



علوم النفس والاجتماع

الصف الثاني عشر - المسار الأكاديمي الفصل الدراسي الأول

12

فريق التأليف

أ.د. مروان طاهر الزعبي (رئيساً)

د. سميرة عبد الحميد الجعافرة

د. أشرف فارس القضاة

أ.د. فراس أحمد الحموري

د. زياد سليمان العبيسات (منسقاً)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم

يسرّ المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم استقبال آرائكم وملحوظاتكم على هذا الكتاب عن طريق العناوين الآتية:



06-5376262 / 237



06-5376266



P.O.Box: 2088 Amman 11941



@nccdjor



feedback@nccd.gov.jo



www.nccd.gov.jo

قرّرت وزارة التربية والتعليم تدريس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناءً على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم رقم (5) تاريخ 2025/6/2م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (119/2025) تاريخ 2025/6/17م بدءاً من العام الدراسي 2025/2026م.

ISBN:978-9923-66-018-8

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2026/1/316)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:
عنوان الكتاب: علوم النفس والاجتماع : الصف الثاني عشر، المسار الأكاديمي الفصل الدراسي الأول
إعداد / هيئة: الأردن. المركز الوطني لتطوير المناهج
بيانات النشر: عمان: المركز الوطني لتطوير المناهج، 2026
رقم التصنيف: 375.001
الوصفات: / علم النفس الاجتماعي // أساليب التدريس // المناهج // التعليم الثانوي
الطبعة: الطبعة الثانية، مزيده ومنقحه
يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه، ولا يعتبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية.

المراجعة الأكاديمية والتربوية

أ.د. يوسف عبدالوهاب أبوحميدان

أ.د. ياسمين سالم حداد

التحرير اللغوي

د. محمد خالد الحيصه

التصميم والإخراج

عبدالرحمن كمال نجار

1446هـ / 2025م

2026م

منهاجي
متعة التعليم الهادف



الطبعة الأولى (التجريبية)

أعيدت طباعته

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين. انطلاقاً من رؤية التحديث والتطوير في المناهج التعليمية والتربوية التي انتهجتها الدولة الأردنية من خلال المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم ووزارة التربية والتعليم، استُحدثت مجموعة من المناهج التعليمية الجديدة التي تُسهم في بناء إنسان مُتسلح بالفكر الواعي والالتزان النفسي والاجتماعي، ومنها جاء هذا المنهاج الموسوم بعنوان "علوم النفس والاجتماع".

إنَّ المتأمل للذول المتقدمة صناعياً أو حضارياً يجد أنَّ وصولها إلى هذا التقدُّم لم يكن عبثياً، ولم يأت من فراغ، إنّما نتيجة تطوُّر مجموعة من العلوم الماديّة والإنسانيّة على حد سواء؛ فمعيار حضارة أيّ أمة عبر التاريخ يرافقه تميُّز وتطوُّر في علوم الإنسان من فلسفة، ونفس، واجتماع، ولغة، وتاريخ. وهذا الأمر ليس ترفاً إنّما حاجة أساسيّة؛ فالعلوم الإنسانيّة ضروريّة للتطوُّر والعمران، فالحضارات لا تُبنى دون إنسان متّزن نفسياً، وفكرياً، واجتماعياً.

لقد تضاغت الحاجة إلى علوم النفس والاجتماع في السنوات الأخيرة في الوطن العربي بشكل عامّ، وفي الأردنّ بشكل خاصّ؛ نتيجة التطوُّرات السياسيّة، والاقتصاديّة، والاجتماعيّة المتتالية والسريعة، لذا جاء هذا المنهاج ليقدم المفاهيم الأساسيّة في علوم النفس والاجتماع؛ إذ يقع في جزئين، خُصّص الجزء الأوّل لتوضيح المفاهيم الأساسيّة في علم النفس، والذي يساعد على فهم سلوك الفرد، بينما خُصّص الجزء الثاني لتوضيح المفاهيم الأساسيّة لعلم الاجتماع، والذي يساعد على فهم سلوك الجماعة.

يتكوّن الجزء الأول من سبع وحدات، وكلّ وحدة تتكوّن من أربعة دروس، فوضّحت الوحدة الأولى مفاهيم علم النفس التي تُمكننا من فهم سلوك الإنسان، وتفسير الكيفيّة التي تتشكّل فيها سمّاته وخصائصه الشخصيّة، أمّا الوحدة الثانية فقد خُصّصت لتوضيح علاقة البيولوجيا بسلوك الإنسان، وجاءت الوحدة الثالثة لتوضيح المراحل التّماييّة المختلفة للإنسان، وتضمّنت الوحدة الرابعة الكيفيّة التي يتعلّم الإنسان من خلالها، مُبيّنة طرق تحسين أساليب التعلّم، أمّا الوحدة الخامسة فقد خُصّصت لتوضيح مفهوم الذكاء الإنسانيّ، وكيف يُقاس؟ وكيف يمكن تطويره؟ وتناولت الوحدة السادسة الدافعيّة الإنسانيّة وطرق تنميتها، لتختتم الوحدة السابعة الموضوعات بالحديث عن الشّخصيّة الإنسانيّة، وكيف تتشكّل؟ وكيف يمكن أن يُطوّر الفرد من سمّاته وخصائصه النفسيّة؟

ختاماً، نرجو أن يصل جهدنا إلى الجميع بدقّة وموضوعيّة كما أردنا من البداية، وقد توخينا في هذه النسخة دقّة المعلومة وبساطتها قدر الإمكان، ولكن جلّ من لا يسهو، فإنّ أصبنا فمن الله تعالى، وإنّ أخطأنا فمن أنفسنا، والله من وراء القصد.

المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم

الفهرس

الصفحة

الموضوع

8	الوَحدة الأولى: علم النفس: المفهوم والأهمية
10	الدَّرْسُ الأوَّلُ: ما علم النَّفس، وما أهميته؟
15	الدَّرْسُ الثَّانِي: ما المنظورات الرئيسة في تفسير السلوك الإنساني؟
23	الدَّرْسُ الثَّالثُ: ما منهجية علم النفس في دراسة السلوك؟
26	الدَّرْسُ الرَّابِعُ: ما الفروع الرئيسة لعلم النفس؟
30	الوَحدة الثانية: الأسس البيولوجية للسلوك الإنساني
32	الدَّرْسُ الأوَّلُ: ما علاقة بيولوجيا الإنسان بالسلوك الإنساني؟
34	الدَّرْسُ الثَّانِي: ما الخلايا العصبية، وكيف تتواصل مع بعضها؟
37	الدَّرْسُ الثَّالثُ: هل يؤثر الجهاز العصبي المركزي في سلوك الإنسان؟
42	الدَّرْسُ الرَّابِعُ: ما جهاز الغدد الصماء، وما تأثير الهرمونات في سلوك الإنسان؟
48	الوَحدة الثالثة: نمو الإنسان: المراحل والخصائص
50	الدَّرْسُ الأوَّلُ: ما تعريف التَّموُّ، وما هدفه، وما مراحل التَّموُّ الإنساني؟
52	الدَّرْسُ الثَّانِي: كيف نكتسب اللُّغة؟ وكيف يتطوَّر التَّموُّ الانفعالي والاجتماعي لدى الأطفال؟
56	الدَّرْسُ الثَّالثُ: كيف يتطور التفكير عند الطفل؟ وكيف يكتسب الطفل القيم والأخلاق؟
60	الدَّرْسُ الرَّابِعُ: هل لمرحلة المراهقة خصوصية في حياة الإنسان؟
68	الوَحدة الرابعة: التعلُّم والذاكرة
70	الدَّرْسُ الأوَّلُ: ما التعلُّم؟
71	الدَّرْسُ الثَّانِي: كيف يتعلَّم الإنسان؟
74	الدَّرْسُ الثَّالثُ: ما الذاكرة، وهل لها أنواع، وما علاقتها بالتعلُّم؟
77	الدَّرْسُ الرَّابِعُ: كيف يمكن أن أطوِّر مهاراتي في التعلُّم؟

الفهرس

الموضوع	الصفحة
الوَحْدَةُ الْخَامِسَةُ: الذَّكَاءُ وَالْقُدْرَاتُ الْعَقْلِيَّةُ	84
الدَّرْسُ الْأَوَّلُ: ما مفهوم الذَّكَاءِ وما أنواعه؟	86
الدَّرْسُ الثَّانِي: ما خصائص الذكاء؟	92
الدَّرْسُ الثَّالِثُ: كيف يُمكنُ قياسُ الذَّكَاءِ؟	95
الدَّرْسُ الرَّابِعُ: هل يمكن تطوير الذَّكَاءِ وتنميته؟	99
الوَحْدَةُ السَّادِسَةُ: دافعية الإنسان وطرق تنميتها	104
الدَّرْسُ الْأَوَّلُ: ما الدافعية، وما خصائصها، ولماذا هي مُهمَّةٌ للإنسان؟	106
الدَّرْسُ الثَّانِي: ما الحاجات الأساسية للإنسان؟	111
الدَّرْسُ الثَّالِثُ: ما الحاجات الاجتماعية للإنسان؟	114
الدَّرْسُ الرَّابِعُ: ما الحاجات المعرفية للإنسان؟	117
الوَحْدَةُ السَّابِعَةُ: الشخصية وأنواعها	124
الدَّرْسُ الْأَوَّلُ: ما مفهوم الشخصية، وما أهمُّ عناصرها؟	126
الدَّرْسُ الثَّانِي: هل خبرات الطفولة تؤثر في شخصية الإنسان لاحقاً؟	128
الدَّرْسُ الثَّالِثُ: هل هناك بالفعل أشخاص انبساطيون وآخرون انطوائيون؟	131
الدَّرْسُ الرَّابِعُ: ما أهمُّ السَّمات الشخصية التي يجب معرفتها عن الفرد؟	134

العنوان	الأيقونة	الوصف
المخرجات التعليمية		سنجد قائمة تبين المخرجات التعليمية للوحدة
دروس الوحدة		سنستعرض قائمة بالأسئلة التي ستجيب عليها الوحدة
أقرأ وأتأمل		سنقرأ هنا في بداية كل وحدة قصة مرتبطة بدروس الوحدة وهي للمطالعة الذاتية فقط
نشاط		سنقوم هنا بتنفيذ نشاط إثرائي يساعد على فهم الدرس بشكل أكبر
تفكير ناقد		سنطرح في هذا الجزء قضية للنقاش تثير التساؤلات والتفكير التأملي
إثراء		هذا الجزء يحتوي على معلومة أو فكرة أساسية في الدرس
تطبيقات على أرض الواقع		يتضمن هذا الجزء ربطاً لما تعلّمه الطلبة مع الحياة العملية
التنوع البشري		هذا الجزء يحتوي على معلومات حول الفروق الفردية في الظواهر المختلفة
أختبر معلوماتي		يحتوي هذا الجزء على أسئلة موضوعية أو إنشائية لتأكيد الفهم لدروس الوحدة





تدور هذه الوحدة حول أهمية علم النفس في تقديم الكثير من الإجابات حول مصادر ومسببات السلوك الإنساني، ولماذا تخرج شخصياتنا على الشكل الذي هي عليه؟

بعد قراءتي هذه الوحدة، أتوقع أن
أكون قادرًا على:



- أولاً: تعريف علم النفس لغةً واصطلاحاً.
- ثانياً: تمييز دور الوراثة ودور البيئة في تشكيل السلوك الإنساني.
- ثالثاً: تحديد النظريات الرئيسة التي حاولت تفسير مصادر السلوك الإنساني.
- رابعاً: تحديد دور البيئة وعمليات التفكير وقوة الإرادة في إصدار السلوك الإنساني.
- خامساً: تمييز فروع علم النفس وتطبيقاته المختلفة.

دروس الوَحْدَة



_____ ما علم النَّفس، وما أهميته؟

_____ ما المنظورات الرئيسة في تفسير السلوك الإنساني؟

_____ ما منهجية علم النفس في دراسة السلوك؟

_____ ما الفروع الرئيسة لعلم النفس؟

أقرأ وتأمل (مطالعة ذاتية)



ليث شابٌّ في الصف الثاني عشر، له مجموعةٌ من الأصدقاء الذين يُشبهونه في السلوك والتصرُّفات، ليث شخصيةٌ مُحبَّةٌ للآخرين ويحبُّ أن يقدم المساعدة للمحتاجين، وكانوا يسمُّونه ليث النشمي، كان أصدقاؤه لا يقلُّون عنه في حبِّ المساعدة وعمل الخير، بل هو من تعلَّم منهم حبَّ المساعدة عندما قاموا بتشكيل فريق للعمل التطوعي وقاموا بضمِّه إليهم. هل تعتقد أنَّ سلوك ليث سببه أصدقاؤه وتقليده لهم؟ أم أنَّ ليث لديه الشخصية المُحبَّة للمساعدة والتي أخذها من جدِّه؟

هدى فتاة لطيفة وحساسة ومُحبَّة للآخرين، ولكنَّها كتومة ولا تتكلَّم كثيرًا، وتشعر صديقاتها أنَّها غامضة، وتكبت الكثير من المشاعر، ولا تبوح بها لأحد، حيث تعودت عدم التعبير عمَّا يجول بخاطرهما وأنَّ تعمل بصمت وهدوء. هل تعتقد أنَّ سلوك هدى بسبب خبرات صادمة حدثت في طفولتها، أم أنَّ هذا كان بمحض إرادتها، حيث إنَّها هي من تفضِّل الصمت، أم أنَّها الطريقة التي رباها والداها عليها بضرورة الكبت، وعدم الكشف عن مشاعرها؟



- هل خطر في ذهنك يومًا أن تعرف لماذا تتصرّف بالطريقة التي تتصرّف بها؟
- هل خطر في ذهنك يومًا أن تسأل نفسك ما نقاط قوتك، وما نقاط ضعفك؟
- وهل خطر في ذهنك أن تسأل ما نوع شخصيتك، وما أهم مميزاتها؟

كلُّ ما سبق أسئلة مشروعة في علم النفس، وتشكّل محورًا رئيسًا من اهتمامات علماء النفس.

يُسمّى علم النفس في اللغة الإنجليزية (Psychology) والذي يأتي من الجذر اليوناني القديم (Psyche)، الذي يعني النفس أو الروح أو العقل، و(logy) تعني المعرفة أو الدراسة، أمّا في اللغة العربية فالنفس تعني الشخص، والإنسان بجملته، ويمكن أن تشير إلى العظمة أو الكبر أو الهمة أو العزة أو عين الشيء. أمّا اصطلاحًا؛ فيشير مصطلح علم النفس إلى العلم الذي يدرس العقل، والسلوك، ولماذا يتصرّف الناس بالطريقة التي يتصرفون بها؟ يشير السلوك في تعريف علم النفس إلى أيّ فعل أو استجابة يمكن ملاحظتهما بشكل مباشر مثل: الأكل، والضحك، والنوم، والكلام، ومشاهدة التلفاز، والقراءة وغيرها من السلوكيات الظاهرة.



ويمكن أن يكون السلوك خفيًا كامنًا في داخلنا على شكل أفكار ومعتقدات مثل: الأحلام، والتفكير، والتذكّر، والتفسير والإدراك، وغيرها من العمليات العقلية، ويمكن أن يأتي السلوك على شكل مشاعر وانفعالات مثل الحب، والخوف، والغضب، والكراهة، فعلى سبيل المثال، إذا لم يُعجب فتاة ما تصرّف إحدى زميلاتنا نحوها، فإنّ سلوكها تُجاهها يمكن أن يتخذ ثلاثة أشكال؛ الأول أن تشعر بالغضب ولكنها لا تظهره بل تكتبته، والثاني أن تتكون لديها فكرة أنّ زميلتها سيئة ويجب ألا تتعامل معها بعد الآن، والثالث أنّها ستردّ عليها بسلوك لفظي أو غير لفظي. ملاحظ، هذه الاحتمالات تُسمّى بعلم النفس سلوكًا، وهو ما يسعى إلى دراسته علماء النفس بطريقة علمية منظّمة.

إنَّ علم النَّفس علم مفيد جدًّا للبشر، إذ يهتمُّ بدراسة المشاعر، مثل: الحُبِّ، والكُره، والإقناع، والإدراك، والذاكرة، والتعلُّم، والشخصية، والشيخوخة، والذكاء، والدَّوافع، والسعادة، والاضطرابات النَّفسية وطرق تشخيصها وعلاجها، لذلك فإنَّ دراسته مهمَّة للإنسان، وهي في نفس الوقت ممتعة؛ لأنَّه علمٌ يلامس احتياجات البشر واهتماماتهم.

يمكن أن نشير إلى أنَّ هناك فائدتين يمكن أن نحصل عليهما من دراسة علم النَّفس.

1

زيادة فهم الشخص لذاته وتصرُّفاته

تمكَّنت دراسة علم النَّفس من أن تصبح إنساناً واعياً بذاتك بشكل أكبر، مثل القدرة على تحديد نقاط قوَّتكَ التي ينبغي عليك تمكينها والاستفادة منها ونقاط ضعفك التي يجب أن تحسَّنها، وأن تصبح أكثر وعياً بدوافعك الظاهرة والخفية.

2

زيادة الوعي بالآخرين الذين نتعامل معهم

تعطيك دراسة علم النَّفس بعض الأفكار عن أسباب تصرفات الآخرين ودوافعهم، وردود أفعالهم، ولماذا جاءت شخصياتهم بهذا الشكل؟

إثراء



علم النَّفس من حيث المفهوم هو علم قديم، ولكنَّه بشكله الحالي من حيث الاهتمامات وطريقة دراسة السلوك علم حديث بدأ مع نهايات القرن التاسع عشر.



