستخلق خوفاً سيعمل الطفل على التحكم فيه عبر التمثيل في جنس أحد الأبوين من نفس الجنس.

عقدة التفوق Superiority Complex /Complexe de supériorité

حسب الأخصائيين النفسانيين، يغطي عقدة النقص بعدوانية مفرطة تقود إلى احتقار الآخرين والبحث عن السيطرة.

عقدة النقص Inferiority Complex/ Complexe d'infériorité

عقدة مصدرها حالة ضعف معاشة في الطفولة. فكل واحد منا له تراثه الجيني والنفسي الخاص، ميزاته الخاصة، إيجابياته وعيوبه و معرض لأن يحس نقصاً في جانب ما. هذا الإحساس بالنقص يصبح مرضياً إذا لم نستطع تجاوزه في مرحلة الرشد.

عقدة-تبرير Rationalization/Rationalisation

آلية دفاع تتمثل في نسب علل منطقية أو مقبولة اجتماعياً لسلوكياتنا لإعطاء الانطباع بتصرف عقلائي.

العلاج بالفن Art Therapy/Art-thérapie

اقتحام الإشكاليات اللاواعية عن طريق الإبداع. الكثير منا يتردد في زيارة العيادة النفسية أو المحلل النفساني فليجأ البعض إلى هذه الطريقة للوصول إلى الإحساسات والعواطف المكبوتة. وهكذا عن طريق الإبداع الفني (الصباغة، المسرح، الرقص، الملصقات، التشكيل، التصوير، الدمى المتحركة) الذي يصبح عملية علاجية تسعى إلى تحويل إيجابي للآلام، للمكبوتات وللتناقضات.

علاج الجيشتالت Gestalt Therapy/ Gestalt-thérapie

مقاربة شاملة للفرد. أحدثها العالم الألماني 'فريتز بيرلز' (1898-1970) في سنوات الخمسينات من القرن الماضي. يهتم علماء الجيشتالت بعلم نفس الأحاسيس وخصوصاً ظاهرة التنظيم الحسي.. الجيشتالت علاج يأخذ بعين الاعتبار خمسة أبعاد للفرد: بدنية، عاطفية، عقلية، اجتماعية وروحية. تعتبر أحياناً كفلسفة وجودية، مرتكزة على تعلم 'الآن' وهنا. يعتمد معالجو هذه المقاربة التدخل دون التوجيه ويستخدمون تقنيات وتمارين خاصة: لعب أدوار، تعبير مباشر والوعي بالإحساسات الجسدية. (الجيشتالت بالألمانية تعني الشكل).

عصاب-مرض الجهاز العصبي Neurosis /Névrose

اضطرابات انفعالية دون قطيعة مع الواقع، مثل: القلق، الإحساس بالشقاء، سلوكيات غير ملائمة. العصابي لا يفقد الاتصال مع الواقع، فهو إذن يستطيع أن يؤدي وظيفته في المجتمع ولا يتطلب استشفاء. غالباً ما يقابل المصطلح "عصاب" مصطلح "ذهان". يصنف التحليل النفسي العصاب في خانة الاضطرابات النفسية التي يكون فيها الشخص واعياً ويعيش حياة طبيعية برغم اختلال الشخصية، ويُرجعه إلى نزاعات غالباً لاواعية في الطفولة. من أشكال العصاب، الهستيريا، الرهاب، ...

ويُعالج العصاب بواسطة العلاجات النفسية أو التحليل النفسي الذي ينقب عن الأسباب.

علاج إنساني Humanistic Therapy/Thérapie humaniste

مصطلح عام يشمل عدة علاجات نفسية تعتمد التصور الظاهري للشخصية. تركز هذه العلاجات على فكرة أن الزبون هو الأجر لإيجاد حلوله بنفسه لمشاكله وأن مهمة المعالج ما هي إلا تسهيل في السيرورة الطبيعية للنمو الإنساني الذي يتجه إلى تحقيق الذات.

علاج تحليلي نفسي Psycho analytic Therapy/Thérapie psychanalytique

علاج نفسي يعتمد على نظرية التحليل النفسي للشخصية منجز من طرف فرويد ومعدل من طرف العديد من تلامذته. الهدف الإجمالي هو العمل على توعية الزبون بتأثير الأحداث الماضية على شخصيته الحالية.

علاج سلوكي Behavioral Therapy/Thérapie comportementale

مصطلح عام يشمل عدة علاجات نفسية التي تعتمد نظريات التعلم والاشراط لتغيير السلوكيات غير المرغوبة وتعلم سلوكيات جديدة. مثلا، إبطال التحسيس، التعزيز المنهجي والتشكيل. وهي من عائلة العلاجات المختصرة، والتي أسسها العالم 'غريغوري باتيسون'. تركز هذه العلاجات أساسا على الأعراض حيث تتمثل الطريقة في تقنيات الاسترخاء، التركيز على الأفكار والمعتقدات (غالبا مغلوبة حول أنفسنا وتبديلها بمعتقدات إيجابية).

علاج سلوكي إدراكي Cognitive Behavioral Therapy/Thérapie comportementale cognitive

مصطلح عام يشمل عدة علاجات تعتمد نظريات التعلم والاشراط إضافة إلى عمليات التفكير والاستدلال لتغيير السلوكيات غير المرغوبة. مثلا، لعلاج رهاب (فوبيا) يمكننا استعمال تقنية إبطال الحساسية المنهجية عبر توعية الشخص بغياب خطر حقيقي مرتبط بالأداة الرهابية.

علاج عائلي Familial Therapy/Thérapie familiale

ممارسة علاجية أسسها الأمريكي 'ناتان أكيرمان' الذي يدلي أن مرض أحد أفراد العائلة أو الزوجين له علاقة مع معاناة الجميع. كثير من الطرائق والتقنيات رأت النور في الولايات المتحدة وأوروبا، أشهرها 'العلاج

العائلي التجميعي' في ستينيات القرن الماضي بدراسة 'باولو ألتو' على يد 'غريغوري باتيسون'. والطريقة تتمثل في فك شفرات التفاعلات العائلية والانفعالية للجماعة، ألعاب ادوار، عمل الاتصال... الخ.

