

# جامعة تلمسان

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
ميدان العلوم الاجتماعية

مطبوعة جامعية حول مدخل إلى علم النفس  
موجهة لطلبة السنة أولى جدع مشترك ميدان العلوم  
الاجتماعية

باللغتين العربية والإنجليزية

إعداد الدكتور: فقيه العيد

## تقديم المطبوعة

تأخذ هذه المطبوعة اتجاها معينا في إثراء مقياس مدخل إلى علم النفس، حيث تضمنت مزيد من التكامل والوضوح، حيث عالج المحور الأول النظرة التطور التاريخي لمفهوم علم النفس أما الثاني تناول أهداف علم النفس، والثالث تناول فروع علم النفس، أما الرابع تطرق إلى طرق البحث في علم النفس، بينما تضمن المحور الخامس مدارس علم النفس، أما المحور السادس تناول بعض المفاهيم الأساسية في علم النفس، وأخيرا تناول كل من المحور السابع والثامن مفهوم السواء والشذوذ والآليات الدفاعية النفسية.

**أولاً: التطور التاريخي لمفهوم علم النفس**

**ثانياً: أهداف علم النفس**

**ثالثاً: فروع علم النفس**

**رابعاً: طرق البحث في علم النفس**

**خامساً: مدارس علم النفس**

المدرسة البنيوية

المدرسة الوظيفية

المدرسة السلوكية

مدرسة التحليل النفسي

المدرسة الإنسانية

علم النفس المعرفي

التوجه الجشطالتي في علم النفس المعرفي.

المدرسة التطورية

علم النفس البيولوجي (الفسبيولوجي).

المدرسة الاجتماعية الثقافية

**سادساً: مفهوم السواء والشذوذ**

**سابعاً: الآليات الدفاعية النفسية**

## أولاً: التطور التاريخي لمفهوم علم النفس

### تمهيد

كانت هناك أوقات اعتاد الناس فيها أن يقولوا عن علم النفس أنه دراسة الروح والعقل والعمليات العقلية وما إلى ذلك. وكانوا ينظرون إلى علم النفس على أنه علم غامض يعتمد على التخمين والتأمل وبعض البيانات العامة عن الأفراد. لكن علم النفس تطور مع العلوم الأخرى. إن موضوع علم النفس، بعد أن مر بمراحل تطورية مختلفة، ابتعد عن الفلسفة وأصبح مجالاً علمياً مستقلاً منفصلاً. علم النفس حالياً يفي بجميع معايير العلوم ويدرس في جميع جامعات العالم تقريباً.

كلما كانت الحاجة إلى فهم السلوك البشري والتنبؤ به والتأثير عليه أو التحكم فيه، كانت الحاجة إلى دراسة موضوع علم النفس. أينما كان البشر، سواء كأفراد أو كمجموعة اجتماعية، فإن موضوع علم النفس موجود إلى حد كبير. ولذلك يمكننا القول أن علم النفس موجود في جميع مجالات حياة الإنسان. إن موضوع علم النفس له أهمية قصوى في فهم تطور الإنسان وسلوكه كفرد وككائن اجتماعي.

### أولاً: ما هو علم النفس

لقد كان الاهتمام بفهم الفرد موجوداً منذ بداية حياة الإنسان. لقد طرح العديد من المفكرين والفلاسفة منذ القدم أفكارهم في وجهات نظر وأشكال مختلفة. لذا فإن تاريخ علم النفس قديم قدم وجود الإنسان.

يمكن تقسيم التاريخ المعروف لعلم النفس إلى فترتين عريضتين: فترة ما قبل العلم الممتدة من الفلاسفة اليونانيين حتى النصف الأخير من القرن التاسع عشر، والفترة الثانية هي مرحلة النهضة حوالي الربع الأخير من القرن التاسع عشر (1879)، وحتى الوقت الحاضر.

خلال فترة ما قبل العلم، كان هناك العديد من التعريفات لعلم النفس من منظور تاريخي. منذ فلاسفة اليونان القدماء حتى منتصف القرن التاسع عشر نجد الإشارة إلى مشاكل الإنسان وحلولها في الكتابات الفلسفية. كان علم النفس، في تطوره التاريخي التدريجي، يعتبر بمثابة دراسة الروح والعقل والعمليات العقلية وما إلى ذلك، وهو فرع من فروع الفلسفة. علم النفس مشتق من الكلمتين اليونانيتين psyche و logos حيث psyche تعني الروح و logos تعني دراسة أي علم النفس هو مجرد دراسة الروح.

لقد فصل علم النفس نفسه عن الفلسفة وظهر كعلم مستقل في الجزء الأخير من القرن التاسع عشر. خلال القرن الماضي، مع تطور جميع العلوم، أصبح علم النفس علماً. تم رفض التعريف الحرفي القديم لعلم النفس بأنه دراسة الروح باعتباره غير علمي على الإطلاق. على مدى القرون الأربعة الماضية، ترجم الفلاسفة النفس على أنها عقل وعلم النفس على أنه دراسة للعقل. وفي وقت لاحق، تم تعريفه على أنه دراسة العمليات العقلية. تم رفض هذه التعريفات أيضاً باعتبارها غير علمية.

يُعرف علم النفس حالياً بأنه الدراسة العلمية للسلوك والعمليات العقلية، أو الدراسة العلمية لسلوك الإنسان والحيوان، أو الدراسة العلمية للسلوك البشري. التعريف الأكثر شيوعاً لعلم النفس هو: أنه الدراسة العلمية لسلوك الإنسان.

### ثانياً: أهداف علم النفس

يهتم علم النفس بشكل أساسي بالسلوك البشري، أي ما الذي يجعل الناس يتصرفون أو يسلكون بهته الطريقة أو تلك. وفي محاولة لتفسير هذا السلوك، يجب علينا معرفة الأحداث في البيئة التي تسببت في مثل هذا السلوك، وذلك بوصف كيفية اختلافها عند ملاحظتها مع نفس الأحداث، والتنبؤ بالمآلات المحتملة لذلك السلوك بما يساعد في تغيير وتحسين حياة كل فرد. ومن أهداف علم النفس ما يلي:

- **الوصف:** المهمة الأولى لعلماء النفس هي جمع المعلومات حول السلوك قيد الدراسة وتقديم ما هو معروف. ويتم وصف الظاهرة السلوكية ووصفاً كميًا أو كميًا.

- **الشرح:** علماء النفس لا يكتفون بذكر الحقائق ببساطة. بل إنهم يسعون أيضًا إلى تفسير سبب تصرف الناس (أو الحيوانات) بهذه الطريقة. يقترح علماء النفس هذه التفسيرات على شكل فرضيات. وبمجرد اختبار هذه الفرضيات واستكمالها، يتم بناء المزيد من التفسيرات التي تسمى النظريات. عادةً ما يكون تفسيرًا معقدًا، وتعتمد النظرية على نتائج عدد كبير من الدراسات التجريبية المجمع لتفسير النتائج. تعمل مثل هذه النظريات على تحسين فهمنا مما يسمح لنا بوصف السلوك وشرحه.

- **التنبؤ:** الهدف الثالث لعلماء النفس هو التنبؤ، نتيجة للمعرفة المتراكمة، بما ستفعله الكائنات الحية، وفي حالة البشر، ما الذي سيفكرون فيه أو يشعرون به في المواقف المختلفة. ومن خلال دراسة المعطيات الوصفية والنظرية للسلوكيات السابقة، يستطيع علماء النفس التنبؤ بالسلوكيات اللاحقة.

- **الضبط:** يسعى بعض علماء النفس إلى التأثير على السلوك أو التحكم فيه بطرق مفيدة. يقوم علماء نفس آخرون بإجراء دراسات طويلة المدى لمعرفة المزيد عن سلوك الإنسان أو الحيوان. ويهتم آخرون أكثر باكتشاف طرق لاستخدام ما نعرفه بالفعل عن المبادئ النفسية لحل المشكلات الأكثر إلحاحًا.

يهتم علماء النفس بموضوعات مثل التعلم، والعاطفة، والذكاء، والوراثة والبيئة، والاختلافات بين الأفراد، وطبيعة وتطور الشخصية، والسلوك الجماعي، وما إلى ذلك.

### ثالثًا: فروع علم النفس

يؤدي علماء النفس مجموعة واسعة من الأدوار في مجموعة واسعة من المجالات. مثل جميع العلوم الأخرى، فإن علم النفس كمجال متنوع له فروع أو مجالات تخصص عديدة. وقد أشارت جمعية علم النفس الأمريكية (APA) إلى أكثر من 55 فرعًا لعلم النفس. يتم وصف بعض مجالات التخصص في علم النفس على النحو التالي:

- يُعرف **علم النفس العام** بأنه دراسة المبادئ العامة للسلوك الطبيعي للإنسان البالغ مثل الانتباه والتعلم والإدراك والحلم والتفكير والذكاء والدوافع والعواطف والسلوك الفردي والاجتماعي بشكل عام.

- **علم النفس العيادي** هو دراسة تشخيص وعلاج المشاكل العاطفية أو النفسية مثل القلق والاكتئاب والأمراض العقلية والانحراف والتخلف العقلي وإدمان الكحول وما إلى ذلك.

- **علم النفس الاستشاري** هو دراسة التشخيص والعلاج أو مساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل أخف في التكيف الاجتماعي والعاطفي مثل مشاكل الأطفال والزواج والأسرة. كما يساعد علماء النفس الاستشاريون الأشخاص الذين يتأقلمون بشكل طبيعي في مهام مثل تحديد الأهداف المهنية أو المزيد من تحسين أساليب المواجهة.