نشاط



سيساعد هذا النشاط على زيادة الوعي بالذات، أفكرُ جيّدًا بالقائمتين الآتيتين، لديّ دقيقتان لتعبئة كلّ قائمة.

ثلاث من صفاتي
السلبية هي:

-
-
-
-
-
-
-
-

ثلاث من صفاتي
الإيجابية هي:

-
-
-
-
-
-
-
-

بعد تعبئة القائمتين أجب عن الأسئلة الآتية:

- كم من الوقت أخذ معك تعبئة كلّ قائمة؟
- أيُّهما كان أسهل عليك، تحديد صفاتك الإيجابية أم السلبية؟
- هل الصفات الإيجابية التي ذكرتها يعرفها الآخرون أم لا؟
- هل الصفات السلبية التي ذكرتها ظاهرة للآخرين أم أنت الوحيد الذي يعرفها؟

هل خصائص سلوك الإنسان موروثة أم مكتسبة؟

أي من الأمثال الشعبية الآتية تؤمن به بشكل أكبر؟

● "ثلثين الولد لخاله".

● "الصاحب ساحب".

إذا كنت تعتقد بصحة المثل الأول، فأنت من أنصار الوراثة، أما إذا كنت تعتقد بصحة المثل الثاني، فأنت من أنصار السلوك المكتسب، أما إذا كنت تعتقد بصحة المثلين معاً، فأنت كما هو عند غالبية البشر الذين لا يستطيعون حسم القرار بأن الإنسان وتصرفاته، هي من نتاج الوراثة والجينات، أم من نتاج البيئة والظروف التي نشأ بها.



هذا الأمر الجدلي ليس جديداً على الإنسان، بل إنه يعود إلى بداية تاريخ الإنسان، حيث نجده في كتابات الفلاسفة الإغريق، فمنهم مؤيد للوراثة ويؤمن بأن التغيير صعب، ومنهم مؤيد للبيئة وأن التغيير وارد إذا غيّر الإنسان البيئة التي يعيش فيها، وقد استمر العلم الحديث في هذه الجدلية، فنجد أن أصحاب المنظور الوراثي، يشيرون إلى أن هناك العديد من البحوث العلمية في الخرائط الجينية، تشير إلى وجود جينات مسؤولة عن الكثير من الخصائص الشخصية للإنسان، مثل الذكاء، والقدرات العقلية والشخصية وسماتها مثل: الانبساطية، والاكتماب، والمثابرة، والاضطرابات النفسية. غالبية الأدلة التي يقدمها مناصرو هذا التوجه تأتي من الدراسات على التوائم المتطابقة، ويشيرون إلى أن هناك أدلة علمية مثبتة، تبين أن التوائم الذين انفصلوا عن بعضهم في الطفولة، وعاشوا بين أسر مختلفة، خرجت قدراتهم العقلية بشكل متشابه، كما أن الكثير من سماتهم الشخصية متشابهة، مما يدل على دور الوراثة في تشكيل قدرات وشخصيات البشر.

على الطرف الآخر، يجادل مناصرو وجهة نظر السلوك المكتسب أن الشخصية والسلوك الإنساني نتاج الواقع البيئي والثقافي والاجتماعي الذي يعيش فيه الإنسان، وأن أسلوب التنشئة والبيئة التي تربى بها الشخص هي التي

تحدد تصرفاته وسلوكاته ودوافعه، فالإنسان وما فيه من سمات شخصية، هي أشياء اكتسبها من البيئة والثقافة التي يعيش بها وتعود على القيام بها، فأصبحت جزءاً من شخصيته.

و يبين المنظرون في هذا المجال من خلال دراسات على توائم متطابقة، أنَّ شخصيات التوائم المتطابقة ليست متشابهة؛ بسبب تعامل الأهل بشكل مختلف مع كل منهما، فعلى سبيل المثال، يتعامل بعض الأهل مع التوأم الذي يولد أولاً على أنه الطفل الأكبر، وبالتالي يضعون عليه مسؤولية أكبر في رعاية إخوته، فتتشكل لديه صفات مختلفة عن التوأم الآخر، ويمكن أن يكون أحدهما هادئاً والآخر نشيطاً كثير الحركة، أو قد يكون أحدهما مسيطراً والآخر تابعاً له.

تفكير ناقد



أحاول أن أجد توأمين متطابقين في المدرسة أو الأسرة، وأسأل نفسي الأسئلة الآتية:

■ هل هما متطابقان في السلوك والتصرفات تماماً أم أنَّ هناك اختلافات بينهما؟

■ هل تتشابه تصرفاتهما وشخصيتاهما مع شخصيات الأب أو الأم؟

■ هل يتصرفان بنفس الطريقة أم أنَّ المحيطين بهما

يتعاملون معهما بنفس الأسلوب، فأصبح سلوكهما

متشابهاً؟

■ هل تعتقد لو أنَّ كل واحد منهما عاش مع أسرة مختلفة

فستكون لهما شخصية مختلفة؟



أختبر معلوماتي



◀ أعرف المقصود بعلم النفس؛ لغة واصطلاحاً؟

◀ أعدّد فوائد دراسة علم النفس.

◀ الإلمام يُشير السلوك في علم النفس؟

◀ أعدّد أشكال السلوك الإنساني.

ما المنظورات الرئيسة في تفسير السلوك الإنساني؟

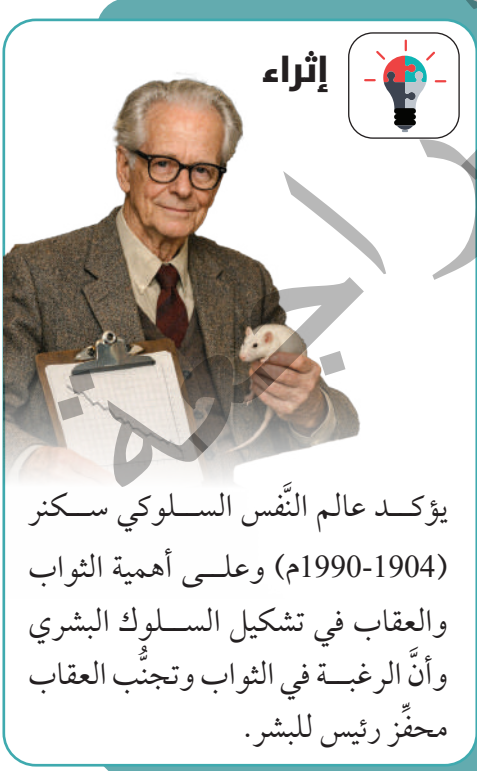
هناك خمس وجهات نظر متباينة، حاولت أن تفسّر أسباب ومصادر شخصيات البشر والسلوك الإنساني بشكل عام.

أولاً المنظور البيولوجي Biological Perspective



الفكرة الرئيسة لهذا المنظور تشير إلى أن الوراثة والجينات وآلية عمل الجهاز العصبي والهرموني للإنسان هي من تشكل طبيعة سلوك الإنسان وأهم خصائصه. ويُعدُّ هذا الاتجاه قديماً وحديثاً في ذات الوقت؛ فمنذ بدايات علم النفس لم ينكر علماء النفس دور الجهاز العصبي بمكوناته المتنوعة في السلوك الإنساني، فأَيُّ سلوك يحدث أو أي تكون معرفي يُبنى إنما هو نتيجة لعمليات تتم داخل الجهاز العصبي. ونظراً لأهمية البيولوجيا في السلوك الإنساني فقد تم تخصيص وحدة كاملة لمناقشتها بالتفصيل.

ثانياً المنظور البيئي Environmental Perspective



الفكرة الرئيسة لهذا المنظور هو أن البيئة الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها الإنسان هي من تشكل طبيعة السلوك وأهم خصائصه، ويُسمّى هذا المنظور في كثير من المراجع باسم المنحى السلوكي نظراً لتأكيدِه على أن سلوك الإنسان محكوم بالبيئة المحيطة.

أحد أهم المُنظِّرين في هذا المجال هو عالم النفس «سكنر» (Skinner)، الذي أكّد فكرة أن الإنسان محكومٌ بأنماط تعزيز السلوك الموجودة في الأسرة أو في المجتمع.

ويُبيّن سكنر في نظريته التي تُعرف بنظرية التعزيز السلوكي، أن الأشخاص المحيطين بالإنسان هم من يعزّزون تكرار السلوك، أو هم من يكبحونه ويمنعون ظهوره، لذلك، ظهرت في هذه المدرسة مفاهيم، مثل: مبدأ التعزيز، ومبدأ العقاب، ومبدأ تشكيل السلوك، وغيرها من المبادئ التي تعمل على تشكيل سلوك الإنسان من خلال الإطار الثقافي الذي يعيش فيه.

ومن هذا المنطلق، تُعدُّ الشخصية، والقدرات، والخصائص مجموعة من السلوكيات، التي تمَّ تعزيزها من البيئة، وشجَّعت على ظهورها، خصوصًا النماذج السلوكية التي يراها الشخص في حياته بصورة مستمرة، كالأهل، أو الأصدقاء؛ فعلى سبيل المثال، إذا تمَّ تعزيز الطفل بشكل مستمر على أن يُظهر سلوكيات الأدب، فإنَّ الشخصية ستحمل صفة الأدب، ونقول عنه حينها إنَّه شخصٌ مؤدَّب، وبالمقابل، إذا تمَّ تعزيز سلوكيات غير محمودة، فإنَّها تتحوَّل مع التكرار إلى صفات دائمة تُشكِّل علامةً مميزة لكلِّ من يتعامل مع هذا الشخص.

كما يؤكد السلوكيون أمثال عالم النفس "ألبرت باندورا" على دور التقليد في تشكيل سلوك الشخص، فقد يقوم شخص بالتصرف بطريقة معينة تقليدًا للأصدقاء للاندماج معهم، أو كي يشعر بالقبول الاجتماعي بين الأشخاص المحيطين به والذين يشكِّلون أهمية في حياته.



أحد أسباب التدخين الشائعة هو رغبة الفرد في تقليد أصدقائه من أجل الاندماج معهم. لكن هل يجب أن يكون الشخص تابعًا للآخرين؟

ثالثًا منظور التحليل النفسي Psychoanalytic Perspective



عالم النفس سيجموند فرويد

- هل تعتقد أنَّ لكلِّ منا صندوقًا أسود يخفي فيه الخبرات التي مرَّ بها وسببت له الانزعاج الشديد أو الألم العميق؟
- هل اعتقدت يومًا أنَّ بعض الأفراد يتصرفون بعنف مع الآخرين، نظرًا لأنَّهم تعرضوا للإساءة في طفولتهم؟
- إذا راودتك هذه التساؤلات فأنت لست وحدك؛ لأنَّ نظرية التحليل النفسي التي أسَّسها عالم النفس "سيجموند فرويد"، حاولت أن تجيب عن هذه الأسئلة، وبنت نظرية تقوم على دور صراعات النفس البشرية وخبرات الطفولة المبكرة ومكبوتاتها في تشكيل شخصية الإنسان وتصرفاته.

تشير النظرية أنَّ الإنسان محكومٌ بقوةٍ غرائزية متصارعة، تتحكم في سلوكه وأفعاله، تتشكّل مُعظمُها لدى الإنسان منذ الولادة نتيجة خبرات الطفولة، وتعمل هذه الغرائز والخبرات دون مستوى الوعي (لا شعوريًا)، وتتحكّم بسلوك الإنسان وأفعاله دون إدراك مباشر منه.

بيّن فرويد في كتاباته أنَّ هناك ثلاثة مُركّبات نفسية متصارعة وليست متوافقة في الإنسان، كلٌّ منها يحاول أن يشد الفرد إلى جهته، هذه المُركّبات هي:

1 مُركّب الهوى (ID) (ما تهوى النفس وترغب) وهو مركب يولد مع الإنسان، ويعتبر مركبًا طائشًا وغير عقلائي، ويسعى إلى إشباع الرغبات فقط دون الاكتراث بالمحيط، أو النظام الأخلاقي أو الاجتماعي، هذا المركب أشبه بالطفل الذي يرغب بإشباع حاجاته وتحقيق رغباته، بغض النظر عن الموقف أو الظروف.

2 مُركّب الأنا العليا (Super Ego) يمثل هذا المُركّب الضمير والوعي الأخلاقي عند الإنسان، ويتطور هذا المركب أثناء مرحلة الطفولة، ويتكون بشكل أساسي من تعليمات الوالدين والمجتمع المحيط، والتي تكون في غالبيتها مثالية، تتعارض مع الأهواء البشرية وخصوصًا مُركّب الهوى ويدعو الشخص بشكل مستمر إلى التمسك بالمبادئ دون الاكتراث بالواقع الفعلي الذي يعيشه الفرد.

3 مُركّب الأنا (Ego) يمثل المُركّب العقلانية والرشد عند الإنسان، ويكتمل نموّه في مرحلة المراهقة، يتميز هذا المُركّب بأنه يعمل بشكل دائم على محاولة التوفيق بين الهوى والأنا العليا، ويحاول أن يشبع رغبات الهوى بشكل لا يتعارض مع قيم الأنا العليا المثالية، فنجده ينجح في أحيان ويفشل في أحيان أخرى.

وتبقى هذه المُركّبات الثلاث في صراع دائم طيلة حياة الإنسان، وتعمل على توجيه سلوكه، وتشكل شخصية الإنسان من خلال المُركّب الذي يسيطر على الشخص، فإذا سيطر مُركّب الهوى على الشخص يصبح إنسانًا اندفاعيًا وغائيًا وغير متحمل للمسؤولية، بعكس الشخص الذي تسيطر عليه الأنا العليا إذ تكون أهمُّ خصائصه أنّه شخص متزمت وانتقادي. أمّا إذا نجح الأنا في التوفيق بين مُركبيّ الهوى والأنا العليا فإنّه يخرج بشخصية متوازنة ومنضبطة. معظم هذه الصراعات كما أشار إليه فرويد تحدث في اللا شعور ودون مستوى الوعي.

على الطرف الآخر، اعترض الكثير من الباحثين على الأفكار التي قدمها المنظور التحليلي وأشاروا إلى أنّها أفكار بلا أدلة وبلا إثباتات علمية رصينة.

إثراء



تؤكد مدرسة التحليل النفسي أنَّ خبرات الطفولة في السنوات الخمسة الأولى من حياة الإنسان، لها دور كبير في تحديد مكبوتات الشخص، وبالتالي تشكّل المصادر الأولية لشكل وطبيعة سلوك الإنسان وخصائصه.

رابعًا: المنظور المعرفي Cognitive Perspective

● هل لاحظت أنَّ شخصية بعض الأفراد وتصرفاتهم يمكن أن يكون مردها إلى الطريقة التي يفكرون بها؟



● هل لاحظت أنَّ الكثير من تصرفات الإنسان تعود إلى الطريقة التي يفسّر بها تصرفات الآخرين؟

إذا كنت من مؤيدي هذه الأفكار، فسوف تجد من المنحى المعرفي في تفسير سلوك الإنسان الكثير من الأفكار التي ستلفت انتباهك.

يشير مصطلح المنحى المعرفي في تفسير سلوك

الإنسان إلى مجموعة من النظريات التي يدرس فيها علماء النفس كيف تؤثر عمليات التذكر، والتفكير، والإدراك، والتفسير في سلوك الإنسان، وتصرفاته، وخصائصه النفسية.

من النقاط الرئيسة لهذا المنحى، تلك التي تقول إنَّ الطريقة التي يفكر بها الإنسان ويفسر من خلالها ردود أفعال الآخرين لها أثر واضح على شخصيته وتصرفاته. ويؤكد أنصار هذا المنظور أنَّ هنالك نمطين من البشر يتكوّنان نتيجة أسلوب التفكير.

2. النمط الثاني هم الأفراد ذوو التفكير السلبي.

الأفراد ذوو التفكير السلبي في الغالب هم متشائمون، ويشككون في أنفسهم وقدراتهم، ويفكرون في المشكلات وليس في الحلول، ويعيقون ذاتهم عن السعي والتطور.

1. النمط الأول هم الأفراد ذوو التفكير الإيجابي.

يميل الأشخاص ذوو التفكير الإيجابي إلى التفاؤل والتركيز على الفرص بدلاً من العقبات، وينظرون إلى الفشل على أنَّه انتكاسات مؤقتة وليست مُعيقات لا يمكن التغلّب عليها.

سمات الأشخاص ذوي التفكير الإيجابي وذوي التفكير السلبي

إثراء



السلبية تجعل من الإنسان شخصية انتقادية ناقمة وغير متوائمة نفسياً واجتماعياً.

ويؤكد علماء النفس المعرفيون دور الخبرات السابقة للفرد، وآلية تخزينها في الذاكرة، حيث يشيرون إلى أنَّ الذاكرة الإنسانية تتأثر بطريقة التفكير؛ فإذا كان التفكير إيجابياً فغالبًا يتمُّ استدعاء المعلومات الإيجابية من الذاكرة بعكس ما إذا كان التفكير سلبيًا. فعلى سبيل المثال، لو أنَّ أحد الأفراد ابتسم في وجه شخص آخر، فإنَّ ذوي التفكير الإيجابي سيفسرون هذه الابتسامة على أنها إطراء، وستقوم ذاكرتهم باستدعاء الخبرات السابقة التي تدعم من هذا التفسير وبالتالي ستكون ردة فعلهم إيجابية، أمَّا ذوو التفكير السلبي، فإنَّ ذاكرتهم ستستدعي كل الخبرات السلبية السابقة التي تعرَّضوا فيها للسخرية أو الانتقاد ومن المحتمل أن تكون ردود أفعالهم عنيفة جدًا.