علاجات نفسية جسدية Bodily Psycho Therapies/Thérapies psycho corporelles

معالجة الجسد من أجل معالجة الروح. تطور عدد كبير من العلاجات التي تضع الجسم في قلب الاهتمام، الذي له خيوط تمس كل الاتجاهات، العاطفي، النفسي، الذهني وحتى الروحي. عبر استكشاف ذاكرة الجسد هذه نستطيع إبراز جراح النفس والعمل على التئامها. ومن العلاجات ما يكون فيه الاتصال اللمسي مباشرا بين المعالج والزبون، منها ما يعتمد

التطور الإنساني وخصوصا العوامل التي تشكل السلوك منذ الولادة حتى الشيخوخة.

علم النفس الصناعي Industrial PSYCHOLOGY/Psychologie industrielle

فرع علم النفس الذي يهتم بدراسة ظواهر متنوعة كانتقاء الموظفين، تحسين بيئة العمل وعلم نفس المستهلك. وهو معروف أيضا ب'علم نفس التنظيمات'.

علم النفس العصبي Neuro psychology/Neuropsychologie

فرع علم النفس الذي يهتم بدراسة آثار الإصابات الدماغية على السلوكيات والعمليات الذهنية.

علم النفس عبر الشخصي Transpersonal Psychology/Psychologie transpersonnelle

مدرسة في علم النفس ولدت في بداية من القرن الماضي من التقاء العالم النفساني 'أبراهام ماسلاو' (1908-1970) 'مؤسس علم النفس الإنساني، والطبيب النفساني 'ستانيسلاف غروف'. (1932-) 'تدمج إلى جانب اكتشافات المدارس النفسية الكلاسيكية، المعطيات الفلسفية للتقاليد الكبرى الروحية إضافة إلى دراسة معمقة للحالات المعدلة للوعي الذي عمل لها 'غروف' خريطة بيانية.

علم نفس القياس Psychometrics /Psychométrie

فرع علم النفس الذي يهتم بتطور آليات قياس الاختلافات الفردية. مثل: معدل الذكاء الذهني، دليل الشخصي.

علم النفس المدرسي Scholar Psychology/Psychologie scolaire

فرع علم النفس الذي يدرس تشخيص ومعالجة صعوبات التعلم والاختلالات العاطفية لدى الطفل.

فسولوجيا علم النفس الوظيفي Psycho physiology Psychophysiology -

فرع علم النفس الذي يدرس الأسس البيولوجية للسلوكيات والنشاط الذهني.

علاج نفسي Psychotherapy Psychothérapie

طريقة معالجة الاضطرابات العقلية بواسطة وسائل نفسية. نتحدث عن علاج نفسي في مقابل علاج بيولوجي الذي يتمثل في معالجة الاضطرابات العقلية بواسطة الأدوية أو عمليات بيولوجية.

لا يتوقف هذا الاختصاص عن التطور تحت كل الأشكال والمسئيات: يتم إحصاء أكثر من مائتي علاج نفسي. وقد بلور العلاج النفسي طرائق متنوعة لمعالجة اضطرابات السلوك، عدم التكيف، مظاهر نفسية جسدية... الخ وتوجه حسب الحالات إلى الأطفال، المراهقين والبالغين. بعض العلاجات تمارس في مجموعة، مع الزوجين أو في الأسرة. هناك أنواع عدة من العلاجات النفسية: إبطال التحسيس المنهجي، علاج نفسي إدراكي سلوكي، علاج نفسي تحليلي، الخ.

وقد يضيف المعالج النفساني إلى التبادل الشفهي علاجات جسدية كالاسترخاء، التنويم، ممارسات مسرحية أو تصويرية.

الفـاء

فارق نوعي /Écart type /Standard Deviation

حساب إحصائي يقيس تغيرات قيم النتائج حول المتوسط. مثلا إذا حصل تلاميذ قسم معين على نفس النقطة في امتحان، الفارق النوعي هو 0. وبالمقابل، إذا كان من بين التلاميذ-الأذكاء جدا والأقل ذكاء -يكون الفارق النوعي كبيرا جدا.

فتشية /Fetishism/Fétichisme

إشباع الرغبة الجنسية بوجود أداة ما. رغبة جنسية مرتبطة بوجود عنصر ما-حذاء، لباس داخلي، الخ تقريبا الفتشية ذكورية، وهي فارغة من أي معنى إثارة. فيما يفسره التحليل النفسي بوجود ذكريات طفولة حول اكتشاف الأعضاء الجنسية للمرأة وللرجل.

فصام شخصي-شيزوفرينيا /Schizophrenia/Schizophrénie

مجموع الأمراض النفسية المتميزة بانعدام تنظيم الأفكار وتفكك الشخصية. يقدم الأطباء النفسانيون هذا التشخيص لدى الشخصية المفككة عندما تتعايش أو تتعاقب سلوكيات غير طبيعية مثل: الهلوسات السمعية أو البصرية، الخطاب الهذياني -المنغلق أو المشوش -والسلوكيات غير المتناسقة. يلاحظ كذلك مزاج اكتئابي أو انتشائي مفرط، انعدام تنظيم للتفكير واختلالات كبيرة للعلاقات العاطفية. أسبابه المتنوعة، النفسية أو الفسيولوجية مازالت بعيدة الكشف الكامل، بينما حصل تطور في العلاج الدوائي. قد يتطلب الفصام الاستشفاء ومعالجة المريض بالأدوية المضادة للقلق.

فعالية-مصادقية اختبار /Test Validity/Validité d'un test

قدرة اختبار على قياس المفروض قياسه. مثلا، إذا كان اختبار رياضيات يحتوي أسئلة تستعمل كلمات جد معقدة إلى الحد الذي لا يتوصل الطالب إلى فهم السؤال، فإن جوابه حينئذ لا يعكس معرفته بالرياضيات ولكن فهمه بالعربية.