- يتضمن **علم النفس النمو** دراسة العوامل التي تشكل السلوك البشري من فترة ما قبل الولادة حتى نهاية الحياة. قد يركز علماء النفس النمو على مشكلة معينة، مثل تطور التفكير أو الإدراك، أو قد يركزون على فترة معينة، مثل الطفولة أو المراهقة.
- **علم النفس الاجتماعي**. يهتم بتأثير الجماعات على سلوك الفرد. كتغيير المواقف، والامتنال، والانسحاب والعدوان... الخ
- **علم النفس الحيواني أو المقارن** هو الدراسة العلمية لسلوك الحيوان. ويتعامل مع مشاكل مثل الإدراك والتعلم والذاكرة والعاطفة والذكاء. ويعرف بعلم النفس المقارن لأنه يدرس أوجه التشابه والاختلاف بين سلوك أنواع مختلفة من الحيوانات. وي طرح أسئلة مثل: في أي مستوى من التطور يظهر الاستدلال؟ هل يختلف تعلم الإنسان عن الكائنات الأخرى.
- **علم النفس التربوي** متخصص في تنمية الطفل، ويعالج مشاكل الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم. يقوم علماء النفس التربوي بتقييم التقدم التعليمي للأطفال في الفصول الدراسية وإجراء مشاورات مع أولياء الأمور والمعلمين فيما يتعلق بالمشكلات السلوكية للأطفال التي قد تؤثر على أدائهم الأكاديمي.
- **علم النفس السياسي** هو دراسة السلوك السياسي للأحزاب السياسية ومجموعات الضغط والقادة والحكم وما إلى ذلك.
- **يهتم علم النفس الفسيولوجي** بالعلاقة بين العمليات الجسدية والسلوك. قد يقوم علماء النفس الفسيولوجي، على سبيل المثال، بإجراء أبحاث حول كيفية تنظيم الدماغ للدوافع المختلفة مثل الجوع والعطش أو قد يشاركون في دراسة العمليات الكيميائية الكامنة وراء العدوان...
- **علم النفس عبر الثقافات** هو دراسة الثقافات المختلفة التي تتفاعل مع بعضها البعض، وتأثيرها الإيجابي أو السلبي كالتكيف أو التنافر، وكيف يمكن أن تتكيف مع بعضها البعض.
- **يدرس علم النفس الفارقي** الاختلافات والتشابهات بين الناس. ويسعى إلى معرفة ما إذا كانت الاختلافات في خصائص مثل العرق أو الجنس أو الجنسية لها علاقة بقدرات الشخص. وي طرح أسئلة مثل: هل يتمتع الذكور بقدره تفكير أكبر من الإناث؟
- **يساعد التوجيه المهني** الأفراد وخاصة الطلاب في اختيار مهنة أو مهنة للحصول على عمل مربح، ويفحص قدراتهم واستعداداتهم واهتماماتهم، ويوجه الأفراد للنمو في مهنتهم.

#### رابعاً: طرق البحث في علم النفس

لكل علم طرقه الخاصة في البحث. كما أن علم النفس لديه أساليب البحث الخاصة به.

طرق البحث الشائعة في علم النفس هي:

- **تقنيات الملاحظة:** إن التقنية الأساسية لاكتساب المعرفة في علم النفس، كما هو الحال في العلوم الأخرى، هي الملاحظة. تم استخدام نوعين من الملاحظة في البحث النفسي وهما الاستبطان والملاحظة الطبيعية

- **الطريقة السريرية:** وتسمى هذه الطريقة أيضاً طريقة تاريخ الحالة وهدفها التشخيص والعلاج. يتم استخدامها عندما يتعامل الأخصائي النفسي مع الذين يعانون من مشاكل أو اضطرابات معينة.

- **طريقة المسح:** المسح هو محاولة لتقدير آراء أو خصائص أو سلوكيات مجموعة معينة من خلال التحقيق في عينة تمثيلية. إنها دراسة ميدانية أكثر دقة.

يتم استخدام طريقة المسح من قبل علماء النفس للتحقيق في مجموعة متنوعة من المشاكل. على سبيل المثال، مواقف العملاء تجاه بعض المنتجات.

- **الطريقة التجريبية:** إن أقوى أداة لعلم النفس، كما هو الحال في جميع العلوم، هي طريقة الدراسة المعروفة بالتجربة، حيث يقوم عالم النفس، في مختبره، بإجراء فحص دقيق ومحكم للسبب والنتيجة. التجريب هو نوع من الملاحظة التي تتم في ظل ظروف معروفة بدقة.

كما يستطيع الكيميائي أن يحدد أن الجمع بين الهيدروجين والأكسجين سينتج الماء، يستطيع عالم النفس أن يحدد أن ظروف معينة ستؤدي إلى تغييرات معينة قابلة للقياس في سلوك العينة، سواء كانوا بشراً أو حيوانات.

## خامسا: مدارس علم النفس

لقد سعى البشر بشكل عام وعلماء النفس بشكل خاص إلى فهم السلوك البشري من وجهات نظر مختلفة. وفيما يلي وجهات النظر الرئيسية التي أثرت على علم النفس المعاصر.

### المدرسة البنيوية

يعتبر فيلهلم فونت (1832-1920) "أب" علم النفس. تضمنت رؤية فونت التأثير الاجتماعي والثقافي على الفكر الإنساني. أنشأ فونت مختبرًا نفسيًا في جامعة لايبزيغ في ألمانيا عام 1879، وهو حدث يعتبر بمثابة علامة على ولادة علم النفس كنظام أكاديمي رسمي.

سميت هذه المدرسة بـ (البنيوية) لأنها تهتم بوصف البناء أو التركيب النفسي للإنسان ومن هنا جاء اسمها، وقد نشأت متأثرة بعلم الكيمياء فقد اهتمت بتحليل المركب الى عناصره الاساسية التي تكون منها، وبذلك فهي تدرس السلوك من الناحية التشريحية باستخدام طريقة تسمى الاستبطان. درس فونت وزملاؤه إدراك مجموعة متنوعة من المحفزات البصرية واللمسية والسمعية. يعتبر الاستبطان طريقة بحث تتجه إلى داخل الشخصية لفحص تجربة الفرد الواعية ثم التعبير عن تلك التجربة.

لقد حاول فونت تحليل الخبرات الشعورية إلى عناصرها الحسية الأولية مُتبعًا بذلك النهج الاستبطاني، ولذا يهتم عالم النفس بدراسة البيئة المُحيطة للفرد من أجل فهم الشعور الذي يجول بداخله، فأحساس الإنسان بالألم والسرور مُرتبط ارتباطًا وثيقًا بما يحدث خارجه.

ويتلخص هذا المنهج في ملاحظة الفرد لإدراكه ومشاعره وخبراته وانفعالاته ملاحظة متعمدة صريحة، تهدف إلى وصف هذه الحالات وتسجيل الملاحظات وتحليلها. الاستبطان إذن وصف لحالة الشعور أو تأمل لما يجول في الذهن، إنه إحساس بالإحساس، وانعكاس الشعور على نفسه.

قد يدور الاستبطان حول الحالات الشعورية الحاضرة أو الماضية، فمن الأمثلة على استبطان الحالات الشعورية الحاضرة أن تطلب إلى شخص أن يصف لك حالته وهو يستمع إلى درس غامض، أو هو يقرأ صحيفة مملة، وهو ينتظر رسالة سارة. ومن الأمثلة على استبطان الحالات الشعورية الماضية أن تطلب إلى شخص أن يتذكر أقدم ذكرى يستطيع استرجاعها من ذكريات طفولته.

## أنواع الاستبطان

النوع الأول من أنواع الاستبطان هو الانعكاس الذاتي الموجب، ويعتبر الشكل الإيجابي لعملية التأمل الذاتي، ومن خلال هذا النوع يمكن للباحث أن يُبين أهمية أفكاره وأفعاله. النوع الثاني من الاستبطان هو الانعكاس الذاتي السالب، وفي هذا النوع يصبح الشخص أكثر هوسًا بالعيوب الخاصة به، ويبدأ الشخص بميله نحو الشك في نفسه، ومن ثم يتضاءل تقديره لذاته.

سمحت عملية الاستبطان التعرف على المعلومات التالية:

- الإنسان لا يمتلك القدرة على الانتباه إلى أكثر من شيء واحد في الوقت ذاته.

- يمكن للإنسان أن يشعر باللذة والألم معا.

- التفكير المجرد غير المصحوب بالصور الذهنية.

تعرض عمل كل من فونت وإوارد برادفورد تيتشنر (1867-1927) لانتقادات بسبب أسلوبه الأساسي، وهو الاستبطان. إن الاستبطان ليس موضوعيا، على الرغم من أنه ينطوي على الملاحظة والقياس والتجريب. لا يصلح الاستبطان مع الأطفال والمرضى العقلين وذوي الذكاء المنخفض والحيوانات، وكلها فئات يدرسها علم النفس.

## المدرسة الوظيفية

كان عالم النفس الأمريكي الشهير ويليام جيمس (1842-1910) من دعاة الوظيفة. حيث يرى أن العمليات العقلية متدفقة ولها استمرارية، فهي إذا حسبه ليست البنية الصلبة أو الثابتة التي اقترحها البنيويون. تحدث جيمس عن "تدفق الوعي" الذي قال إنه يعمل على مساعدة البشر على التكيف مع بيئتهم.

يُعتبر وليم جيمس أشهر رواد المدرسة الوظيفية، وهو أحد المتأثرين بنظرية دارون بالانتخاب الطبيعي، وركزت المدرسة الوظيفية على دور العمليات العقلية في تكيف الإنسان مع البيئة المحيطة به، واستخدمت هذه المدرسة أيضا المنهج الاستبطاني إلا أنها أضافت له أيضا منهج الملاحظة.

سميت المدرسة الوظيفية انطلاقا من اعتبارها أن السلوك نظاما وظيفيا يرمي إلى تمكين الإنسان من التكيف والتوافق.

وسعت المدرسة الوظيفية نطاق علم النفس ليشمل دراسة السلوك وكذلك العمليات العقلية. كما سمح بدراسة الأطفال والحيوانات والأفراد ذوي الإعاقات العقلية، وهي مجموعات لم يتمكن البنيويون من دراستها لأنهم لم يتمكنوا من تدريبهم على استخدام الاستبطان. ركزت الوظيفة أيضا على الاستخدام التطبيقي والعمل لعلم النفس من خلال تشجيع دراسة الممارسات التعليمية والفروق الفردية والتكيف في مكان العمل.