خامسًا المنظور الإنساني Humanistic Perspective

هل النجاح إرادة وإصرار، أم مجرد حظ؟

يؤكد المنحى الإنساني على أنَّ الإنسان هو من يصنع نفسه لا الحظ، وأنَّه بالجِدِّ والاجتهاد والإرادة القوية يمكن للإنسان أن يحقق أيَّ شيء يرغبه، وأنَّ سوء الحظ هو حُجَّة الفاشلين.

يركّز المنحى الإنساني على مجموعة من المفاهيم التي تسهم في تشكيل سلوك الإنسان وخصائصه، مثل

1 الإرادة الحرة

2 مفهوم الإنسان عن ذاته.

1 مبدأ الإرادة الحرة

يشير إلى أنَّ الإنسان حرُّ الإرادة، وأنَّ الله أعطى الإنسان حرية الاختيار، وأنَّ الإنسان هو من يختار أن يكون على الشكل الذي هو عليه من سلوك وتصرفات، فإذا أراد أن يكون إنسانًا خيرًا لطيفًا، فهذا من اختياره، وإن اختار أن يكون عنيفًا مجرمًا، فهذا أيضًا من اختياره.

ويؤكد العلماء الإنسانيون هنا أنَّ الأفراد في مرحلة ما قبل البلوغ والرُّشد، قد يكونون محكومين بالأهل، والظروف، والمجتمع، ولكن لا حُجَّة لهم بعد أن يملكو زمام أمورهم، لذا من الخطأ أن يستمر الأفراد بعلوم الظروف المحيطة بهم.



مفهوم الذات

2

تُشير الذاتُ إلى أفكار الإنسانِ عن نفسه، حيث يشكّل مفهوم الإنسان عن ذاته أمرًا بالغ الأهمية في تشكيل سلوكه وخصائصه الشخصية، ويُعدّ عالم النفس "كارل روجرز" أحد أهم المنظرين الإنسانيين، وذلك من خلال تطويره نظرية متكاملة في هذا المجال، إذ بيّن روجرز أنّ الإنسان الذي يسعى إلى "تحقيق الذات" لا بُدَّ له من أن يكون منفتحًا على الخبرات الجديدة، كما لا بُدَّ للشخص أن يستكشف مشاعره وأفكاره الذاتية، ولكن للأسف، نجد أن



أكد عالم النفس الإنساني الشهير كارل روجرز على أهمية دافع "الرغبة في الإنجاز" كمحرك رئيس للأفراد المتميزين الذين يرغبون في تحقيق ذواتهم.

من البشر يفشل في الانفتاح على خبراته الذاتية ومحاولة فهمها وتفسيرها، ويبيّن روجرز في هذا الأمر أنّ الكثير من البشر لا يبقى لديهم من أفكار حول طبيعتهم، إلا الأفكار التي زرعها آباؤهم وأمهاتهم في أنفسهم. لذلك نجد الكثير من البشر الذين يمتلكون مهارات وقدرات كثيرة، ولكنهم لا يعرفون عنها لأنهم يعتقدون أنّها غير مهمة، أو غير ملائمة للمجتمع تمامًا كما علّمها لهم آباؤهم طوال حياتهم. ويؤكد روجرز في هذا المجال دور الأهل في مساعدة أبنائهم في تشكيل مفهوم ذواتهم، حيث يجب عليهم تشجيعهم وعدم انتقادهم، وإن أرادوا انتقادهم فعليهم نقد السلوك وليس انتقاد ذوات أبنائهم. فعلى سبيل المثال، يمكن للأهل أن يقولوا "هذا السلوك غير جيد" ولكن ليس من حقهم أن يقولوا "أنت شخص غير جيد" لأنّ هذه العبارة تنتقد ذات الفرد وليس مجرد سلوك محدّد.

إثراء



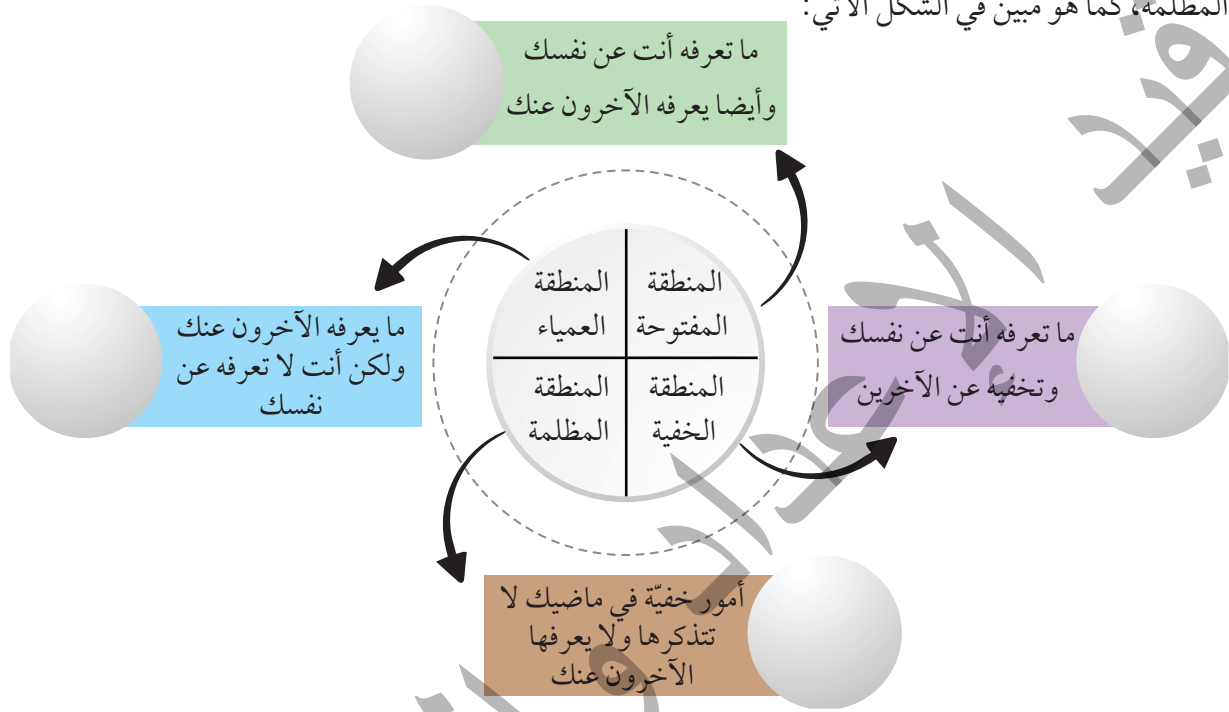
هناك مقولة مشهورة متداولة في علم النفس وهي:

- راقب مشاعرك حتى لا تتحول إلى أفكار...
- وراقب أفكارك حتى لا تتحول إلى سلوك...
- وراقب سلوكياتك حتى لا تتكرر وتُصبح نمطًا دائمًا في شخصيتك...

التنوع البشري



أكتشف أبعاد شخصيتي: طوّر عالمان من علماء النفس أسلوبًا لاكتشاف الذات أسمى نافذة جو- هاري. توضح هذه النافذة أربع مناطق من شخصية الإنسان وهي: المنطقة المفتوحة، والمنطقة الخفية، والمنطقة العمياء، والمنطقة المظلمة، كما هو مبين في الشكل الآتي:



سيطرة إحدى النوافذ على الفرد، يمكن أن نتج لنا شخصيات مختلفة كالآتي:

- 1 المنطقة المفتوحة (المعروفة للذات وللآخرين):
كلما كانت هذه المنطقة أكبر، كانت الشخصية أكثر انفتاحًا ووضوحًا وثقة بالنفس، وأكثر معرفة بنقاط القوة والضعف؛ ما ينعكس على كفاءته الاجتماعية مع الآخرين، وقدرته على اتخاذ القرارات الصحيحة التي تتناسب مع القدرات.
- 2 المنطقة العمياء (غير المعروفة للذات، ومعروفة للآخرين):
تُمثل جوانب لا يدركها الشخص عن نفسه، ولكن الآخرين يلاحظونها. وتشمل العادات اللاإرادية والتحيّزات ونقاط القوة والضعف الخفية، ويمكن أن تكون هذه الأبعاد من النقاط المؤثرة في شخصية الفرد دون أن يدركها.
- 3 المنطقة الخفية (المعروفة للذات، وغير المعروفة للآخرين):
تُمثل الأسرار والمشاعر والأفكار والمعلومات التي يخفيها الشخص. يميل الأشخاص هنا إلى أن يكونوا كتومين ويخافون العلاقات العميقة؛ كي لا يجري اكتشافهم؛ لذا، بعض الإفصاح المتوازن ضروري لبناء علاقات عميقة.
- 4 المنطقة المجهولة (غير المعروفة للذات ولا للآخرين):
تُمثل اللاوعي والمواهب الكامنة والدوافع العميقة والإمكانات غير المكتشفة. الأشخاص الذين تُسيطر عليهم هذه المنطقة يكونون في الغالب تائهين ولا يعرفون ذاتهم؛ لذا، يُسهم استكشافها في النمو الشخصي وتطوير الشخصية.

أختبر معلوماتي



- أَيِّن المُرَكَّبَات التي تتَحَطَّم في سلوك الإنسان، من وجهة نظر التحليل النفسي.
- أذكر العوامل التي تؤثر في سلوك الإنسان وتصرفاته، حسب وجهة نظر المنحى الإنساني.
- أُقَارِن بين خصائص الأفراد ذوي التفكير الإيجابي، والأفراد ذوي التفكير السلبي.
- أَوْضَح المقصود بمفهوم الذات، وكيفية تأثيره في سلوك الإنسان.
- أَوْضَح المقصود بنافذة (جو - هاري).

العلوم والعلوم الاجتماعية

يعتمد غالبية البشر في تفسير سلوك الآخرين على آرائهم الشخصية وتجاربهم الذاتية، وقد يحولونها إلى أمثال شعبية تعطي وصفًا مختصرًا للظاهرة السلوكية أو تفسيرًا لسلوك الآخرين، ولكننا نجد على أرض الواقع كثيرًا من التجارب الشخصية تُعدّ قضايا ذاتية لا يمكن تعميمها، إذ يمكن أن تنطبق في بعض الأحيان وفي أحيان أخرى كثيرة لا تنطبق، ومن أجل الخروج من هذه المعضلة، ودراسة السلوك البشري بطرق تتيح لنا الخروج بتعميمات حول البشر وتصرفاتهم، تبنّى علم النفس الحديث المنهج العلمي للحصول على المعرفة وتفسير سلوك الإنسان.

أولاً الملاحظة المنظّمة Structured Observation

يعتمد علماء النفس على الملاحظة العلمية المنظّمة، فيقوم الباحث بمراقبة سلوك مجموعة من الأفراد ويسجل أهمّ خصائص السلوك الصادر عنهم. تُستخدم الملاحظة المنظّمة بشكل كبير في الدّراسات التي تُجرى على الأطفال، مثل: دراسات النموّ العقلي، والانفعالي، والأخلاقي، والاجتماعي للأطفال.



أخصائية نفسية تقوم بملاحظة سلوك طفل

ثانيًا الأبحاث التجريبية Experimental Research

يعني مصطلح «التجربة» في علم النفس شيئًا خاصًا جدًا، فهي طريقة مناسبة جدًا لدراسة العلاقات السببية بين بعض المتغيرات عن طريق التحكم، أو التأثير بتلك المتغيرات التي نفترض أو نزن أنّها هي السبب، فمثلاً، لنفترض أنّ باحثة تريد معرفة أثر مشاهدة أفلام العنف على سلوك العنف لدى الأطفال.

هنا يمكن للباحثة أن تختار مجموعتين من الأطفال كالآتي:

1 المجموعة الأولى: تسمّيها المجموعة التجريبية، وتطلب منها مشاهدة برنامج كرتوني يحتوي مشاهد عنف.

1 المجموعة الثانية: تشاهد برنامجاً آخر غير عنيف وتسمّيها المجموعة الضابطة.

بعد ذلك يُطلب من الأطفال في كلا المجموعتين العمل على مهمة مشتركة، مثل أن يتشاركوا ببناء منزل من «الليغو»، ثم تقوم الباحثة بتسجيل عدد حركات العنف اللفظي والجسدي التي قام بها الأطفال في كلتا المجموعتين، فإذا وجدت الباحثة أن المجموعة التي أظهرت أكبر مقدار من السلوك العدواني، هي التي شاهدت البرنامج ذا المضمون العدواني العالي، بينما المجموعة التي أظهرت أقل قدر من التصرفات العدوانية هي التي شاهدت البرنامج ذا المضمون العدواني المنخفض من السلوك، تستطيع الباحثة في هذه الحالة أن تستنتج وجود علاقة سببية مباشرة بين مستوى مشاهدة العنف ومستوى التصرفات العدوانية لدى الأطفال وذلك بطريقة تجريبية.

ثالثاً الأبحاث الارتباطية Correlational Research

تبدأ الدراسات الارتباطية بأسئلة مثل: هل هناك علاقة بين القلق والأداء الدراسي؟ وللإجابة عن هذا السؤال يقوم الباحث بقياس درجة القلق لدى مجموعة من الطلبة، ومن ثمّ يتم اختبارهم في مادة اللغة العربية مثلاً، ثمّ تسجيل علاماتهم في الاختبار. وبتطبيق معادلة رياضية تسمى معامل ارتباط بيرسون يمكن من خلالها أن يتم تحديد درجة ونوع العلاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء في الاختبار.

ومن هنا فإنّ الدراسات الارتباطية تمكّننا من فحص العلاقات بين الكثير من المتغيرات النفسية والشخصية والاجتماعية؛ مما يساعدنا للوصول إلى فهم أفضل للعوامل التي تؤثر في الإنسان وسلوكه وشخصيته.

إثراء



في الدراسات الارتباطية يتم جمع البيانات العلمية في الأغلب باستخدام المقاييس النفسية Psychological Scales، وهي عبارة عن مجموعة من الأسئلة المترابطة، التي تستطلع آراء الشخص حول سلوكه أو أفكاره.

نشاط



يُبين الجدول الآتي مجموعة من الفقرات المأخوذة من أحد المقاييس الفلق الأكاديمي كمثل على استخدام المقاييس النفسية.

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارة
					أعاني من الأرق عندما يكون عندي امتحان
					في بداية الامتحان، أشعر بتوتر شديد لدرجة أنني غالباً ما أفقد القدرة على التفكير بوضوح
					تشتت أفكار الرسوب انتباهي عن الدراسة للامتحان
					في أثناء الامتحان، أشعر بتوتر شديد لدرجة أنني أنسى معلومات درستها جيداً
					في أثناء الامتحان، أجد نفسي أفكر في عواقب الرسوب
					عندما أنهى امتحاناً صعباً، أخشى رؤية النتيجة

أختبر معلوماتي



أبين أهم المناهج العلمية التي يستخدمها علم النفس للحصول على المعرفة.

أبين أهم مميزات الأبحاث التجريبية في علم النفس.

أعرف المقاييس النفسية.

أوضح لماذا لا يمكن تعميم التجارب الشخصية على الآخرين.

يُعَدُّ علم النفس من العلوم الواسعة التي تحتوي على العديد من التخصصات الفرعية؛ لأنّه يدرس الإنسان من جميع جوانبه ومن مناحي حياته كافة، لذلك، نجد أنّ هناك الكثير من التخصصات الفرعية في علم النفس قد تصل إلى أكثر من اثنين وخمسين تخصصًا. وفي ما يأتي أهم الميادين الرئيسة في علم النفس.

يهتمُّ هذا الميدان بدراسة سلوك الفرد في البيئة الاجتماعية، ويهتمُّ بدراسة أثر التنشئة الاجتماعية في تشكيل شخصية الإنسان وسلوكه.

علم النفس الاجتماعي
(Social Psychology)

يتناول هذا الميدان دراسة دور المحددات البيولوجية والاجتماعية والنفسية في تشكيل الشخصية، كما يُركّز هذا الميدان على أنواع الشخصيات وأهم سماتها.

علم نفس الشخصية
(Psychology of Personality)

يبحث هذا الميدان في مراحل نمو الإنسان، الجنينية، والطفولة، والمراهقة، والرشد، والشيخوخة. ويدرس التغيرات الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، والعقلية، التي تتصف بها كلّ مرحلة من مراحل النمو.

علم نفس النمو
(Developmental Psychology)

يهتمُّ هذا الميدان بتطبيق مبادئ علم النفس على البيئة المدرسية من طالب ومعلم وإدارة، بالإضافة إلى دراسة المشكلات التي تواجه الطلبة سواء كانت انفعالية أم نفسية أم سلوكية.

علم النفس التربوي
(Educational Psychology)

يهتمُّ هذا الميدان بتحديد السلوك السوي وغير السوي للإنسان، وتحديد العوامل التي تؤدي إلى تطور السلوك غير السوي كالأعراض العقلية والنفسية، والاضطرابات الشخصية، والسلوكية وكيفية علاجها.

علم النفس الإكلينيكي
(Clinical Psychology)

يتناول هذا الميدان تطبيقات علم النفس في مجال الصناعة والإدارة، ويهتم بطرق تطوير العاملين وزيادة دافعيتهم للوصول إلى الإنسان المنتج الذي يشعر بالسعادة والرضا الوظيفي.

