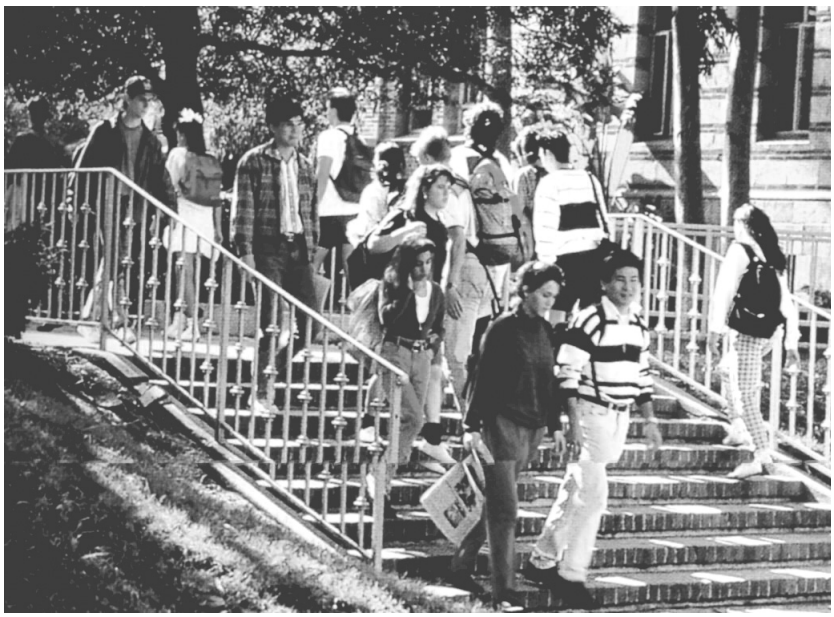
الباب الأول

المدخل

الفصل الأول : موضوع علم النفس وفروعه ومدارسه المعاصرة.

الفصل الثاني : مناهج البحث فيه.



الفصل الأول

موضوع علم النفس وفروعه

1- تمهيد

تفاعل الإنسان وبيئته :

يعيش الإنسان في بيئة من الناس والأشياء، وهو يسعى فيها ويكد للظفر بطعامه وكسائه، ولارضاء حاجاته المادية والمعنوية المختلفة، ولبلوغ أهداف يرسمها لنفسه ويراها جديرة بما يبذله في سبيلها من مشقة وعناء. وهو في سعيه هذا لقضاء حاجاته وتحقيق أغراضه يلقى موانع وعقبات ومشاكل وصعوبات مادية واجتماعية شتى، ويجد نفسه على الدوام مضطراً إلى التوفيق بين حاجاته وإمكانات البيئة، وإلى تعديل سلوكه حتى يتلاءم مع ما يعرض له من ظروف وأحداث ومواقف جديدة أو عسيرة أو غير منتظرة، وذلك عن طريق التفكير والتقدير واستخدام ذكائه وابتكار طرق جديدة أو تعلم طرق جديدة للسلوك يستعين بها على حل ما يلقاه من مشكلات. كما يجد نفسه مضطراً إلى التقيد أو الامتثال لما تفرضه عليه البيئة، وخاصة البيئة الاجتماعية، من قيود والتزامات، أو نزاعاً إلى تهذيب بعض ما في هذه البيئة وتغييره وتبديله.. بل إنه يرى نفسه في كثير من الأحيان مرغماً على أن يرجىء إرضاء حاجاته ومطالبه العاجلة في سبيل تحقيق أغراض وأهداف آجلة، وعلى أن يصبر ويحتمل الألم، أو على أن يلجأ إلى أساليب وحيل ملتوية شتى ابتغاء إرضاء هذه الحاجات وبلوغ هذه الأهداف. ولا يخفى أنه في سعيه هذا، أي في تعامله مع البيئة وتفاعله معها معرض أبداً لضروب من الشد والجذب، والركز والوثب، والرضا والسخط، والغضب والخوف، والحب والكره، والإقدام والإحجام، والنجاح والإخفاق تحمله على المضي في نشاط معين أو كف نفسه عن هذا النشاط.