## المدرسة السلوكية

نظر عالم النفس جون واتسون (1878-1958) إلى دراسة علم النفس كما حددها البنيويون والوظيفيون وكانت له انتقادات مختلفة. اقترح واتسون نهجا جديدا جذريا في علم النفس، وهو النهج الذي رفض ذاتية كل من البنيوية والوظيفية.

أعادت هذه المدرسة الجديدة تعريف علم النفس بأنه "علم السلوك". هذه المدرسة في علم النفس، التي أطلق عليها واتسون اسم المدرسة السلوكية، تقتصر على دراسة السلوك لأن السلوك يمكن ملاحظته وقياسه، وبالتالي فهو موضوعي وعلمي. تؤكد السلوكية أيضا على أن



السلوك يتحدد في المقام الأول من خلال عوامل في البيئة. أي لا توجد استعدادات موروثية  
وشدد على دور العوامل البيئية بالتعلم وتشكيل العادات والسلوكيات.

كانت المدرسة السلوكية هي المدرسة الفكرية الأكثر تأثيرًا في علم النفس الأمريكي حتى الستينيات. ولا تزال قوة رئيسية في علم النفس الحديث، ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى التأثير العميق لسكينر (1904-1990). اتفق سكينر مع واتسون على أن مفاهيم مثل العقل والوعي والمشاعر ليست موضوعية ولا قابلة للقياس، وبالتالي فهي ليست موضوعًا مناسبًا لعلم النفس. علاوة على ذلك، يرى سكينر أن هذه المفاهيم ليست ضرورية لتفسير السلوك.

وإدعى أنه يمكن تفسير السلوك من خلال تحليل الظروف الموجودة قبل حدوث السلوك ثم تحليل النتائج التي تتبع السلوك. أكد بحث سكينر حول التكيف الفعال على أهمية التعزيز في التعلم وكذلك في تشكيل السلوك والحفاظ عليه.

وأكد أن أي سلوك يتم تعزيزه (متبوعًا بعواقب سارة أو مجزية) من المرجح أن يتم تنفيذه مرة أخرى. كان لعمل سكينر تأثير قوي على علم النفس الحديث.

علم النفس السلوكي هو المنظور الذي يركز على ما يلي:

- السلوك المتعلم بدلاً من الأعمال الداخلية للدماغ والجهاز العصبي.

- يعتبر هذا المنهج أن الظروف البيئية مهمة في إنشاء تقييم موضوعي لتطور الأفراد

- كان للبحث السلوكي آثار مهمة على المسائل المرتبطة بالطبيعة والتنشئة والإرادة الحرة. وعليه اتفق السلوكيون مع مبدأ التنشئة، معتقدين أننا نتشكل حصرًا من خلال بيئتنا. كما زعموا أنه لا توجد إرادة حرة، بل إن سلوكياتنا تتحدد من خلال الأحداث التي مررنا بها في الماضي.

### مدرسة التحليل النفسي

قام سيغموند فرويد (1856-1939)، بتطوير نظرية للسلوك البشري على أساس دراسة الحالة. يرى فرويد أن الحياة العقلية للإنسان تشبه جبل الجليد. أصغر جزء مرئي من جبل الجليد يمثل التجربة العقلية الواعية للفرد. ولكن تحت الماء، مخفيًا عن الأنظار، يطفو مخزون كبير من الدوافع والأمنيات والرغبات اللاواعية. أصر فرويد على أن الأفراد لا يتحكمون بوعي في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم؛ بل القوى غير واعية هي التي تتحكم في ذلك.

يعتقد فرويد أن اللاوعي هو مخزن للمواد التي تهدد الحياة الواعية للفرد، مثل الدوافع الجنسية والعدوانية المزعجة وكذلك التجارب المؤلمة التي تم قمعها أو دفعها إلى اللاوعي.

يؤكد هذا المنظور على دور العقل اللاواعي، وتجارب الطفولة المبكرة، والعلاقات الشخصية في تفسير السلوك البشري وعلاج الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات العقلية والنفسية. ويعتقد أن معظم العمليات السلوكية تنبع من اللاوعي الذي يتكون من مخاوف وأفكار ورغبات لا يدركها الإنسان

أبرز طلاب فرويد المشهورين - كارل يونج، وألفرد أدلر، وكارين هورني - انفصلوا عن معلمهم وطوروا نظرياتهم الخاصة عن الشخصية. غالبًا ما يُشار إلى هؤلاء الثلاثة وأتباعهم بشكل جماعي باسم الفرويديون الجدد.

حيث أدخل كارل يونج مصطلح اللاوعي الجمعي The collective unconscious الذي يمثل ذكريات وخبرات أسلافنا الذين سبقونا حيث نرث منهم مجموعة من النماذج الأولية التي توجه

نمونا وحياتنا، هذه النماذج هي ببساطة مجموعة من الخصائص يولد بها جميع البشر، وتجعلهم يتخذون ردود الفعل ذاتها في مواقف معينة دون أن يشعروا بوجودها؛ لأنها تقع في الجزء اللاواعي من أنفسهم.

أما ألفرد أدلر ركز على مصطلح عقدة النقص أو الدونية Inferiority complex هي شعور الفرد بالنقص أو العجز العضوي أو النفسي أو الاجتماعي بطريقه تأثر على سلوكه. لا تعتبر عقدة النقص مجرد مشاعر عادية فهي قد تتحول لعُصاب تؤدي بالفرد إلى الخجل والانطواء وغير واثق من نفسه، وحسب أدلر دائما فإنه في أحيان كثيرة قد يطور الشخص عقدة التفوق كرد فعل على عقدة النقص.

أما أهم المفاهيم نظرية التحليل النفسي لكارين هورني هي: الأنا وهو التعبير الشعوري للفرد في صراعه مع بيئته العائلية والاجتماعية. أما الأنا العليا وهي لا شعورية وتمثل الضمير الخلقى البدائي الناشئ عن عملية امتصاص أوامر ونواهي الوالدين. وقدمت كارين هورني Horney مفهوم الذات الدينامي وهي تعتقد أن الشخص يناضل في الحياة من أجل تحقيق ذاته، وتحدثت عن الذات المثالية، والذات الواقعية، والذات الحقيقية، وترى أن العصاب ينشأ عن بعد الشخص عن ذاته الحقيقية والسعي وراء صورة مثالية غير واقعية.

### المدرسة الإنسانية

يرفض علماء النفس الإنسانيون وجهة النظر السلوكية القائلة بأن السلوك يتحدد من خلال عوامل في البيئة، ووجهة النظر المتشائمة لمنهج التحليل النفسي، والتي تقول إن السلوك البشري يتحدد في المقام الأول من خلال قوى اللاوعي. يركز علم النفس الإنساني على تفرد البشر وقدرتهم على الاختيار والنمو وتطوير الذات والصحة النفسية. كما يؤكد هذا المنظور على دور الدافع في الفكر والسلوك. ويركز على التجارب الشخصية والمخاوف المتعلقة بتصور الفرد وتفسيره للحدث. يمكننا أن نتعلم المزيد عن الطبيعة البشرية من خلال دراسة تصور المرء لنفسه وعالمه بدلا من مراقبة أفعاله العلنية. ترفض المدرسة الإنسانية وجهات النظر القائلة بأن السلوك يتحدد بشكل أساسي من خلال القوى البيولوجية أو الآليات السلوكية أو الخبرة اللاواعية.

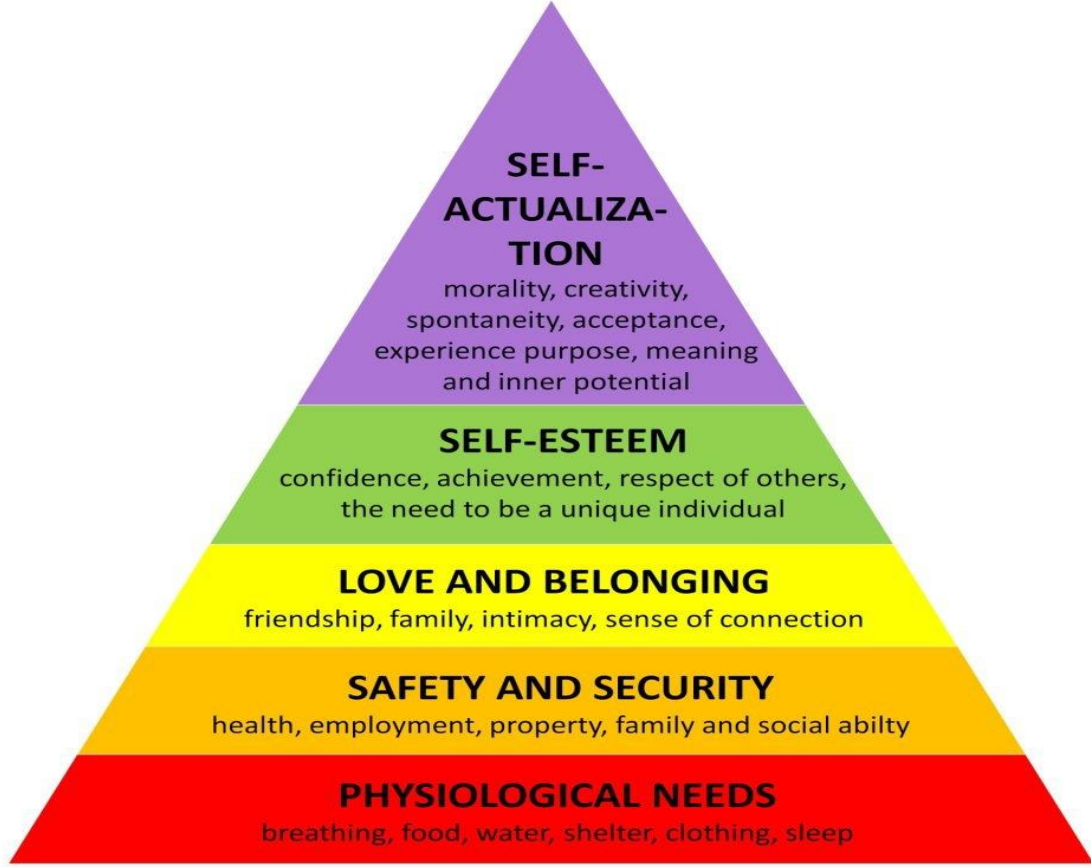
أشار أبراهام ماسلو (1908-1970) وغيره من الإنسانيين الأوائل، مثل كارل روجرز (1902-1987)، إلى أن فرويد بنى نظريته بشكل أساسي على بيانات من مرضاه المضطربين. وعلى النقيض من ذلك، يؤكد الإنسانيون على وجهة نظر أكثر إيجابية للطبيعة البشرية. حيث أن البشر طبيون بالفطرة وأنهم يمتلكون إرادة حرة.

