

مَقَرَّةُ الْبَنَاتِ
الثَّقَافَةُ الْمَلِكِيَّةُ

مُقَدِّمَةٌ شَامِلَةٌ فِي عِلْمِ النَّفْسِ

تَأَلِيفُ
سَانْدِي مَان

تَرْجَمَةُ

عَمَّارُ الْمِصْرِيِّ عَمْرُؤُ الْحَمْدِ سَهْنُ



حتى فترة قريبة، كان كثير من عامة الناس يعتبرون الأطباء النفسيين سحرة، فهم، من وجهة نظرهم، قادرون على قراءة عقول الناس، أو حتى السيطرة عليهم وجعلهم يفعلون أشياء لا يريدونها. في حين أن علم النفس يأخذ صفة العلمية نظرًا لاستخدامه أساليب البحث العلمي لتطوير نظريات حول كيفية تفكير البشر وسلوكهم. فيعمل الأخصائيون النفسيون في مختلف البيئات وباستخدام تقنيات ومجموعات مختلفة من العملاء من أجل تطوير معارفهم وتطبيقها لمساعدة الناس بطرق عدة. لذلك، يغطي علم النفس، بنطاقه الواسع، مجموعة واسعة من التجارب الإنسانية، مثل التعلم والذاكرة، والإحساس والإدراك، والدوافع والعاطفة، والتفكير واللغة، والشخصية والسلوك الاجتماعي، والذكاء، ونمو الطفل، والأمراض العقلية، وغيرها.

أي أن الغرض الرئيسي لعلماء النفس هو «فهم السلوك» عبر مجموعة من وجهات النظر المختلفة. ويرتكز كل منظور نفسي على مجموعة مشتركة من الافتراضات حول ما هو مهم لدراسته وكيفية دراسته. بعض علماء النفس يجرون دراسات بيولوجية مفصلة للدماغ باستخدام مجموعة من الأدوات والتقنيات المعاصرة، بينما يستكشف آخرون كيفية معالجة المعلومات، وينظر آخرون إلى السلوك البشري من منظور التطور، بينما يدرس آخرون تأثير الثقافة والمجتمع على كيفية تصرفنا وتفكيرنا. وبالتالي، فإن التخصصات المختلفة لعلم النفس واسعة النطاق للغاية، ويمكن لنظرة افقية عامة عن هذه التخصصات أن تعطي فكرة جيدة عن ماهية علم النفس، ربما اخذت طريق التعلم العميق في أحد فروعه.

في هذا الإطار، يأتي ثاني إصدارات مشروع العلوم الإنسانية والاجتماعية الذي تبادر به دار عالم الأدب. بلا شك قد نشرنا عددًا كبيرًا من الكتب التي تنتمي لهذا الحقل من قبل، لكن هذه المجموعة تم اختيارها بعناية؛ لتكون مداخل أولية، ومداخل متوسطة للمهتمين بهذه العلوم، وهي مداخل يتم تدريسها بالفعل، وبالتالي فهي مختارة ومجربة بعناية.



المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمة	١٣
الفصل الأول: ما هو علم النفس؟	١٤
مسألة الطبيعة والتنشئة	١٧
مهن علم النفس الأخرى	٢٥
الفصل الثاني: أبحاث علم النفس	٣١
فرضية البحث العلمي	٣٢
التجربة	٣٣
البحوث الارتباطية	٣٥
طرق الملاحظة	٣٦
الموثوقية والصلاحية	٣٨
الصلاحية الداخلية والخارجية	٣٩
خصائص الطلب وتأثير هاوثورن	٤١
أخلاقيات البحث	٤٣

٤٩	الفصل الثالث: الإدراك والانتباه
٥١	نظرية الإدراك البصري
٥٣	نظرية الجشطالت للإدراك
٥٨	الانتباه الانتقائي والسمع
٦٩	الفصل الرابع: الذاكرة
٧٠	الترميز
٧١	التخزين
٧٦	الاسترجاع
٧٦	أنواع الذاكرة
٧٧	فشل الذاكرة
٧٨	ظاهرة طرف اللسان
٧٩	التأثيرات على الذاكرة الرائحة والعواطف والتوتر
٨٢	الذاكرة الزائفة
٨٩	الفصل الخامس: التعلم
٩١	التكيف الكلاسيكي
٩٥	التكيف العملي
١٠١	نظرية التعلم الاجتماعي
١٠٨	الفصل السادس: اللغة والفكر
١٠٩	اكتساب اللغة
١١٢	العلاقة بين اللغة والفكر

