

مقرر دكتور لبنى

يدخل علم النفس في مجموعه من العلوم الأخرى مثل التاريخ والاحياء والطب والهندسة

1. دراسة علم النفس في دراسة الإنسان من أول ما كان نقطة لدراسة تطور الإنسان في مختلف الأعمار نفسياً وانهالياً:

علم النفس التطوري يركز على دراسة كيف يتطور الإنسان نفسياً وجسدياً عبر المراحل العمرية المختلفة من مرحلة النطفة إلى الشيخوخة. يهتم هذا المجال بدراسة التغيرات في السلوك، التفكير، والمشاعر نتيجة للتفاعل بين العوامل البيولوجية، النفسية، والاجتماعية.

في مرحلة ما قبل الولادة، يكون التطور النفسي مرتبطاً بالجينات والعوامل الوراثية التي تحدد أسس نمو الجنين.

بعد الولادة، تبدأ العمليات النفسية مثل الإدراك، التعلم، والعواطف في التطور بشكل تدريجي خلال الطفولة، المراهقة، والشباب.

في مرحلة البلوغ، يطرأ على الإنسان تغييرات نفسية وانهالية مثل التكيف مع المسؤوليات، بينما في الشيخوخة قد تطرأ تغييرات في الذاكرة والعواطف.

2. علم النفس الإكلينيكي والسريري:

علم النفس الإكلينيكي هو مجال مختص بتشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية. يشتمل هذا المجال على تقنيات وأساليب مختلفة مثل العلاج السلوكي المعرفي، العلاج التحليلي، والعلاج بالحديث. يعنى بتقديم الدعم العاطفي والنفسي للأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو مشاعر سلبية.

من اختصاصات هذا المجال هو تقديم العلاج النفسي للأفراد في شكل جلسات فردية أو جماعية، بالإضافة إلى استخدام الأدوية في بعض الحالات مثل القلق أو الاكتئاب.

علم النفس السريري: يعنى بتقييم وتشخيص الأمراض النفسية باستخدام أدوات مثل الاستبيانات النفسية، الاختبارات المعرفية، والمقابلات الشخصية.

3. علم نفس الشذوذ:

علم نفس الشذوذ: يختص بدراسة السلوكيات التي تخرج عن المعتاد أو المألوف، مثل الاضطرابات النفسية، السلوك المنحرف، والشخصيات غير السوية. يعتمد هذا المجال على تشخيص وتفسير الاضطرابات السلوكية، العاطفية، والمعرفية. يركز علماء النفس في هذا المجال على تحديد أنماط السلوك التي تتعارض مع النمط الاجتماعي المقبول أو تعيق حياة الفرد اليومية.

يشمل الاضطرابات مثل الفصام، الاكتئاب الحاد، القلق المزمن، والاضطرابات الشخصية.

4. علم النفس التربوي لتحسين العملية التربوية:

علم النفس التربوي: يدرس تطبيق المبادئ النفسية في السياقات التعليمية بهدف تحسين فعالية العملية التربوية. يشمل دراسة العوامل النفسية التي تؤثر في تعلم الطلاب، مثل الدافعية، الانتباه، والذكاء، بالإضافة إلى فهم كيفية استخدام أساليب التعليم المختلفة بما يتناسب مع احتياجات كل طالب.

يهتم هذا المجال بكيفية تصميم بيئة تعليمية تشجع على التعلم الفعّال والمستدام.

يتضمن التفاعل بين المعلم والطلاب، التأثيرات الثقافية والاجتماعية على التعلم، وتقنيات تقييم الأداء الأكاديمي.

5. علم النفس العام مشتق من علم النفس التربوي:

علم النفس العام هو فرع واسع يشمل دراسة السلوك البشري في جميع جوانبه. يتم دراسة السلوكيات العقلية والجسدية، مثل التفكير، الذاكرة، المشاعر، والإدراك، وتستخدم هذه المعرفة لفهم كيفية تأثير هذه العوامل على حياة الإنسان.

أما علم النفس التربوي فهو أحد فروع علم النفس العام ويختص بدراسة الجوانب النفسية التي تؤثر في التعلم والتعليم. يمكن القول أن علم النفس التربوي هو تطبيق ممارسات علم النفس العام في بيئات التعليم.