علم نفس العمل
(Work Psychology)

يهتمُّ هذا الميدان بالأطر النظرية التي تفسر دوافع السلوك الإجرامي، كما يسعى الميدان إلى محاولة تعديل السلوك الإجرامي من خلال التأهيل النفسي والاجتماعي للمنحرفين والمجرمين خصوصًا الأطفال والقاصرين.

علم نفس الجريمة
(Criminal Psychology)



المرشد النفسي والتربوي في المدارس

انتشرت تطبيقات علم النفس في البيئة المدرسية بشكل واسع فأصبح لكل مدرسة في الغالب مرشد نفسي وتربوي واحد على الأقل، وحسب وزارة التربية والتعليم الأردنية، يعمل المرشد النفسي مع إدارة المدرسة لتحقيق الأهداف الآتية:

الهدف العام

- مساعدة الطلبة على تنمية الشخصية من جوانبها كافة، النفسية، والاجتماعية، والسلوكية، والمهنية، والمعرفية، وصولاً إلى تحقيق التكيف.

الأهداف الخاصة

- تنمية مهارات التوجيه الذاتي لدى الطلبة، والوصول بهم إلى درجة من الوعي لاستكشاف ذواتهم وإمكاناتهم وقدراتهم.
- مساعدة الطلبة على فهم ذواتهم، وظروفهم وواقعهم والبيئة من حولهم، ليستطيعوا مواجهة المشكلات الحياتية والتغلب عليها.
- تسهيل جوانب النمو الطبيعي لدى الطلبة، ومساعدتهم للوصول بهم إلى أقصى درجات النضج النفسي والاجتماعي.
- إكساب الطلبة المهارات الشخصية والاجتماعية التي تحصّنهم من الوقوع في المشكلات.
- تحسين العملية التربوية والتعليمية لدى الطلبة عبر إثارة الدافعية والإنجاز للتحصيل الدراسي لديهم مع مراعاة الفروق الفردية.
- تنمية السلوكيات الإيجابية لدى الطلبة وتعديل السلوك السلبي لديهم.
- مساعدة الطلبة على تنمية مواهبهم وقدراتهم الإبداعية.
- إكساب الطلبة مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات.
- مساعدة الطلبة على الاختيار المهني بما يتوافق وقدراتهم وميولهم المهنية في ضوء حاجات المجتمع وسوق العمل.



أختبر معلوماتي



أوضح مجال الاهتمام الرئيس لكل من:

1. علم النفس الاجتماعي.

2. علم نفس النمو.

3. علم نفس الجريمة.

أبين التخصص الفرعي من علم النفس الذي يهتم بالقضايا الآتية:

1. مراحل نمو الإنسان.

2. تحديد السلوك السوي والسلوك غير السوي.

3. تطبيقات علم النفس في مجال الصناعة.

والمراجع

أختبر معلوماتي



1. أكمل الفراغ في العبارات الآتية:

- أ. عالم النفس الشهير الذي طوّر المنحى السلوكي هو.....
- ب. عالم النفس الشهير مؤسس نظرية التحليل النفسي هو.....
- ج. التخصص الذي يسعى إلى تطبيق مبادئ علم النفس في المدرسة هو.....
- د. التخصص الذي يهتم بالأمراض والاضطرابات النفسية من حيث التقييم، والتشخيص، والعلاج يسمى ب.....
- هـ. أسلوب المعرفة الذي يقوم بقياس آراء مجموعة من الأفراد حول قضية نفسية معينة أو يربطها بمتغير نفسي آخر يسمى ب.....

2. أضع إشارة (✓) مقابل العبارات الصحيحة أو (×) مقابل العبارات غير الصحيحة:

- أ. مُركَّب "الهوى" الذي جاء به عالم النفس فرويد يمثل الجانب العقلاني من الشخصية الإنسانية. ()
- ب. يحصل الإحصائي النفسي على معلومات حول سلوك الأطفال في الغالب من خلال منهج الملاحظة. ()
- ج. أصحاب منحى السلوك الموروث يقدمون أدلتهم من خلال الدراسات على التوائم غير المتطابقة. ()
- د. أصحاب المنحى البيئي في تفسير السلوك يركزون على دور إرادة الإنسان في التغيير. ()
- هـ. أصحاب المنحى المعرفي في تفسير سلوك الإنسان يقسمون البشر إلى ذوي تفكير سلبي وآخر إيجابي. ()

3. أفسر ما يأتي:

- أ. لا يمكن حسم الجدل حول السلوك الإنساني هل هو موروث أم مكتسب.
- ب. خبرات الطفولة خصوصاً الصادمة تبقى عالقة في ذهن الإنسان طوال حياته.

4. أناقش العبارة الآتية، وأبين رأيي.

- أ. هل يمكن إعفاء المجرم من العقاب أو التخفيف من عقوبته لأنه نشأ في بيئة أسرية سيئة؟

الأسس البيولوجية للسلوك الإنساني



تدور هذه الوحدة حول الأسس البيولوجية للسلوك الإنساني من حيث علاقة بيولوجيا الإنسان وجهازه العصبي بسلوكه وتفكيره، وأنواع الخلايا العصبية وكيفية تواصلها مع بعضها بعضاً، وأجزاء الجهاز العصبي المركزي الرئيسة ودورها في السلوك الإنساني، كما تتناول الوحدة جهازه العصبي بسلوكه وتفكيره وتأثير الهرمونات في السلوك وتكامل دورها مع الجهاز العصبي.

بعد قراءتي هذه الوحدة، أتوقع أن
أكون قادرًا على:



- أولاً: بيان أهم الطرق التقليدية والحديثة في دراسة الدماغ.
- ثانياً: وصف أنواع الخلايا العصبية الثلاث وأهمية كل منها.
- ثالثاً: توضيح الوظائف المختلفة لأجزاء الجهاز العصبي الرئيسة.
- رابعاً: توضيح دور الأعصاب الدماغية.
- خامساً: توضيح الدور الأساسي لمناطق الدماغ الرئيسة.
- سادساً: توضيح كيفية تفاعل جهاز الغدد مع الجهاز العصبي وتأثير ذلك في السلوك.

دروس الوَحْدَة



- _____ ما علاقة بيولوجيا الإنسان بالسلوك الإنساني؟
- _____ ما الخلايا العصبية، وكيف تتواصل مع بعضها؟
- _____ هل يؤثر الجهاز العصبي المركزي في سلوك الإنسان؟
- _____ ما جهاز الغدد الصماء، وما تأثير الهرمونات في سلوك الإنسان؟

أقرأ وأتأمل (مطالعة ذاتية)



حالة فينيس غيج (Phineas Gage)



تُعدُّ حالة الشاب فينيس غيج البالغ من العمر خمسة وعشرين عامًا من أشهر الحالات في الأدب الطبي؛ حيث كان يعمل في مشروع لسكك الحديد في الولايات المتحدة الأمريكية. وفي العام 1848م كان فينيس يعمل مع رفاقه على تحطيم صخرة عملاقة، وكانت مهمته أن يقوم بوضع المتفجرات في حفرة داخل الصخرة. وعندما قام بالضغط على المتفجرات من خلال قضيب حديدي يبلغ طوله حوالي متر واحد ويزن حوالي 6 kg، حدث انفجار ضخّم أدّى إلى دخول القضيب الحديدي من الجانب الأيسر لوجه فينيس وخروجه من الجهة

العلوية اليمنى من جمجمته، وعندها سقط فينيس على ظهره ودخل في غيبوبة، ليستيق بعدها ببضعة دقائق ويتحدّث مع زملائه الذين نقلوه بمساعدة عربة إلى المستشفى الذي يبعد 1.2 km تقريبًا.

وبعد مرور ثلاثين دقيقة من الحادثة تلقّى فينيس المساعدة الطبية، حيث فقد كثيرًا من الدم، وأصيب بالتهاب فطري استدعى استئصال جزء من دماغه، ليستعيد صحته بعد مرور ثلاثة أسابيع. وعلى الرغم من أنّ الحادثة التي تعرّض لها فينيس لم تؤثر في ذاكرته، أو وظائفه المعرفية، أو حتى قوته الجسدية، إلا أنّها أثرت بشكل كبير في شخصيته؛ حيث أصبح أكثر عدوانية، وفظًا في حديثه مع الآخرين، وغير مطيع للأوامر مما أدّى إلى فقدانته في أكثر من مناسبة؛ حيث عمل في مجال السيرك مستغلًا حالته، وبعد ذلك سائقًا، قبل أن يتوفى بسبب نوبة صرع ناتجة على الأغلب عن إصابة دماغه، بعد مرور اثني عشر عامًا على تعرضه للحادثة.

لا يمكن للعلماء تفسير أي سلوك، أو فكرة، أو خبرة، يمرُّ بها الفرد دون اللجوء إلى ربطها بالجهاز العصبي لدى الإنسان، فكلُّ السلوكات التي نقوم بها في الأصل لها جانب بيولوجي، فعلى سبيل المثال لو فكّرنا بسلوك مصافحة الفرد لشخص آخر، سنجد أنّه في الأصل عبارة عن قيام الفرد بمدّ ذراعه تجاه الشخص الآخر، ثمّ إطباق أصابع اليد حول أصابع الشخص الآخر، وفي بعض الأحيان نقوم بتحريك الذراع باتجاه الأعلى والأسفل لنعبّر للشخص الآخر عن مدى سعادتنا برؤيته، عند تمعّنك في السلوكات التي تقوم بها، ستجد أنّها في الأصل ذات طابع بيولوجي، ولكنها اكتسبت دلالات ومعاني مختلفة.



استخدم العلماء منذ القدم طرقاً متنوعة لمحاولة فهم الدماغ والنشاط العصبي، ومع التطور التكنولوجي باتت هذه الطرق والآليات أكثر دقة ومصداقية.

ربط فلاسفة اليونان العقل بالدماغ حيث أشاروا إلى أنّ الانفعالات، والتفكير، والصحة النفسية تنشأ جميعها من الدماغ، كما أشار بعضهم أيضاً إلى أنّ سوائل الدماغ التي تندفق في بطينات (تجاويف أو حبر) الدماغ هي المسؤولة عن الإحساس، والاستدلال المنطقي، وإصدار الأحكام، والذاكرة، والحركة.

وربط بعض العلماء في القرن الثامن عشر -بشكل غير صحيح- نمط شخصية الإنسان وسلوكه الأخلاقي بالتنوّات الموجودة في جمجمة الفرد؛ فالسلوك يرتبط بالعمليات المعرفية التي يقوم بها الدماغ وليس بشكل الجمجمة أو التضاريس الخارجية لها.

ومع بدايات القرن التاسع عشر، شكّلت حالة فينيس غيج المذكورة في القصة السابقة نقطة تحول في دراسة وظائف الدماغ والجهاز العصبي بشكل عام، فقد بدأ العلماء بربط الجانب الانفعالي للفرد مع مناطق مقدّمة الدماغ أو الفلق الجبهي -و يسمى فص في بعض التسميات- كما ستتعلم لاحقاً في الدروس التالية حول أجزاء الدماغ، وذلك بناءً على التغيّرات التي طرأت على شخصية فينيس.

وقام العلماء بعد ذلك باكتشاف مناطق في الدماغ مسؤولة عن النطق، ومناطق مسؤولة عن السمع، ومناطق مسؤولة عن القراءة، ومناطق مسؤولة عن التفكير والذاكرة، والشخصية والجانب الاجتماعي والأخلاقي، وغير ذلك من الوظائف وأنماط السلوك التي تصدر عن الأفراد.

ومع التقدّم التكنولوجي ظهرت مع نهايات القرن الماضي عدّة من تقنيّات دراسة دماغ الإنسان ومن هذه التقنيّات: التخطيط الكهربائي للدماغ (EEG)، والرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI)، وتسجيل المجال المغناطيسي للدماغ (MEG).

إثراء



عند قيام الباحثين بإجراء تجارب على الإنسان، يتوجب عليهم الحصول على موافقة لجنة مختصة تتحقق من عدم تعريض المشاركين للخطر، وتعرف هذه اللجنة باسم لجنة أخلاقيات البحث العلمي على الإنسان، كما يوجد لجنة أخرى أيضًا مختصة بإجراء التجارب على الحيوانات، وتعرف باسم لجنة أخلاقيات البحث العلمي على الحيوان.

تفكير ناقد



هل تعتقد بأنّ النتائج التي يتمّ التّوصّل إليها من خلال دراسة دماغ الحَيَوَانَات كالقردة يمكن أن تسهم في فهم سلوك الإنسان؟

أناقش إجابتي مع زملائي / زميلاتي.



أختبر معلوماتي



◀ أفسر سبب عدم إمكانية ربط سلوك الإنسان بالشكل الخارجي للجمجمة.

◀ كيف تطوّرت طرق دراسة الدّماغ؟ وما أثر ذلك في السلوك الإنساني؟

◀ أذكر اثنتين من التّقنيّات الحديثة في دراسة الدّماغ الإنسانيّ.

يعاني أبو رامي البالغ من العمر ثمانية وستين عامًا من مشكلات في الذاكرة، تجعله غير قادر على تذكر المكان الذي يضع فيه أغراضه الشخصية، وأنه بدأ بنسيان أسماء أولاده منذ ثلاث سنوات، وأخيرًا، تشير زوجته أنَّ حالة النسيان لديه أصبحت تزداد يوميًا بعد يوم.



● ما اسم المرض الذي يعاني منه أبو رامي؟

● ما السبب الرئيس لمرض أبي رامي؟

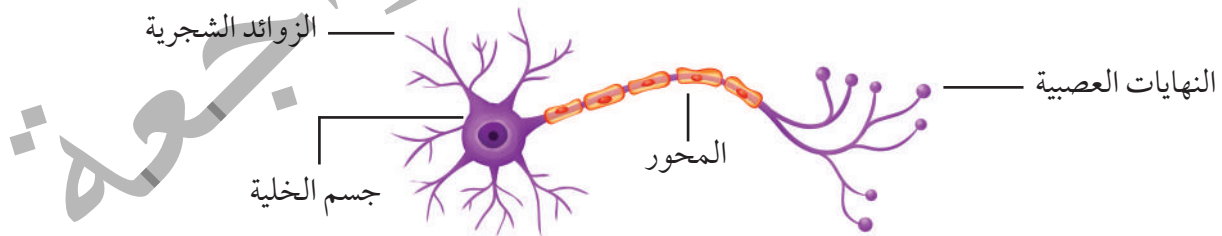
عند قيام زوجة أبي رامي بعرضه على المختصين، أشاروا إلى أنَّ أبا رامي يعاني من مرض الزهايمر، وأنَّ هذا المرض قد يكون ناتجًا عن موت بعض الخلايا العصبية في دماغه،

ولكن ما الخلايا العصبية؟ وممَّ تتكوَّن؟ وما أهمية الخلايا العصبية؟ وما أهميّتها؟ وكيف تؤثر الخلايا العصبية في السلوك الإنساني؟ كلُّ هذه الأسئلة وغيرها سنجيب عنها بعد إتمام هذا الدَّرس.

الخلية العصبية أو العصبون

الوحدة الأساسية التي يتكوَّن منها الدِّماغ والجهاز العصبي بشكل عام، حيث تُعدُّ الخلايا العصبية مسؤولةً عن استقبال المُدخلات الحسية من العالم الخارجي، وإرسال الأوامر من الدِّماغ إلى العضلات التي تتحكم بتحريك أجزاء الجسم كافة، ويُقدَّر عدد الخلايا العصبية الموجودة فقط في دماغ الإنسان البالغ، بحوالي ستِّ وثمانين مليار خلية.

مكوَّنة الخلية العصبية: تُشبه الخلية العصبية بشكل عام الشجرة، وتتكوَّن من ثلاثة أجزاء رئيسية، هي: جسم الخلية، والزوائد الشجرية، والمحور. (انظر الشَّكل الآتي).



1. جسم الخلية: يحتوي جسم الخلية بشكل أساسي على النواة التي تحافظ على حياة الخلية، وسيتوبلازم.

2. الزوائد الشجرية: امتدادات من جسم الخلية العصبية تُشبه جذور النباتات، وتتمثَّل وظيفة هذه الشَّجيرات بجمع المعلومات من الخلايا الأخرى وإرسالها إلى جسم الخلية.

3. المحور: امتداد آخر للسيتوبلازم من جسم الخلية يحمل المعلومات على شكل سيالات عصبية بعيداً عن جسم الخلية، وينتهي المحور بنهايات عصبية وهي نقاط تنقل السيالات العصبية بين خلية عصبية وأخرى، أو بين خلية عصبية وخلية عضلية أو غدة، وغالباً ما يكون المحور محاطاً بغمد مليني. يعمل كعازل كهربائي؛ ممّا يزيد من سرعة انتقال السيال العصبي.

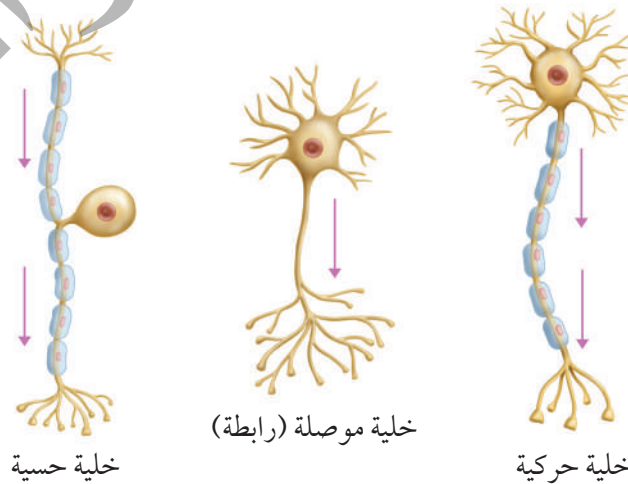
أنواع الخلايا العصبية

لاحظنا في الجزء السابق أن الخلية العصبية تقوم باستقبال المعلومات على شكل سيالات عصبية وتنقلها من وإلى جسم الخلية، ممّا يتطلب وجود أنواع مختلفة من الخلايا العصبية، وهذه الأنواع حسب وظيفة الخلية العصبية تنقسم إلى: خلايا حسية، وخلايا حركية، وخلايا موصلة (رابطة).