١١٢	التواصل غير اللفظي
١١٨	الإبداع
١٢٧	الفصل السابع: العاطفة
١٢٩	كم عدد المشاعر؟
١٣١	نظريات العاطفة
١٣٦	تعبيرات الوجه
١٣٨	وظائف المشاعر
١٣٩	تنظيم العاطفة
١٤٧	الفصل الثامن: الذكاء
١٤٨	بعض التعريفات
١٥٢	الذكاء السائل مقابل الذكاء المتبلور
١٥٤	قياس الذكاء
١٦٢	الذكاء العاطفي
١٦٨	الفصل التاسع: الشخصية والدافع
١٦٩	تعريف الشخصية
١٧٠	نظريات الشخصية
١٨٠	تقييم الشخصية
١٨٤	الدافعية

١٩٢	الفصل العاشر: علم النفس التنموي
١٩٣	نظرية التعلق
١٩٩	نظرية بياجيه للتطور المعرفي
٢٠٢	نظرية النمو عند فيجوتسكي
٢٠٣	مراحل التطور الأخلاقي
٢٠٦	مراحل اللعب
٢١٢	الفصل الحادي عشر: الجنس والجنسانية
٢١٣	الهوية الجنسية
٢١٦	التنشئة الاجتماعية الجنسية هل نعامل الأولاد والبنات تعاملًا مختلفًا؟
٢١٨	صعود التربية الخالية من التحيز الجنسي
٢٢٠	الميل الجنسي
٢٢٣	المنحرفون جنسيًا والمتحولون جنسيًا
٢٣٠	الفصل الثاني عشر: التأثير الاجتماعي
٢٣١	تأثير المتفرج
٢٣٤	التيشير الاجتماعي
٢٣٧	الإذعان وأسلحة التأثير
٢٣٩	الطاعة
٢٤٣	الانسجام
٢٤٥	تأثير الأقلية

٢٥١	الفصل الثالث عشر: العمليات الاجتماعية والجماعية
٢٥٢	القوالب النمطية والتحيز والتمييز
٢٥٦	التحيز في الوصف
٢٥٨	المواقف وتغيير المواقف
٢٦١	استقطاب الجماعات
٢٦٤	التفكير الجماعي
٢٧٠	الفصل الرابع عشر: الضغط والصحة النفسية
٢٧١	التوتر
٢٧٤	القلق
٢٧٧	الرهاب (الفوبيا)
٢٨١	اضطراب الوسواس القهري
٢٨٢	اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)
٢٨٤	الاكتئاب
٢٨٧	اضطرابات الطعام
٢٩٣	الفصل الخامس عشر: الاضطرابات النفسية
٢٩٤	اضطراب ثنائي القطب
٢٩٦	الفصام
٣٠٣	اضطراب طيف التوحد (ASD)
٣٠٨	اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD)
٣١١	اضطراب المعارض المتحدي (ODD)

٣١٦	الفصل السادس عشر: العلاجات النفسية
٣١٧	العلاج السلوكي
٣١٩	العلاج السلوكي المعرفي (CBT)
٣٢٢	العلاجات الديناميكية النفسية
٣٢٦	العلاجات الإنسانية
٣٣٠	العلاج بالصدمات الكهربائية (ECT) (العلاج بالتشنجات الكهربائية)
٣٣١	العلاج بواسطة الاستثارة الثنائية لحركة العين وإعادة معالجتها (EMDR)
٣٣٢	العلاج بيقظة الذهن
٣٣٣	الدواء
٣٣٧	الفصل السابع عشر: المخ والجهاز العصبي
٣٣٩	الجهاز العصبي المركزي
٣٤٤	الجهاز العصبي المحيطي
٣٤٧	الجهاز العصبي الجسدي (الإرادي) واللاإرادي
٣٤٧	الناقلات العصبية
٣٥٠	نظام الغدد الصماء
٣٥٦	الفصل الثامن عشر: النوم
٣٥٧	لماذا ننام
٣٦٠	مراحل النوم
٣٦٢	الأحلام
٣٦٤	اضطرابات النوم

التنويم المغناطيسي ٣٦٦

عدم التزامن اليومي والعمل بنظام الورديات ٣٦٩

المراجع ٣٧٧

إجابة التمارين ٣٨٢

عينه للقراءة

مقدمة

علم النفس هو دراسة العقل والسلوك البشري ويتألف من مجالات فرعية وتخصصات مختلفة. ونقول عليه علمًا لأنه يستخدم أساليب البحث العلمي لتطوير نظريات حول كيفية تفكير البشر وسلوكهم. يختلف الأخصائيين النفسيين يعملون في مختلف البيئات وباستخدام تقنيات ومجموعات مختلفة من العملاء من أجل تطوير معارفهم وتطبيقها لمساعدة الناس بطرق عديدة.

