الفصل الأول

مقدمة في

علم النفس الحياتي

Psychology of Life

مقدمة في
علم النفس الحياتي

لا شك أن علم النفس الحياتي يبحث عن الشروط والعوامل التي لا يتم هذا السلوك إلا بها ، أي ما وراء هذا السلوك من استعدادات كامنة ودوافع لا شعورية وشعورية حياتيه.

حيث إن كثيراً ما يكون الإنسان شاعراً بما يحركه من دوافع كامنة وراء هذه التصرفات [وهذه ما تسمي بمنطقة الخطر والاضطرابات النفسية] منطقة الإبداع والبناء . والتمييز . منطقة الاضطرابات النفسية [اللاشعورية] الموجودة في البشر ولكن هذه المنطقة في الشخصية هي منطقة العبقرية والعلاج النفسي لجميع البشر [مستشفي وصيدلية نفسية] ومنطقة إبداع وحضارة وعبقرية .

وإذ كان (Hull) قسم مجالات علم النفس إلي مجالات نظرية وتطبيقية وميدانية فإن علم النفس الحياتي يشمل هذين المجالين النظري والتطبيقي الميداني أيضاً .

فنظري كعلم وتطبيقي للعلاج النفسي لدى البشر فهو يحتوي علي جميع فروع علم النفس والتي وصلت إلى ٥٥ فرعاً تقريباً حني الآن .

فعلم النفس الحياتي هو حاصل جمع فروع علم النفس الـ ٥٥ فرع وباعتبارهم بدؤا من علم النفس العام الذي كان فرعاً من فروع الفلسفة شأنه شأن بقية العلوم الأخرى ، حيث كانت الفلسفة تدرس ما وراء الطبيعة [الميتافيزيفا] ونظام الكون .

ثم اخذ علم النفس يستقل شيئا فشيئاً عن الفلسفة وأصبح علماً له مناهجه وأساليب البحث في ماهية النفس باسم [علم النفس] Psychology، حيث يتكون هذا المصطلح من شقين :

الشق الأول هو : ويعني النفس أو الروح Psycho

والشق الثاني هو Logos: ويعني علم وحاصل جمع الشقين يسمى بالسيكولوجي أو علم النفس بمعنى أنه العلم الذي يدرس النفس .

تفسير الفلاسفة للروح الإنسانية : [يسألونك عن الروح]

فلاسفة اليونان : (سقراط - أرسطو - أفلاطون):

ــ حيث ذهبوا جميعاً إلي أن الروح بخار رقيق أرق كثيراً من الهواء وأنها تفارق الجسم ثم تعود إليه وأنها إذا فارقت الجسم فراقاً لا رجعة فيه فإنه يموت وفي ضوء ذلك كانوا يفسرون ظاهرة الموت ورؤية أشباح الموتى.

فمثلا نجد أفلاطون : [٤٢٧ــ ٣٤٧ق . م] فسر الروح بأنها يمكن إدراكها بالحواس ، وإنها تأخذ صورة الجسم الذي تحل فيه ، وأن الروح كائن يختلف عن الجسم اختلافا أساسياً لا يمكن إدراكها بالحواس أو الحس وإنما يمكن إدراكها بالعقل والتفكير.

أما أرسطو [٣٨٤ــ ٣٢٢ق . م] فقد فسر الروح بأنها هي الوظائف الحيوية لدى الإنسان وبها يتميز عن بقية الكائنات الحية .

وقسمها إلي خمسة أقسام هي : امتصاص الطعام - الحركة الإحساس - الشعور - الفكر ، وعلي هذا يكون السلوك والحالات النفسية نتيجة العمليات الجسمية .

في العصور الوسطي انقسم الفلاسفة إلى قسمين في تفسير ماهية النفس وحقيقة الروح ومصير الإنسان ، قسم اختص بدراسة الظواهر الروحانية والظواهر الخارقة مثل السحر والربط التي كانت موضوع لعلم البار سيكولوجي وهم رجال الدين والمشعوذين والدجالين . وأصبحت لهم نقابة [تسمى نقابة الباراسيكلوجيين]

وقسم آخر اختص بدراسة الظواهر العقليةوهم علماء النفس .

وكانت هذا بداية انفصال علم النفس عن الآلهيات .

