تعريف علم النفس وأهدافه

أولا: تعريف علم النفس

كلمة يونانية تتكون من مقطعين هما Psych وهى (النفس - الروح - العقل)، والثانى هو logy ومعناها (العلم) وهذا يعنى أن علم النفس هو دراسة النفس والروح والعقل. هناك تعريفات عديدة لعلم النفس، غير أن معظمها يلتقى عند التعريف التالى : «علم النفس هو الدراسة العلمية لسلوك الإنسان والحيوان كاستجابة لمختلف المثيرات». ولو حللنا هذا التعريف للوقوف على عناصره الأساسية، سنجد أنه يتضمن:

١. الدراسة العلمية:

إن الدراسة العلمية هي أسلوب الوصول إلى المعلومات، وليس تأكيد هذه المعلومات، فاي علم عبارة عن سلسلة مترابطة من الحقائق، والمفاهيم، والقوانين، والنظريات التى تم التوصل إليها عن طريق التجارب أو الملاحظات المنظمة.

٢. السلوك:

يُقصد بالسلوك: كل ما يصدر من استجابات لنشاط داخلى لا يمكن ملاحظته ، و سلوك خارجى يمكن ملاحظته.

٣. المثير:

هو أى عامل خارجى أو داخلى يثير نشاط الكائن الحى، أو يغير نشاطه، أو يكفه أويوقفه . والمثيرات نوعان:

مجالات علم النفس وفروعه

لقد اتسع مجال علم النفس، ليشمل معظم الميادين التى يظهر فيها سلوك الإنسان، فأينما وجد الإنسان، وجد معه علم النفس، وقد اضطره هذا الاتساع إلى التخصص والتفرع كما فعلت علوم الطب، والهندسة، والفيزياء، وتغلغل فى شتى ميادين حياتنا العامة منها والخاصة، ويمكن تصنيف مجالات علم النفس وفروعه إلى مجموعتين كبيرتين، يندرج تحت كل منها عدد من الفروع.

وهذه المجالات تركز على تحقيق هدفين من أهداف علم النفس وهما: فهم السلوك الإنسانى وتفسيره، توقع السلوك والتنبؤ به ، حيث تهدف هذه المجالات إلى صياغة واكتشاف القوانين العلمية، والمبادئ العامة التى تفسر السلوك الإنسانى، وتساعد على التنبؤ به، تمهيدا لضبطه، والتحكم فيه، دون أن تركز على التطبيق العملى لهذه القوانين والمبادئ، ومن أهم هذه المجالات ما يلى:

٣ - ضبط السلوك والتحكم فيه وتوجيهه:

فالفهم والتفسير السليم لسلوك الطالب، مع التنبؤ الدقيق بسلوكه، يساعد فى ضبط هذا السلوك والتحكم فيه، وتوجيهه فى الاتجاه الذى نرتضيه لهذا الطالب، مثال : إذا علمنا أن الطالب لديه ميلٌ مثلا نحو مادة العلوم، ففى هذه الحالة يمكن أن نوفر له برامج إضافية لدراسة فى العلوم، كأن نتيح له فرصة زيارة المعامل العلمية، أو فرصة للمشاركة فى مسابقات علمية .

فضبط السلوك والتحكم فيه يعنى: ضبط الظروف التى تُحدث ظاهرة معينة وتتحكم فيها، بشكل يحقق الوصول إلى هدف معين، فضبط السلوك يسهم فى : تقليل الفاقد من الطاقات البشرية. -تحسين عملية التعلم. -تهيئة أسباب الصحة النفسية للأفراد.

٥. الأنشطة :

الأنشطة العقلية	الأنشطة الانفعالية	الأنشطة الاجتماعية والحركية
تتمثل فى التفكير والإبداع والتذكر والتعلم والانتباه ... إلخ.	تتمثل فى الفرح أو الحزن، الحب أو الكراهية، الخوف والغضب، ... إلخ.	تتمثل فى سلوك اللعب، والانبساط والانطواء، والتعاون، والعدوان، والمشى، والكتابة ... إلخ.

ثانيًا: أهداف علم النفس

لعلم النفس أهداف عدة ، حيث يهدف إلى :

١ - فهم السلوك الإنسانى وتفسيره :

يقصد بفهم سلوك الإنسان الإحاطة الشاملة بكافة جوانب أفعاله، بشكل يؤدى بنا إلى وصفها بدقة، وتفسيرها من خلال ربطها بأسباب حدوثها.

مثال

قد يكون دافع ركوب السيارة كسلوك هو الذهاب إلى المدرسة، أو الخروج فى نزهة، أو زيارة أحد الأقارب، ولذلك فلا بد من معرفة الدافع وراء السلوك وأسبابه، حتى يمكن فهمه وتفسيره.

٢ - توقع السلوك والتنبؤ به :

فالفهم والتفسير السليم للسلوك يساعد فى التوقع بما يمكن أن يكون عليه السلوك مستقبلاً. فإذا عرفنا مثلا بأن سلوك طالب ما يتسم بالمثابرة، والذكاء المرتفع فيمكن أن نتوقع لهذا الطالب مستقبلاً مرموقا، فالتنبؤ بالسلوك يقصد به: توقع مسبق بأن فرداً معيناً سيسلك بطريقة محددة فى ظل توافر ظروف معينة.

مثيرات خارجية	مثيرات داخلية
وهى التى تؤثر على الإنسان من خارجه، وقد تكون مادية طبيعية، كرؤية بركان أو فيضان أو ثعبان... إلخ، وقد تكون اجتماعية، كالالتقاء بصديق بعد فترة غياب طويلة.	وهى التى تؤثر على الإنسان من داخله، وهى قد تكون فسيولوجية، كتقلصات عضلات المعدة أثناء الجوع، وقد تكون نفسية كالخوف الذى يدفع الإنسان للهرب .

٤. الاستجابة:

نشاط يقوم به الإنسان أو الكائن الحى عمومًا كإستجابة لموقف يواجهه أو منبه ينبهه أو مثير يثيره .

تناول الطعام هو الاستجابة الطبيعية لدافع الجوع ، والهرب هو الاستجابة المعتادة لدافع الخوف، ودمع العين هو الاستجابة التلقائية لأى جسم غريب يدخل العين، و الضيق هو الاستجابة التلقائية لأى جسم غريب يدخل العين، و الضيق هو الاستجابة الانفعالية لما يؤلم الكائن الحى، والسرور هو الاستجابة المتوقعة لما يلائم الكائن الحى ويُفيده.