عينه للقراءة

عينه للقراءة

الفصل الأول:

ما هو علم النفس؟



هذا سؤال واجهته بكثرة عندما بدأت مسيرتي المهنية. لدى معظم الناس فهماً غامضاً إلى حد ما حول ماهية علم النفس، ولكنني وجدت النذر اليسير منهم يستطيعون التعبير عنه بأي شيء له معنى (وأعني شيئاً أكثر قليلاً من مجرد «شيء يتعلق بالدماغ» أو حتى «يتعلق بالناس»).

يبدو أن ناس كثر يعتبرون الأطباء النفسيين سحرة تقريباً، بأنهم قادرون على قراءة عقول الناس، أو حتى السيطرة عليهم وجعلهم يفعلون أشياء لا يريدونها. أسأل أي طبيب نفسي عن أكثر الردود التي يتلقونها في اللقاءات الاجتماعية عندما يكشفون عن مهنتهم، وأراهن أنها هذه: «يا إلهي، يفضل أن أكون حذراً فيما أقول»، مصحوبة ببعض حركات الجسد المخرجة، حيث يتخيل شريكنا في الحديث بقلق أننا سنحلل كل حركة أو تعليق له لاكتشاف أعماق وأحلك أسرارهِ.

صحيح أن علم النفس يتعلق بالدماغ وبالأشخاص (ولكن ليس صحيحاً أن أطباء النفس يمكنهم كشف أسراركَ من خلال الطريقة التي تحك بها أنفك). إن أبسط تعريف لعلم النفس هو أنه «علم العقل».

ولكن ماذا نعني بالعقل؟ وفي هذا الصدد، ماذا نعني بالعلم؟

العقل هو منبع مجموعة كاملة من الوظائف المعقدة والغامضة، ويشمل ذلك المواقف والأفكار والعواطف والسلوك. لذلك فعلم النفس هو دراسة كل ذلك. ونقول علم لأن علماء النفس يدرسون العقل باستخدام الأساليب الصارمة التي يستخدمها أي عالم آخر. وتشمل هذه الأساليب الملاحظة والتجارب واختبار الفرضيات وغير ذلك - وسنشرح كل ذلك بتفاصيل أكثر في الفصل الثاني. يتضح أننا لا نستطيع دراسة العقل مباشرة بنفس الطريقة التي نستطيع بها الفيزيائيون مراقبة النيوترونات؛ إذ لا يستطيع علماء النفس أن يخترقوا الدماغ لمعرفة ما يحدث، وحتى لو استطاعوا ذلك، فإن مثل هذا التحقيق لن يكشف الكثير. لذا، فعلينا بدلاً من ذلك دراسة السلوك البشري بشكل عام من أجل اختبار النظريات حول كيفية عمل العقل. تسعى الأبحاث في علم