ثم جاء الفلاسفة العرب مثل: [الفارابي ـ والكندي ـ الغزالي] . وقسموا النفس البشرية إلى ثلاثة أقسام هي: النفس الشهوانية(مكانها البطن)ـ والنفس العاقلة الناطقة (العقل) والنفس الفاضية ومكانها القلب.

وإذا كان وودورث قال إن علم النفس عند ظهوره زهقت روحه وزال شعوره وفقد عقله ، فإن علم النفس الحياتي عند ظهوره استعاد شعوره وظهرت عبقريته وردت روحه .

ومن هنا اتجه البحث في علم النفس الحياتي إلي دراسة الشعور ، فبعد أن كان يدور حول الروح أو النفس وهي ذلك الشيء الغامض المبهم ، أصبح موضوعه أكثر تحديدا في دراسة الشعور وأخذ يتحرر شيئا فشيئا عن علم النفس العام.

كما أن هناك موضوعاً آخر مرتبط بالشعور الحياتي غاية في الأهمية هو موضوع اللاشعور الحياتي وهو ما كشفت عنه دراسات التحليل النفسي .

يضاف إلي ذلك أن شعور الفرد الحياتي يعتبر أمرا شخصيا لا يطلع عليه غيره والعلم لا تقوم أصوله علي دراسة فرد واحد ، وإنما تقوم علي ملاحظات عديدة لأفراد مختلفين في الخصائص النفسية.

ولقد تبين لعلماء النفس فيما بعد إمكانية استنتاج الحالات الشعورية للفرد من ملاحظة سلوكه الظاهري بحيث نحكم من دراسة هذا السلوك ما إذا كان الشخص مسرورا أم حزينا ، ساخطا أم راضيا . وبذلك انتقلت الدراسة في علم النفس من دراسة الشعور إلي دراسة السلوك الظاهري ، وأصبح المنهج المستخدم في الدراسة هو منهج الملاحظة والتجربة شأنه في ذلك شأن مختلف العلوم مثل الفسيولوجيا والفيزياء . ولقد أسس ولهم فونت في عام ١٨٧٩ أول معمل لعلم النفس التجريبي بجامعة ليبزج . وهكذا نشأت المدرسة العلمية بألمانيا التي قامت بإجراء التجارب علي الحواس المختلفة والعمليات العقلية كالتذكر والتعلم والتفكير والانتباه والإدراك.. الخ ..

ولقد لخص وودورث هذا التطور التاريخي في عبارة فكهة حيث يقول : " إن علم النفس عند أول ظهوره زهقت روحه ، ثم خرج عقله " ثم زال شعوره ، ولم يبق من إلا المظهر الخارجي وهو السلوك " .

ثم أخذ الالتزام العلمي بدراسة السلوك الظاهري دون غيره فظهرت المدرسة السلوكية التي لا تقبل فكرة الشعور أو النفس ، وبدأت

المدرسة السلوكية علي أيدي العلماء الروس بزعامة بافلوف والعلماء الأمريكيين بزعامة واطسون والتي أكدت على فكرة المثير - والاستجابة.

علي أننا نرى أن دراسة لعلم النفس الحياتي لا يمكن أن تغفل أثر العوامل العقلية الشعورية واللاشعورية الحياتية في دراسة السلوك ، ومن ثم فإن انسب تعريف نقدمه لعلم النفس بعد استعراضنا لهذا التطور أنه .

تعريف علم النفس بأنه ذلك العلم الذي يدرس السلوك بوجه عام من حيث الناحية العقلية شعورية كانت أو لا شعورية بقصد الوصول إلي القوانين والنظريات النفسية التي نستطيع بها فهم دوافع هذا السلوك والتنبؤ به وضبطه والتحكم فيه".

هذا ويجب أن نؤكد على وحدة الحياة النفسية للإنسان ، فالظواهر النفسية ترتبط ارتباطا واضحا بالظواهر الجسمية ، فالتفكير والتخيل والحالات الانفعالية مثل الفرح والحزن والحب والكره يصحبها جميع ظواهر جسمية تكون واضحة للعيان وقد تكون خفية أحيانا أخرى . كما أن الظواهر الجسمية تصحبها كذلك حالات نفسية من ارتياح وعدم ارتياح ، فألوان النشاط أنما تصدر عن الإنسان باعتباره وحدة نفسية جسمية متكاملة .