فيرومونات /Pheromones/Phéromones

مواد كيميائية معطرة تجذب الأفراد من نوع الفصيلة. في عالم الحيوانات، تستطيع الفيرومونات أن تخبر حيوانا أن شريكه الجنسي يوجد على بعد كيلومترات.

النخاع المستطيل /Spinal Bulb/Bulbe rachidien

تمديد للحبل الشوكي المتواجد في داخل الجمجمة. يراقب هذا الجزء الأولي من الدماغ بعض الوظائف الحيوية مثل التنفس وبعض الحركات الارتكاسية - ردة الفعل البيديهية. وتتواجد أيضا على مستوى هذا الحبل تقاطع خلايا حسية وحركية.

القـاف

قانون المفعول /Effect Law/ Loi de l'effet

مفهوم رئيس في الاشرط الكلاسيكي ..والذي وفقا له كل سلوك متبوع بتعزيز له قابلية أكبر

الحواس كبوابة دخول إلى عالم الجسد ومنها ما يستكشف كل الإحساسات الجسدية العميقة.

علم المناعة النفسي /Immunity Psychology/Psycho-immunologie

فرع في علم النفس يدرس الكيفية التي تؤثر بها المتغيرات النفسية مثل: الضغط النفسي على الجهاز المناعي البشري.

العلوم /Science /Les sciences

مجموع المعارف الدقيقة والقابلة للتأكد المكتسبة عن طريق الطريقة العلمية.

العمر العقلي /Mental Age/Age mental

النتيجة في اختبار القدرات الذهنية للأطفال المستخدم من طرف العالم -بينيت -.يتعلق الأمر بعمر زمني متوسط لمجموعة أطفال لهم نفس قدرات الطفل المختبر. مثلا، إذا كان العمر العقلي لطفل هو 12 سنة، هذا يعني أنه يتوفر على نفس قدرات طفل في سن الثانية عشرة. وإذا كان العمر الحقيقي لهذا الطفل هو 10 سنوات، نقول حينئذ أنه متقدم في نموه الذهني.

معيارية عينة /Standard Sample/ Échantillon normatif

مجموع مواضيع البحث في سن معين الذين يُستخدم متوسط نتائجهم في اختبار نفسي كنقطة مرجع لتقييم أداء موضوع بعينه.

الغـين

غدد تناسلية /Gonades

غدد جنسية ذكرية وأنثوية (بويضات). تفرز الهرمونات الجنسية التي تتحكم في التحفيز الجنسي لدى الكائنات الحيوانية.

غدة نخامية /Pituitary Gland/Hypophyse (glande pituitaire)

غدة داخلية متواجدة مباشرة تحت الهيبوتالاموس..والتي تتحكم في كل الغدد الصماء الأخرى للجسم (مثل: الغدة الدرقية، الغدة الكظرية، الغدة التناسلية). تتلقى الغدة النخامية تعليمات من الهيبوتالاموس وتقوم بمهمة الربط بين الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء الداخلية.

سلوك فطري غريزة - Instinct /Instinct

سلوك معقد غير مُتعلم يظهر عند كل أفراد جنس معين مثل هجرة الطيور الموسمية، غريزة الحياة، غريزة الهرب، غريزة التوالد. بكيفية تلقائية دون تعلم مسبق قد تكون تحددت هذه السلوكيات، المسجلة في تراثنا الجيني وإن كانت الظروف تؤثر عليها. عندما يتعلق الأمر بسلوكيات نفسية، نفضل التحدث عن مفهوم الحدس.

غيرة /Jealousy/ Jalousie

رغبة امتلاك خاصة وخوف من خيانة. يحدث أن تأخذ الغيرة في علاقة عاطفية مظهرا مرضيا. الغيور المرضي يريد التأكد من الامتلاك الخاص للمحبوب ويعيش في خوف الوسواسي من خيانة محتملة. بين الشكوك والقلق الدائم، قد يصبح سلوكه عنيفا وقد يصل حد الهذيان المرضي.

وغير المراقبة في الوعي.. يشمل هذا المفهوم كل العمليات والأنشطة النفسية التي لأسباب مختلفة - لا نستطيع تلقيها أو بالأحرى مراقبتها. يُعبّر عن اللاوعي في الأحلام، في الاندفاعات، الخيالات. وهو محرك قوي للطاقة النفسية.

لعبة أدوار In turn Rôle/ Jeu de rôles

تقنية مستعملة في بعض العلاجات النفسية والتي تهدف إلى تعديل سلوك غير متكيف في حالات اجتماعية مثال: خجل مفرط. عملياً، نعاود خلق الحالة الاجتماعية الإشكالية مع الأخصائي النفسي ونعمل على التصحيح التدريجي للسلوك غير المتكيف بواسطة التدریب.

الليبيدو Libido/Libido

الاسم الذي وصف به فرويد الطاقة النفسية ذات الطابع الجنسي التي تتفرع من الهو. فحسب هذا الطبيب المحلل النفساني، الليبيدو-طاقة حيوية -يشمل رغباتنا، تمنياتنا، اندفاعاتنا وعموماً نشاطنا الجنسي الملموس أو الخيالي. له إذن ارتباط بمناطقنا الخارجية لأجسامنا. إلا أن العالم 'يونغ' تلميذ 'فرويد' ومطور التحليل النفسي، وسع مفهوم الليبيدو لكي يشمل كل أشكال الطاقة النفسية بما فيها تلك التي ليس لها علاقة بالجنس.