وغني عن البيان أن هذه البيئة التي يضطرب فيها ليست شيئاً سلبياً تسمح له أن يصنع بها ما يريد متى أراد، إنها تقاومه وتستفزه وتؤثر فيه.. كما أنه لا يقف منها، كما رأينا، موقفاً سلبياً فينتظر حتى تقدم له ما يحتاج اليه بل إنه يواجهها ويقاومها ويتحداها ويجهد في استغلالها والاشتراك في ميادين نشاطها والتأثير فيها باللين تارة وبالعنف طوراً. ولا بد له في هذا الكفاح من قدر من المرونة والصلادة والاحتمال وإلا هلك.

وبعبارة أخرى فالعلاقة بين الإنسان وبيئته علاقة أخذ وعطاء، بل علاقة فعل وانفعال،

وتأثير متبادل، وصراع موصول. وهو في تفاعله معها يتأثر وينفعل بشتى الانفعالات ويرغب ويفكر ويقدر ويصمم وينفذ ويتعلم ويعي ما تعلمه، كما أنه يعبر عن أفكاره ومشاعره باللفظ تارة وبالحركة والإشارة تارة أخرى، ويحاول ضروباً مختلفة من السلوك، ويصيب ويخطىء... كل أولئك وهو يشق طريقه في الحياة طمعاً في عمل يؤديه، أو مركز اجتماعي يصبو إليه، أو أسرة يقيمها ويرعاها، أو جماعات مختلفة يندمج فيها ويشترك في نشاطها، أو نوع من الإصلاح يعقد العزم على تنفيذه.

هذه الأوجه المختلفة من النشاط العقلي والانفعالي والجسمي والحركي التي تبدو في تعامل الإنسان مع بيئته وتفاعله معها، والتي تعكس تأثيره فيها وتأثره بها، أي التي تعكس تكيفه لها، هي موضوع دراسة علم النفس.

2- **علم السلوك**

من تعاريف علم النفس أنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان، أي يصف هذا السلوك ويحاول تفسيره. وقد اختلف العلماء في تحديد معنى السلوك behavior فمنهم من يقصره على النشاط الحركي الظاهر الذي يمكن أن يشاهده أشخاص آخرون، كالمشي والكلام والأكل والجري والابتسام والعزف والهرب. ومنهم من يبسط مفهومه بحيث يشمل جميع ما يصدر عن الفرد من نشاط ظاهر، كالكلام أو المشي، أو نشاط باطن كالتفكير والتذكر والشعور بالانفعال... وهو يتفاعل مع بيئته ويحاول التكيف لها. وبعبارة أخرى فالسلوك هو كل ما يصدر عن الفرد من استجابات مختلفة إزاء موقف يواجهه - إزاء مشكلة يحلها. أو خطر يتهدده، أو قرار يتخذه، أو مشروع يخطط له، أو درس يحفظه، أو مقالة يكتبها، أو آلة يصلحها، أو مسابقة يعمل على الفوز فيها، أو لوحة فنية يتأملها، أو أزمة نفسية يكابدها.

ويقصد بالاستجابة response كل نشاط يثيره منبه أو مثير stimulus وقد تكون الاستجابة :

1- حركية كتحريك ذراعك للرد على شخص يحييك، وكالهرب من خطر ماثل أمامك، وكانتقالك من مكان مشمس إلى آخر ظليل، وكانقباض حدقة العين إن سلط عليها ضوء شديد.

2- أو تكون الاستجابة لفظية كالرد على سؤال يوجه إليك. أو صراخك للاستغاثة، أو تعبيرك عن فكرة تجول في خاطرك باللغة.

