علم النفس العام /المحاضرة الرابعة

السلوك والعوامل المؤثرة فيه

اعداد/ م.د نادية محمد رزوقي

من تعاريف علم النفس انه العلم الذي يدرس سلوك الانسان اي يصف هذا السلوك ويحاول تفسيره ، وقد اختلف العلماء في تحديد معنى السلوك فمنهم من يقصره على النشاط الحركي الظاهر الذي يمكن ان يشاهده اشخاص اخرون كالمشي والاكل والكلام والجري والابتسام والهرب ، ومنهم من بسط مفهومه بحيث يشمل جميع ما يصدر عن الفرد من نشاط ظاهر ونشاط باطن كالتفكير والتذكر والانفعال وهو يتفاعل مع بيئته ويحاول التكيف معها .

السلوك : هو كل ما يصدر عن الفرد من استجابات مختلفة ازاء موقف يواجهه .

ويقصد **بالاستجابة** : كل نشاط يثيره منبه او مثير وقد تكون الاستجابة :

١-حركية : كتحريك ذراعك للرد على شخص يحييك او الهرب من خطر امامك او انقباض حدقة العين عند تسليط ضوء شديد عليها

٢-لفظية : كالرد على سؤال موجه اليك او التعبير عن فكرة تجول في خاطرك

٣-فسيولوجية : كأرتفاع ضغط الدم ، او زيادة افراز غدة ، او تقلص عضلات المعدة

٤-انفعالية : كالغضب عند سماع كلمة معينة او الحزن عند سماع خبر محزن

٥-الكف عن النشاط : كالتوقف عن السير او الاكل او التفكير عند سماع خبر معين

اما **المنبه :** هواي عامل خارجي او داخلي يثير فينا نشاط الكائن الحي او نشاط عضو من اعضائه او يغير هذا النشاط او يكفه او يعطله ، وقد يكون المنبه :

١-منبه خارجي : ويكون اما (فيزيقي) كموجات الضوء والصوت وتغيرات درجات الحرارة والروائح المختلفة او(اجتماعي) كمقابلة صديق او صرخة استغاثة او سماع مناقشة

٢-منبه داخلي : ويكون اما (فسيولوجي) كأنخفاض مستوى السكر في الدم او زيادة كمية الادرنالين او قد يكون (نفسي) كالافكار والتصورات الذهنية والمعتقدات والاوهام والحالات الوجدانية

وعلى ذلك يشمل السلوك :

١-كل ما يفعله الانسان ويقوله

٢-كل ما يصدر عنه من نشاط عقلي كالتفكير والتخيل

٣-كل ما يستشعره من تأثيرات وجدانية وانفعالية مع ما يصاحبه من انشطة فسيولوجية

وبذلك نستطيع ان نقول ان سلوك الانسان ازاء موقف معين عادةً ما يكون مجموعة مركبة متكاملة من استجابات مختلفة مثلاً سلوك الطالب اثناء فترة الامتحانات فهو يقرأ الاسئلة ويحاول فهمها واختيار اسهلها وهو يفكر ويتذكر وقد يتريث او يتردد او يكف عن التفكير في اتجاه معين مع ما يصحب ذلك من شعور بالرضا او الضيق او الخوف وتغيرات جسمية وفسيولوجية قد لا يشعر بها في زحمة الامتحان . لذلك نرى ان علم النفس يؤكد بالدرجة الاساس على سلوك الانسان

السلوك = مثير + استجابة

<u>السلوك كنشاط كلي</u>

كل نشاط يصدر عن الانسان وهو يتعامل مع بيئته حركياً ام عقلياً ام انفعالياً انما يصدر عن الانسان بأسره اي من حيث هو وحدة وكل – فالانسان حين يكتب لا يكتب بيديه فقط وحين يضرب لا يضرب بقبضته فقط وحين يأكل لا يأكل بفمه فقط بل ان هذه الاوجه من النشاط الجسمي والحركي تصحبها في الوقت نفسه ظروب من النشاط العقلي كالانتباه والادراك والتقدير وتصور الغاية من السلوك وضروب اخرى من النشاط الوجداني كالشعور بالارتياح او عدمه او الحزن او الالم .