الميوه

مازوخية Masochism/Masochisme

الاستمتاع بواسطة المعاناة. نسبة إلى كاتب نمساوي في القرن التاسع عشر 'زاشير-مازوخ' الذي وصف المتعة الخاصة المؤمنة لفرد عن طريق معاناته الذاتية. وأعطى اسمه للمازوخية- المازوشية -التي تُخضع الاستمتاع الجنسي للعذاب البدني أو النفسي، كالإذلال المقرر من طرف الشريك. وفي هذا قد تكون رغبة في الاعتراف من طرف المُعذّب. وعلينا التفريق بين المازوشية الخارجية والمازوشية المعنوية التي تتمثل في البحث عن عقوبات غير بدنية ولكن نفسية. مقابل المازوشية، هناك السادية.

مانخوليا-سوداء Melancholy/Mélancolie

حالة من الاكتئاب الشديد. الحزن الذي قد يصيبنا جميعاً في مراحل متنوعة من حياتنا قد يستقر طويلاً وبشكل أخطر فيأخذ شكل اكتئاب مرضي. يعاني الشخص ألماً معنوياً شديداً، حزناً لا يُتجاوز، شعوراً بالذنب، انعدام التقدير الذاتي وقلقاً دائماً. من الأعراض الفسيولوجية: التباطؤ الحسي الحركي الذي قد يصل حد الجمود، الأزق، اضطرابات هضمية أيضاً.

متغير تابع Dependent Variable / Variable dépendante

في ا، إذاقة التجريبية، هي المتغير الذي يقيسه الباحث. مثلاً، إذا أردنا دراسة مفعول الكافيين على التنسيق البصري الحركي، المتغير غير المستقل هو التنسيق البصري الحركي المقاس من طرف الباحث.

متغير مستقل Independent Variable / Variable indépendante

في الطريقة التجريبية، هي المتغير الذي يتم التحكم فيه أو اختياره من طرف الباحث.

لتكرار حدوثه. بعبارة أخرى، النزوع لإنتاج سلوك ما يُضجّع لمفعول هذا السلوك على البيئة.

قطعة ذكورية Amnesic piece/Tronçon

وحدة ذات مدلول للمعلومة والتي يمكن وضعها في الذاكرة القصيرة المدى. برغم أن حيز استيعاب الذاكرة يتكون عاديًا من 7 عناصر معلومات، بإمكان كل عنصر أن يشتمل على قطعة معقدة نسبياً. مثلاً: عنصر معلوماتي قد يحتوي على قطعة ذكورية مطابقة لعنوانك البريدي.

قلق Anxiety /Anxiété

حالة انفعالية من توتر عصبي مزمن تتمظهر في عدة أعراض نفسية مثل: عصبية، تردد، خوف، متفش، إحساس بمشاكل حرجة وبدنية مثل: الارتجاف، الغثيان، ضربات قلبية متسارعة، ضيق النفس، توتر عضلي.

ونستشعره عندما نكون في انتظار حدث ما: عملية جراحية، نتيجة امتحان، جواب إدارة توظيف. الخ. ويصبح القلق مرضياً عندما يعاود الظهور بصفة مزمنة بينما لا يبره سبب سواء في الماضي القريب أو الحاضر. ولمواجهته يتم اللجوء إلى عدة حلول تتراوح من تقنيات الاسترخاء إلى وصف مضادات القلق.

قهر-فكرة تسلطية Compulsion/Compulsion

الميل الداخلي القاهر و غير المقاوم للتفكير في أمر ما أو لانجاز بعض الأفعال أو الشعائر التي تخفف القلق مثل: الاضطراب لغسل الأيدي مرات عديدة، التأكد من أن جميع الأبواب مغلقة، لعب القمار القهري، التسوق بينما وعينا يرفض ذلك. تمثل أحد العناصر المكونة للاضطراب الوسواسي القهري.

الكف

كبت Repression /Refoulement

آلية دفاعية للنفسية تتمثل في طرد اندفاع معين خارج إطار الوعي.

عندما يقبل الوعي بعض الاندفاعات، بعض الرغبات، نعيش نزاعاً بين مبدأ المتعة و مبدأ الواقع، بين الإشباع والممنوع توضع إستراتيجية دفاعية ترتب هذه الأشياء غير المرغوبة في اللاوعي وقد يتم محوها من الذاكرة. لكنها تكون دائماً فاعلة وتصبح المحركات المخبأة للأفعال أو السلوكيات. عبر هذه المكبوتات يحاول المحلل النفساني توعية مرضاه بأسباب عصابهم، سوء توافقهم وسلوكياتهم غير السوية.

هرمون نخامي الكورتيكوتروبين (ACTH) Corticotrophin/Corticotropine

هرمون رئيس للضغط يفرز من طرف الغدة النخامية. يؤثر على الغدة الكظرية من أجل إفراز مجموعة من الهرمونات مثل الكورتيزول.

اللاوعي

اللاوعي Unconscious /Inconscient

حسب فرويد، هو مجموع العناصر النفسية، الذكريات، الدوافع والرغبات غير المتاحة

مرحلة عملية مطلقة Formal Operating Stage/ Stade opératoire formel

المرحلة الرابعة والأخيرة من التطور الإدراكي في نظرية 'بياجيه'. وتُدرَك في سن الثانية عشرة. يستطيع الآن الطفل الاستدلال بطريقة رمزية خالصة. يستطيع كذلك صياغة فرضيات منهجية لاختبار فهمه لظاهرة ما.

مرحلة ما قبل عملية Operating Stage /Stade préopératoire

المرحلة الثانية للتطور الإدراكي في نظرية 'بياجيه'. تندرج تقريبا من سنتين إلى سبع سنوات. إنها المرحلة التي يتعلم فيها الطفل اللغة ويستطيع خلالها تمثيل الأشياء بأشياء أخرى. يشرع إذن في التفكير بشكل رمزي. نقول أيضا أن للطفل تفكير متمركز حول ذاته لأنه يجد صعوبة في تبني آراء الآخرين.

مرحلة حركية حسية Sensory Motor Stage/Stade sensori-moteur

المرحلة الأولى في التطور الإدراكي في نظرية 'بياجيه'. تمتد تقريبا من الولادة إلى سنتين. إنها المرحلة التي يكتشف فيها الطفل العلاقة بين أنشطته ونتائجها. يكتشف الطفل استمرارية الشيء.