1 **الخلايا/العصبونات الحسية:** تستثار من البيئة المحيطة وتنقل الإشارات العصبية من المستقبلات الحسية المسؤولة عن الحواس: التذوق، والسمع، والشم، والإبصار، واللمس إلى الجهاز العصبي المركزي والذي يتكون من الدماغ والحبل الشوكي.

2 **الخلايا/العصبونات الحركية:** تعمل الخلايا الحركية على نقل الإشارات العصبية من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات المسؤولة عن حركة أعضاء الجسم المختلفة كاليدين والساقين، والفك، والجهاز الهضمي، وكذلك الغدد كاللغابية والدمعية وغيرها، وبالتالي فإنّ الخلايا العصبية الحركية تسمح لدماغنا بالتواصل مع العضلات والغدد وأجهزة الجسم كافة، ونلاحظ أنّ نهاية محور هذه الخلايا يكون موجوداً في العضلات والغدد.

3 **الخلايا/العصبونات الموصلة:** تمثّل العصبونات الموصلة حلقة الوصل بين العصبونات الحسية والعصبونات الحركية، ويُعدّ هذا النوع من الخلايا الأكثر انتشاراً، وهي موجودة في الدماغ والنخاع الشوكي.



أنواع الخلايا العصبية



إثراء



تنقل الخلايا الحسية المعلومات من المستقبلات الحسية إلى الدماغ، في حين أنَّ الخلايا الحركية تنقل الأوامر من الدماغ إلى العضلات أو الغُدَد.

ولعل التساؤل المهم هنا هو: كيف ترتبط الخلايا العصبية بالسلوك الإنساني؟

يحتوي دماغ الإنسان على حوالي ستّ وثمانين مليار خلية عصبية، وعلى الرغم من صعوبة ربط نشاط خلية واحدة بوظيفة معينة، إلا أنَّه يمكن الربط بين تجمُّع معيَّن من الخلايا العصبية مع السلوك الإنساني، فعلى سبيل المثال، عند قراءتنا لهذا النصّ، فإنَّ تجمُّع الخلايا العصبية الموجودة في الفلق الخلفي تنشط لتساهم في تفسيره، على الرغم من أنَّ عملية التفسير هذه لا تتوقف على نشاط الخلايا في هذا الفلق، بل تحتاج إلى خلايا عصبية في مناطق أخرى من الدماغ، كذلك الموجودة في الفلق الأمامي للمساعدة في توجيه الانتباه نحو أجزاء مُعيَّنة من النصّ وتجاهل أجزاء أخرى.

نشاط



أقدِّم رسمًا توضيحيًّا للخلية العصبية وكذلك شجرة، ثم أقرن بين أجزاء الخلية العصبية: جسم الخلية، والزوائد الشجرية، وأجزاء الشجرة، الأغصان، وجذع الشجرة، والجذور، ثم أعرض النموذج أمام الطلبة.

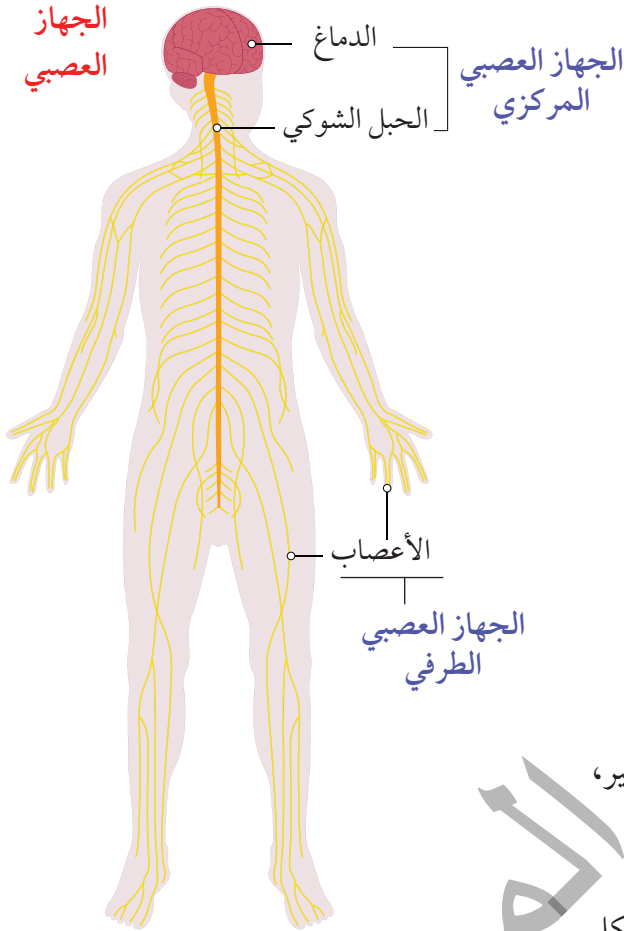
أختبر معلوماتي



- أوضِّحُ مكوّنات الخلية العصبية.
- أذكرُ الجزء المسؤول، من الخلية العصبية، عن نقل المعلومات والبيانات إلى الخلايا العصبية الأخرى.
- أذكرُ أنواع الخلايا العصبية، وأبيِّن الوظيفة الأساسية لكل منها.

هل يؤثر الجهاز العصبي المركزي في سلوك الإنسان؟

يُعدُّ الجهاز العصبي (Nervous System) مركز السيطرة وإصدار الأوامر في الجسم؛ فيقوم بإرسال المعلومات من أجزاء الجسم إلى الدماغ ومن الدماغ إلى أجزاء الجسم.



الدماغ

أولاً

وهو الجزء الرئيس في الجهاز العصبي والذي يجعل التفكير والشعور والسلوك ممكناً، وتعمل كلُّ أجزائه معاً، ولكن لكلِّ جزء وظيفة خاصة به، ويمكن تشبيه دماغ الإنسان بأنه مجموعة من الخبراء في المجالات المختلفة كالرياضيات، واللغة، والعلوم، والرياضة، والموسيقى، إلخ، الذين يعملون معاً بشكل متناغم، على الرغم من وجود تخصص لكل واحد فيهم يميّزه عن الآخرين، ويتكوّن الدّماغ من ثلاثة أجزاء أساسية هي:

- 1 **الدماغ الأمامي:** وهو الجزء الأكبر من دماغ الإنسان، ويتحكم بمعظم الوظائف الإرادية التي نقوم بها، كالتيقير، والحركة الإرادية، والسمع، والنطق.
- 2 **الدماغ الأوسط:** ويقع أسفل القشرة المخية، ويلعب هذا الهيكل الصغير دوراً حاسماً في معالجة الإشارات البصرية والسمعية.
- 3 **الدماغ الخلفي:** ويتحكم هذا الجزء من الدماغ بالوظائف الحيوية للإنسان كالنوم، والتنفس، ودقات القلب.

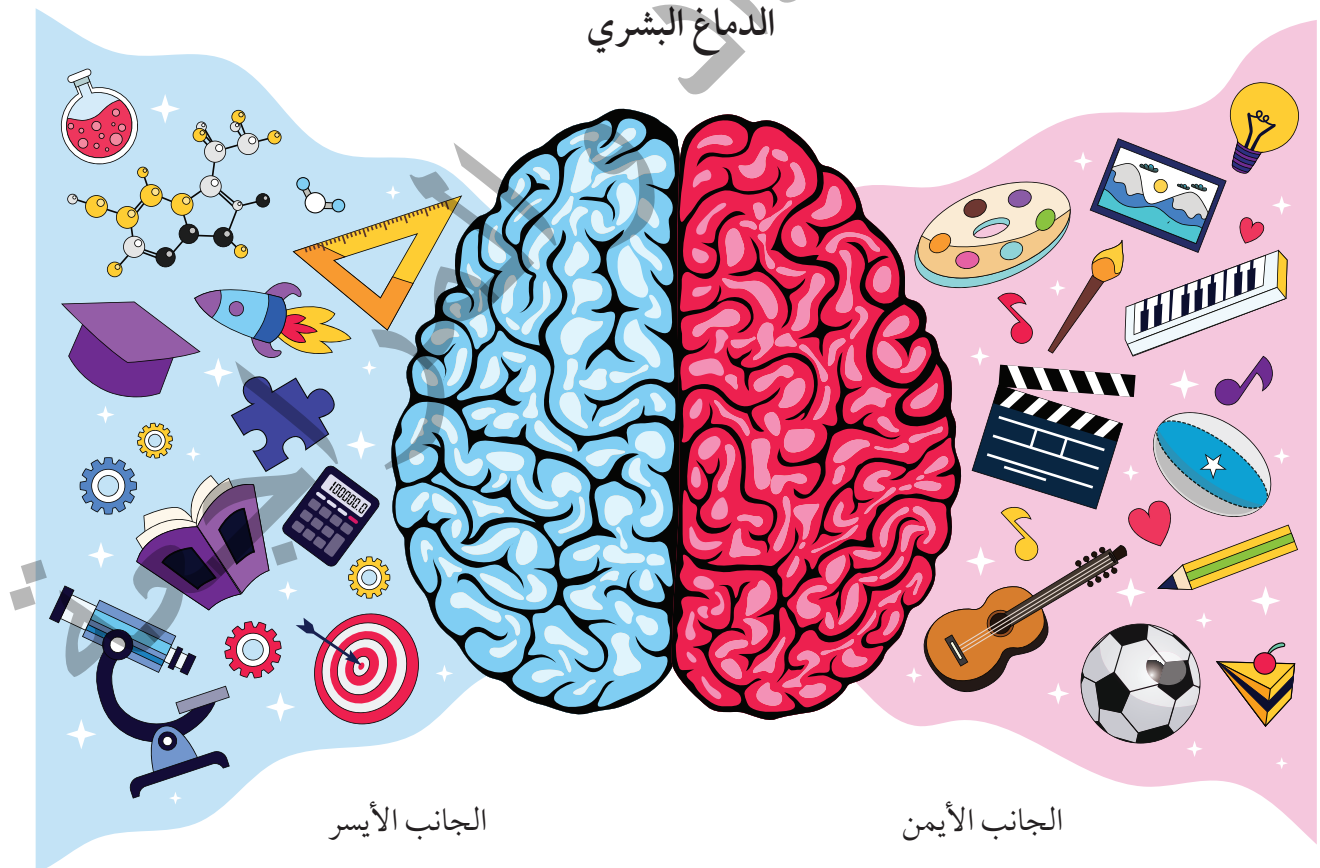
إثراء



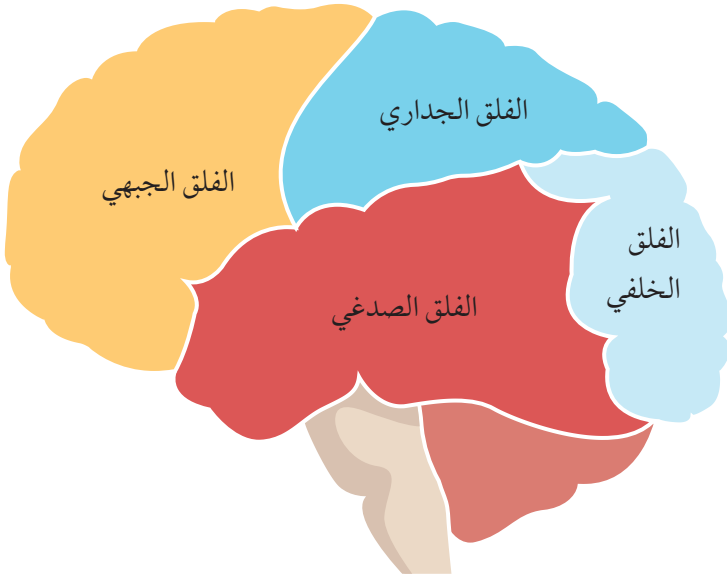
- تبلغ كتلة الدماغ لدى الإنسان البالغ 1300 - 1400 g.
- تبلغ كتلة مخيخ الإنسان البالغ حوالي 150 g.
- تبلغ كتلة دماغ الفيل حوالي 6000 g.
- تبلغ كتلة دماغ القط حوالي 30 g.

يتكون دماغ الإنسان من نصفين كرويين متماثلين من الناحية التشريحية، هما: النصف الأيمن، والنصف الأيسر، ويرتبطان مع بعضهما من خلال كتلة من الألياف العصبية التي تُعرف باسم الجسم الثفني (Callosum Corpus) ومن حيث استقبال المعلومات وإصدار الأوامر فإن النصف الكروي الأيمن من الدماغ، يتواصل مع أجزاء النصف الأيسر من الجسم، في حين يتواصل النصف الكروي الأيسر من الدماغ مع أجزاء النصف الأيمن من الجسم.

وعلى الرغم من تماثل نصفي الكرة للدماغ، إلا أنَّهما يختلفان من الناحية الوظيفية، ويرتبط الجانب الوظيفي لنصفي الكرة للدماغ بما يُسمى بالسيطرة الدماغية، التي تشير إلى سيطرة نصف الكرة الأيسر من الدماغ على اللغة، وبشكل عام يمكن القول إنَّ النصف الكروي الأيسر من الدماغ، يسيطر على اللغة لدى 90% تقريباً من الأفراد، في حين أنَّ النصف الكروي الأيمن يرتبط بالجوانب العاطفية، ومن الجدير بالذكر أن أجزاء الدماغ لا تعمل بشكل منفصل أو مستقل إنما بصورة متناغمة ومتناسقة، وإن التقسيمات في آلية عمل الدماغ هي في كثير من الأحيان للتوضيح والتبسيط.



ينقسم كل من النصفين الكرويين للدماغ إلى أربعة أجزاء رئيسية، هي:



1 الفلق الخلفي: يقع في مؤخرة الدماغ، وتمثل

وظيفته الرئيسة بمعالجة المعلومات البصرية؛ فخلال قراءة هذه المعلومات، تنشط مناطق الفلق الخلفي، وقد تؤدي إصابته إلى فقدان القدرة على تفسير المعلومات القادمة من العينين.

2 الفلق الجداري: ويقع أمام الفلق الخلفي، وتمثل

وظيفته الرئيسة بمعالجة المعلومات المتعلقة بالتذوق والشم، ولمس الأشياء، والحرارة، والألم، والعلاقات المكانية بين الأشياء.

3 الفلق الصدغي: ويقع أسفل الفلق الجداري، وتمثل وظيفته الرئيسة بمعالجة المعلومات بالسمع، والحفاظ على التوازن، والتذكر، والانفعالات.

4 الفلق الجبهي: ويقع في مقدمة الدماغ، وله وظائف عدة، فهو المسؤول عن التفكير، والتعلم، والنطق، والكتابة، وحل المشكلات، والتخطيط للمستقبل، والتحكم بالانفعالات، والجانب الأخلاقي.

إثراء



جاءت تسميات أجزاء الدماغ نسبة إلى أسماء عظام الجمجمة: الفلق الخلفي عظام مؤخرة الرأس، الفلق الجداري عظام جدار أو جانب الجمجمة، الفلق الصدغي: الصدغ وهو المفصل الذي يربط الفكين معاً، الفلق الجبهي: عظام الجبهة أو مقدمة الرأس.



تفكير ناقد



يشير العلماء إلى أن الفلق الجبهي هو أكثر مناطق الدماغ التي تميز الإنسان عن الحيوانات.

- هل يرتبط ذلك بطبيعة العمليات التي يقوم بها؟
- هل يرتبط ذلك بحجم هذا الفلق مقارنة بأجزاء الدماغ الأخرى؟
- أناقش هذا الموضوع مع زملائي / زميلاتي في الغرفة الصفية.

الحبل الشوكي

ثانيًا

هو الجزء الذي يمتد من قاعدة الدماغ عبر قناة العمود الفقري حتى أسفل الظهر، ويصل طوله لدى الإنسان البالغ إلى حوالي خمسة وأربعين سنتيمترًا لدى الذكور وثلاثة وأربعين سنتيمترًا لدى الإناث، ويتفرع منه مجموعة من الأعصاب، ويؤدي الحبل الشوكي عددًا من الوظائف المرتبطة بحركة الجسم، ونقل المعلومات إلى الدماغ ل تتم معالجتها، والتحكم بما يُسمى برد الفعل المنعكس.

الأعصاب الدماغية

ثالثًا

وهي اثنا عشر زوجًا من الأعصاب، تربط بين الدماغ والأجزاء المختلفة من الوجه، والعنق، والجذع (المكوّن من جسم الإنسان دون الرأس والعنق والأطراف). وتنقسم هذه الأعصاب الدماغية إلى ثلاث فئات:

- 1 الأعصاب الحسية التي تُرسل المعلومات من الحواس إلى الدماغ؛ معالجتها، مثل: العصب الشّمي والبصري.
- 2 الأعصاب الحركية التي تُرسل الأوامر من الدماغ إلى العضلات لتنفيذ الحركات المختلفة، مثل: عصب اللسان.
- 3 الأعصاب المختلطة التي تنقل المعلومات من الحواس إلى الدماغ، والأوامر من الدماغ للعضلات في الوقت ذاته، مثل: العصب الوجهي.