3- أو تكون الاستجابة فسيولوجية كارتفاع ضغط الدم، أو زيادة إفراز غدة، أو تقلص عضلات المعدة.

4- كذلك قد تكون الاستجابة انفعالية كالغضب عند سماع كلمة معينة، أؤ الحزن لسماع خبر معين.

5- أو تكون الاستجابة معرفية، أي يراد بها كسب معرفة كالنظر والسمع والتفكير والتذكر.

6- بل قد تكون الاستجابة بالكف عن النشاط كالتوقف عن السير أو الأكل والتفكير والتذكر.

أما المنبه أو المثير فهو أي عامل، خارجي أو داخلي، يثير نشاط الكائن الحي أو نشاط عضو من أعضائه، أو يغير هذا النشاط أو يكفه ويعطله. والمنبهات الخارجية إما فيزيقية كموجات الضوء والصوت وتغيرات درجة الحرارة والروائح المختلفة... أو اجتماعية كمقابلة صديق أو صرخة استغاثة أو سماع مناقشة... أما المنبهات الداخلية فقد تكون فسيولوجية كانخفاض مستوى السكر في الدم، أو زيادة كمية الأدرنالين فيه، وكالتيارات العصبية التي تنشط العضلات والغدد. أو تكون منبهات نفسية كالأفكار والذكريات والتصورات الذهنية والمعتقدات، والأوهام والحالات الوجدانية، فالتفكير في الطعام قد يثير الجوع وتصور الخطر يحملنا على التحوط له.

وحين تكون المنبهات معقدة مركبة كتلك التي تصدر من البيئة الاجتماعية يسمى مجموعها الموقف situation فضوء أحمر أو وخزة إبرة تعتبر منبهات، لكن المدرس الذي يقوم بشرح درس لتلاميذه يشكل موقفاً.

وسنسير في هذا الكتاب على السلوك بمفهومه الواسع الذي لا يقتصر على النشاط الخارجي كالمشي والكلام والإشارة والعزف وضربات القلب... وهو ما يسمى بالنشاط الموضوعي، بل يشمل فضلا عن ذلك أوجه النشاط الذاتي الباطن التي لا يمكن أن يشعر بها وأن يدركها وأن يلاحظها إلا صاحبها وحده دون غيره من الناس كالتفكير والتذكر والشعور باللذة أو الألم، بالحزن أو الفرح، بالخوف أو الغضب.

وعلى ذلك يشمل السلوك :

1- كل ما يفعله الإنسان ويقوله.

2- كل ما يصدر عنه من نشاط عقلي كالإدراك والتفكير والتخيل.

3- كل ما يستشعره من تأثرات وجدانية وانفعالية، كالإحساس باللذة أو الألم، وكالشعور بالضيق والارتياح، بالخوف أو الغضب... مع ما يصاحب ذلك من أنشطة فسيولوجية شتى.

ونسارع إلى القول بأن سلوك الإنسان إزاء موقف معين عادة ما يكون مجموعة مركبة متكاملة من استجابات مختلفة. انظر إلى سلوك الطالب في أثناء الامتحان التحريري : إنه يقرأ الأسئلة ويحاول فهمها واختيار أسهلها، ثم يفكر ويتذكر، وقد يتريث أو يتردد أو يكف عن التفكير في إتجاه معين، مع ما يصحب هذا من شعور بالرضا أو الضيق أو الخوف أو الغضب، وتغيرات جسمية وفسيولوجية قد لا يشعر بها في زحمة الامتحان شعوراً واضحاً، كذلك الحال في سلوك عامل انكب على آلة يصلحها، أو سلوك طفل اختطف طفل آخر لعبته التي يلهو بها.