يعتقد الإنسانيون أن الناس قادرين على اتخاذ خيارات واعية وعقلانية، والتي يمكن أن تؤدي إلى النمو الشخصي والصحة النفسية. اقترح ماسلو نظرية التحفيز التي تتكون من التسلسل الهرمي للاحتياجات. لقد اعتبر أن الحاجة إلى تحقيق الذات (التطوير إلى أقصى إمكانات الفرد) هي الحاجة الأعلى في التسلسل الهرمي.

طور كارل روجرز ما أسماه العلاج المتمركز على الشخص، وهي طريقة يقوم فيه العميل أو المريض بتوجيه مناقشة تركز على وجهة نظره الخاصة للمشكلة بدلا من التحليل. قام روجرز وغيره من الإنسانيين أيضا بترويج العلاج الجماعي كجزء من حركة الإمكانات البشرية.

وهكذا، لا يزال المنظور الإنساني مهمًا في الأبحاث التي تدرس الدوافع البشرية وفي ممارسة العلاج النفسي.  
هرم الحاجات عند ماسلو

What Is Maslow's Hierarchy Of Needs? 1908-1970 Human motivation



### علم النفس المعرفي

نما علم النفس المعرفي وتطور جزئيًا استجابةً للسلوكية الصارمة، خاصة في الولايات المتحدة. ينظر علم النفس المعرفي إلى البشر ليس كمتلقين سلبيين تدفعهم وتجذبهم القوى البيئية، بل كمشاركين نشطين يبحثون عن الخبرات، والذين يغيرون تلك التجارب ويشكلونها، ويستخدمون العمليات العقلية لتحويل المعلومات في سياق تطورهم المعرفي. يدرس العمليات العقلية مثل الذاكرة وحل المشكلات والتفكير واتخاذ القرار والإدراك واللغة وأشكال الإدراك الأخرى.

تاريخيًا، يشتق علم النفس المعرفي الحديث من تيارين فكريين: أحدهما بدأ بمجموعة صغيرة من العلماء الألمان الذين يدرسون الإدراك البشري في أوائل القرن العشرين، والآخر نشأ جنبًا إلى جنب مع مجال علوم الكمبيوتر الناشئ في النصف الثاني من القرن.

يعتقد علماء النفس المعرفي أن ينشط وفقا للمعلومات التي يتلقاها من خلال أنظمة الخلايا العصبية في الدماغ ويحولها إلى شكل جديد من المعرفة، مثل القراءة والرؤية والحفظ. يشبه

نظام معالجة المعلومات جهاز كمبيوتر حديثاً يتم فيه اختيار المعلومات ومقارنتها ودمجها مع المعلومات الأخرى الموجودة بالفعل في الذاكرة وتحويلها وإعادة ترتيبها وما إلى ذلك.

### مسلمات المدرسة المعرفية في علم النفس

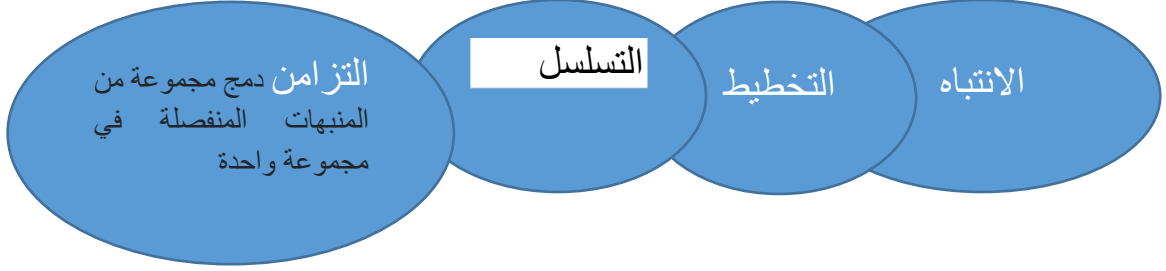
**العمليات العقلية:** العمليات المعرفية هي سلسلة من الإشارات الكيميائية والكهربائية التي تحدث في الدماغ والتي تسمح لك بفهم بيئتك واكتساب المعرفة.

يركز علم النفس المعرفي على أهمية دور الفهم والبصيرة، ودور العمليات العقلية في حل المشكلات، كيف تشتغل الآليات المعرفية أي كيفية معالجة المعلومات، وقياس الزمن والدقة، والجمع بين الدماغ والمعرفة.

**الإنسان معالج نشيط للمعلومات:** الإنسان يستقبل معلومات هائلة من البيئة ويختار بعض منها لمعالجتها ثم يدمج جزء من المعلومات التي نتجت عن المعالجة ضمن بنائه المعرفي.

**مقاييس الزمن والدقة:** تهتم مقاييس الزمن والدقة بطول الوقت الذي يحتاجه الفرد لأداء مهمة ما، ودقة أداء تلك المهمة.

## أهم العمليات المعرفية في علم النفس المعرفي



### أنماط المخططات المعرفية

**مخطط الدور:** هو التعرف على القواعد والسلوك المتوقع من الأشخاص الذين لديهم دور محدد في المجتمع. ويشمل كلا من الأدوار المحققة والأدوار المنسوبة. تشمل الأدوار المحققة المهنة أو الوظيفة بينما تشمل الأدوار المنسوبة الفئات الاجتماعية، كالعمر والجنس والعرق.

**مخطط الموضوع:** يشمل كل المصنوعات يمكن الشخصية من معرفة ماهيتها وكيف تشتغل وما يمكن للمرء أن يتوقعه منها.

**المخطط الذاتي:** وهي المعرفة التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال التفاعل مع العالم الطبيعي والبشر من حوله. يركز المخطط الذاتي للفرد على الحاضر ويستند إلى تجارب الماضي.

**المخطط الموقفي:** هي تلك المعرفة التي تسمح لنا بتوقع تسلسل الأحداث في المستقبل، وتحديد الأهداف، ووضع الخطط وفقاً لمختلف المواقف والأحداث.

**التوجه الجشطالتي في علم النفس المعرفي.** ظهر علم نفس الجشطالت في ألمانيا عام 1912. وأكد علماء نفس الجشطالت، ولا سيما ماكس فيرتهايمر، وكورت كوفكا، وولفغانغ كولر، على أن الأفراد ينظرون إلى الأشياء والأنماط كوحدة كاملة وأن الكل المدرك هو أكثر من مجموع أجزائه. الكلمة الألمانية Gestalt تعني تقريباً "الكامل أو الشكل أو النمط".

**نظرية معالجة المعلومات.** قدم ظهور الكمبيوتر لعلماء النفس المعرفي طريقة جديدة لتصوير الهياكل والعمليات العقلية المعروفة باسم نظرية معالجة المعلومات. ووفقاً لهذا الرأي، يعالج الدماغ المعلومات في خطوات متتالية، بنفس الطريقة التي يقوم بها الكمبيوتر بالمعالجة التسلسلية، أي خطوة واحدة في كل مرة. ومع ذلك، فكما غيرت التكنولوجيا الحديثة أجهزة الكمبيوتر وبرامج الكمبيوتر، قام علماء النفس المعرفي أيضاً بتغيير نماذجهم. على سبيل المثال، يقوم العديد من الباحثين المعاصرين بدراسة قدرة نظام الذاكرة البشرية على المعالجة المتوازية، وإدارة أجزاء متعددة من المعلومات في وقت واحد، وهو نوع من معالجة المعلومات شائع الاستخدام في أجهزة الكمبيوتر اليوم.

### ملخص

- المدرسة السلوكية: دور البيئة في تشكيل السلوك والسيطرة عليه.
- مدرسة التحليل النفسي: دور الدوافع اللاواعية وتجارب الطفولة المبكرة في تحديد السلوك والفكر.
- المدرسة الإنسانية: أهمية التجربة الذاتية للفرد كمفتاح لفهم سلوكه.
- المدرسة المعرفية: دور العمليات العقلية كالإدراك والتفكير والذاكرة التي تكمن وراء السلوك.

على الرغم من أن هناك العديد من الطرق المختلفة للتفكير في فكر الإنسان وسلوكه وهناك اختلافات كثيرة بين هذه الطرق، إلا أن معظم علماء النفس يتفقون على ثمانية عبارات عامة تصف السلوك البشري والعمليات العقلية بدقة.

- الإنسان كائن بيولوجي له تأثيره البيولوجي والفسولوجي ويحد من سلوكه.
- يمكن أيضاً فهم الأشخاص في سياق ثقافتهم وهويتهم العرقية وهويتهم الجنسية.
- كل شخص فريد من نوعه، ولكن يوجد ما يكفي من أوجه التشابه بين الأفراد للسماح بدراسة علم السلوك الحقيقي
- حياة الإنسان هي عملية تغيير مستمرة تتطور منذ الولادة وحتى الوفاة.
- مبدأ الغائية The principle of teleology أن يكون السلوك مدفوعاً وليس عشوائياً أو بلا هدف.
- الإنسان كائن اجتماعي يفضل التفاعل مع الآخرين.
- يلعب الإنسان دوراً فعالاً في اختيار تجاربه وبناء تصوراته.
- يمكن أن يكون السلوك متكيفاً أو غير متكيف

## سادسا: مفهوم السواء والشذوذ

ليس من السهل دائماً التمييز بين ما هو طبيعي وما هو غير طبيعي. يمكن أن تساعدنا المعايير البيئية والثقافية والعقلية والقانونية على التفكير فيما هو سوي وما هو غير سوي. السلوك غير السوي بشكل عام هو سلوك غير قادر على التكيف أو مزعج شخصياً.