ويمكن القول إنَّ تمثّل هذه الأعصاب، حلقة الوصل ما بين الحواس، التي نستقبل من خلالها المعلومات من العالم الخارجي مع الدماغ الذي يقوم بتفسير هذه المعلومات من جهة، وما بين الدماغ الذي يصدر الأوامر والعضلات التي تنفذ هذه الأوامر، وبالتالي فإنَّ أيَّ خلل في هذه الأعصاب سيؤدي إلى خلل في عملية التفاعل مع البيئة والاستجابة نحوها.

وتؤدي الأعصاب دوراً مهماً في التعبير عن سلوك الإنسان ومشاعره، على سبيل المثال يلعب العصب الوجهي مع عضلات الوجه دوراً مهماً في تعابير الوجه المصاحبة للتفاعل الاجتماعي بين الناس، وفي فهم التعبيرات الانفعالية التي نعتمد عليها في تفسير مقاصد الآخرين وتعبيراتهم اللفظية.

أختبر معلوماتي



- أقارن بين كل من الدماغ الأمامي، والدماغ الأوسط، والدماغ الخلفي من حيث الوظيفة.
- أعطي مثلاً على: عصب حسي، وعصب حركي، وعصب مختلط.
- أوضح دور الأعصاب في عملية تفاعل الإنسان مع البيئة.
- تتصل جوانب الدماغ مع بعضها بعضاً من خلال.....
- أحدد وظيفة رئيسة لكل من: الفلق الخلفي، الفلق الجداري، الفلق الصدغي، الفلق الجبهي.
- أحدد أسماء مناطق الدماغ الإنساني في الشكل الآتي.





يتأثر سلوكنا بالجهاز العصبيّ، ويتأثر كذلك بالهرمونات التي يتم إفرازها من جهاز الغُدِّ الصَّماء، والذي يتكون من غُدِّ تُفرز موادّ كيميائية مباشرة في تيار الدّم في الغالب، هذه الموادّ الكيميائية التي تُسمّى الهرمونات يتم حملها في كلّ أنحاء الجسم، حيث تؤثر في كلّ من الأنشطة الداخلية والسلوك الظاهر.

ويحتوي جسم الإنسان عددًا من الغدد التي تُفرز العديد من الهرمونات، نذكر منها ما يأتي:

هي جزء شبه كروي في حجم حبة البازلاء، تتدلى من قاع الدماغ، تُسمّى هذه الغُدّة عادةً بسيّدة الغُدِّ؛ لأنّها تؤثر في عمل الغُدِّ الصَّم الأخرى، ومن أهمّ الهرمونات التي تُفرز من الغُدّة النُّخامية، هرمون النموّ الذي يتم إفرازه بشكل كبير في مرحلة الطفولة، ويمكن أن تُسبب الكميات المنخفضة من هذا الهرمون مشكلات في النمو، يبدو الشخص أصغر حجمًا من أقرانه، بينما الكميات الكبيرة منه تؤدي إلى ما يُعرف بمرض العملاقة، كما تُفرز الغُدّة النُّخامية أحد أهمّ الهرمونات وهو ما يُعرف بهرمون الأكسيتوسين؛ والذي يؤثر في العديد من السلوكيات المرتبطة بالسعادة، مثل الحُمْل والأُمومة، والروابط الاجتماعية، والثقة، وحتى خفض ردود الأفعال تجاه المواقف الضاغطة.

إثراء



يعرف هرمون الأكسيتوسين بهرمون العناق، وتلعب مستويات الأكسيتوسين لدى الأم دورًا مهمًا في تعميق تعلق الطفل بأمه خلال جميع السنوات المبكرة المهمة.



ثانيًا

الغدة الصنوبرية

تقع في منتصف الدماغ عند ملتقى نصفي الدماغ، وتُفرز هذه الغدة هرمونًا ينظم عمليات النوم والصحو؛ يُسمى هرمون الميلاتونين، ويتأثر هذا الهرمون بالضوء؛ حيث يتم ضخه بشكل كبير في وقت الغروب، ويصل ذروته في منتصف الليل، ويهبط باقتراب الصباح.

ثالثًا

الغدة الدرقية

توجد في منطقة العنق، وتنظم عملية الأيض، وكما مر معنا في كتب مبحث العلوم الحياتية، فالأيض هو تفاعلات كيميائية تحدث داخل خلايا الجسم، ويتضمن عمليات البناء وعمليات الهدم، وتفرز الغدة الدرقية هرمونات لها دور بالتحكم في عمليات الأيض في الجسم، وتستطيع امتلاك تأثير كبير في الشخصية، ويميل الشخص الذي يعاني من فرط نشاط الغدة الدرقية لأن يكون نحيفًا، ومتوترًا، وسريع الغضب، وعصبيًا، بينما يمكن أن يسبب خلل الغدة الدرقية لدى الشخص الراشد التبلد والنعاس، والبطء، والسمنة، والاكنتاب.

رابعًا

الغدة الكظرية

توجد مباشرة تحت ظهر الحجاب الحاجز فوق الكليتين، وتنتج هذه الغدة مجموعة من الهرمونات التي يمكن أن تنظم نسبة الأملاح في الجسم، ومن وظائفها في السلوك أنها تساعد على التوافق مع الضغوط النفسية.

إثراء



العلاقة بين الهرمونات والسلوك علاقة تبادلية، وليست علاقة سببية بأي شكل من الأشكال؛ فعلى سبيل المثال في حالات الاكنتاب يرتفع هرمون الأستروجين سواء أكان المكتتب ذكرًا أم أنثى؛ لأن الهرمونات وكمية إطلاقها تتأثر بالحالة الانفعالية للإنسان.

خامساً الغدّ الجنسيّة

تفرز هرمونات تساعد على تنظيم السلوكات المرتبطة بالذكورة والأنوثة، ومن أهمّ الهرمونات الذكورية ما يُسمّى بهرمون التستوستيرون، ومن أهمّ الهرمونات الأنثوية ما يُعرف بهرمون الأستروجين وهرمون البروجسترون، ولها دورٌ أساسيٌّ في تحديد الفروق في شكل وسلوك الذكور والإناث.

التنوع البشريّ



حاولت بعض الدّراسات ربط نمط شخصية الفرد مع الغدّة السائدة لديه (الأكثر نشاطاً):

النمط النّخامي: يمتاز بضيق النّفس والسيطرة عليها.

النمط الدّرقي: يمتاز بالنشاط، والقلق، والتهور، والميل نحو العدوان.

النمط الكظري: يمتاز بسرعة الاستجابة والاستثارة، وقوة النشاط، فيبدو عليه التوتر بشكل مستمر.

أناقش مع زملائي / زميلاتي وجهة نظري حول هذه التّصنيفات.

مطالعة ذاتية

تطبيقات على أرض الواقع



كشفت نتائج عددٍ من الدّراسات أنّ سلوكيّ الإجرام والكذب يرتبطان بشكل كبير بمناطق الفلق الجبهي.

تُشير الأبحاث العصبية/ الجنائية الحديثة، إلى أنّ الخلل في مناطق معيّنة من الدماغ الأمامي قد يزيد من خطر الانخراط في سلوك إجرامي أو سلوك عنيف، لكنّه لا يُحدّده بصورة مطلقة؟

هناك علاقة بين الدماغ الأمامي والسلوك الإجرامي من حيث: السيطرة على الانفعالات والتحكّم في الدوافع، والتخطيط واتّخاذ القرار، والتعاطف وفهم المشاعر الاجتماعية، إصدار الأحكام الأخلاقية.

أختبر معلوماتي



أكمل الجدول الآتي:

التأثير	الغدة
	النخامية
ضبط عمليتي الاستيقاظ والنوم	
تنبيه عملية الأيض	
	الكظرية
	الجنسية

أعدّد مميزات النمط الكظري .

أوضح العلاقة بين الدماغ الأمامي والسلوك الإجرامي.

ما النتائج المترتبة على خمول الغدة الدرقية؟



أختبر معلوماتي



1. أجب عن الأسئلة الآتية:

أ. أذكر أنواع الطرق الحديثة في دراسة دماغ الإنسان.

.....

ب. عرف المقصود بالهرمونات.

.....

ج. أذكر الغدة المسؤولة عن ظاهرة العملاقة.

.....

د. أرسم خلية عصبية، وأحدّد عليها الأجزاء الرئيسة.

.....

.....

.....

هـ. أقرن بين الخلايا العصبية من حيث وظيفة كل منها.

.....

و. أذكر أنواع الغدد من حيث إفرازاتها.

.....1

.....2

.....3

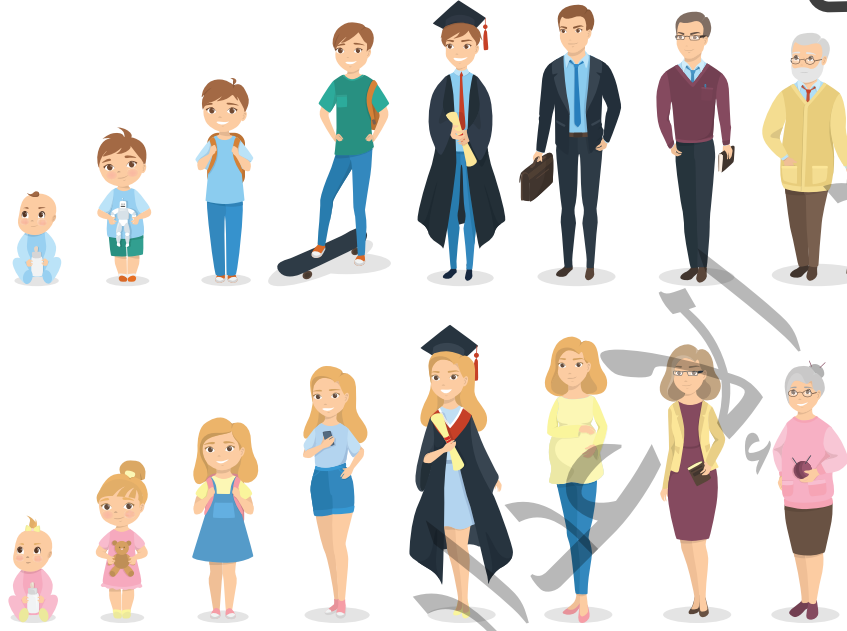
.....4

.....5

2. أختار رمز الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

- 1) جزء الخلية الذي يحتوي على النواة هو:
أ. شجيرات الخلية ب. محور الخلية ج. جسم الخلية د. الزوائد الشجرية
- 2) الخلايا التي ترتبط بالعضلات هي:
أ. الحسية ب. الحركية ج. البينية د. الحسية والحركية
- 3) الجزء الذي يتحكم بالوظائف الحيوية لدى الإنسان بشكل أساسي هو:
أ. الدماغ الخلفي ب. الدماغ المتوسط ج. الدماغ المقدمي د. الدماغ المركزي
- 4) من الأعصاب التي تؤدي وظيفة حركية فقط:
أ. البصري ب. اللسان ج. الوجهي د. الشمي
- 5) يتم تفسير المعلومات المرتبطة بالإبصار في الفلق:
أ. الخلفي ب. الجداري ج. الصدغي د. الجبهي
- 6) الهرمون الذي يزيد من تعلق الأم بطفلها هو:
أ. السيرتونين ب. الأكسيتوسين ج. الدوبامين د. الأدرينالين
- 7) الغدة التي تسمى بسيدة الغدد الصم هي:
أ. الغدة الصنوبرية. ب. الغدة الدرقية ج. الغدة الكظرية د. الغدة النخامية
- 8) يمتاز بضبط النفس والسيطرة عليها، هذا من أهم خصائص النمط:
أ. الكظري ب. الدريقي ج. النخامي د. الانبساطي
- 9) يعرف هرمون الأكسيتوسين بهرمون:
أ. ضبط النفس ب. العناق ج. سرعة الاستجابة د. التهور

نموّ الإنسان: المراحل والخصائص



تدور هذه الوحدة حول فهم كَيْفِيَّة حدوث عملية النمو والتطور البشري عبر مراحل الحياة المختلفة، بدءًا من مرحلة الطفولة المبكرة إلى مراحل الرُّشد والشيخوخة، وتتناول الوحدة مجموعة من المفاهيم الأساسية المتعلقة بنموّ الإنسان من جوانب متعددة، بما في ذلك النموّ اللغوي، والمعرفي، والانفعالي، والاجتماعي، والأخلاقي، وتناقش عوامل تغيّر هذه الجوانب بتغيّر المرحلة العمرية، وتبحث في كَيْفِيَّة انعكاسها على سلوك الأفراد وعلى مشاعرهم، وطرق تفكيرهم.

بعد قراءتي هذه الوحدة، أتوقع أن
أكون قادرًا على:



- أولاً: تعريف مصطلح النموّ وتمييز مراحل المختلفة.
- ثانيًا: مناقشة كَيْفِيَّة اكتساب اللُّغة وتعلُّم التّواصل.
- ثالثًا: الإلمام بمراحل حدوث النموّ الانفعالي والاجتماعي.
- رابعًا: استكشاف العوامل المؤثرة في تطور القدرات المعرفية عند الإنسان.
- خامسًا: التمييز بين مراحل النموّ الأخلاقي، وكيف تتطور القيم الأخلاقية عند الفرد.
- سادسًا: تقييم مرحلة المراهقة وتحدياتها الخاصة.

دروس الوَحْدَةِ



- _____ ما تعريف التَّموُّ، وما هدفه، وما مراحل التَّموُّ الإنساني؟
- _____ كيف نكتسب اللُّغة؟ وكيف يتطوَّر التَّموُّ الانفعالي والاجتماعي لدى الأطفال؟
- _____ كيف يتطور التفكير عند الطفل؟ وكيف يكتسب الطفل القيم والأخلاق؟
- _____ هل لمرحلة المراهقة خصوصية في حياة الإنسان؟

أقرأ وأتأمل (مطالعة ذاتية)



مريم، طالبة في الصفِّ العاشر، بدأت تلاحظ تغيُّرات غامضة في مشاعرها، فأحياناً كانت تشعر بالقلق والتوتر دون سببٍ واضح، وأحياناً أخرى بالسعادة والحماس، في بعض الأوقات كانت تُفضِّل العزلة، وتشعر بصعوبة في التواصل مع الآخرين، لاحظت المعلمة أنَّ مريم تبدو مشغولة البال ومنعزلة، فاقتربت منها بلطف وعرضت عليها المساعدة، وعندما شاركتها مريم مشاعرها المتقلِّبة، قرَّرت المعلمة أن تتناول هذه الأمور مع جميع الطالبات بشكلٍ جماعي.

أخذت المعلمة الطالبات في رحلة عبر مراحل التَّموُّ، مُوضِّحة التغيُّر في احتياجاتهن، وتأثير هذه التغيُّرات في شخصياتهنَّ، وأفكارهنَّ، وقدرتهنَّ على حلِّ المُشكلات، فشرحت لهنَّ دور علم النَّفس في توضيح هذه التحوُّلات، وتقبُّلها، وبيَّنت لهنَّ أنَّ هذه التغيُّرات التي تحدث في مرحلة المراهقة تؤثر في العقل، والجسد، والمشاعر، وقد تكون مصدرًا للقلق، مؤكِّدة أهمية بناء الثقة بالنَّفس، وتنمية القدرة على اتخاذ قرارات مستقلة، وتحمُّل المسؤولية، ودور علم النَّفس في توفير الأدوات المناسبة للتعامل مع تحديات الحياة.

بدأت الطالبات بمشاركة تجاربهنَّ، فتحدثن عن مشاعر وتغيُّرات لم يفهمنها سابقاً، أو خجلن من الحديث عنها، ساعدتهنَّ المعلمة على إدراك أنَّ هذه التغيُّرات شائعة، فهي جزءٌ طبيعي من رحلة التَّموُّ، ومع مرور الدُّروس، بدأت مريم تفهم نفسها أكثر، واكتسبت إستراتيجيات من علم النَّفس لتعزيز نقاط قوتها، والعمل على تطوير نقاط ضعفها، فشعرت بالتدريج بثقة أكبر، وأدركت أنَّ المشكلات التي تواجهها ليست نهاية العالم، بل جزء من تطورها نحو النُّضج، وهكذا تحوَّلت مريم من فتاة قلقة إلى شابة واعية قادرة على اتِّخاذ قراراتها بثقةٍ وتفكيرٍ عميق.

ما تعريف النّموّ، وما هدفه، وما مراحل النّموّ الإنسانيّ؟

● هل هناك أطفالٌ صِغارٌ حولك، مثل أبناء إخوتك أو جيرانك، وفي مرحلة ما قبل المدرسة أو السّنوات الأولى من المرحلة الأساسيّة؟

● هل هناك أشخاصٌ كبار السنّ حولك، مثل الجدّ والجدة أو العم والخالة؟

إذا دققت النظر في الأشخاص وفي المراحل العمرية المختلفة، ستلاحظ اختلافات واضحة بينهم في العديد من الجوانب، كاختلافهم في صفاتهم الجسدية، وانفعالاتهم، واهتماماتهم، وكذلك في قدراتهم المعرفية، وطرقهم في التعامل مع التحديات، والمشكلات التي تواجههم، وهذا ما يهتمّ علم نفس النّموّ بدراسته واستكشافه، وهو ما سنسلط عليه الضّوء في هذه الوحدة.