ومن ناحية اخرى فالانسان حين يفكر في موضوع او ينتبه اليه او يحاول تذكره فأن هذا النشاط العقلي تصحبه في الوقت نفسه تغيرات جسمية وحالات وجدانية مختلفة وتوترات عضلية ونشاط في الحواس وتغيرات في التنفس وعملية الهضم فضلاً عن الحركات التعبيرية والاوضاع الجسمية الخاصة التي يتخذها الانسان اثناء عملية التفكير والتذكر وغيرها ، وقد دلت التجارب على ان التفكير غالباً ما يقترن بكلام باطن اي نشاط حركي دقيق في اعضاء النطق (الحنجرة ، اللسان ، الشفتين) وكذلك الانسان حين يشعر بأنفعال الخوف او القلق او الحزن كل هذه التأثيرات الانفعالية تصحبها تغيرات او اضطرابات جسمية وفسيولوجية وقد تكون بالغة الخطورة ان تكرر الانفعال او ازمنت الحالة الانفعالية مثلاً القلق المزمن قد يؤدي الى ظهور قرحة في المعدة او الكراهية المكبوتة قد تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم .

من كل هذا يتضح انه ليس هناك نشاط جسمي خالص وليس هناك نشاط نفسي خالص فكل نشاط جسمي يصحبه نشاط نفسي ويرتبط به ارتباط وثيق

وبعبارة اخرى فالانسان حين يتأثر بالبيئة فيستجيب لها فأنه لا يستجيب لها بجسمه فقط ولا بنفسه وعقله فقط وانما يستجيب لها بأجمعه اي بجسمه ونفسه في أن واحد وهذا هو المقصود حين نقول ان السلوك نشاط كلي وفي هذا يقول ارسطو (ليس الذي ينفعل هو النفس او الجسم بل الانسان) وعلى غراره نقول ايضاً (ليس الذي يفكر هو المخ او العقل بل الانسان)

وبذلك فأن النفس والجسم مجرد اسمين لموجودين لا انفصام بينهما في الواقع بل في اذهاننا فقط لذلك اقترح بعض العلماء ان يستبدلوا اصطلاح علم النفس بعلم السلوك او علم الطبيعة البشرية

السلوك نشاط غائي

من خصائص سلوك الانسان والحيوان انه نشاط يصدر عن دافع ويهدف الى غاية هي ارضاء ذلك الدافع فالانسان او الحيوان يشرب او يأكل لانه في حاجة الى الماء والطعام لسد حاجته ولكي يبقى على قيد الحياة والطفل احياناً قد يكذب دفاعاً عن صديق له ارتكب ذنباً او خوفاً من العقوبة

سلوك الكائن الحي في هذه الناحية يختلف عن حركة الجمادات التي سرعان ما تنتهي مثل الكرة المتحركة او الحجر الساقط الذي لا تلبث حركته ان تنتهي ان اعترضته عقبة او ارتطم بحاجز وهذا على خلاف سلوك الانسان اذ يمضي في محاولاته حين يرتطم بعقبة بل قد يزيده ذلك اصراراً ، فالطفل الذي لا يجد لعبته في مكانها المعهود نرى انه يبحث عنها في جميع الاماكن ولا يهدأ حتى يجدها . من هذا نرى ان سلوك الكائن الحي لا يقف حتى يصل الى نهاية معينة تسميها (الغاية)