مركز حافى Hippocampe/Hippocampe

بنية في الدماغ (جزء من الجهاز العصبي الهامشي) متواجد في الفصوص الصدغية والذي يدخل في عملية الاستذكار.

مرض تجسدي Somatization/Somatisation

تعبير جسدي عن معاناة نفسية. الكلمة المشتقة Soma تعني الجسد. يعمد الشخص إلى التعبير بمعاناة جسدية استجابة لضغط أو رضة -صدمة نفسية- ترتبط هذه السيرورة غالبا باضطرابات اكتئابية أو قلقية. نتحدث عن مرض نفسي جسدي عندما يظهر أن سبب مرض فسيولوجي أصله مشكل نفسي.

مسكنات عصبية Neuro depressants/Neurodépresseurs

مجموعة العقاقير المنشطة النفسية التي تخفض نشاط الجهاز العصبي المركزي مثل: الكحول، المهدئات الثانوية.

مضادات الذهان Antipsychotics/Antipsychotiques

مجموعة أدوية غالبيتها من عائلة - فينوتيازين-. هذه الأدوية، التي تحاصر مستقبلات الدوبامين في الدماغ، تراقب أعراض الفصام الشخصي. وتُعرف أيضا بمهدئات الأعصاب.

مضادات القلق Anxiolytiques /Anxiolytiques

مجموعة الأدوية من عائلة 'البنزوديازيبين' التي تقلص الضغط العصبي والقلق. قد تكون هذه الأدوية مهدئات صغرى تستعمل ضد القلق من أجل القضاء عليه أو التخفيف منه، أو تكون مسكنات كالفالسيوم.

وفي علم الصيدلة تُفرق بين مضادات القلق والمنومات تيرالين(، مهدئات الأعصاب) تيرسيان، نوزيخان (... وموازات المزاج) بروزوك.

مضادات الانهيار Antidepressants/Antidépresseurs

مجموعة من الأدوية تعمل على تقليص خطورة الاضطراب الاكتئابي الرئيسي. مفعول هذه الأدوية يتمثل في زيادة عدد الناقلات

مثلا، إذا أردنا دراسة مفعول الكافيين على التنسيق البصري الحركي، المتغير المستقل هو مستوى تركيز الكافيين الذي سيحاول الباحث تجريبه إلى مواضيع البحث. يمكننا القول أيضا أن المتغير المستقل هو السبب المفترض لنتائج البحث.

مثير إشرطي Conditional Stimulus/ Stimulus conditionnel

في الاشرط الكلاسيكي، هو ذلك المثير المحايد الذي إذا تآلف مع مثير غير اشرطي، يكتسب القدرة على إثارة تفاعل للذات. مثلا، صوت الجرس مثير اشرطي الذي في الأصل لا يسيل لعاب كلب. إذا تزواج هذا الصوت مع الطعام الذي طبيعيا يسيل لعاب كلب، فإن صوت الجرس سيعمل على سيلان لعاب الكلب تدريجيا.

مثير غير إشرطي Unconditional Stimulus/ Stimulus inconditionnel

في الاشرط الكلاسيكي، هو المثير الحسي الذي يثير طبيعيا ردة فعل الذات. مثلا، الطعام في الفم مثير غير اشرطي يطلق طبيعيا سيلان الريق.

محلل نفسي Psychoanalyst /Psychanalyste

مهني الصحة النفسية الذي، بعد تكوينه في علم النفس أو الطب النفسي، تخصص في مجال علاجات التحليل النفسي للشخصية.

مجموعة المراقبة Control Group/Groupe de contrôle

مجموعة مواضيع البحث التي لا تخضع للعلاج التجريبي وتستخدم كنقطة مقارنة. في أبحاث عديدة يتلقى مجموعة البحث الدواء الوهمي 'بلاسيبو'. 'placebo'

مخيخ / Cerebellum/Cervelet

بنية كبيرة متواجدة في مؤخرة الدماغ التي تراقب التوازن والتنسيق الحركي.

الإنسانية مذهب Humanistic School/Humanisme

أفق في علم النفس ذو هدف الارتقاء بالتألق والتفتح الشخصي. ندرس فيها مفاهيم ك"الذات" و"الذات المثالية". حسب المنظر الأساسي لهذا المفهوم، 'كارل روجرز-1902)' (1987)، سبب المشاكل النفسية حواجز تعوق التطور النفسي للشخص.

مذهب الوظيفية Functionalism/Fonctionnalisme

مدرسة فكرية أسست من طرف 'وليام جيمس' (1842-1910) والتي وفقا لها علم النفس استخدام الاستبطان لدراسة وظيفة المفاهيم النفسية التي تكون العقل البشري. باختصار، كانت تهتم هذه المدرسة بفهم كيفية سماح العديد من الظواهر النفسية مثل: الوعي بالذات بالتكيف مع البيئة.

مرحلة تدرج (عملية محسوسة) Concrete operating Stage /Stade opératoire concret

المرحلة الثالثة في التطور الإدراكي في نظرية 'بياجيه'. تكون ما بين سن السابعة والثانية عشرة. إنها المرحلة التي يستطيع الطفل خلالها استعمال الألفاظ المجردة في حالة ما إذا كانت تدل على أشياء محسوسة، يستوعب أيضا الأرقام، الأحجام والأوزان.

مفعول 'روزنتال' Effect Rosenthal / Effet Rosenthal

مفعول انتظارات المختبر من نتائج البحث. اكتشف العالم 'روزنتال' هذه الظاهرة التي حسبها يميل المختبر لإيجاد النتائج التي ينتظرها. لا يتعلق الأمر بتزوير للنتائج ولكن بالأحرى بأخطاء منهجية تؤثر على النتائج. نتجنب مفعول روزنتال عبر استخدام بروتوكول تجريبي من نوع "الأعمى المزدوج".