أهمية دراسة علم النفس الحياتي :

١ــ إذا كان عصرنا يعرف بأنه عصر الذرة والصواريخ والأقمار الصناعية فهو كذلك يمكن أن يعرف بأنه عصر علم النفس الحياتي ،

فقد تغلغل هذا العلم في مجالات شتي من الحياة الإنسانية لأنه يمكن في ضوء فهم وتفسير الكثير من ألوان السلوك .

٢- يقوم علم النفس الآن بتقديم التفسير النفسي لكثير من الأزمات والمشاكل في مجالات متنوعة من مجالات الحياة مثل الإنتاج وما يتصل به من نفسية العامل والأمراض النفسية والجريمة والتعصب السلالي والصراع الدولي والعولمة.

وإن حلول هذه المشكلات أنما تكمن في معرفتنا للدوافع النفسية التي تحرك الناس في كل المجتمعات وفي كل الظروف .

٣ـ يساعد هذا التفسير علي التنبؤ إلي حد كبير بسلوك الأفراد وإن كان ذلك أمرا صعبا بسبب تعدد العوامل التي تثير السلوك وتوجهه وتعدله ، علي أن هذا التنبؤ من شأنه أن يوفر علي الإنسان كثيرا من الجهد والوقت فيستطيع نتيجة لذلك أن نحكم إلي درجة كبيرة من الصحة بأن تلميذا معينا يستطيع بقدراته العقلية أن يواصل دراسته في جميع مراحل التعليم ، وأن آخر لا يستطيع أن يتجاوز الدراسة الابتدائية وهذا مثال واحد من أمثلة المجالات المتعددة في النواحي التي يمكن أن يخدم فيها التنبؤ القائم علي الدراسات النفسية : السلوك بوجه عام في مجال الحياة.

٤ـ ويساعد هذا التنبؤ علي ضبط السلوك والتحكم فيه ، فإذا عرفنا الدوافع التي تحركنا إزاء أطفالنا وأصدقائنا ، استطعنا أن نتحكم في هذه الدوافع وأن نضبط سلوكنا نحوهم مما يتيح لنا السمو بحياتنا وتطهير سلوكنا مما يعيبه .

مجالات علم النفس الحياتي

اتسعت آفاق الدراسة في علم النفس وامتدت من ميادين نظرية إلي ميادين أخرى تطبيقية . ونشير هنا باختصار إلي بعض هذه المجالات في كل من هذه الميادين كما قسمها (هل Hull) والمؤلف:

أولا ـ الميادين النظرية :

١ـ علم النفس العام :

ويدرس قوانين علم النفس ونظرياته مما يفسر السلوك بغض النظر عن فائدتها في الحياة العلمية، ومن مباحثه: الدوافع والانفعالات والإدراك والتعلم والتذكر والتخيل والذكاء والشخصية .. إلخ .

٢ـ علم النفس الفارق :

ويدرس ما بين الأفراد والجماعات من فروق في الذكاء والقدرات والميول والشخصية .

٣ـ علم نفس النمو:

ويدرس مراحل النمو المختلفة مما يمر به الفرد والسمات النفسية التي تميز كل مرحلة . ومن فروعه علم النفس الطفل ، وعلم نفس المراهقة، وعلم نفس الكبار وعلم نفس الشيوخ .

٤ـ علم النفس الاجتماعي :

ويـدرس سـلوك الفـرد بالنسـبة لعلاقتـه مـع الآخـرين مـن حيـث كونـه يتـأثر بهـم ويـؤثر فـيهم وذلـك مـن خـلال المواقـف الاجتماعيـة المختلفـة . ومن مجالاته الرئيسية سيكلوجية الاتصال وسيكولوجية الإشاعة .

٥ـ علم نفس الشواذ :

ويـدرس نشـأة الأمـراض والحـالات النفسـية والعقليـة ومنهـا الإجـرام وأسـبابها المختلفـة مـع وضـع أسـس علاجهـا ، وهـو يختلـف بعـض الشـي عـن الطـب النفسـي الـذي يقـوم علـي أسـاس الارتبـاط بـين علـم الطـب وعلـم نفس الشواذ .

ثانيا ـ الميادين التطبيقية :

ومن الميادين التطبيقية الرئيسية لعلم النفس ما يلي :

١ـ علم النفس التربوي:

وهـو مجـال تطبيـق البحـوث والنظريـات النفسـية فـي ميـدان التربيـة والتعلـيم ومـن ثـم فـإن الموضـوعات التـي يعالجهـا هـذا الفـرع هـي معرفـة خصائص نمو الطفل بقصد وضع البرامج والمناهج الملائمة .