هناك العديد من الطرق لتصنيف السلوك غير السوي نجملها فيما يلي:

1- انحراف عن المتوسط: وهذا من الناحية الإحصائية ينظر إلى الشذوذ على أنه انحراف عن المتوسط، وبالتالي فإن السلوك النادر في مجتمع أو ثقافة معينة هو السلوك الشاذ.

قد يكون هذا المفهوم صحيحاً في بعض الجوانب وليس في البعض الآخر. مثلاً سيتم تصنيف الشخص ذو معدل الذكاء المرتفع على أنه غير طبيعي وفقاً لهذا النهج.

2- انحراف عن المثالية: يعتبر السلوك غير السوي إذا انحرف بدرجة كافية عن نوع ما من المعايير الثقافية أو المثالية.

ولكن للمجتمع معايير كثيرة لا تتغير بتغير الزمان والمكان. وهذا يجعل من الصعب تطبيق هذا النهج. كمفهوم السخي أو المبذر، الشجاع أو المتهور.

3- الانزعاج الذاتي: السلوك الشاذ هو الذي يتبعه الشعور بالانزعاج أو القلق أو الذنب أو إحداث أذى للآخرين.

4- عدم القدرة على العمل بفعالية: يستطيع معظم الناس المشي، وإطعام أنفسهم، والعمل، والانسجام مع الآخرين، ويعيشون بشكل عام كأعضاء منتجين في المجتمع.

ووفقاً لهذا النهج، فإن الأشخاص غير القادرين على العمل بفعالية والتكيف مع متطلبات المجتمع يعتبرون غير أسوياء. مثل العاطل المتشرد الذي يعيش في الشارع مع أنه اختار أسلوب الحياة هذا.

5- عدم احترام القانون: أي سلوك مخالف للقانون يعتبر سلوكاً غير سوي.

### تصنيف السلوك غير السوي:

الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، الطبعة الخامسة (DSM-V)، هو نظام تصنيف للسلوكيات غير السوية الذي يساعد علماء النفس وغيرهم من المتخصصين في الصحة العقلية في تشخيص وعلاج الاضطرابات العقلية. يتضمن الدليل التشخيصي والإحصائي الفئات الرئيسية للسلوك غير السوي وهي:

- اضطرابات القلق، مثل اضطرابات الوسواس القهري والرهاب.
- الاضطرابات العاطفية، وهي اضطرابات المزاج مثل الاكتئاب.
- الاضطرابات الفصامية، والتي تتميز باضطرابات كبيرة في الشخصية وتشويه الواقع.
- اضطرابات الشخصية المختلفة.

### بنية الشخصية

يمكن تعريف بنية الشخصية بأنها أنماط من التباين في السلوك، بما في ذلك الأفكار والمشاعر. يمكن تعريف بنية الشخصية الطبيعية على أنها مجموعة من المكونات التي تتميز بالقوة والتماسك، تكونت منذ مرحلة الجنين حتى أصبح بالغاً مروراً بمراحل النمو المختلفة.

تتميز الشخصية السوية بالقدرة على التكيف والتوافق، أي أن يكون لديها تكيف شخصي وبيئي واجتماعي مقبول.

يمكن تعريف بنية الشخصية المرضية النفسية على أنها مجموعة من مكونات الاضطراب التي تتشكل بسبب الانحراف البنيوي خلال مراحل نمو الشخصية. وتنقسم إلى ثلاثة أشكال: البنية الذهانية، والبنية العصبية، والبنية الحدية.

- تتشكل البنية الذهانية في مرحلة الطفولة المبكرة وتتميز إما بانهيار مجال الوعي أو عدم التنظيم الذاتي الواعي.

- البنية الشخصية الحدية، تتشكل بين السنة الثالثة والرابعة، وتتميز بخلل واضح في التفكير وانحراف في السلوك.

- تتكون البنية العصبية في مرحلة الطفولة المتوسطة (بداية السنة الخامسة) وتتميز بالهشاشة وضعف الشخصية، أي عدم النضج الفكري والعاطفي.



## سابعاً: الآليات الدفاعية النفسية

### أولاً: تعريف آليات الدفاع

- آليات الدفاع هي سلوكيات يستخدمها الأشخاص لإبعاد أنفسهم عن الأحداث أو الأفعال أو الأفكار غير السارة.
- فكرة آليات الدفاع تأتي من نظرية التحليل النفسي، وهو منظور نفسي للشخصية يرى أن الشخصية هي التفاعل بين ثلاثة مكونات: الهو، والأنا، والأنا العليا.
- قد تساعد هذه الاستراتيجيات النفسية الأشخاص على وضع مسافة بينهم وبين التهديدات أو المشاعر غير المرغوب فيها، مثل الذنب أو العار.
- وفقاً لهذه النظريات فإن آليات الدفاع هي جزء طبيعي من التطور النفسي.
- آليات الدفاع تساعدك على مواجهة التجارب والمشاعر والأحداث وظروف الحياة المختلفة.
- آليات الدفاع ليست جيدة أو سيئة، إيجابية أو سلبية. بل يتم تحديدها من خلال نطاق استخدامها، فإذا استخدمتها الشخصية بشكل مفرط تفقد آليات الدفاع كفاءتها، وبالتالي لا تقوم بوظيفتها بشكل صحيح، وقد تظهر سلوكاً غير سوي. وفي المقابل، إذا استخدمتها الشخصية بطريقة مرنة، باعتدال ودون إفراط، فإن آليات الدفاع تحافظ بسهولة على كفاءتها وتحافظ على مرونتها.

### نشاط آليات الدفاعية

- آليات الدفاع هي طرق تتفاعل بها مع المواقف التي تثير مشاعر سلبية. وفقاً لنظرية التحليل النفسي، عندما تواجه ضغطاً، سيقوم اللاوعي أولاً بمراقبة الموقف لمعرفة ما إذا كان قد يؤدي. إذا اعتقد اللاوعي أن الموقف قد يؤدي إلى ضرر عاطفي، فقد يتفاعل بآلية دفاعية لحمايتك.
- عادة، لا تكون على وعي بآلية الدفاع، على الرغم من أن السلوك قد يبدو غريباً للآخرين من حولك.

- يضع العديد من الباحثين آليات الدفاع على شكل سلسلة متصلة، حيث تعمل الدفاعات الأكثر نضجاً على تحسين العمليات المعرفية والدفاعات الأقل نضجاً تسبب الضرر.
- الاستخدام المطول لهذه الدفاعات يمكن أن يؤدي إلى مشاكل خطيرة.
- فيما يلي بعض العلامات التي تشير إلى أن آليات الدفاع تعيق الحياة اليومية والسلامة النفسية:
- الشعور بالحزن أو الاكتئاب

- مواجهة صعوبة في النهوض من السرير
- تجنب الأنشطة اليومية المعتادة، أو الأشياء، أو الأشخاص الذين جعلوك سعيداً في السابق
- مواجهة صعوبة في تكوين علاقات صحية أو الحفاظ عليها
- مشاكل التواصل التي تعيق حياتك المهنية أو الشخصية

فيما يلي أبرز الآليات الدفاعية:

### 1. الإنكار

- يعد الإنكار أحد أكثر آليات الدفاع شيوعاً. ويحدث ذلك عندما ترفض قبول الواقع أو الحقائق. قد يقوم الأشخاص المنكرون بحجب الأحداث أو الظروف الخارجية عن ذهنهم حتى لا يضطروا إلى التعامل مع التأثير العاطفي. بمعنى آخر، يتجنبون المشاعر أو الأحداث المؤلمة.

تعد آلية الدفاع هذه واحدة من أكثر الآليات المعروفة على نطاق واسع أيضاً. تُفهم عبارة "إنهم في حالة إنكار" عموماً على أنها تعني أن الشخص يتجنب الواقع على الرغم مما قد يكون واضحاً للأشخاص من حوله.

## 2. القمع

يمكن للأفكار البغيضة أو الذكريات المؤلمة أو المعتقدات غير العقلانية أن تزعجك. وبدلاً من مواجهة تلك الأفكار، قد يختار الناس دون وعي إخفاءها على أمل نسيانها تماماً. لكن هذا لا يعني أن الذكريات تختفي تماماً. قد تؤثر على السلوكيات، وقد تؤثر على العلاقات المستقبلية. قد لا تدرك التأثير الذي تحدثه آلية الدفاع هذه.

## 3. الإسقاط: إسناد مشاعرك أو صفاتك غير المقبولة للآخرين.

بعض الأفكار أو المشاعر التي لديك تجاه شخص آخر قد تجعلك غير مرتاح. عندما يعبر الناس عن هذه المشاعر، فإنهم ينسبونها بشكل خاطئ إلى الشخص الآخر. على سبيل المثال، قد لا تحب زميلك الجديد في العمل، ولكن بدلاً من قبول ذلك، تختار أن تخبر نفسك أنه لا يحبك. تبدأ في تفسير كلماتهم وأفعالهم تجاهك بأسوأ طريقة ممكنة، على الرغم من أنهم لا يكرهونك في الواقع.

## 4. الإزاحة

أنت توجه مشاعر وإحباطات قوية تجاه شخص أو شيء لا يشعر بالتهديد. يتيح لك ذلك إشباع دافعك للرد، لكنك لا تخاطر بعواقب وخيمة.