مباحث علم النفس :

علم النفس كغيره من العلوم يلتقى بمشكلات شتى، نظرية وعملية... يضعها في صورة أسئلة ثم يحاول الإجابة عنها :

- ما هو التفكير؟... ما هو الذكاء؟... ما هو الابداع؟... ما أثر الانفعالات القوية كالخوف أو الغضب في تفكير الفرد وسلوكه الظاهر ووظائف جسمه؟...
- كيف نتعلم؟ كيف نتذكر الماضي؟ كيف نفكر؟ كيف نسمع؟ كيف تنمو الشخصية؟ كيف يصل المبدع إلى إبداعه؟..
- لماذا ننسى؟... لماذا ننفعل؟... لماذا يتعلم بعض الناس أسرع من بعض؟... لماذا يختلف الناس في إدراكهم منظراً طبيعياً واحداً؟.. لماذا لا يصاب جميع الناس بأمراض نفسية مع أنهم يتعرضون جميعاً لصدمات انفعالية؟....

هذا إلى أسئلة أخرى مثل : هل يتوقف التفكير على مناطق خاصة في المخ؟.. هل من يحفظ سريعاً ينسى سريعاً؟.. هل للأحلام قيمة في التنبؤ بالمستقبل؟.. هل يتحتم أن يكون الشخص الذكي حسن الخلق؟.. هل تفكر الحيوانات؟.. فمن فروع علم النفس فرع يدرس سلوك الحيوان.

أما الأسئلة العملية التي يطرحها علماء النفس فمن أمثالها : ما أسباب تخلف التلميذ في دراسته؟ ما الذي يجعل من بعض الأشخاص مجرمين؟ ما هي العوامل التي تفسد شهادة الشهود أمام القضاء؟.. لماذا يرتكب بعض عمال المصانع من الحوادث أكثر من غيرهم؟...

من هذا نرى أن هناك ثلاثة أسئلة رئيسية يحاول علم النفس الإجابة عنها :

1- ما يصدر عن الفرد من سلوك؟

2- كيف يحدث هذا السلوك ويتم؟

3- لماذا يحدث؟

مما تقدم نرى أن علم النفس الحديث لا يشغل نفسه بماهية "النفس" أو نشاطها أو مصيرها، فهذا من اختصاص الفلسفة لا من اختصاصه. فكما أن علم الأحياء لا يبحث في ماهية الحياة، بل يدرس تكوين الكائنات الحية ونشاطها ونموها وتطورها، وكما أن علم الفيزيقا لا يبحث في ماهية المادة أو الطاقة، بل في خصائص المادة والضوء والصوت والكهرباء والمغناطيسية ومظاهر كل منها، كذلك علم النفس الحديث لا يبحث في النفس بل في السلوك. إن هي إلا تسمية لصقت به من الماضي ولا تزال عالقة به حتى اليوم، ومن ناحية أخرى فهو لا يهتم بما يسمى بالبحوث الروحانية كتحضير الأرواح ومخاطبة الموتى ولا يلقى أغلب الباحثين فيه بالا كبيراً إلى مشكلة التخاطر أي انتقال الخواطر والأفكار من شخص إلى آخر، أو إلى مشكلة الإدراك عن بعد بغير وساطة الحواس. ولقد كانت بحوث علم النفس القديم تقتصر على محاولة فهم العقل الإنساني وتحليله وتركيبه. أما علم النفس الحديث فيستهدف الكشف عن المبادىء والقوانين التي تفسر سلوك الإنسان في مختلف أحواله وأطواره، كما يهتم فوق هذا بالفوائد العملية لدراسة هذا العلم كتحسين العلاقات الإنسانية بين الأفراد أو بين الجماعات، وكرفع مستوى الكفاية الإنتاجية للعامل وللجماعة العاملة وكالمحافظة على الصحة النفسية الفردية والاجتماعية، وكحل المشكلات المختلفة في ميدان التربية والتعليم.