معالج نفسي Psychotherapist / Psychothérapeute

ويتعلق الأمر بمعالجات العلاج النفسي. ويتعلق الأمر غالباً بأخصائي نفسي أو طبيب نفسي. ويستعمل المعالج أنواعاً عدة من العلاجات النفسية: إبطال التحسيس المنهجي، علاج نفسي إدراكي سلوكي، علاج نفسي تحليلي، الخ.

معدل انحراف الذكاء Deviation IQ/QI de déviation

طريقة للتعبير عن نتائج اختبار القدرات الذهنية. يتمثل في تحديد النتيجة المتوسطة والفارق النوعي لعينة معيارية لسن معين وتحويل النتائج بالنسبة لمتوسط بقيمة 100 وفارق نوعي 15 وبالتالي، معدل انحراف الذكاء يبين أين يتواجد أداء موضوع معين بالنسبة للمجموعة - المرجع - الإحالة في نفس السن.

معدل الذكاء Intelligence Quotient (IQ) / Quotient intellectuel (QI)

طريقة للتعبير عن نتائج اختبار القدرات الذهنية والذي لم يعد يستعمل كثيراً هذه الأيام. كان يتمثل في قسمة العمر العقلي على العمر الزمني وقياس النتيجة بالنسبة لـ 100 بسبب مشاكل متعلقة بمفهوم العمر العقلي، تستخدم اختبارات القدرات الذهنية بدل ذلك معدل انحراف الذكاء.

معايير Standardization / Normalisation

تحديد النتائج لاختبار عبر مقارنتها بعينة معيارية مختبرة مسبقاً.

منحنى توزيع طبيعي Normal Distribution curve / Courbe de distribution normale

منحنى على شكل جرس متناظر بالنسبة للمتوسط. يُستخدم هذا المنحنى كتوزيع لاحتمالات كثير من الظواهر الطبيعية. مثلاً، لمعدل الذكاء منحنى توزيع طبيعي بمتوسط يساوي 100. كلما ابتعدنا عن هذا المتوسط، كلما قل عدد الأفراد. وهكذا، هناك عدد مماثل من الأشخاص ذوي معدل ذكاء 70 (30-100) لعدد الأشخاص ذوي معدل ذكاء 130 (30+100).

منطقة 'بروكا' Broca Area / Aire de Broca

منطقة في القشرة الدماغية متواجدة في الفص الجبهي للجهة اليسرى للدماغ، مسؤولة عن النشاط اللغوي. أي ضرر يصيب هذه المنطقة يؤدي إلى فقد القدرة على التعبير سواء بالحديث أو الكتابة. وهو اضطراب ارتبط بالعالم 'بروكا'.

العصبية - السيروتونين والنور أدرينالين - في الدماغ. الاستهلاك المستمر للمضادات قد يقود إلى إدمان نفسي خصوصاً لدى الجيل الجديد من هذه الأدوية والتي من أشهرها البروزاك. و يبقى 'الليتيوم' مع ذلك - من أمجع مضادات الاكتئاب بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطراب ثنائي القطب..

معامل عام G Factor / Facteur g

مفهوم اقترح من طرف 'سبيرمان' والذي تبعا بنجاح نسبي عام للذكاء عند كل البشر. وهذا يعني أن أي فرد من المفروض أن يجتاز بنجاح نسبي كل الاختبارات الفرعية لاختبارات الذكاء. ويقابل هذا المفهوم بعض المفاهيم المعاصرة التي تقول بوجود أنواع من الذكاء مستقلة عن بعضها البعض عند نفس الفرد (نظرية الذكاء المتعدد لـ هوارد غاردنر).

معامل الارتباط الخطي Linear Correlation Coefficient Coefficient de corrélation linéaire

إحصائية تتمثل في إعطاء قيمة عداقتك تغيراتك بين متغيرين. كلما كانت الارتباط قويا، كلما رافقت تغيرات متغير معين تغيرات المتغير الآخر. الارتباط يتأرجح بين ترابط قوي سلبى -1.0 وارتباط قوي إيجابى +1.0.

ترابط بقيمة 0.0 يعني أنه ليس هناك علاقة بين المتغيرين.

معرفة - إدراك Cognitivism / Cognition

سلسلة عمليات ذهنية كالتلقي، الاستذكار، الاستدلال وحل المشاكل.

مسلمة إحباط عدوانية / Hypothesis of Frustration Agression / Hypothèse frustration agression

حسب هذه المسلمة كلما قوبلت جهود فرد للوصول إلى هدف معين بمحاصرة - حرمان -، تظهر نزعات عدوانية تجاه الأداة أو الشخص الذي تسبب في الحرمان.

مقاييس - فكتسليير Wechsler Scale / Échelles de Wechsler

مجموع اختبارات القدرات الذهنية المطورة من طرف العالم النفسي 'دافيد فكتسليير'. في الأصل، يتعلق الأمر باختبار للأطفال في سن ما قبل التمدرس (WPPSI-III)، اختبار للأطفال في سن التمدرس (WISC-IV) واختبار للراشدين (WAIS-III).

مقياس شفهي Verbal Scale / Échelle verbale

أحد جزأي اختبارات القدرات الذهنية لـ 'فكتسليير' الجزء الآخر هو المقياس غير الشفهي. ويتكون المقياس الشفهي من مجموعة اختبارات فرعية تقيس أساساً القدرة على استخدام الرموز المجردة كاللغة والمفاهيم الحسابية.

مقياس غير شفهي Non Verbal Scale / Échelle non verbale

أحد جزأي اختبارات القدرات الذهنية لـ 'فكتسليير' الجزء الآخر هو المقياس الشفهي. ويتكون السلم غير الشفهي من مجموعة اختبارات فرعية تقيس أساساً القدرة على تمثيل الأشياء في الفضاء، الانتباه وفهم العلاقات الفضائية.