كـذلك يهـتم بالدراسـة التطبيقيـة لمـا وصـل إليـه علـم الـنفس مـن قـوانين تحكـم عمليـة الـتعلم بهـدف معرفـة أنسـب الظـروف التـي يكتسـب فيهـا الطفـل العـادات والمهـارات والاتجاهـات المختلفـة لإحـداث التغييـر المطلـوب فـي جوانـب شخصـيته ، كـذلك يـتهم هـذا الفـرع ببحـث مشـكلات التلاميـذ النفسـية وأثرها في سلوكه وارتباطها بالتأخر الدراسي .

٢ـ علم النفس الصناعي .

ويبحث في طرق انتقاء أنسب العمال لمهنة معينة وتوجيههم توجيها مهنيا ، كما يبحث في أفضل الطرق التي يؤدي بها العامل عمله وأنسب الظروف التي يقوم فيها بعمله بحيث يقل الجهد ويزيد الإنتاج ومن ثم يحصل العامل على الرضا النفسي وذلك بإزالة مصادر الشكوى والمنازعات بين العمال وأصحاب الأعمال .

٣ـ علم النفس الحربي .

يهتم بدراسة أساليب قياس القدرات العقلية والصفات الانفعالية لأفراد القوات المسلحة بهدف توجيه كل منهم إلي المجال الذي يخصه ، كذلك يهتم بدراسة أنواع القصور المختلفة بينهم كعمي الألوان وضعف الإبصار وقصور الإدراك . واستبعاد من لا يصلحون للخدمة العسكرية

ويهتم كذلك بأساليب رفع الروح المعنوية للمحاربين وهو ما يسمى بالتعبئة النفسية ، كما يهتم بدراسة أحوال الشعوب النفسية في ظروف الحرب والهدنة والسلم .

٤ـ علم النفس الحياتي الطبي .

ويدرس أسباب الأمراض العقلية والنفسية وطرق علاجها ، ويبحث أثر العامل النفسي في الأمراض الجسمية واستغلال هذا العامل في العلاج الجسمي .

٥ـ علم النفس الجنائي :

ويدرس طرق كشف الجرائم والدوافع المؤدية إليها علي اعتبار أن الإجرام طاهرة مرضية تصيب نفسية الفرد ومن واجب المجتمع أن يعامل الفرد الذي تورط في الجريمة معاملة المريض الذي يحتاج إلي العلاج والإرشاد ، حتي يضمن المجتمع الإقلال من وقوع الجرائم ، وحتي يضمن الاستقرار النفسي للأفراد.

علاقة علم النفس الحياتي بالعلوم الأخرى :

نعرف أن علم النفس هو العلم الذي يدرس السلوك البشرى بصفة خاصة كما يكشف عن العوامل الكامنة فيه . والسلوك مظهر من مظاهر [العقل] الذي هو بدوره ظاهرة أساسية لطائفة كبيرة من الكائنات الحية وعلية تتوقف قدرتها علي التلاؤم مع البيئة وتكييف هذه البيئة حتى تصبح صالحة لها .

١ــ هذا التكيف الذي يحدث بين الكائن الحي وبيئته هو أساس دراسة علم الحياة ، ومن هنا تتضح علاقة علم النفس بعلم الحياة وقد استفاد علم النفس كثيرا من علم الحياة وذلك من دراسة التشريح وعلم وظائف الأعضاء ، كما أن علم الحياة يرتبط بدوره بعلم الكيمياء والطبيعة والرياضيات وتلك هي شبكة العلوم القائمة علي الصلة الوثيقة بين هذه العلوم جميعها بل وبينها وبين العلوم الإنسانية كذلك *.

* استفاد علم النفس من علم الفلك "الفروق الفردية" المعادلة الشخصية – واستفاد من علم الأحياء الذكاء والتكيف ،التوازن والاتزان النفسي السلم الوجداني – الثبات النفسي ومن علم الكيمياء المعادلات النفسية ، والفيزياء – السيكوفيزيقا – والعتبة النفسية – ومن علم الرياضيات – الاستدلال الرياضي [الاستقراء – الاستنباط] ومن وظائف الأعضاء – علم النفس العصبي ، ومن الطب علم النفسي الميكنيكي – الطب النفسي.