من الأمثلة الجيدة على آلية الدفاع هذه هو الغضب من طفلك أو زوجتك لأنك مررت بيوم سيء في العمل. لا يعتبر أي من هؤلاء الأشخاص هدفاً لمشاعرك القوية، لكن عقلك الباطن قد يعتقد أن الرد عليهم هو على الأرجح أقل إشكالية من الرد على رئيسك في العمل.

## 5. التقهقر

- التقهقر هو آلية دفاعية نفسية يتعامل فيها الفرد مع العلاقات أو المواقف المسببة للتوتر أو المثيرة للقلق من خلال التراجع إلى مرحلة نمو مبكرة.  
- قد "يهرب" بعض الأشخاص الذين يشعرون بالتهديد أو القلق دون وعي إلى مرحلة مبكرة من التطور.

- قد يكون هذا النوع من آلية الدفاع أكثر وضوحاً عند الأطفال الصغار. إذا تعرضوا لصدمة أو خسارة، فقد يتصرفون فجأة كما لو كانوا أصغر سناً مرة أخرى. حتى أنهم قد يبدأون في تبليل السرير أو مص إبهامهم كشكل من أشكال الانحدار.  
- يمكن للبالغين أن يتراجعوا أيضاً. قد يعود البالغون الذين يكافحون من أجل التكيف مع الأحداث أو السلوكيات إلى النوم مع حيوان محشو عزيز عليهم، أو الإفراط في تناول الأطعمة التي يجدونها مريحة، أو البدء في التدخين المستمر أو مضغ أقلام الرصاص أو الأقلام. وقد يتجنبون أيضاً الأنشطة اليومية لأنهم يشعرون بالإرهاق.

## 6. العقلنة

قد يحاول بعض الأشخاص تفسير السلوكيات غير المرغوب فيها بمجموعة "الحقائق" الخاصة بهم. يتيح لك ذلك الشعور بالراحة تجاه الاختيار الذي قمت به، حتى لو كنت تعلم على مستوى آخر أنه ليس صحيحاً. إن التفكير في الأمور المسببة للتوتر بطريقة عقلانية يزيل كل المشاعر من إجاباتك والتركيز بدلاً من ذلك على الحقائق الكمية.

مثلاً: فقدان أحد أفراد العائلة المقربين والانشغال باتخاذ الترتيبات اللازمة بدلاً من الشعور بالحزن، أو قد يقول شخص لم يحصل على ترقية في العمل أنه لا يريد الترقية على أي حال.

#### 7. التسامي

- تحويل الدوافع غير المقبولة إلى منافذ أكثر قبولاً  
- الانزعاج من زوجتك ولكنك تذهبين للنزهة بدلاً من الشجار  
- يعتبر هذا النوع من آليات الدفاع استراتيجية ناضجة وإيجابية. وذلك لأن الأشخاص الذين يعتمدون عليه يختارون إعادة توجيه المشاعر أو المشاعر القوية إلى شيء أو نشاط مناسب وآمن.

- على سبيل المثال، بدلاً من مهاجمة زملائك في العمل أثناء نوبة عمل مرهقة، اخترت توجيه إحباطك إلى دروس الكيك بوكسينغ. يمكنك أيضاً تحويل المشاعر أو إعادة توجيهها إلى الموسيقى أو الفن أو الرياضة.

#### 8. التكوين العكسي

الأشخاص الذين يستخدمون آلية الدفاع هذه يدركون ما يشعرون به، لكنهم يختارون التصرف بطريقة معاكسة لغرائزهم.  
على سبيل المثال، قد يشعر الشخص الذي يتفاعل بهذه الطريقة أنه لا ينبغي له التعبير عن المشاعر السلبية، مثل الغضب أو الإحباط. اختاروا بدلاً من ذلك الرد بطريقة إيجابية للغاية.

## **THE NATURE OF PSYCHOLOGY**

### **Preface**

There were times when people used to say about psychology as the study of soul, mind, mental processes, etc. They perceived psychology as an occult science based on speculation, meditation, and some general statements about human beings. Psychology, however, developed along with other sciences. The subject of psychology, after passing through different developmental stages, drifted away from philosophy and became a separate independent scientific discipline. Presently, it fulfils all criteria of a science and the students study it in almost all universities of the world.

As we need to understand, predict and influence or control human behavior, we need to study the subject of psychology. Wherever the human beings are, as either individuals or a social group, the subject of psychology is very much there. Therefore, we can say that psychology is in all areas of human life. The subject of psychology is of utmost significance for better understanding the development of man and his behavior as an individual and as a social being.

### **What Psychology Is**

The interest in understanding human beings has been around since the beginning of human life. Many thinkers and philosophers since ancient times have brought forth their ideas in different perspectives and forms. So, the history of psychology is as old as the existence of human beings.

The known history of psychology may be divided into two broad periods: (1) Pre-scientific extending from the Greek philosophers through the latter half of the 19th century, and (2) Scientific extending from about the last quarter of 19th century (1879) to the present.

During the pre-scientific period, there had been many definitions of psychology in historical perspectives. Since the ancient Greek philosophers until the mid-nineteenth century, we find reference to human problems and their solutions in philosophical writings. Psychology, in its gradual historical development, was considered as the study of soul, mind, mental processes, etc., and a discipline under philosophy. Psychology is derived from the Greek words psyche and logos, meaning, soul and study. To the Greeks, psychology is simply the study of the soul.

Psychology separated itself from philosophy and emerged as an independent discipline in the latter part of the nineteenth century. During the last century, as all sciences developed, psychology became scientific. The old literal definition of psychology as the study of soul was rejected as being very unscientific. For the last four centuries, philosophers translated psyche as mind and psychology as a study of mind. Later, it was defined as a study of mental processes. These definitions were also rejected as being unscientific. Currently, psychology is

defined as the scientific study of behavior and mental processes, or the scientific study of human and animal behavior, or the scientific study of human behavior. The most prevalent definition of psychology is: It is the scientific study of human behavior.

### **Goals of Psychology**

Psychology is chiefly concerned with human behavior, what makes people behave or act the way they do. In an attempt to explain that behavior, we must know the events in the environment that have caused such behavior; describe as to how they differ when observed with the same events; and predict the possible consequences of that behavior so as to help in the change and improvement of the lives of every individual.

1. Description. The first task for any psychologists is to gather information about the behavior being studied and to present what is known. For example, we describe John's behavior in his classroom.

2. Explanation. Psychologists are not content to simply state the facts. Rather, they also seek to explain why people (or animals) behave as they do. Psychologists propose these explanations as hypotheses. Once these hypotheses are tested and completed, more explanations called theories are constructed. Usually a complex explanation, a theory is based on findings from a large number of experimental studies assembled to explain the results. Such theories improve our understanding which allows us to describe and explain behavior.

3. Prediction. The third goal of psychologists is to predict, as a result of accumulated knowledge, what organisms will do, and, in the case of human beings, what they will think of or feel in various situations. By studying descriptive and theoretical accounts of past behaviors, psychologists can predict subsequent behaviors.

4. Control. Some psychologists seek to influence or control behavior in helpful ways. Other psychologists conduct studies with a long-term goal to find out more about human or animal behavior. Others are more interested in discovering ways to use what we already know about psychological principles to solve more immediate problems.

Psychologists are interested in topics such as learning, emotion, intelligence, heredity and environment, differences between individuals, the nature and development of personality, group behavior, etc.

### **BRANCHES OF PSYCHOLOGY**

Psychologists perform a wide variety of roles in a wide variety of areas. Like all other sciences, psychology as a various field has its many branches or fields of specialization. . The American Psychological Association (APA) has indicated more than 55 branches of psychology. Some of the fields of specialization in psychology are further described as follows:

**General Psychology** is defined as the study of general principles of normal human adult behavior such as attention, learning, perception, dreaming, thinking,

intelligence, motives, emotions, and individual and social behavior in general.

**Clinical Psychology** is the study of diagnosis and treatment of emotional or psychological problems such as anxiety, depression, mental illness, delinquency, mental retardation, alcoholism, and so on.

**Counseling psychology** is the study of diagnosis and treatment or helping people with milder problems of social and emotional adjustment such as child, marriage and family problems. Counseling psychologists also help normally-adjusted people with such tasks as setting vocational goals and/or further improvement in life.

**Developmental Psychology** involves the study of factors that shape human behavior from the prenatal period till the end of life. Developmental psychologists may focus on a specific problem area, such as development of thinking or perception, or he may focus on a specific period, such as childhood or adolescence.

**Social Psychology.** It is concerned with the impact of groups upon individual behavior. Such problems as attitude change, conformity, liking, aggression, etc., fall within this area.

**Comparative Psychology** it is the scientific study of animal behaviour. It deals with such problems as perception, learning, memory, emotion, and intelligence. It is known as comparative psychology since it studies the similarities and differences between the behaviour of different kinds of animals. It asks questions such as: At what level of evolution does reasoning appear? Is human learning different from other organisms? Such study is in ultimate benefit for human beings.

**Educational Psychology** specializes in child development, and handles problems of children with learning disabilities. Educational psychologists evaluate the educational progress of children in the classroom and conduct consultations with parents and teachers regarding the childrens behavioural problems that may affect their academic performance.

**Political Psychology** is the study of political behavior of political parties, pressure groups, leaders, governance, etc.

Physiological Psychology is concerned with the relationship between bodily processes and behavior. Physiological psychologists may, for example, conduct research on how the brain regulates various motivations such as hunger and thirst or they may be involved in the study of chemical processes underlying aggression.

**Cross-Cultural Psychology** is the study of different cultures interacting with one another, their positive or negative influence as accommodation or antagonism, and how they may adjust with one another.

**Differential Psychology** studies the differences and similarities among people. It seeks to find out whether differences in such characteristics as race, sex, or nationality have something to do with a person's abilities. It asks such questions as: Do males possess greater reasoning ability than females?

**Vocational Guidance** helps individuals especially students in the choice of a career or vocation for gainful employment, examines their abilities, aptitudes and interests, and guides individuals to grow in their vocations.