منطقة 'ويرنيك' Wernicke Area /Wernicke (aire de)

جزء من القشرة الدماغية متواجدة في الجهة اليسرى للدماغ وتدخل في فهم اللغة. أية إصابة لهذه المنطقة تتسبب في 'اضطراب ويرنيك' يكون أهم أعراض فيها هو صعوبة الفهم الشفهي أو الكتابي.

مهدئات Tranquilizers/Tranquillisants

دواء الاضطرابات المقلقة. تشمل قائمة العقاقير الطبية ذات البنية الكيميائية المتنوعة ذات المفعول المقاوم للقلق لذلك تسمى أيضا مضادات القلق، كما لها في نفس الوقت مفعول تسكيني.

مهدئات عصبية Neuroleptics/Neuroleptiques

مجموعة الأدوية التي تخفف أعراض الفصام الشخصي. تعمل هذه العقاقير على تقليص كمية الناقل العصبي 'الدوبامين' المتواجد في الدماغ. وتسمى هذه المهدئات أيضا "أدوية مضادات نفسية".

موازن المزاج Stabilizing Mood/ Stabilisateur de l'humeur

مجموعة أدوية تعمل على التخفيف من أعراض الهوس وأعراض الاكتئاب التي نلاحظها في اضطراب ثنائي القطب. تعمل هذه العقاقير على التأثير على الناقلات العصبية. أهم موازنات المزاج هي: الأملاح والليثيوم.

النون**ناقلة عصبية Neuro Transmitters/Neurotransmetteurs**

مادة كيميائية تتواجد في حويصلات وصلات الخلية وتُفرز في فتحة وصلية للخلف نفسه وغرق إثارة عصبية أخرى.

نرجسية Narcissism/Narcissisme

حب صورته الذاتية. حسب أسطورة يونانية، كان 'نرجس' يجد نفسه وسيما جدا إلى الحد الذي كان يفضل صورته على أية امرأة. وفي يوم من الأيام بينما كان يتأمل صورته في عين ماء، مال كثيرا حتى نسي نفسه وغرق. كل طفل يمر من مرحلة نرجسية حيث تنبني شخصيته وجنسه. بعدئذ يتجه الحب نحو أداة خارجية.

نزاع-صراع Conflict /Conflit

صراع بين ميولات متزامنة متقابلة. عندما تتقدم رغبتان متناقضتان واندفاعان متقابلان إلى الوعي، نعيش حالة من التوتر غير المرغوب-نزاع نفسي. وعندما لا نتمكن من معالجته بفعالية قد يتمخض عنه الفرع وحتى اضطرابات نفسية انفعالية.

نسيان Amnesia /Amnésie

ضعف أو فقدان للذاكرة-مؤقت أو نهائي. -يكون مصدر عدم القدرة على التذكر غالبا في الصدمات العاطفية. وقد يهم جزءا كاملا من حياة أو ذكرى واحدة فقط. يعمل النسيان كآلية دفاعية-ميكانيزم دفاع- ضد استحضار حدث مؤلم. نتحدث عن 'نسيان للاستحضار' عندما يُمحي الماضي وحده، وعن 'نسيان شللي' عندما لا يستطيع الشخص تذكر الحاضر وحده فقط.

نسيان الحاضر Amnesia/ Amnésie antérograde

مشكل في الذاكرة يتمثل في عدم القدرة على اكتساب معلومات جديدة مرتبطة بالحياة اليومية نتيجة إصابة أو مرض في الدماغ.

نسيان رجعي Retrograde Amnesia/ Amnésie rétrograde

فقدان الذاكرة لأحداث سبقت إصابة أو مرض للدماغ. يحدث أحيانا بعد انسداد مؤقت لشريان دموي للدماغ أن يصاب الشخص بهذا النوع من النسيان المؤقت.

نسيان طفولي Infantile Amnesia/ Amnésie infantile

نسيان الأحداث الواقعة قبل سن ثلاث-أربع سنوات. ويفسر هذا النوع من النسيان في الغالب بالتغيرات العصبية والإدراكية الهامة التي تحدث في السنوات الأولى بعد الولادة.

نضج Maturation/Maturation

مجموعة التحولات ومراحل النمو المحددة وراثيا والتي هي نسبيا مستقلة عن الأحداث الخارجية.

نقص عاطفي Affective Deficiency/ Carence affective

نقص مبكر ودائم للعاطفة. الرضيع الذي يُحرم من أمه يعاني وقد يسقط مريضا، خصوصا إذا كان الفراق عنيفا. آثار هذا الغياب يمكن أن يتراوح بين حالات الاكتئاب رفض الطعام، تأخر النمو الحركي النفسي، الخمول إلى اختلالات نفسية وبدنية خطيرة. لدى البالغ، الفراغ العاطفي قد يعود لأسباب متنوعة الحداد، الفراق، العزلة، الشيخوخة... ويقود أيضا إلى حالات انهيارية.

النماء الشخصي Personal Development/ Développement personnel

تقنيات عديدة تُستخدم لاكتساب النضوج الشخصي النفسي، لتطوير إمكانيات الإبداع وتحليل شخصيته من العجز والانشغالات. الاتجاه الحالي للنماء الشخصي يسعى لاعتبار الجسم والنفس معا في عملية التطوير.

نهم نفسي Mental Anorexia/Anorexie mentale

اضطراب نفسي يتميز برغبة مرضية، يصاحب زيادة الوزن. إضافة إلى فقدان المفرط للوزن، يصاحب النهم النفسي غالبا توقف العادة الشهرية، فقدان الحجم العضلي والقابلية للإصابات.

نوم Sleepiness /Sommeil

إراحة الوعي. النوم عبارة عن حالة من النشاط الحركي مع انخفاض التلقيات والتفاعلات الحسية. بالنسبة للمحلل النفسي، إراحة الأنا لتمكين اللاوعي من التظاهر عبر الأحلام. من اضطراباته: الأرق، النوم المفرط، الكوابيس المتكررة التي قد تكون أسبابها فسيولوجية أو نفسية.