٢ــ ومن ناحية أخرى فإن علم النفس يدرس كما قلنا علاقة الإنسان بالبيئة التي يعيش فيها ، وهذه البيئة في العادة بيئة اجتماعية . ومن ثم تتضح العلاقة بين علم النفس وعلم الاجتماع علم النفس الاجتماعي الذي يدرس التفاعل المتبادل بين الإنسان ومجتمعة الذي يعيش فيه .

٤ــ ولئن كان علم النفس قد بدأ ينفصل عن الفلسفة ويكون لنفسه شخصية مستقلة واضحة إلا أنه حين يبحث في الظواهر النفسية من تفكير وتذكر وتردد وما إلي ذلك ، يمكن أن يفلسف بحثه بدراسة هذا الإنسان الذي يفكر من حيث كنهه وأصله ومصيره وتلك هي فلسفة علم النفس .

٤ــ قد تكون أوضح العلاقات بين علم النفس والعلوم الأخرى هي علاقة بما يسمى بالعلوم المعيارية وهي علم المنطق وعلم الجمال وعلم الأخلاق ، ويمكننا أن نقرر أن مظاهر الشعور الثلاثة وهي المعرفة أو الإدراك والوجدان ، والنزوع تقابلها العلوم الثلاثة السابقة ، فدراسة المعرفة هي أساس علم الجمال الذي يقرر المقاييس الموضوعية لما هو جميل ، وكذلك فإن دراسة النزوع والإرادة هي أساس علم الأخلاق أو علم السلوك الصحيح .

٥ــ ولعلم النفس كذلك علاقته بالعلوم التطبيقية المختلفة كالتربية والقضاء والسياسة والطب والصناعة وغيرها ففي جميع هذه المجالات لابد من وجود تأثيرات متبادلة بين علم النفس ومختلف هذه المجالات علي نحو ما سبق أن أوضحنا في دراستنا لمجالات علم النفس .

مناهج البحث في علم النفس الحياتي

يقصد بالمنهج الخطوات المنظمة التي يتبعها الباحث أو الفاحص في معالجة الموضوعات النفسية التي يقوم بدراستها وتتبعها حثي يصل إلي نتيجة ما . وهناك عدة مناهج أو طرق للبحث في علم النفس نذكر منها:

أولا- المنهج الموضوعي (المنهج التجريبي) ويشمل :

١- طريقة الملاحظة :

والملاحظة هي مراقبة الظواهر كما تحدث ، وتسجيل نتائج الملاحظة بقصد تحليلها تحليلا دقيقا أو الاستفادة منها استفادة علمية . غير أن اعتماد العلم علي الملاحظة العارضة لا يكفي ، فليس يكفي العلم أن ينتظر حني تحدث الظاهرة بل عليه أن يهيئ الظروف لحدوثها أو يقوم بإجراء التجارب والملاحظات المقصودة المنظمة فنلاحظ مثلا سلوك الأطفال عن قصد أثناء قيامهم بألوان معينة من النشاط وتدون نتائج الملاحظات ثم نغير بعض الظروف التي تحدث فيها الظاهرة ونلاحظ ما يطرأ علي سلوك الفرد من تغيرات نتيجة لذلك . وهذا ما يعرف باسم التجربة .

والتجربة في حقيقة الأمر ليست إلا ملاحظة مقصودة مقيدة بشروط تجعلها تحت ضوابط البحث وإشرافه ومراقبته . ولا تخلو الملاحظة العابرة أو العارضة من فائدة بالنسبة للفاحص أو الباحث العلمي إذ أنها قد تثير في ذهنه فروضا عملية يمكن أن يعمد إلى تحقيقها فيما بعد عن طريق ما يقوم به من ملاحظات مقصودة . وقد أصبح علم النفس

الحديث يعتمد علي التجريب ويتخذ في ذلك " منهج البحث العلمي " الذي يجمع فيه الحقائق المتصلة بالظاهرة موضوع الدراسة وملاحظة الظروف التي تحدث فيها وتصاحبها وتتبعها ، وقد يستخدم الباحث النفسي بعض الأجهزة والمقاييس العلمية الدقيقة والاختبارات والاستفتاءات في جمعه للحقائق المختلفة ، وهو يقوم في ذلك بفرض الفروض كحل مبدئي أولي يقصد بها تفسير الظاهرة ثم يقوم الباحث بمناقشة هذه الفروض لمعرفة الصحيح منا وغير الصحيح ويختبر صحتها مما يترتب عليه استبعاد بعض الفروض واستبقاء بعضها الآخر ثم ينتهي الأمر بالبحث إلي التحقق من صحة الفرض الذي استبقاه وقد يصل الباحث في نهاية الأمر إلي نظرية أو قانون . وما النظرية أو القانون إلا فرض أو مجموعة فروض ثبتت صحتها .