## **METHODS OF RESEARCH IN PSYCHOLOGY**

Every science has its own methods of research. Also, psychology has its own research methods.

The commonly used research methods in psychology are:

1- **Observational Techniques:** The most basic technique for acquiring knowledge in psychology, as in other sciences, is observation. Two kinds of observation have been employed in psychological research (a) Introspection and (b) Naturalistic Observation

2- **Clinical Method:** This method is also called Case History method and its aim is diagnosis and treatment. It is used only when people come to psychologists with personal problems.

3- **Survey Method:** A survey is an attempt to estimate the opinions, characteristics, or behaviors of a particular population by investigation of a representative sample. It is more systematic field-study.

Survey method is employed by psychologists in investigating a variety of problems. For example, customer attitudes towards certain products.

4. **Experimental Method:** The most powerful tool of psychology, as of all sciences, is the study method known as the experiment - in which the psychologist, in his laboratory, makes a careful and rigidly controlled examination of cause and effect. Experimentation is a kind of observation made under accurately known conditions. Just as the chemist can determine that combining hydrogen and oxygen will produce water, the psychologist can determine that certain conditions will result in certain measurable changes in the behavior of his subjects, either human or animal.

## The main schools of psychology

### Structuralism

**Wilhelm Wundt (1832–1920)** who is generally thought of as the “father” of psychology. Wundt’s vision for the new discipline included studies of *social and cultural influences on human thought*

Wundt established a *psychological laboratory at the University of Leipzig in Germany in 1879*, an event considered to mark the birth of psychology as a formal academic discipline. Using a method called introspection, Wundt and his associates studied the perception of a variety of visual, tactile, and auditory stimuli, including the rhythm patterns produced by metronomes set at different speeds. Introspection as a research method involves looking inward to examine one’s own conscious experience and then reporting that experience.

The work of both **Wundt and Titchener** Edward Bradford Titchener (1867–1927) was criticized for its primary method, introspection. Introspection is not objective, even though it involves observation, measurement, and experimentation.

### Functionalism

The famous American psychologist **William James (1842–1910)** was an advocate of functionalism.

James taught that mental processes are fluid and have continuity rather than the rigid, or fixed, structure that the structuralists suggested. James spoke of the “**stream of consciousness**,” which, he said, functions to help humans adapt to their environment.

How did functionalism change psychology? Functionalism broadened the scope of psychology to include the study of behavior as well as mental processes. It also allowed the study of children, animals, and individuals with mental impairments, groups that could not be studied by the structuralists because they could not be trained to use introspection. Functionalism also focused on an applied, more practical use of psychology by encouraging the study of educational practices, individual differences, and adaptation in the workplace (industrial psychology).

### Behaviorism

Psychologist **John Watson (1878–1958)** looked at the study of psychology as defined by the structuralists and functionalists and disliked virtually everything he saw. Watson proposed a radically new approach to psychology, one that rejected the subjectivity of both structuralism and functionalism.



This new school redefined psychology as the “science of behavior.” Termed behaviorism by Watson, this school of psychology confines itself to the study of behavior because behavior is observable and measurable and, therefore, objective and scientific. Behaviorism also emphasizes that behavior is determined primarily by factors in the environment.

Behaviorism was the most influential school of thought in American psychology until the 1960s. It is still a major force in modern psychology, in large part because of the profound influence of Skinner (1904–1990). Skinner agreed with Watson that concepts such as mind, consciousness, and feelings are neither objective nor measurable and, therefore, not appropriate subject matter for psychology. Furthermore, Skinner argued that these concepts are not needed in order to explain behavior.

One can explain behavior, he claimed, by analysing the conditions that are present before a behavior occurs and then analysing the consequences that follow the behavior. Skinner’s research on operant conditioning emphasized the importance of reinforcement in learning as well as in shaping and maintaining behavior.

He maintained that any behavior that is reinforced (followed by pleasant or rewarding consequences) is more likely to be performed again. Skinner’s work has had a powerful influence on modern psychology.

## **Psychoanalysis**

**Sigmund Freud (1856–1939)**, whose life and work you will study in Chapter 13, developed a theory of human behavior based largely on case studies of his patients. Freud’s theory, psychoanalysis, maintains that human mental life is like an iceberg.

The smallest, visible part of the iceberg represents the conscious mental experience of the individual. But underwater, hidden from view, floats a vast store of unconscious impulses, wishes, and desires. Freud insisted that individuals do not consciously control their thoughts, feelings, and behavior; these are instead determined by unconscious forces.

Freud believed that the unconscious is the storehouse for material that threatens the conscious life of the individual—disturbing sexual and aggressive impulses as well as traumatic experiences that have been repressed, or pushed down, to the unconscious.

Once there, rather than resting quietly (out of sight, out of mind), the unconscious material festers and seethes. The overriding importance that Freud placed on

sexual and aggressive impulses caused much controversy both inside and outside the field of psychology.

The most notable of Freud's famous students—Carl Jung, Alfred Adler, and Karen Horney—broke away from their mentor and developed their own theories of personality. These three and their followers are often collectively referred to as neo-Freudians. The general public has heard of such concepts as the unconscious, repression, rationalization, and the Freudian slip. Such familiarity has made Sigmund Freud a larger than-life figure rather than an obscure Austrian doctor resting within the dusty pages of history.

## **Humanistic**

Psychology Humanistic psychologists reject with equal vigor (1) the behaviorist view that behavior is determined by factors in the environment and (2) the pessimistic view of the psychoanalytic approach, that human behavior is determined primarily by unconscious forces. Humanistic psychology focuses on the uniqueness of human beings and their capacity for choice, growth, and psychological health.

**Abraham Maslow (1908–1970)** and other early humanists, such as Carl Rogers (1902–1987), pointed out that Freud based his theory primarily on data from his disturbed patients. By contrast, the humanists emphasize a much more positive view of human nature. They maintain that people are innately good and that they possess free will.

The humanists believe that people are capable of making conscious, rational choices, which can lead to personal growth and psychological health. Maslow proposed a theory of motivation that consists of a hierarchy of needs. He considered the need for self-actualization (developing to one's fullest potential) to be the highest need on the hierarchy.

**Carl Rogers** developed what he called person-centered therapy, an approach in which the client, or patient, directs a discussion focused on his or her own view of a problem rather than on the therapist's analysis. Rogers and other humanists also popularized group therapy as part of the human potential movement. Thus, the humanistic perspective continues to be important in research examining human motivation and in the practice of psychotherapy.

## **Cognitive Psychology**

Cognitive psychology grew and developed partly in response to strict behaviorism, especially in the United States. Cognitive psychology views humans not as passive recipients who are pushed and pulled by environmental forces, but

as active participants who seek out experiences, who alter and shape those experiences, and who use mental processes to transform information in the course of their own cognitive development. It studies mental processes such as memory, problem solving, reasoning, decision making, perception, language, and other forms of cognition.

Historically, modern cognitive psychology is derived from two streams of thought: one that began with a small group of German scientists studying human perception in the early 20th century and another that grew up alongside the emerging field of computer science in the second half of the century.

**Gestalt Psychology.** Gestalt psychology made its appearance in Germany in 1912. The Gestalt psychologists, notably **Max Wertheimer, Kurt Koffka, and Wolfgang Köhler**, emphasized that individuals perceive objects and patterns as whole units and that the perceived whole is more than the sum of its parts. The German word Gestalt roughly means “whole, form, or pattern.”

**INFORMATION-PROCESSING THEORY.** The advent of the computer provided cognitive psychologists with a new way to conceptualize mental structures and processes known as information-processing theory. According to this view, the brain processes information in sequential steps, in much the same way as a computer does serial processing—that is, one step at a time. However, just as modern technology has changed computers and computer programs, cognitive psychologists also have changed their models. For example, many contemporary researchers are examining the human memory system’s capacity for parallel processing, the management of multiple bits of information at once, a type of information processing that is commonly used in today’s computers

### **Abstract**

Although there are many different ways to think about human thought and behavior and there are many difference among these ways, but most of the psychologists agree on eight general statements that accurately describe human behavior and mental processes.

1-Human beings are biological creatures whose biological and physiological influence and limit behavior.

2-People can also be understood in the context of their culture, ethnic identity, and gender identity.

3- Each person is unique, yet enough similarities exist among individuals to allow a true science of behavior study

4-Human lives are a continuous process of change developing from birth to death.

5- Behavior is motivated, not random or aimless.

6- Human beings are social subjects that prefer to interact with others.

7- People play an active part in choosing their experiences and constructing perceptions.

8- Behavior can be either adaptive or maladaptive

## Normal versus abnormal

It is not always easy to distinguish between what is normal and abnormal. Environmental, cultural, mental state and legal criteria can help us think about what is normal and what is abnormal.

Generally abnormal behavior is, maladaptive, or personally distressful behavior. There are many approaches to classify the abnormal behavior

**1-Abnormality** as deviation from average: this statistically based views abnormality as deviation from the average, so the rare behavior in a given society or culture is the abnormal behavior.

This concept may be correct in some aspects and not in others, for example if you prefer soft music during reading your duties, while others not, or somebody prefers corn flakes as breakfast in a culture which not custom for that. On the other hand a person with high IQ will be labeled as abnormal according to this approach.

**2-Abnormality** as deviation from the ideal: a behavior will be considered as abnormal if it deviated enough from some kind of cultural or ideal standards. But the society has many standards that are not fixed over time and place. This makes this approach difficult to apply. As the concept of generous or wastrel, brave or rash.

**3-Abnormality** as a sense of subjective discomfort: an abnormal behavior is that which followed by sense of discomfort, anxiety, guilt, or produce harms to others.

**4-Abnormality** as inability to function effectively: most people can walk, feed themselves, works, and get along with others and generally lives as productive members in the society.

According to this approach people who are unable to function effectively and adapt to the demands of the society are considered abnormal. Like the homeless unemployed person who lives in the street although he had choose this life style.