يُعرّف النّموّ بأنّه التغيّرات المتسلسلة المتداخلة والمنظّمة، التي تحدث في جميع جوانب النّموّ الجسمية، والمعرفية، والاجتماعية، والانفعالية، والتي تطرأ على الفرد بهدف تحقيق أقصى درجات التكيف مع الذات والمجتمع، أمّا علم نفس النّموّ، فهو أحد ميادين علم النّفس الذي يهتمّ بدراسة الفرد عبر مراحل حياته المختلفة، ويركّز على التغيّرات السلوكية التي تطرأ عليه منذ لحظة الإخصاب وحتى الوفاة، ويرتبط هذا المجال بالعديد من التخصصات الأخرى، مثل: علم الاجتماع، وعلم الوراثة، وعلم الأجنّة، والطّب، لذا يُعرف علم نفس النّموّ أيضاً بمسميات أخرى، منها علم النّفس الارتقائي، وعلم النّفس التطوري.

مراحل نموّ الإنسان



تمرّ عملية النّموّ الإنساني بعدّة مراحل رئيسة تتدرّج بشكلٍ منظمٍ، ومتسلسلٍ، ومتناغمٍ، وهي:

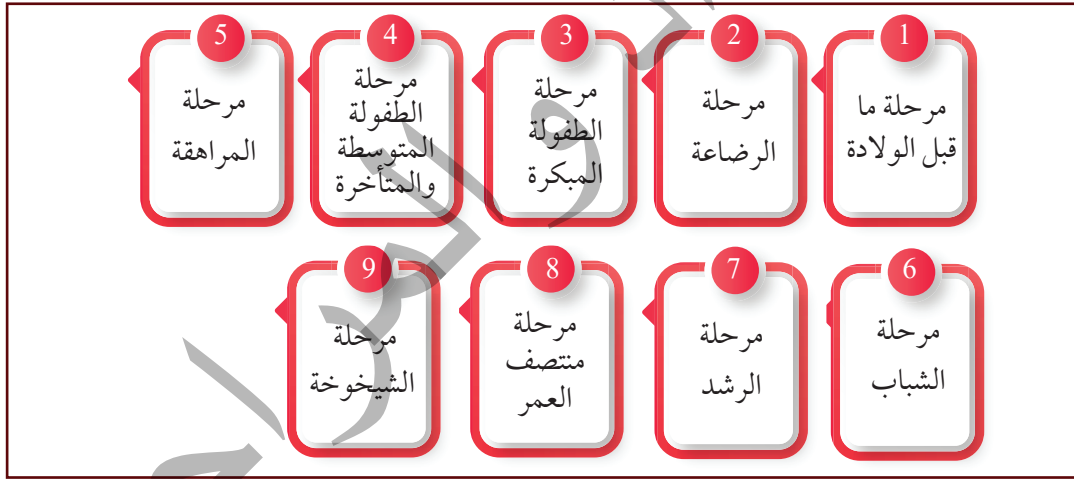
- (1) مرحلة ما قبل الولادة، التي تبدأ من لحظة الإخصاب وحتى الولادة، وتشمل تطوّر الجنين داخل الرحم.
- (2) مرحلة الرضاعة، التي تمتد من الولادة حتى عمر سنتين، حيث يكتسب الطفل خلالها المهارات الأساسيّة، مثل الحبو والمشي، ويبدأ الطفل بتطوير أصوات وكلمات بسيطة للتواصل.
- (3) مرحلة الطفولة المبكّرة من ثلاث إلى ستّ سنوات، حيث يكتسب الطفل مهارات عقلية واجتماعية، ويتعلّم التواصل، وإيصال مشاعره، وتكوين علاقات مع العائلة والأصدقاء.
- (4) مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخّرة من ستّ إلى اثنتي عشرة سنة، وفيها يبدأ الطفل بتكوين هويّة مستقلة، وتطوير مهاراته العقلية والاجتماعية، ويصبح تقبّل الأصدقاء والإنجاز الأكاديمي مهمين في حياته.
- (5) مرحلة المراهقة من اثنتي عشرة إلى ثماني عشرة سنة، حيث تحدث تغييرات جسدية ونفسية، وفي هذه المرحلة يحدث البلوغ، وتشكل هويّة الفرد، ويزداد التفكير المجرد والقدرة على التخطيط للمستقبل.

6) مرحلة الشباب من ثماني عشرة إلى خمس وعشرين سنة، ويصل فيها النمو البدني والعقلي إلى قمته، ويتخذ الفرد قراراتٍ مهمّةٍ تتعلّق بالتعليم، والمهنة، والعلاقات مع الآخرين.

7) مرحلة الرشد من خمس وعشرين إلى أربعين سنة، حيث يبدأ الفرد في بناء مساره المهني والعائلي، وتزداد قدرته على إدارة مشكلات الحياة.

8) مرحلة منتصف العمر من أربعين إلى ستين سنة، حيث تظهر علامات التقدم بالعمر، وفيها يقوم الفرد بتقييم إنجازاته السابقة، وقد يجري بعض التغييرات إذا لم يكن راضياً عن إنجازاته، والتي قد تكون جذرية، فيما يُعرف بأزمة منتصف العمر.

9) مرحلة الشيخوخة تبدأ من عمر ستين إلى نهاية العمر، وفيها يتباطأ النمو الجسدي وتظهر علامات الشيخوخة، وتنخفض القدرات المعرفية تدريجياً، وتحدث تغييرات في المجال المهني، إمّا بسبب التقاعد أو تدهور الصحة.



مراحل نمو الإنسان

أختبر معلوماتي



- أُعرِّف النمو.
- أُبيِّن اهتمامات علم نفس النمو.
- أذكر مراحل نمو الفرد.
- أُبدي رأيي في العبارة الآتية : هناك مرحلة نمائية معيّنة تُعدُّ أهم من المراحل الأخرى.

هل يوجد أطفالٌ صِغارٌ حولك؟ ربّما لاحظت كيف يبدأ الرضيع بإصدار أصوات عشوائية، تتطور تدريجيّاً إلى كلمات قد تكون أحياناً غير مفهومة، وصولاً إلى القدرة على التحدّث بطلاقة، واستخدام تعابير ومصطلحات معقّدة، هذا التسلسل في اكتساب اللّغة هو ما يهتمُّ بدراسته علم نفس اللّغة.

اكتساب اللّغة

يُعَدُّ اكتساب اللّغة من العوامل الأساسية التي تمكّن الطفل من التعبير عن مشاعره، وأفكاره، واحتياجاته، إضافة إلى مساعدته على فهم ما يجري حوله، ممّا يسهم في تنمية مداركه وتوسيع معارفه، كما يسيّر التطوّر اللّغوي جنباً إلى جنب مع التطوّر المعرفي، والانفعالي، والاجتماعي للطفل، ويُعَدُّ مؤشراً مهماً يوضح علامات نموّ قدرات الطفل العقلية، ويمرّ التطوّر اللّغوي بمراحل مترابطة ومتعاقبة، سنختصرها هنا إلى ستّ مراحل رئيسية، حيث تعتمد كلّ مرحلة على المهارات التي اكتسبها الطفل في المرحلة التي سبقتها.

■ **المرحلة الأولى:** هي مرحلة ما قبل اللّغة، (مرحلة الأصوات العشوائية) والتي تبدأ منذ لحظة الولادة، وحتى سن 10 أشهر تقريباً، في هذه المرحلة يُصدرُ الطفلُ أصواتاً عشوائية وصرخاتٍ تُعبّر عن احتياجاته وانفعالاته، ومع بلوغه الشهر الرابع، يبدأ الطفل في المناغاة، مع استمرار إصدار الأصوات العشوائية وخاصة أصوات حروف العلة، حيث تتنوّع نغمات أصواته لتعكس حالاته الانفعالية المختلفة، مثل الجوع أو الألم أو التعب، وتدرّجياً تتطور هذه الأصوات لتقترب من تشكيل الحروف، ويبدأ الطفل بربط الأصوات بالأشخاص والأشياء المحيطة به، كما يُظهر الطفل في هذه المرحلة تتابعات صوتية معيّنة، مثل «با با با» أو «ما ما ما»، غالباً ما تكون هذه التتابعات الصوتية مستمدة من لغة الأم.



■ **المرحلة الثانية:** هي مرحلة الجملة المكونة من كلمة واحدة، والتي تمتد عادةً من عمر (10-18) شهراً تقريباً، في هذه المرحلة، يُطلق الطفل كلمات منفردة، مثل «حليب» «مي» وغالباً ما تُعبّر هذه الكلمات عن احتياجاته أو مشاعره، ورغم أنّه لا يستطيع بعدُ تكوين جمل كاملة، فإنّه يمتلك القدرة على فهم الجمل التي يسمعها، حيث يفهم اللّغة بشكل أفضل بكثير من قدرته على التعبير بها.



■ **المرحلة الثالثة:** هي مرحلة الجملة المكونة من كلمتين؛ اللغة التلغرافية وتمتد من عمر (18-24) شهراً، حيث يبدأ الأطفال بتكوين جُمْلٍ قصيرة مكونة من كلمتين، مثل «اشرب ماء» أو «افتح باب»، ويستخدم فيها الأطفال كلمات أساسية وضرورية فقط، للتعبير عن أفكارهم أو احتياجاتهم، بينما يتجاهلون الكلمات الثانوية، كأدوات الربط، أو الصفات، أو الضمائر، وتشهد هذه المرحلة تطوراً سريعاً في مفردات الطفل نتيجة تطور قدراته على التذكُّر والتصنيف.

■ **المرحلة الرابعة:** هي مرحلة الطفولة المبكرة وهي مرحلة إتقان اللغة مع وجود أخطاء قواعدية ونحوية وخلط الأزمنة، فتزداد في هذه المرحلة سرعة اكتساب الكلمات، ويتميز الطفل بسهولة تعلُّم الأسماء مقارنة بالأفعال، والأفعال مقارنة بالصفات، كما يبدأ باستخدام أدوات الاستفهام وحروف الجر، وفي نهاية هذه المرحلة، يكون الطفل قادراً على تكوين جُمْلٍ مركبة باستخدام روابط مثل «لكن»، ممَّا يُضفي وضوحاً أكبر على تعبيراته، ومع ذلك قد تظهر بعض الأخطاء النحوية، بالإضافة إلى خلط الأزمنة بين الماضي والحاضر والمستقبل.

■ **المرحلة الخامسة:** هي مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة، وهي مرحلة تجنب الأخطاء النحوية وبداية فهم اللغة

المجازية ومع نُضجِ قدراتِ الطفل العقلية، تتطور مهاراته في معالجة اللغة بشكل أسرع، إذ تزداد مفرداته، ويُتقن قواعد النحو بشكل أفضل، كما يُصبح أكثر قدرة على فهم التعابير المجازية، مثل وصف الشخص البطيء بـ«السلحفاة» أو وصف شخص متعب جداً بأنّه «ميت من التعب».

■ **المرحلة السادسة:** هي مرحلة المراهقة، وهي مرحلة إتقان اللغة المنطوقة ودقة التعبير اللغوي، وفي هذه المرحلة يكتمل تقريباً اكتساب اللغة، وتحسّن دقّة المراهق في التعبير والكتابة، ويزداد عمق فهمه للنصوص المقروءة، ويمتاز المراهق في هذه المرحلة بتكوين جُمْلٍ طويلة ومعقدة، وبالقدرة على تعديل أسلوبه وطريقته في الحديث بناءً على السياق، أو الشخص الذي يخاطبه، ويستمر التطور اللغوي مع التقدُّم في العمر، فيزداد عمق المفردات وتعقيد المفاهيم بفضل النضج والتعلم المستمر، وتتأثر كلُّ مرحلة من مراحل التطور اللغوي بعوامل بيئية وثقافية واجتماعية، ممَّا يجعل توفير بيئة تفاعلية مليئة بالنقاش والحوار أمراً ضرورياً، لدعم هذا التطور وضمان نموّ الطفل اللغوي بكفاءة.





تفكير ناقد



كيف تؤثر التغيرات في خصائص اللغة خلال مرحلتَي الطفولة المتوسطة والمتأخرة، مثل التطور في المفردات، والقواعد، والقدرة على استخدام اللغة في سياقات اجتماعية مختلفة، في قدرة الطفل على حل المشكلات والتفاعل مع العالم المحيط؟ وهل يمكن أن يكون لتفاوت البيئة التعليمية والاجتماعية تأثير في هذا التطور؟

النمو الانفعالي والاجتماعي



- هل تتذكر كيف كنت تعبر عن غضبك عندما كنت في المرحلة الابتدائية؟
- هل تذكر رد فعلك عندما عاقبتك والدتك على عدم ترتيب غرفتك؟
- هل تعتقد أنك الآن تتصرف بشكل مختلف، وتعبر عن غضبك بطريقة مغايرة؟
- ما الذي أدى إلى هذا التغير في أسلوب التعبير عن الانفعالات؟

هذا ما سنتعرفه في هذا الجزء، الذي يتناول تطور الانفعالات عبر مراحل حياتنا المختلفة. يُعدُّ النمو الانفعالي عنصراً أساسياً في تطوُّر الشخصية والمهارات الاجتماعية، إذ يتضمن تنظيم وفهم الانفعالات وفهم مشاعر الآخرين، وضبط ردود الفعل تجاه المواقف المختلفة، ويتغير حسب المرحلة العمرية، فمنذ الولادة وحتى سن الثالثة، يتعلَّم الطفل التعبير عن الانفعالات الأساسية كالفرح، والغضب، والخوف بشكل عفوي كالنكاء والصراخ، وهي تفاعلات تهدف لجذب انتباه مقدمي الرعاية مثل الأب والأم وتلبية حاجاته، ويبدأ الطفل أيضاً في هذه المرحلة بتكوين روابط التعلق، ممَّا يمنحه شعوراً بالأمان والثقة، وفي الطفولة المبكرة، من سن ثلاث إلى ست سنوات، يتعمَّق فهم الطفل لمشاعره، ويتطوَّر تعبيره عنها بفضل نموِّ اللُّغوي، ويكتسب قيم التعاون، والتعاطف، والالتزام من تفاعله مع بيئة المدرسة أو الحضانة، ويظهر لدى الأطفال أيضاً مشاعر الذنب والخجل، ويتشكَّل لديهم الضمير في ظل القواعد الأسرية التي يكتسبون منها من خلال تقليد الوالدين واستخدام الثواب والعقاب، ما يساعدهم في تقييم سلوكهم وفي تطوُّر مهاراتهم الاجتماعية.

مع التقدّم إلى مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة، يصبحُ الطفل أكثر قدرة على التحكم في انفعالاته، والتعبير عنها بشكل مقبول اجتماعيًا وبما يتناسب مع الموقف، ويبدأ تأثير الأصدقاء في تشكيل هويته، وتعلّم مهارات حلّ النزاعات والعمل الجماعي، حيث يسعى لكسب قبول الآخرين، ويُطوّر مهارة التعاطف وفهم انفعالات الآخرين، أمّا في مرحلة المراهقة، فينشغل الفرد بتشكيل الهوية وتعرّف الذات والقيم، وتزداد حساسيته تجاه نقد الآخرين وآرائهم، ممّا يؤثر في ثقته بنفسه، كما يصبح أكثر حساسية وتقلّبًا عاطفيًا بسبب التغيّرات الهرمونية، ويبدأ أيضًا في الشعور بالانجذاب إلى الجنس الآخر، ومع دخول مرحلة الرشد واستمرار النّمو، يتعلّم الفرد التعامل مع انفعالاته بطرق ناضجة، ويصبح أكثر اعتمادًا على تقديره الذاتي وأقلّ تأثرًا بآراء الآخرين، ويزداد استقلاله الانفعالي، ويصبح الفرد أكثر توازنًا انفعاليًا وقدرةً على التكيف مع ضغوط الحياة، وينمو لديه حسُّ المسؤولية تجاه الأسرة والمجتمع، ويتجه نحو العطاء لإسعاد من حوله.

إثراء



في مرحلة الطفولة المبكرة، قد يعبر الطفل عن مشاعره بطرق طريفة؛ فعلى سبيل المثال، إذا كُسرت لعبته المفضلة، فقد يلوم الأرض أو الطاولة لأنها «آذنتها»، هذا السلوك يعكس المرحلة التي يكون فيها الطفل غير قادر على التمييز بين الأسباب الحقيقية للمشكلات والأسباب الخيالية، وهو جزء طبيعي من نموّه الانفعالي والمعرفي.

أختبر معلوماتي



- ◀ أذكرُ أوّل مرحلة من مراحل اكتساب اللّغة.
- ◀ أبيّن المرحلة التي يتقن فيها الفرد اللّغة بحيث تكون خالية من الأخطاء النحويّة.
- ◀ أوّضح كيفية تطوّر طريقة الفرد في التعبير عن انفعالاته.
- ◀ أعدّد خصائص النّمو الانفعالي والاجتماعي في مرحلة المراهقة.

تطوّر قدرات الطفل المعرفية

هل لاحظت كيف تطوّرت قدرتك على إجراء العمليات الحسابية البسيطة، كالجمع، والطرح، والضرب، والقسمة؟

وهل تساءلت يوماً لماذا يجد أخوك الصّغير عمليات الطّرح والجمع صعبةً ومعقّدة، ويعتمد على العدّ باستخدام الأصابع أو الأقلام، بينما تراها أنت سهلةً ولا تتطلب أيّ جهدٍ؟



عالم النّفس "جان بياجيه"

هذه الفروق الواضحة بين المراحل العمرية المختلفة، تعكس تطوّر العمليات العقلية ونموّ القدرات المعرفية بشكلٍ تدريجيّ، ممّا يجعلها أكثر كفاءة ومرونة مع التّقدّم في العمر.