المراجع

References

- Allport, G. (1954). *The Nature of Prejudice* (Reading, MA: Addison-Wesley)
- Argyle, M. 1988. *Bodily Communication*, 2nd edn (London: Methuen & Co.)
- Atkinson, R. C. and Shiffrin, R. M. (1968). 'Human memory: a proposed system and its control processes', in K. W. Spence and L. T. Spence, *The Psychology of Learning and Motivation*, vol. 2 (New York: Academic Press), pp. 89–195
- Baddeley, A. D. and Hitch, G. (1974). 'Working memory', in G. H. Bower (ed.), *The Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory*, vol. 8 (New York: Academic Press), pp. 47–89
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall)
- Bandura, A., Ross, D. and Ross, S. A. (1961). 'Transmission of aggression through the imitation of aggressive models', *Journal of Abnormal and Social Psychology* 63(3): 575–82
- Beck, H. P., Levinson, S. and Irons, G. (2009). 'Finding Little Albert', *American Psychologist* 64: 605–14
- Bern, D. J. (1996). 'Exotic becomes erotic: a developmental theory of sexual orientation', *Psychological Review* 103: 320–35
- Bouchard, T. J., Lykken, D. T., McGue, M., Segal N. L. and Tellegen, A. (1990). 'Sources of human psychological differences: the Minnesota Study of Twins Reared Apart', *Science* 250(4978): 223–8
- Bowlby, J. (1999) [1969]. *Attachment*, vol. 1 of *Attachment and Loss*, 2nd edn (New York: Basic Books)
- Broadbent, D. (1958). *Perception and Communication* (London: Pergamon Press)
- Burnstein, E. and Vinokur, A. (1977). 'Persuasive argumentation and social comparison as determinants of attitude polarization', *Journal of Experimental Social Psychology* 13: 315–32
- Campbell, D. T. and Stanley, J. C. (1966). *Experimental and Quasi-experimental Designs for Research* (Chicago: Rand McNally)
- Cannon, W. B. (1927). 'The James–Lange theory of emotion: a critical examination and an alternative theory', *American Journal of Psychology* 39: 10–124

- Cattell, R. B. (1971). *Abilities: Their Structure, Growth, and Action* (New York: Houghton Mifflin)
- Chomsky, N. (1965). *Aspects of the Theory of Syntax* (Cambridge, MA: The MIT Press)
- ——— (1968). *Language and Mind* (New York: Harcourt Brace Jovanovich)
- Cialdini, R. (1984). *Influence: The Psychology of Persuasion* (New York: Harper Business)
- Condry, J. and Condry, S. (1976). 'Sex differences: a study of the eye of the beholder', *Child Development* 7: 812–19
- Craik, F. I. M. and Lockhart, R. S. (1972). 'Levels of processing: a framework for memory research', *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 11(6): 671–84
- Duckitt, J. (1992). *The Social Psychology of Prejudice* (Westport, CT: Praeger)
- Duncker, K. (1945). *On Problem Solving*, Psychological Monographs 58 (Washington, DC: American Psychological Association)
- Dutton, D. G. and Aaron, A. P. (1974). 'Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety', *Journal of Personality and Social Psychology* 30: 510–17
- Ekman, P. (1972). 'Universals and cultural differences in facial expressions of emotions', in J. Cole (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Lincoln, NB: University of Nebraska Press), pp. 207–82
- Festinger, L. (1954). 'A theory of social comparison processes', *Human Relations* 7(2): 117–40
- French, J. R. P. (1953). 'Experiments in field settings', in L. Festinger and D. Katz, *Research Methods in the Behavioral Sciences* (New York: Holt, Rinehart & Winston), pp. 98–135
- Gibson, J. J. (1966). *The Senses Considered as Perceptual Systems* (Boston: Houghton Mifflin)
- Gibson, J. J. (1972). 'A theory of direct visual perception', in J. Royce and W. Rozenboom (eds), *The Psychology of Knowing* (New York: Gordon & Breach)
- Gregory, R. (1970). *The Intelligent Eye* (London: Weidenfeld & Nicolson)
- Guilford, J. P. (1950). 'Creativity', *American Psychologist* 5(9): 444–54
- Guilford, J. P., Christensen, P. R., Merrifield, P. R. and Wilson, R. C. (1978). *Alternate Uses: Manual of instructions and interpretations* (Orange, CA: Sheridan Psychological Services)