المحاضرة الثانية

ما هي الشخصية؟

الشخصية تتكون من مجموعة من الملامح النفسية والسلوكية التي تميز الفرد عن غيره، وتشمل الميول، العواطف، وأنماط التفكير. هي انعكاس للطريقة التي يتفاعل بها الإنسان مع الآخرين وبيئته. يعتقد علماء النفس أن الشخصية تتكون من عدة عناصر تتداخل مع بعضها لتؤثر في سلوك الإنسان في مواقف الحياة اليومية.

محددات الشخصية:

الوراثة: الجينات لها تأثير في تحديد العديد من جوانب الشخصية، مثل الميل للانفتاح أو الانطواء.

البيئة: التأثيرات الثقافية، والظروف الاجتماعية (مثل الأسرة، الأصدقاء، المدرسة) تساهم في تشكيل الشخصية. يمكن للبيئة الاجتماعية أن تحدد القيم والمعايير التي يتبناها الفرد.

التجارب الحياتية: الأشخاص الذين يتعرضون لتجارب حياتية مختلفة (إيجابية أو سلبية) قد يطورون سمات شخصية تتناسب مع تلك التجارب. على سبيل المثال، الصدمات النفسية قد تؤدي إلى تشكل سمات مثل القلق أو الانغلاق.

نظرية الأنماط:

نظرية الأنماط في علم النفس هي محاولة لتبسيط وتعريف أنواع الشخصيات بناءً على خصائص معينة. تم تطوير هذه الأنماط من قبل العديد من المفكرين مثل هيبوقراط الذي قسم الشخصيات إلى أربعة أنماط: الدموي، الصفراوي، السوداوي، والبلغمي. هذه الأنماط تعتمد على تفاعل السوائل داخل الجسم (مثل الدم والصفراء) مع المواقف النفسية. أيضاً، في القرن العشرين قام كارل يونغ بتطوير نظرية الأنماط النفسية التي تركز على نوع الشخص (منفتح أم انطوائي).

معنى النظرية:

النظرية في علم النفس هي إطار فكري يستخدم لشرح سلوك الإنسان وتفسيره. تختلف النظريات حسب المدارس الفكرية، ولكن الهدف الأساسي للنظرية هو تقديم تفسير علمي للسلوك البشري. من بين أشهر النظريات: نظرية التحليل النفسي (فرويد)، نظرية السلوكيات (سكينر)، ونظرية النمو المعرفي (بياجية).

عناصر الشخصية:

الجانب العقلي: يتضمن طرق التفكير وحل المشكلات، وتشكيل الأحكام.

الجانب العاطفي: يرتبط بالمشاعر مثل الحب، الكراهية، الغضب، السعادة، والحزن.

الجانب السلوكي: يشمل الأفعال التي يقوم بها الفرد والتي قد تكون استجابة للبيئة أو جزءاً من روتينه اليومي.

سمات الشخصية:

الانفتاح على التجارب: استعداد الشخص لتجربة أشياء جديدة والميل للفضول.

الضمير الحي: درجة تحمل المسؤولية والانضباط.

الانطوائية: تفضيل التواجد بمفرده والابتعاد عن التفاعلات الاجتماعية.

الاستقرار العاطفي: القدرة على التعامل مع المشاعر والضغوط بشكل صحي.

القبول الاجتماعي: قدرة الشخص على التكيف مع الآخرين والتفاعل معهم بشكل إيجابي.

أنواع الشخصيات (الدموي، الصفراوي، البلغمي، السوداوي):

الدموي: شخصية مرحة، مليئة بالطاقة والحيوية، تحب التواصل الاجتماعي. يميل إلى الاستجابة للمواقف بعاطفة حارة.

الصفراوي: شخصية متحمسة ومبتهجة، ولكنها قد تكون سريعة الانفعال.

السوداوي: شخصية متشائمة وعاطفية، قد تنسم بالحزن والقلق. يحتاج هؤلاء الأشخاص إلى الدعم العاطفي.

البلغمي: شخصية هادئة، متزنة، تتحكم في مشاعرها، تميل إلى الهدوء والصبر.

الشخصية تتكون من:

تتكون الشخصية من التفاعل بين الجانب العقلي (القدرة على التفكير، اتخاذ القرارات)، الجانب العاطفي (التعامل مع المشاعر)، والجانب السلوكي (التفاعل مع البيئة والمواقف). هذه الأبعاد تؤثر بشكل مستمر على كيفية تطور الشخصية مع مرور الوقت.