**5-Abnormality** as legal concept: any behavior which violated the law considered as abnormal behavior.

### **Classification of abnormal behavior:**

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition (DSM-IV), is a classification system of abnormal behaviors which aids psychologists and other mental health professionals in diagnosing and treating mental disorders. DSM-IV includes the major categories of abnormal behavior which are anxiety disorders, such as obsessive-compulsive disorders and phobias; affective disorders, which are disturbances of mood such as depression; schizophrenic disorders, which are characterized by major disturbances in personality and distortion of reality; and various personality disorders.

### **Personality structures**

Personality structures, may defined as patterns of variability in behaviour, including thoughts and feelings.

Normal Personality Structure can be defined as a group of components characterized by strength and cohesion, formed since the foetus stage until he became an adult through the various stages of development.

The normal personality is characterized by adaptation and adjustment ability, that's mean to have an acceptable personal, environmental and social adaptation.

Psychopathological Personality Structure can be defined as a group of disorder components formed due to structural deviation during personality development stages. It is divided into three forms: psychotic structure, neurotic structure, and borderline structure.

- The psychotic structure is formed in early childhood and is characterized by either the consciousness field collapse or conscious self-disorganization.
- The borderline personality structure, is formed between the third and fourth years, characterized by a clear defect in thinking and relay on the anaclitic mechanism.
- The neurotic structure is formed at middle childhood stage (in the beginning of the fifth year) and is characterized by fragility and weakness of personality, that's mean intellectual and emotional immaturity.
-

## **Defense mechanisms**

### **What are defense mechanisms?**

- Defense mechanisms are behaviours that people use to separate themselves from unpleasant events, actions, or thoughts.
- The idea of defense mechanisms comes from psychoanalytic theory, a psychological perspective of personality that sees personality as the interaction between three components: id, ego, and super-ego.
- These psychological strategies may help people put distance between themselves and threats or unwanted feelings, such as guilt or shame.
- First proposed by Sigmund Freud, this theory has evolved over time and contends that behaviors, like defense mechanisms, are not under a person's conscious control. In fact, most people do them without realizing it.
- According to these theories, defense mechanisms are a natural part of psychological development.
- Defense mechanisms help you to encounter different experiences, feelings, events and life conditions.
- Defense mechanisms are not good or bad, positive or negative. Rather, are determined by the range of using them, if the personality use them excessively, the defense mechanisms lose its efficiency, and therefore, do not do it properly function and will might show abnormal behaviour. In contrast, if the personality used them in a flexible way, moderately and without excess, the defense mechanisms keep easily their efficiency and maintain its elasticity.

### **How do defense mechanisms work?**

- Defense mechanisms are ways you react to situations that bring up negative emotions. - According to psychoanalytic theory, when you experience a stressor, the subconscious will first monitor the situation to see if it might harm you. If the subconscious believes the situation might lead to emotional harm, it may react with a defense mechanism to protect you.
- Usually, you are unaware of the defense mechanism, though the behavior may appear odd to others around you.

Many researchers place defense mechanisms on a continuum, with more mature defenses improving cognitive processes and less mature ones causing harm.

In the long term, mature defense mechanisms may not be particularly detrimental to your emotional or mental health. Using more mature mechanisms may help you face the anxieties and situations that might normally cause stress and emotional duress.

Other defense mechanisms, however, are not as mature and helpful. Prolonged use of these defenses can lead to lingering problems. In fact, they may prevent you from ever facing emotional issues or anxieties because they block you from seeing the root cause.

Some signs that defense mechanisms are getting in the way of your everyday life and mental health may include:

- feeling sad or depressed
- having difficulty getting out of bed
- avoiding usual daily activities, things, or people that once made you happy
- having difficulty forming or maintaining healthy relationships
- communication problems that hinder تعيق your professional or personal life

### **1. Denial**

Denial is one of the most common defense mechanisms. It occurs when you refuse to accept reality or facts. People in denial may block external events or circumstances from the mind so that they don't have to deal with the emotional impact. In other words, they avoid painful feelings or events.

This defense mechanism is one of the most widely known, too. The phrase, "They're in denial," is commonly understood to mean a person is avoiding reality despite what may be obvious to people around them.

### **2. Repression**

Unsavory thoughts, painful memories, or irrational beliefs can upset you. Instead of facing those thoughts, people may unconsciously choose to hide them in hopes of forgetting them entirely.

That does not mean, however, that the memories disappear entirely. They may influence behaviors, and they may impact future relationships. You just may not realize the impact this defense mechanism is having.

**3. Projection:** Assigning your own unacceptable feelings or qualities to others.

Some thoughts or feelings you have about another person may make you uncomfortable. When people project those feelings, they misattribute them to the other person.

For example, you may dislike your new co-worker, but instead of accepting that, you choose to tell yourself that they dislike you. You start to interpret their words and actions toward you in the worst way possible, even though they don't actually dislike you.

### **4. Displacement**

You direct strong emotions and frustrations toward a person or object that doesn't feel threatening. This allows you to satisfy an impulse to react, but you don't risk significant consequences.

A good example of this defense mechanism is getting angry at your child or spouse because you had a bad day at work. Neither of these people is the target of your strong emotions, but your subconscious may believe reacting to them is likely less problematic than reacting to your boss.

### **5. Regression**

- Regression is a psychological defense mechanism in which an individual copes with stressful or anxiety-provoking relationships or situations by retreating to an earlier developmental stage.



- Some people who feel threatened or anxious may unconsciously “escape” to an earlier stage of development.
- This type of defense mechanism may be most obvious in young children. If they experience trauma or loss, they may suddenly act as if they’re younger again. They may even begin wetting the bed or sucking their thumb as a form of regression.
- Adults can regress, too. Adults who are struggling to cope with events or behaviors may return to sleeping with a cherished stuffed animal, overeat foods they find comforting, or begin chain-smoking or chewing on pencils or pens. They may also avoid everyday activities because they feel overwhelmed.

### **6. Rationalization**

Some people may attempt to explain undesirable behaviors with their own set of “facts.” This allows you to feel comfortable with the choice you made, even if you know on another level it’s not right.

Thinking about stressful things in a rational way. When you are hit with a trying situation, you may choose to remove all emotion from your responses and instead focus on quantitative facts.

- Losing a close family member and staying busy with making the necessary arrangements instead of feeling sad.

For example, someone who didn’t get a promotion at work might say they didn’t want the promotion anyways.

### **7. Sublimation**

- Converting unacceptable impulses into more acceptable outlets
- Being upset with your spouse but going for a walk instead of fighting
- This type of defense mechanism is considered a mature, positive strategy. That’s because people who rely on it choose to redirect strong emotions or feelings into an object or activity that is appropriate and safe.
- For example, instead of lashing out at your co-workers during a stressful shift, you choose to channel your frustration into a kickboxing class. You could also funnel or redirect the feelings into music, art, or sports.

### **8. Reaction formation**

People who use this defense mechanism recognize how they feel, but they choose to behave in the opposite manner of their instincts.

A person who reacts this way, for example, may feel they should not express negative emotions, such as anger or frustration. They choose to instead react in an overly positive way.

## المراجع

- أحمد محمد عبد الخالق، عبد الفتاح محمد (1999). علم النفس أصوله ومبادئه. القاهرة. دار المعرفة الجامعية.
- أحمد محمد عبد الخالق (2005). أسس علم النفس، الطبعة الثالثة، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- منصور حسين، محمد مصطفى زيدان. الطفل والمراهق، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الأولى 1982.
- أحمد عزت راجح (1999). أصول علم النفس، القاهرة: دار المعارف.
- عبد الحلیم محمود السيد (1990). تعريف علم النفس. في: عبد الحلیم محمود السيد وآخرون (محرر) علم النفس العام، القاهرة. دار غريب للطباعة والنشر.
- منصور حسين، محمد مصطفى زيدان. الطفل والمراهق، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الأولى 1982.
- منصور حسين، محمد مصطفى زيدان. الطفل والمراهق، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الأولى 1982.

## References

1. Mehta N. Mind-body Dualism: A critique from a health perspective. *Mens Sana Monogr.* 2011;9(1):202-209. doi:10.4103/0973-1229.77436
2. Blumenthal AL. A Wundt Primer. In: Rieber RW, Robinson DK, eds. *Wilhelm Wundt in History*. Boston: Springer; 2001. doi:10.1007/978-1-4615-0665-2\_4
3. Patanella D. Titchener, Edward Bradford. In: Goldstein S, Naglieri JA, eds. *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. Boston: Springer; 2011. doi:10.1007/978-0-387-79061-9
4. De Sousa A. Freudian theory and consciousness: A conceptual analysis. *Mens Sana Monogr.* 2011;9(1):210-217. doi:10.4103/0973-1229.77437
5. Wolpe J, Plaud JJ. Pavlov's contributions to behavior therapy. The obvious and not so obvious. *Am Psychol.* 1997;52(9):966-972. doi:10.1037//0003-66x.52.9.966
6. Staddon JE, Cerutti DT. Operant Conditioning. *Annu Rev Psychol.* 2003;54:115-144. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145124
7. Lawson RB, Graham JE, Baker KM. A History of Psychology. New York: Routledge; 2007.
8. Fancher RE, Rutherford A. Pioneers of Psychology. New York: W.W. Norton; 2016.
9. Koole SL, Schlinkert C, Maldei T, Baumann N. Becoming who you are: An integrative review of self-determination theory and personality systems interactions theory. *J Pers.* 2019;87(1):15-36. doi:10.1111/jopy.12380
10. Block M. Maslow's hierarchy of needs. In: Goldstein S, Naglieri JA, eds. *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. Boston: Springer; 2011. doi:10.1007/978-0-387-79061-9
11. Rose M. Spielman, Kathryn Dumper, William Jenkins, Arlene Lacombe, Marilyn Lovett, *Psychology*, 2014, Houston, Texas
12. Russo NF, Denmark FL. Contributions of Women to Psychology. *Ann Rev Psychol.* 1987;38:279-298. doi:10.1146/annurev.ps.38.020187.001431