3- السلوك نشاط كلي

كل نشاط يصدر عن الإنسان وهو يتعامل مع بيئته - حركياً، أم عقلياً أم انفعالياً - إنما يصدر عن الإنسان بأسره، بكليته، أي من حيث هو وحده وكل. فالإنسان حين يكتب لا يكتب بيديه فقط، وحين يضرب لا يضرب بقبضته فقط، وحين يأكل لا يأكل بفمه فقط، وحين يجري لا يجري بساقيه وجسمه فقط. بل إن هذه الأوجه من النشاط الجسمي والحركي تصحبها في الوقت نفسه ضروب من النشاط العقلي كالانتباه والإدراك والتقدير وتصور الغاية من السلوك، وأخرى من النشاط الوجداني كالشعور بالارتياح أو عدمه بالحزن أو الألم.

ومن ناحية أخرى فالإنسان حين يفكر في موضوع أو ينتبه اليه أو يحاول أن يتذكره، فإن هذا النشاط العقلي تصحبه في الوقت نفسه تغيرات جسمية وحالات وجدانية مختلفة : توترات عضلية، ونشاط في الحواس ومفرزات غدية، وتغيرات في التنفس ودورة الدم وعملية الهضم، وأخرى في التيارات الكهربية بالمخ والأنسجة والأعضاء المختلفة، هذا فضلاً عن الحركات والتعبيرات والأوضاع الجسمية الخاصة التي يتخذها الإنسان أثناء تفكيره وانتباهه وتذكره.

وقد دلت التجارب على أن التفكير غالباً ما يقترن بكلام باطن، أي بنشاط حركي دقيق في أعضاء النطق – الحنجرة واللسان والشفتين وهي حركات يمكن تسجيلها بأجهزة دقيقة.

كذلك الإنسان حين يشعر بانفعال الخوف أو القلق أو الحزن أو الغضب، فإن هذه التأثرات الانفعالية تصحبها تغيرات أو اضطرابات جسمية وفسيولوجية قد تكون بالغة الخطورة إن تكرر الانفعال أو أزمنت الحالة الانفعالية. فقد اتضح أن القلق المزمن الموصول قد يؤدي إلى ظهور قرحة في المعدة أو الاثنى عشر، وأن الكراهية أو المكبوتة قد تؤدي إلى ارتفاع خبيث في ضغط الدم... هذا كله فضلاً عن التعبيرات الحركية الظاهرة التي تصاحب الانفعال.

الإنسان وحدة جسمية نفسية :

رأينا مما تقدم أنه ليس هناك نشاط جسمي خالص وليس هناك نشاط نفسي[1] خالص. فكل نشاط جسمي يصحبه نشاط نفسي ويرتبط به ارتباطاً وثيقاً، وكل نشاط نفسي هو في الوقت نفسه نشاط جسمي. وبعبارة أخرى فالانسان حين يتأثر بالبيئة فيستجيب لها فإنه لا يستجيب لها بجسمه فقط، ولا بنفسه وعقله فقط، إنما يستجيب لها بأجمعه، أي بجسمه ونفسه في آن واحد وهذا هو المقصود حين نقول إن السلوك نشاط كلي. وفي هذا يقول أرسطو «ليس الذي ينفعل هو النفس أو الجسم بل الإنسان». ونستطيع أن نقول على غراره «ليس الذي يفكر هو المخ أو العقل بل الإنسان». فالإنسان كله هو الذي يقرأ ويكتب، وهو الذي يحب ويكره، وهو الذي ينجح ويخفق، وهو الذي يسعد ويشقى، والإنسان كله هو الذي ينجز أعماله ويحل مشاكله ويتعامل مع بيئته ويتكيف لها.

وعلى هذا يكون من الخطأ أن نفصل فصلا حاسماً بين ما هو نفسي وما هو جسمي كما يفعل الناس في العادة إذ يرون أن هناك فارقاً جوهرياً بين اجراء عملية حسابية في الذهن وبين إجرائها عن طرق القلم والورق، فكل من «الحساب الذهني» و «والحساب العملي» نشاط نفسي حركي في آن واحد. وكل ما في الأمر أن الحساب العملي يقترن بقدر أكبر وأكثر ظهوراً من النشاط العضلي الظاهر.