الغائية

هي من الخصائص الاساسية التي يميز سلوك الكائنات الحية عن حركة الجمادات وهي التي تجعل سلوك هذه الكائنات يتسم بالمرونة والقابلية للتغير والتنوع والتكيف للظروف المتغيرة هذا بخلاف حركة الجماد الذي لا تحركه دوافع داخلية بل محركات خارجية وهو الذي يحدث فيه الحركة وهي حركة يمكن تحديدها بدقة والتنبؤ بمداها واتجاهها بخلاف الحال في سلوك الكائن الحي اذ يؤدي نفس المثير ضروب مختلفة من السلوك ، وقد تكون الغاية من السلوك شعورية واضحة ماثلة في ذهن الفرد وقد تكون لا شعورية (اي ان كل سلوك يهدف الى غاية او يرمي الى تحقيق غرض حتى ان لم يكن الفرد شاعراً بهذه الغاية او الغرض)

ان الغاية تقوم بدور هام في تعين السلوك وتوجيهه فضلاً عن تفسيره وبحسب هذا التفسير الغائي للسلوك فأن لكل سلوك غاية هي ارضاء الدافع الذي استثار السلوك كالجوع والعطش مثلاً وخفض التوتر والالم الذين ينجمان عن نشاط الدافع .

البيئة الواقعية والبيئة السايكولوجية

البيئة الواقعية : هي كل مايحيط بالفرد من عوامل مادية فيزيقية او اجتماعية سواء اثرت ام لم تؤثر به هي البيئة كما هي عليه في الواقع

البيئة السايكولوجية : هي البيئة كما تبدو للفرد اي كما يدركها ويتأثر بها فيستجيب لها ، هي البيئة التي تثير انتباهنا واهتمامنا ونشاطنا

فمثلاً الحديقة المزروعة بالورود بيئة جدباء قاحلة في نظر كلب جائع لانها لا تثير اهتمامه ولا تلبي رغباته والحضيرة المملوءة بالدجاج ليست بيئة فعالة لبقرة جائعة ، كذلك الفقر قد يثير الشعور بالظلم في بعض النفوس ولا يترك اثر في اخرى
ومما تقدم نلاحظ ان البيئة السايكولوجية تتوقف على نوع الفرد وسنه وخبراته وقدراته وميوله ووجهة نظره اي تتوقف على شخصيته بأسرها . فالبيئة الواقعية قد تؤلف بيئة سايكولوجية مختلفة كل الاختلاف لدى افراد مختلفين فالبيت الواحد ليس مجال واحد لجميع الاخوة والاخوات وذلك لاختلافهم في السن والجنس والذكاء والاهتمامات والخبرة .
والبيئة الواقعية قد يختلف تأثيرها على فردد دون اخر فمثلاً المرأة النائمة بجوار طفلها في الحقل قد لا يوقظها المطر او الرعد او الرياح لكن توقظها حركة خفيفة من طفلها النائم ، وبما اننا نستجيب للبيئة لا كما هي في الواقع بل كما ندركها ، اذن تعتبر البيئة السايكولوجية هي الجزء المهم في علم النفس

عملية التكيف

هي مبدأ من اهم مبادئ تفسير السلوك فالتكيف عن علماء الاحياء هو كل تغير يحدث في بنية الكائن الحي يجعله اقدر على الاحتفاظ بحياته وتخليد نوعه مثلاً دفاع الجسم عن نفسه في حال اقتحمه جسم غريب ، وزيادة عدد كريات الدم الحمراء عند من يسكنون قمم الجبال ، وهذا يعني ان التكيف البايولوجي تكيف الي يحدث على غير علم من الفرد او ارادة منه
اما التكيف عند علماء النفس هو محاولة الفرد احداث نوع من التوازن بينه وبين بيئته المادية والاجتماعية ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة او التحكم فيها او ايجاد حل وسط بينه وبينها
من صور التكيف :
١-ان يغير الفرد سلوكه بما يناسب الظروف والمواقف الجديدة مثلاً تكيف الطلبة الجدد لجو الجامعة ، تكيف الثري لفقر مفاجئ
٢-ان يغير الفرد بيئته نفسها كأن يبيد ما في منزله من حشرات او ان ينتقل من مكان عمله الى مكان اخر
اذا نجح الفرد في التكيف لبيئته المادية والاجتماعية قيل انه (متوافق) وان اخفق فهو (سيء التوافق)