الهاء**هذيان Delirium /DELIRE**

فقدان الاتصال مع الواقع. وهو راجع حسب بعض الأطباء النفسانيين إلى إصابة فسيولوجية

كما تظهر على بعض الأشخاص حالات ونوبات تأخذ مظهر اضطراب وظيفي ك: التهيج المفرط، الشلل، الحركات الاختلاجية... الخ. وقد تكون الاضطرابات على شكل إشارات مخفية مستورة. يُرجع التحليل النفسي هذه التظاهرات الجسدية إلى الكبت.

الواو

وحدة دلالية ذاكرية Item /Item

وحدة ذات مدلول بالإمك، صورة عنها في الذاكرة القصيرة المدى. باختصار، إنها أية معلومة لها معنى للشخص. مثال: رقم، تاريخ، كلمة، صورة قطة.

وسواس Obsession/ Obsession

فكرة، صورة أو دافع يُفرض على العقل بصفة متكررة ضدا على رغبة الشخص. إنه أحد العناصر المكونة للاضطراب الوسواسي القهري. كلنا مر من تجربة توليد أفكار أو أحاسيس من نشاطنا النفسي والتي تشعرنا بالإزعاج رغم محاولتنا تجنبها. نربط هذه الوسواس، الشائعة كفاية، بأفعال منجزة ضدا على إرادتنا. غالبا ما تختفي دون ترك آثار، لكنها قد تكون جديدة أكثر وتتمخض عن عصاب نفسي.

والاضطرابات الوسواسية تهم 12 في المائة من السكان.

وعي Consciousness /Conscience

المراقبة الدائمة لذواتنا وللبيئة حولنا بحيث أن الإحساسات، الذكريات والأفكار تكون ممثلة بشكل صحيح في مجال إدراكنا. بشكل أبسط، يمكننا تعريف الوعي كمعرفة ذاتية للأحداث.

المراجع

- Dictionnaire international de psychanalyse Alain de Mijolla Hachette Pluriel Référence 09/2005
 - Atlas de la psychologie Hellmuth Benesch Emile Jalley Lgf 11/1995
 - Dictionnaire de la psychanalyse Nicole Belmont Catherine Clément Monique David-Ménard Philippe Sollers Albin Michel 11/2001
 - Dictionnaire de psychiatrie et de psychopathologie clinique Jacques Postel Larousse 06/2003
 - Dictionnaire de psychologie Collectif Larousse 06/2002
 - Dictionnaire de psychologie Roland Doron Françoise Parot Puf 12/1998
 - Dictionnaire de psychologie Roland Doron Françoise Parot Puf 03/2007
 - Dictionnaire de psychologie Norbert Sillamy Larousse 02/2003
 - Dictionnaire international de la psychanalyse Alain de Mijolla Calmann-Lévy 04/2002
 - Dictionnaire pratique de psychanalyse et de micropsychanalyse Silvio Fanti Buchet-Chastel 04/2003
- مركز الدراسات معجم المصطلحات النفسية والجسدية

للجهاز العصبي المركزي، وبالنسبة لكثير من المحللين النفسانيين إلى معاناة نفسية كبيرة. يتمظهر الهذيان في صور عديدة: سلوكيات وأحاديث شاذة، رؤية مضطربة للواقع، هلوسات، أفكار خيالية غالبا وسواسية. وتنقسم الحالات الهذيانية إلى ثلاثة أصناف: العصاب، الهلوسة،... والبارانويا-العظام-.

هيبوتلاموس (منطقة المهاد البصري) Hypothalamus /Hypothalamus

بنية صغيرة متواجدة في الجزء الداخلي للدماغ وتراقب عدة عمليات تحفيز مثل: الجوع، الجنس، العدوانية.

هرمون Hormone/ Hormone

مادة كيميائية مُفرزة من طرف غدة داخلية وحملة من طرف الدم إلى عضو من أجل تغيير التشغيل.

هلوسة Hallucination /Hallucination

إحساس يحدث دون وجود منبه حسي. قد تهم هذه الهلوسة أي شكل من الأشكال الحسية مثل: هلوسة بصرية، هلوسة سمعية. تُنتج الهلوسات من طرف ظواهر) تتضمن بعض المخدرات التي تؤثر على وظائف الدماغ. ويجب التفريق بين الهلوسات والأفكار الوهمية.

الهو (مفهوم): Id Concept/Concept du Ça

مجموع الاندفاعات اللاواعية، البيولوجية كالعدوانية والرغبة الجنسية، حزان الطاقة الاندفاعية، منطقة الموروث، الفطري أو المكبوت. واحدة من البنيات النفسية الثلاث إضافة إلى الأنا و الأنا الأعلى التي تكون الشخصية حسب النظرية النفسية التحليلية.

على خلاف الأنا، جزئيا واعي، فهو مستقل عن كل تنسيق، لا سيطرة لإرادتنا عليه، يشكل نفسيتنا ويؤثر على أفعالنا.

هوس Mania/Manie

حالة من التهيج الشديد العام الملاحظ لدى الأشخاص الذين يعانون من الاضطراب ثنائي القطب. الحلقات القصيرة المهووسة تفصلها مراحل اكتئاب أكبر. خلال مرحلة الهوس، يحس الشخص بحالة من النشوة، تكون له طاقة كبيرة، مليء بالثقة في النفس ويخطط خططا عظيمة وغير واقعية. في الحالات القصوى، يلاحظ أيضا الخلط النفسي ونشاطا حركيا زائدا..

هستيريا Hysteria/Hystérie

تظاهرة جسدية لاضطرابات نفسية دونما إصابة بأي خلل عضوي. وهو مصطلح شاع استخدامه من طرف 'سيجموند فرويد' لوصف اضطراب نفسي يظهر خلاله فرد أعراضا بدنية مختلفة في غياب أية أسباب عضوية. مثلا، الشخص الذي يشكو من العمى الهستيريا يشتكى من فقدانه البصر، بينما لا يظهر عليه أية أضرار عصبية لجهازه البصري.