فالإنسان وحدة جسمية نفسية متكاملة لا تتجزأ، إن تأثر جانب منها أو اضطرب تأثرت له الوحدة كلها أو اضطربت.

إذا صح هذا فما معنى أن نقول إن التفكير أو التذكر أو الشعور بالخوف أو بالغضب عمليات أو ظواهر «نفسية» وأن المشي والسباحة أو الكلام عمليات أو ظواهر «جسمية» مع أن

(1) النفسي اصطلاح عام يشمل ما هو عقلي أو ذهني كالتفكير والتذكر كما يشمل ما هو وجداني أو انفعالي كالشعور بالارتياح أو الخوف.

كلا النوعين من الظواهر يصدر عن الإنسان بأسره. الواقع أنها تسمية من قبيل التجوز أو من قبيل إطلاق الجانب الغالب على الكل. فالعمليات أو الحالات التي نسميها نفسيه هي العمليات أو الحالات التي يبرز فيها الجانب الباطن الذاتي على الجانب الظاهر الموضوعي. وبهذا المعنى أيضاً لا حرج علينا أن نستخدم «النفس» أيضاً على أن يقر في أذهاننا أن النفس ليست شيئاً مستقلاً عن الجسم، مغايراً له أو حالا فيه... إن هي والجسم إلا مظهران أو جانبان لشيء واحد هو الإنسان باعتباره كائناً حياً.. وإن شئت فقل إن النفس والجسم مجرد اسمين لموجودين لا انفصام بينهما في الواقع، بل في أذهاننا فقط. لذلك اقترح بعض علماء النفس أن يستبدلوا باصطلاح «علم النفس» علم السلوك أو علم الطبيعة البشرية. غير أن الخطأ المشهور كان أبقى من الصواب المهجور.

علم النفس والفسيولوجيا :

إذا كان موضوع علم النفس هو دراسة السلوك أي النشاط الكلي للفرد إزاء موقف معين، أي وهو يتعامل ويتكيف لبيئته، كان من الضروري أن نخرج من نطاق السلوك كل نشاط يقوم به عضو خاص أو جزء خاص من الإنسان، ولا يكون استجابة لموقف معين يؤثر في الإنسان. هنا يتميز موضوع علم النفس عن موضوع علم الفسيولوجيا. فالفسيولوجيا تدرس ما يحدث في المعدة أثناء عملية الهضم، وما يحدث في العين أثناء عملية الإبصار وما يحدث في أعضاء النطق في أثناء الكلام.... لكنها تدرس وظائف أعضاء الجسم فرادى، تدرسها في ذاتها مستقلة عن الظروف الخاصة التي تحدث فيها هذه العمليات العضوية. وهذا على خلاف علم النفس الذي يدرس النشط الكلي للفرد إزاء موقف معين... فالفسيولوجيا تدرس كل خطوة في عملية الهضم تفصيلا، أما علم النفس فيدرس أثر انفعال الخوف أو الغضب في عملية الهضم، أو أثر عملية الهضم في التفكير أو أثر ارتفاع ضغط الدم في تركيز الانتباه. ولا شك أن الفسيولوجيا تؤدي خدمات لا تنكر إلى علم النفس، لكنها لا يمكن أن تغنى عنه.

4- السلوك نشاط غائي

من خصائص سلوك الإنسان والحيوان أنه نشاط يصدر عن دافع ويهدف إلى غاية هي إرضاء ذلك الدافع. فالإنسان أو الحيوان يشرب لأنه في حاجة إلى الماء ولكي يروي ظمأه، وكلاهما يبحث وينقب إرضاء لدافع الاستطلاع، والإنسان يعتدى رداً على إهانة أو لا يعتدى خوفاً من العقاب والطفل قد يكذب دفاعاً عن صديق ارتكب ذنباً، أو كي يظفر بمنفعة ذاتية من كذبه، أو كي ينتقم من آخر بتلفيق التهم له والإشاعات عنه.. وهو قد يسرق إرضاء لدافع الجوع، أو كي يشبع رغبة لديه في الذهاب إلى السينما أو ينتقم من شخص يكرهه...