٢ـ طريقة التجريب :

وهو أسلوب ضروري وهام في مناهج العلوم المختلفة ، بل يعتبر أحد العوامل التي ساعدت علي سرعة تطور العلوم الطبيعية ، ويهدف هذا الأسلوب إلي جمع الحقائق واختبار صحة الفروض . غير أن التجريب في علم النفس ليس بالبساطة التي نجدها في غيره من العلوم الأخرى وذلك لتعدد العوامل المختلفة المتداخلة في الظاهرة موضوع البحث وليس من السهل فصل هذه العوامل المختلفة . ويجرى التجريب في علم النفس بتحديد العوامل المتداخلة في الظاهرة ثم تثبيت جميع العوامل أو الظروف ما عدا عاملا واحد ندعه يتغير ثم ننظر في هذا التغير ، وأي تغير يحدث في النتيجة يمكن عزوه إلي فعل العامل المتغير . ونوضح ذلك بأنه إذا حذفنا هذا العامل أو غيرنا مقداره ، فأدى

هذا الحذف أو التغيير إلي اختفاء الظاهرة أو تغيرها تغيرا يتناسب مع تغير العامل بالرغم من ثبات العوامل الأخرى ، أمكننا الحكم بأن هذا العامل هو من شروط حدوث الظاهرة أو أنه سبب حدوثها .

والعوامل التي تؤثر في أية ظاهرة نفسية نوعين : عوامل خارجية كالضوء والحرارة .. الخ . وهذه يمكن ضبطها والتحكم فيها في المعمل، وعوامل داخلية ترجع إلي الشخص نفسه كحالته النفسية والمزاجية ومقدم إقباله علي القيام بالتجربة . وهذه العوامل يصعب ضبطها ضبطا كافيا ولذا يتحتم علي المجرب أن يكرر التجربة علي أفراد كثيرين وأخذ متوسط نتائج هؤلاء الأفراد .

٣ـ الطريقة التتبعية :

ومن الطرق المعروفة في المنهج الموضوعي : الطريقة التتبعية التي نتتبع فيها نشوء الظاهرة وارتقاءها وتطورها في مراحل النمو المختلفة . فيمكن دراسة الذكاء عن طريق تتبع نموه في مراحل النمو المختلفة من الطفل إلى البالغ.

ثانيا ـ المنهج الذاتي (التأمل الباطني أو الاستبطان) :

إلي جانب طريقة الملاحظة هناك بعض الظواهر والعمليات التي لا يدركها إلا صاحبا فإذا كلفنا شخصا بحل مسألة حسابية وأردنا معرفة الخطوات التي مر بها عقله حني وصل إلي الحل فإن الملاحظة المباشرة لما جرى من عمليات داخل ذهن الفرد لا تنفع في هذه الحالة وإنما نلجأ إلي سؤال الفرد عما قام به من عمليات عقلية حني انتهي إلي حل المسألة . هذا الأسلوب من أساليب الملاحظة هو ما يسمى باسم

الملاحظة الذاتية أو التأمل الباطني أو الاستبطان ، وعلي ذلك فالتأمل الباطني هو ملاحظة المرء لنفسه والوقوف علي ما يجرى من عمليات عقلية عنده بنفسه . وللاستبطان درجات ومستويات أبسطها ما نقوم به في حياتنا اليومية من تأمل ما يجرى في نفوسنا من مشاعر مختلفة وما نحس به من ضيق أو نقوم به حين نخبر الطبيب بما نحس به من آلام . ويكون الاستبطان أكثر تعقيدا حين نعرض علي الشخص ثقلين متقاربين في الوزن ونطلب منه أن يميز الأثقل من الأخر عن طريق موازنة الثقلين باليد فيقوم الشخص بعمليات معقدة ليوازن بينهما فيرفع هذا ويضع الثاني ويحاول أن يقرر عن طريق العمليات النفسية التي قامت بداخله ، أيهما أخف من الآخر . والواقع أن الاستبطان كمنهج للبحث يحتاج إلي مران وتدريب خاص إذا أردنا أن نستخدمه كطريقة للبحث . ومع ذلك فهناك اعتراضات كثيرة وجهت إلي هذا المنهج أهمها:

١ـ رفضته المدرسة السلوكية بدعوى أنه منهج غير علمي وكانت حجتها في ذلك أن الحالات الشعورية التي تدرس عن طريق الاستبطان حالات فردية ذاتية أي لا يمكن أن يلاحظها إلا صاحبها وحده ، ومن ثم لا تكون هذه الحالات موضوع بحث علمي فالعلم لا يقوم علي الفردي الذاتي . بل يقوم علي الموضوعي العام ، الذي يشترك في ملاحظه عدة ملاحظين .