- Herzberg, F., Mausner, B. and Snyderman, B. B. (1959). *The Motivation to Work*, 2nd edn (New York: John Wiley)
- Hobson, J. A. and McCarley, R. W. (1977). 'The brain as a dream state generator: an activation-synthesis hypothesis of the dream process', *American Journal of Psychiatry* 134(12): 1335–48
- Janis, I. L. (1972). *Victims of Groupthink* (New York: Houghton Mifflin)
- Jack, R. E., Garrod, O. G. B., Hui Yu, Caldara, R. and Schyns, P. G. (2012),
- 'Facial expressions of emotion are not culturally universal', *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 109(19): 7241–4
- James, W. (1884). 'What is an emotion?' *Mind* 9, 188–205.
- ——— (1890), *The Principles of Psychology*, vol. 2 (New York: H. Holt and Company), pp. 449–50
- Jiangang Liua, Jun Lib, Lu Fengc, Ling Lia and Jie Tianb (2014) 'Seeing Jesus in toast: neural and behavioral correlates of face pareidolia', *Cortex* 53 (April): 60–77.
- Katz, D. (1960). 'The functional approach to the study of attitudes', *Public Opinion Quarterly* 24: 163–204
- Kraft, T. L. and Pressman, S. D. (2012). 'Grin and bear it: the influence of manipulated facial expression on the stress response', *Psychological Science* 23(11): 1372–8
- Latané, B. and Darley, J. M. (1968). 'Group inhibition of bystander intervention in emergencies', *Journal of Personality and Social Psychology* 10(3): 215–21
- Latané, B. and Rodin, J. (1960). 'Lady in distress: inhibiting effects of friends and strangers on bystander intervention', *Journal of Experimental Psychology* 5: 189–202
- Locke, E. A. (2005). 'Why emotional intelligence is an invalid concept', *Journal of Organizational Behavior* 26(4): 425–31
- Loftus, E. (1974). 'Reconstruction of automobile destruction: example of interaction between language and memory', *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 13(5): 585–9
- Maslow, A. H. (1943). 'A theory of human motivation', *Psychological Review* 50(4): 370–96
- Miller, G. A. (1956). 'The magical number seven, plus or minus two: some limits on our capacity for processing information', *Psychological Review* 63(2): 81–97

- Money, J. and Ehrhardt, A. A. (1972). *Man and Woman, Boy and Girl: Differentiation and Dimorphism of Gender Identity from Conception to Maturity* (Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press)
- Moscovici, S. and Zavalloni, M. (1969). 'The group as a polarizer of attitudes', *Journal of Personality and Social Psychology* 12: 125–35
- Orne M. (1962). 'On the social psychology of the psychological experiment: with particular reference to demand characteristics and their implications', *American Psychologist* 17: 776–83
- Orne, M. T., and Whitehouse, W. G. (2000). 'Demand characteristics', in A. E. Kazdin (ed.), *Encyclopedia of Psychology* (Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press, 2000), pp. 469–70
- Plutchik, R. (2002). 'Nature of emotions', *American Scientist* 89: 349
- Premack, D. (1959). 'Toward empirical behavior laws: I. Positive reinforcement', *Psychological Review* 66: 219–33
- Quadagno, D. M., Briscoe, R. and Quadagno, J. S. (1977). 'Effect of perinatal gonadal hormones on selected nonsexual behavior patterns: a critical assessment of the nonhuman and human literature', *Psychological Bulletin* 84(1): 62
- Rhodes, M (1961). 'An analysis of creativity', *Phi Delta Kappan* 42(7): 307–9
- Rundus, D. and Atkinson, R. C. (1970). 'Rehearsal process in free recall: a procedure for direct observation', *Journal of Verbal learning and Verbal Behavior* 9: 99–105
- Russell, J. A. (1994). 'Is there universal recognition of emotion from facial expression? A review of the cross-cultural studies', *Psychological Bulletin* 115(1): 102–41
- Schachter, S. and Singer, J. (1962). 'Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state', *Psychological Review* 69: 379–9
- Schwabe, L. and Wolf, O. T. (2009). 'The context counts: congruent learning and testing environments prevent memory retrieval impairment following stress', *Affective and Behavioral Neuroscience* 9(3): 229–36
- Skinner, B. F. (1938). *The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis* (New York: Appleton-Century).
- ——— (1953). *Science and Human Behavior* (New York: Simon & Schuster)

- ——— (1957). Verbal Behavior (Acton, MA: Copley Publishing Group)
- Sternberg, R. J. (1999), 'The theory of successful intelligence', Review of General Psychology 3: 292–316.
- Stoner, J. A. F. (1968). 'Risky and cautious shifts in group decisions: the influence of widely held values', Journal of Experimental Social Psychology 4: 442–59
- Treisman, A. (1964). 'Monitoring and storage of irrelevant messages in selective attention', Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior 3(6): 449–201
- Tuckman, B. (1965). 'Developmental sequence in small groups', Psychological Bulletin 63(6): 384–99
- Wetherell, M. (1987). 'Social identity and group polarization', in J. C. Turner (ed.), Rediscovering the Social Group (New York: Basil Blackwell), 142–70
- Young, P. T. (1966). 'Distilled water and tap water as factors in taste preference of the rat', Psychological Reports 18, 159–62
- Zajonc, R. B. (1965). 'Social facilitation', Science (American Association for the Advancement of Science) 149(3681): 269–74