وسلوك الكائن الحي في هذه الناحية يختلف عن حركة الجمادات. فالكرة المتحركة أو الحجر الساقط لا تلبث حركته أن تنتهي إن اعترضته عقبة أو ارتطم بحاجز، وهذا على خلاف سلوك الإنسان والحيوان إذ يمضي في محاولاته حين يرتطم بعقبة، بل قد تزيده العقبة اصراراً وإلحاحاً. فالكلب الجائع في الطريق لا يبرح يفتش عن الطعام هنا وهناك، يدخل من شارع إلى آخر، ويتجه ذات اليمين وذات الشمال مسترشداً بحاسة الشم أو بخبرته السابقة بمكان الطعام... حتى يقع على طعام أو يصيبه الكلال والاعياء. حتى إذا ظفر بما يشبع جوعه زال عنه ما كان يعانيه من توتر وضيق وألم وانتهى سلوكه واستسلم للرقاد. كذلك الطفل إن لم يجد لعبته في مكانها المعهود أخذ يتلمسها في جميع مظانها فلا تهدأ ثائرته، وينتهي بحثه حتى يعثر عليها أو يشغله شاغل عنها. وقل مثل ذلك في حالة شخص يؤلمه ضرسه ألماً شديداً.. من هذا نرى أن سلوك الكائن الحي لا يقف حتى يصل إلى نهاية معينة نسميها «غاية».

فالغائية من الخصائص الأساسية التي تميز سلوك الكائنات الحية عن حركة الجمادات وهي التي تجعل سلوك هذه الكائنات يتسم بالمرونة والقابلية للتغير والتنوع والتكيف للظروف المتغيرة، وهذا بخلاف حركة الجماد. فالجماد لا تحركه دوافع داخلية بل محركات خارجية. ونفس المحرك الخارجي يحدث في الجماد نفس الحركة، وهي حركة يمكن تحديدها بدقة والتنبؤ بمداها واتجاهها بخلاف الحال في سلوك الكائن الحي إذ يؤدي نفس المثير إلى ضروب مختلفة من السلوك. فالخوف من شخص قد يؤدي به إلى الهرب وبآخر إلى الهجوم أو التردد أو الاستعطاف أو الخنوع والاستكانة.

وقد تكون الغاية من السلوك شعورية أي واضحة ماثلة في ذهن الفرد أثناء قيامه بالسلوك كرغبة الإنسان في السفر إلى مكان معين. غير أنه ليس من الضروري أن تكون غاية السلوك واضحة شعورية دائماً.. فالرضيع الجائع لا تكون لديه في أغلب الظن صورة ذهنية عن الطعام الذي يصيح من أجله، والشخص المصاب بمرض الوسواس الذي يغسل يديه مائة مرة في اليوم لا يفطن على التحقيق إلى الغاية من سلوكه هذا. كذلك الحال في الطائر الذي يجمع القش لبناء عشه فإنه لا يكون من دون شك شاعراً بالغاية البعيدة من سلوكه وهو المحافظة على نوعه أو حتى بالغاية القريبة وهي إقامة ملجأ ومأوى له ولصغاره.

على هذا النحو نستطيع أن نقول إن كل سلوك يهدف إلى غاية أو يرمي إلى تحقيق غرض حتى إن لم يكن الفرد شاعراً بهذه الغاية أو الغرض.

الواقع أننا من دون الغاية والسعي وراء الغاية لا نستطيع فهم سلوك الكائن الحي