٢ـ أن الشخص عند قيامه بعملية الاستبطان يقوم بعمليتين مختلفتين في آن واحد بمعنى أن يكون هو الملاحظ والملاحظ في وقت واحد ، ومن شأن هذا أن يغير الحالة النفسية الشعورية التي يريد وصفها وتحليلها فالهدوء اللازم لملاحظة وتأمل حالة الغضب التي تجرى في

أعماق نفسي من شأنه أن يخفف حدة هذا الغضب ومن ثم فأنا لا ألاحظ الظاهرة كما تجرى في الحقيقة وواقع الأمر .

٣ـ أننا حين نعبر عن مشاعرنا عن طريق الاستبطان فإنما نصبها في قوالب اللغة (ألفاظ) . ومن الصعب مثلا أن يعبر الفرد عن أحاسيسه العميقة بالحزن أو الفرح بكلمات تعبر تعبيرا صادقا عنها . كما أن الطفل الصغير مثلا لقصور اللغة عنده لا يستطيع أن يعبر لنا عن إحساساته ومشاعره في عبارات وألفاظ محدودة واضحة .

وبالرغم من العيوب والاعتراضات التي توجه إلي هذه الطريقة فإن الاستبطان لا غني عنه للباحث للأمور التالية :

١ـ يعتمد عليه في بعض الدراسات التجريبية حيث نسأل الشخص الذي تجري عليه التجربة أن يصف لنا ما يرى أو ما يسمع أو ما يشعر به حين يتعذر علينا استخدام الملاحظة المباشرة .

٢ـ أنه الأساس في استفتاءات الشخصية حينما نطلب من الشخص أن يجيب تحريريا أو شفوياً علي مجموعة من الأسئلة تلقي ضوءا علي ما لدية من ميول ورغبات أو مخاوف ومتاعب .

٣ـ كذلك ففي أثناء العلاج النفسي يستمع المعالج إلي ما يرويه المريض من مشاعر ومخاوف وأوهام وأفكار تتسلط عليه فيسترشد المعالج بما يرويه المريض في تشخيص المرض .

٤ـ بل أن الاستبطان هو الوسيلة الوحيدة لدراسة بعض الظاهر والأحوال النفسية كالأحلام وأحلام اليقظة ، والحالة الشعورية للشخص أثناء انفعال الخوف أو الغضب .

ولتلافي الانتقادات التي توجه إلي طريقة الاستبطان يرى البعض أن نجمع بين طريقتي الملاحظة الخارجية والداخلية فنسأل الشخص عما يجرى في نفسه وفي نفس الوقت نقوم بملاحظة سلوكه الظاهري .

أفكار نفسية

أهمية دراسة علم النفس بالنسبة للحياة الإنسانية عامة

علم النفس قديم وحديث .

هناك تطور طرأ علي موضوعات علم النفس العام.

هناك مجالات لعلم النفس نظرية – تطبيقية ، وهناك موضوعات يتناولها كل من علم النفس العام وعلم النفس الحياتي.

طريقة التأمل الباطني كأسلوب لدراسة علم النفس الحياتي.

تأمل نفسك وأنت في حالة ، من حالات الفرح أو التفكير ، ثم صف ما يطرأ عليك في هذه الحالة ، وأنت تتأملها .

يعتبر كل من منهج الملاحظة والتجريب ومنهج التأمل الباطني أو الاستيطان أسلوب لدراسة علم النفس .

هناك فرق بين المنهجين علي أساس أن منهج الملاحظة والتجريب يقوم علي الملاحظة الخارجية للسلوك الإنساني الذي هو تعبير عن الحالات النفسية الداخلية . وإن منهج التأمل الباطني أو الاستبطان يقوم علي الملاحظة الذاتية أو الداخلية للإنسان نفسه .