الأنا، الأنا العليا، الهو:

الهو (Id):

هو الجزء الغريزي والفطري في الشخصية، ويتعلق بالرغبات والميول الأساسية مثل الجوع، الجنس، العدوانية، والراحة الجسدية. يسعى لتحقيق الإشباع الفوري لجميع الرغبات والإحساس بالراحة دون النظر إلى العواقب الاجتماعية أو الأخلاقية.

الأنا (Ego):

هو الجزء الذي يمثل الواقع والعقلانية. يتوسط بين رغبات الهو ومتطلبات الأنا العليا. يتعامل مع العالم الخارجي ويقوم بالتحليل واتخاذ القرارات بناءً على منطق وتحليل للواقع.

الأنا العليا (Superego):

هو الجزء الذي يمثل الضمير الداخلي للأخلاق والمثالية. يشمل القيم والمبادئ التي تعلمها الفرد من الأسرة والمجتمع. يعمل كحكم داخلي يحث الشخص على اتباع المعايير الأخلاقية والسلوك الجيد.

تأثير الصحة على النمو:

الصحة الجيدة تعتبر من أهم العوامل المؤثرة في النمو. فالأمراض وسوء التغذية يمكن أن تؤدي إلى تأخر في النمو البدني والعقلي والعاطفي. تؤثر الصحة أيضًا على الأداء العقلي وقدرة الفرد على التعلم والتفاعل مع المجتمع.

تأثير التغذية على النمو: التغذية السليمة تلعب دورًا حيويًا في تعزيز النمو السليم، وخاصة في المراحل المبكرة من الحياة. العناصر الغذائية مثل البروتينات، الفيتامينات، والمعادن ضرورية لتطور الجهاز العصبي والعقلي، والنمو البدني بشكل عام.

المحاضرة الثالثة

البحث الشامل عن النضج والتعلم في الإنسان

النضج والتعلم في الإنسان عن طريق سلوكه

النضج والتعلم عمليتان متكاملتان تؤثران على سلوك الإنسان وتطوره.

النضج (Maturation): عملية نمو بيولوجي تحدث تلقائيًا وفقًا لتسلسل طبيعي دون الحاجة للتعليم أو التدريب. مثال: تعلم المشي عند الأطفال.

التعلم (Learning): تعديل في السلوك نتيجة للتجارب أو التدريب. مثال: تعلم القراءة والكتابة.

العلاقة بينهما: النضج يوفر الأساس البيولوجي الذي يسمح للتعلم بالحدوث. مثلاً، لا يمكن للطفل تعلم الكتابة قبل نضوج عضلات يديه.

مراحل النضج

مرحلة الطفولة المبكرة: تطور الوظائف الحركية والإدراكية الأساسية.

مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة: زيادة المهارات المعرفية والاجتماعية.

مرحلة المراهقة: النضج الجسدي والعقلي، والتغيرات الهرمونية.

مرحلة الرشد: النضج العاطفي والاجتماعي والمعرفي الكامل.

العوامل التي تؤثر على الجنين

عوامل وراثية: الأمراض الوراثية، التشوهات الجينية.

عوامل بيئية: التغذية، الحالة الصحية للأم، التلوث.

أمراض الأم: مثل الحصبة الألمانية، السكري.

الأدوية والعقاقير: تأثير الأدوية غير الآمنة أو المخدرات.

عوامل ما قبل الولادة وأثناء الولادة وما بعد الولادة

ما قبل الولادة: التغذية، الصحة النفسية للأم، استخدام العقاقير.

أثناء الولادة: نوع الولادة (طبيعية أو قيصرية)، مضاعفات الولادة.

ما بعد الولادة: البيئة المحيطة بالطفل، الرعاية الصحية، التغذية.

الطفولة المتأخرة

تمتد من سن 6 إلى 12 سنة.

تطور المهارات الاجتماعية، وزيادة الاستقلالية.

تحسين القدرات الإدراكية والمنطقية.

6. المراقبة

تمتد من سن 12 إلى 18 سنة.

تغييرات جسدية ونفسية سريعة.

تطور الهوية واستكشاف الأدوار الاجتماعية.

7. الرشد

يمتد من سن 18 فما فوق.

نضج معرفي وعاطفي واجتماعي كامل.

اتخاذ قرارات مستنيرة وتحمل المسؤوليات.