هذا ما توصّل إليه عالم النّفس «جان بياجيه»، الذي لاحظ أنماطاً متشابهةً في إجابات الأطفال ضمن المرحلة العمرية الواحدة، فتشير هذه الأنماط إلى وجود تسلسلٍ منطقيٍّ وتدرجيٍّ في تطوّر القدرات المعرفية، بناءً على هذه الملاحظات، قسّم بياجيه النموّ المعرفي إلى أربع مراحل رئيسة، يتميز كلّ منها بخصائص فريدة تُسهم في تكوين طريقة التفكير وفهم العالم.

مراحل النموّ المعرفي

1 المرحلة الحس حركية: تبدأ هذه المرحلة منذ لحظة الولادة وحتى نهاية السنة الثانية، حيث يعتمد الطفل على حواسّه في تكوين فهمٍ بسيطٍ للمحيط من حوله، وتكون ردّات فعله للمحفّزات بطريقة تلقائيّة وعفوية، وتُسمّى



هذه المرحلة بمرحلة النمو الحس حركي، التي تستمر حتى نهاية العام الأول، وسميت كذلك بسبب اعتماد الطفل الكلّي على حواسّه الخمسة وتحركاته في استكشاف العالم المحيط به، كما يكتسب الطفل في هذه المرحلة خاصيّة بقاء الأشياء، والتي تعني أنّ الأشياء تبقى موجودة في البيئة حتّى لو لم نكن نراها.

2

مرحلة ما قبل العمليات: وتبدأ من بداية العام الثالث وحتى عمر السبع سنوات، وفيها يصبح الطفل فيها قادرًا على استخدام الرموز واللغة للتعبير عن الأفكار، فتطور اللغة لدى الطفل هائم جدًا في نمو قدراته العقلية والمعرفية، وما يميز هذه المرحلة هو التمرُّز حول الذات، إذ يعتقد الطفل أنه محور الكون وأن الكون، يسير لحاجاته ورغباته، فإذا كان جائعًا فهذا يعني أن الجميع بالتأكد جائعون، كما تتميز هذه المرحلة بوجود اللعب التخيلي، واللعب الرمزي والأحيائية.

إثراء



- اللعب التخيلي أو الرمزي هو نوع من اللعب يُبرز فيه الأطفال خيالهم، فيتقمصون أدوارًا كشخصيات مثل الطبيب أو الطباخ أو الحيوانات.
- الأحيائية في اللعب تعني إضفاء صفات الحياة على الأشياء غير الحية، إذ يعتقد الطفل أن الجمادات تشعر وتحتاج؛ فعلى سبيل المثال، تُغطّي الطفلة لعبتها لأنها تعتقد أنها تشعر بالبرد، أو تهدهدها كأنها بحاجة إلى النوم، وهذا النوع من اللعب يعزز فهم الأدوار الاجتماعية لدى الأطفال ويطور خيالهم، مما يساعدهم على بناء علاقات مع محيطهم، وتعلم التعاطف وفهم مشاعر الآخرين.

3

مرحلة العمليات المادية: وتمتد من عمر (7-12) عامًا، وفيها ينتقل الطفل إلى التفكير المادي الملموس، ليصبح قادرًا على إجراء عمليات تفكير أكثر منطقية من المرحلة السابقة، ولكن تفكيره يكون أفضل إذا كانت الأشياء ملموسة، ومحسوسة، ومن هنا جاءت تسمية هذه المرحلة، ويتمكن الأطفال في هذه المرحلة من إجراء عمليات عقلية كالترتيب، والتصنيف، ولعب التكرار دورًا في تعزيز الروابط العقلية، فيبدأ الطفل بفهم الترابط بين الأشياء التي تشابه أو تحدث معًا، وهذا الفهم يزداد مع نضج قدرة الدماغ على التنظيم والإدراك.

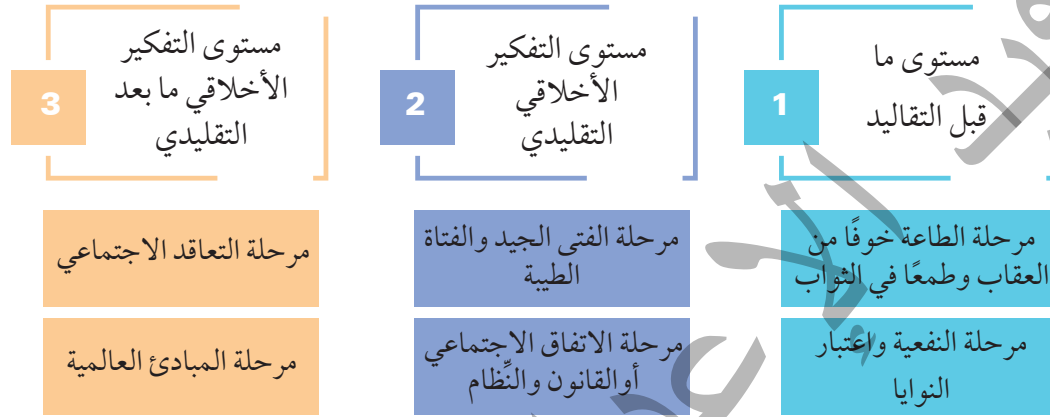


4

مرحلة التفكير المجرد: مع الانتقال إلى سن المراهقة تزداد قدرة الفرد على التفكير المجرد بالأشياء من حوله، أي يستطيع إدراك المثيرات دون الحاجة إلى أن تكون محسوسة ملموسة كما في المراحل السابقة، فيغدو الفرد قادرًا على تحليل الموقف والتفكير به بشكل مجرد، وتكون لديه القدرة على وضع الفرضيات واختبارها، ويطور مهارة حل المشكلات المعقدة، كما يطور مهارة التفكير الناقد، والتوصل إلى استنتاجات عن الأحداث من حوله حتى لو لم يجربها، وتكون لديه القدرة على فهم المصطلحات المجردة، مثل الحق، والعدل، والخير، والإيمان.

النمو الأخلاقي ومراحله

كما في جوانب النمو الأخرى، يمرُّ النمو الأخلاقي بمراحل متعددة، تختلف باختلاف المرحلة العمرية التي يمرُّ بها الفرد، تنقسم هذه المراحل إلى ثلاثة مستويات رئيسية، وكلُّ مستوى يضمُّ مرحلتين فرعيتين كما هو مبين في الشكل الآتي:



مراحل النمو الأخلاقي عند الأطفال

1 المستوى الأول: مستوى ما قبل التقاليد:

◀ المرحلة الأولى: الطاعة وتجنب العقاب؛ ففي هذه المرحلة يكون المحرك الأساسي لالتزام الطفل بالقواعد، هو الخوف من العقاب، أو الرغبة في الحصول على الثواب.

◀ المرحلة الثانية: اعتبار النوايا والنفعية؛ فمع نمو الطفل، يصبح التزامه بالقوانين مرتبطاً بمصلحته الشخصية، إذ يبنى السلوك الأخلاقي على مفهوم تبادل المنفعة، حيث يتعاون الطفل مع الآخرين إذا كان ذلك يعود عليه بفائدة، مثل مشاركة اللعب مقابل الحصول على طعام أو مال، كما يبدأ في تقييم سلوك الآخرين بناءً على نواياهم.

2 المستوى الثاني: مستوى التفكير الأخلاقي التقليدي:

◀ المرحلة الأولى: الفتى الجيد والفتاة الطيبة: مع وصول الطفل إلى مرحلة المراهقة، يسعى إلى كسب رضا الآخرين وإعجابهم، ويحرص على التصرف بطريقة مقبولة اجتماعياً ل يبدو صالحاً ومرغوباً في نظر المجتمع.

◀ المرحلة الثانية: الالتزام بالنظام والقانون: عند بلوغ الفرد سن الرشد، يصبح التزامه بالقوانين نابغاً من إيمانه بدورها في تحقيق استقرار المجتمع، يرتبط مفهوم الأخلاق هنا بالالتزام بالنظام والقواعد لضمان المصلحة العامة، بعيداً عن الاعتبارات الشخصية.

3 المستوى الثالث: مستوى التفكير الأخلاقي ما بعد التقليدي:

المرحلة الأولى: التعاقد الاجتماعي: يُدرك الفرد أن القوانين الموضوعية من قبل البشر ليست مطلقة، وقد تكون قابلة للتغيير إذا لم تخدم المصلحة العامة، ويصبح الفرد قادرًا على التفكير النقدي في القوانين وتقييم جدواها، ويميل إلى اتباع ضميره إذا تعارضت القوانين مع قناعاته الأخلاقية.



المرحلة الثانية: المبادئ العالمية: تُسيطر المبادئ الإنسانية كالمساواة، والعدالة، والحرية على سلوك الفرد، إذ يلتزم بهذه المبادئ (بشكل ذاتي) ويعتمد الفرد في قراراته الأخلاقية على معاييره الداخلية المبنية على معتقداته الدينية والاجتماعية متجاهلاً الضغوط الخارجية.

بالنظر إلى هذه المراحل في تطور النمو الأخلاقي، نلاحظ أنها لا تقتصر فقط على اتباع القواعد، بل تتطور بشكل تدريجي لتصبح أكثر تعقيداً، بدءاً من الرغبة في تجنب العقاب، وصولاً إلى التمسك بمبادئ عالمية تعبر عن قيم سامية، وهذا التطور يتيح للفرد أن يتصرف أخلاقياً استناداً إلى معتقدات داخلية عميقة، تم اكتسابها من التعليمات الدينية والثقافية والاجتماعية التي تُشكل دافعاً قوياً لسلوكاته، ومع ذلك، من المهم ملاحظة أننا لا نتقل إلى هذه المراحل ببساطة بمجرد تقدُّمنا في العمر، فالكثير من الأفراد الذين وصلوا إلى مرحلة الرشد، لا يزالون عالقين في مرحلة الالتزام بالقانون خوفاً من العقاب، أو طمعاً في الثواب، وهذا يشير إلى أن النمو الأخلاقي لا يتم بالضرورة بشكل تلقائي مع مرور الوقت والتقدم في العمر، بل يتطلب وعياً داخلياً واستعداداً لتطوير المفاهيم الأخلاقية الخاصة بالفرد، مما يجعل عملية التطور الأخلاقي أكثر تعقيداً.

أختبر معلوماتي



- أذكر أهم خصائص النمو المعرفي عند الأطفال في مرحلة العمليات المادية.
- أقارن بين خصائص النمو المعرفي في مرحلة ما قبل العمليات ومرحلة التفكير المجرد.
- أقارن في خصائص النمو الأخلاقي بين مستوى التفكير الأخلاقي ما قبل التقاليد ومستوى التفكير الأخلاقي ما بعد التقاليد.
- أبين أهم خصائص مرحلة التعاقد الاجتماعي.

هل لمرحلة المراهقة خصوصية في حياة الإنسان؟



● هل تساءلت يوماً: مَنْ أنا؟

● ما اهتماماتي؟

● ما الذي أرغب في تحقيقه بعد إنهاء مرحلة الثانوية العامة؟

● لماذا أشعر أحياناً بمشاعر إيجابية قوية، ثم فجأة يتملّكني الحزن والقلق؟

● لماذا أشعر بالخجل أحياناً من شكل جسمي، والتغيرات التي طرأت عليه؟

إذا كنت تطرح على نفسك هذه الأسئلة، فاعلم أنك لست وحدك، إذ يمر الجميع بهذه المرحلة الانتقالية التي يجدون فيها أنفسهم وقد نضجوا جسدياً، بينما ما زالوا يرون أنفسهم أطفالاً، إنها مرحلة المراهقة بكل ما تحمله من تقلبات وتحديات.

مميزات مرحلة المراهقة

تتميّز مرحلة المراهقة بخصائص عديدة تجعلها مرحلة مهمّة، فهي تمثل فترة انتقالية ما بين الطفولة والرشد، وتشهد تغيرات جسمية، ونفسية، واجتماعية، تؤثر في سلوك المراهقين ونظرتهم إلى العالم المحيط بهم، ومن أبرز التغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة التغيرات الجسمية، إذ تتسارع عملية النمو الجسدي، ويحدث تغير في بنية الجسم وشكله، ويشعر المراهق بالتغيرات في الوزن والطول، ممّا يعزّز أو يقلل شعور الثقة بالنفس، كما تحدث تغيرات في التكيف الاجتماعي، فيحاول المراهق الانخراط في مجموعات اجتماعية، ويكون لمجموعة الأصدقاء تأثير كبير فيه، فيسعى للحصول على تقبلهم، ممّا يعزّز شعوره بالانتماء، وقد يشعر بالضغط والقلق في حال تقبلهم له، أمّا بالنسبة للتغيرات الانفعالية؛ فيسعى المراهق إلى بناء هويته الشخصية، ممّا يولّد لديه مشاعر التمرد والرغبة في الاستقلالية، وقد يعاني البعض من تقلبات مزاجية نتيجة التغيرات الهرمونية، وفيما يتعلق بالمهارات المعرفية يبدأ المراهق في تطوير مهارات التفكير المنطقي، فيصبح أكثر قدرة على التحليل والتساؤل حول القيم والمعتقدات التي نشأ عليها، ممّا يؤدي إلى تفكير أعمق في قضايا حياته ومستقبله، كما يبدأ المراهق في هذه المرحلة ببناء صورة ذاتية كاملة عن نفسه وهويته، ومن هو؟ وماذا يريد؟ وما اهتماماته، وطموحاته، وتطلّعاته؟ وتشكّل الهوية الكلية للفرد من أبعاد نفسية واجتماعية تساعد المراهق على فهم نفسه وتعريفها، وتحديد موقعه من العالم، وتشكيل الصورة العامة عن الهوية والانطباع العام الذي يحدده المراهق نفسه ويعرفها به.

ولا بُدَّ من الإشارة إلى أهميّة تقبُّل هذه التغيُّرات التي تحدث وتفهمها، سواء أكانت نتاجاً للأسرة أم المجتمع، ليتجاوز المراهق هذه المرحلة بنجاح، وليتمكن من تكوين سلوكياتٍ صحيّة وإيجابيّة تساعد في الانتقال لمرحلة الرُّشد بسلاسة.

هنالك العديدُ من الحقائق والخرافات أو الأفكار المغلوطة التي تدور حول مرحلة المراهقة، والتي قد تساعد معرفتها في فهم هذه المرحلة بشكلٍ أعمق، وتحسين التّعامل مع المراهقين، وفهم طبيعة التغيُّرات التي يمرون بها على المستويين النفسي والجسدي

تُعَدُّ مرحلة المراهقة مهمّة في حياة الإنسان؛ نظراً إلى التطوّرات السريعة التي تحدث عند المراهق في الجوانب المعرفية والانفعالية والشخصية كافّة.

حقائق حول مرحلة المراهقة

1. التغيرات الجسدية السريعة: يكون النّموّ الجسدي في هذه المرحلة سريعاً، وتظهر علامات البلوغ الأولية والثانوية، والتي بدورها تجعل المراهق يحتاج إلى عدد ساعات أكبر من النوم مقارنة مع الأفراد الآخرين؛ فالحصول على العدد الكافي من ساعات النوم يضمن النّموّ السليم والحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية.

2. الاستقلالية: يسعى المراهق لتحقيق الاستقلالية عن الأسرة كجزء من رحلته في تكوين هويته الشخصية، وهذا تطوّر صحي وطبيعي يُهيّئ المراهق للانتقال لمرحلة الرُّشد بسلاسة، هذه الرغبة بالاستقلالية قد تُفسَّر من قبل الوالدين أحياناً على أنّها تمرّد وخروج عن القواعد والقوانين المُتعارف عليها.

3. الاندفاعية: قد يعاني بعض المراهقين في هذه المرحلة من الاندفاعية والتهور، حيث يكونون أكثر ميلاً للمغامرة والمخاطرة وتجربة أنشطة جديدة، ممّا قد يعرّضهم لبعض المخاطر، وهذا ما يحمّل الأسرة مسؤولية متابعة سلوك المراهق والتواصل المستمر معه.

4. تطوّر التفكير: يتطوّر التفكير المنطقي في هذه المرحلة، ممّا يجعل المراهق قادراً على تحمّل المسؤولية، وقادراً كذلك على القيام ببعض المهامّ الموكلة له بنجاح.

5. الاحتياج للدعم النفسي: تتميّز هذه المرحلة بالتغيُّرات السريعة التي قد تُسبّب الضغط النفسي للمراهق، لذلك فهو يحتاج إلى الدعم المستمر من الأهل؛ للتعامل مع هذه التغيُّرات، كما يحتاج إلى النّصح والمساعدة في اتخاذ بعض القرارات الهامّة، مثل اختيار التخصصات الأكاديمية.



أمّا بالنسبة للأفكار المغلوطة، أو المعتقدات الخاطئة التي تدور حول مرحلة المراهقة، فيمكن تقسيمها إلى نوعين: النوع الأول يتعلق بالأفكار السائدة بشكل عام عن فترة المراهقة، والنوع الثاني يتعلق ببعض الأخطاء الإدراكية في طريقة إدراك الواقع، أو فهم الأحداث من حوله، والتي قد يعاني منها المراهق نفسه في هذه المرحلة، ويكون سببها تمركز المراهق حول ذاته.

المعتقدات الخاطئة حول فترة المراهقة

الصواب	المعتقد الخاطئ
يرتبط التهور برغبة المراهق لخوض خبرات جديدة وإشباع الفضول لديه، ولكن قد يظهر المراهق قدرة كبيرة على التفكير المنطقي عندما تتوفر له المعلومات الكافية.	جميع المراهقين متهورون ولا يتحملون المسؤولية
للرفاق تأثير مهم في قرارات المراهق، ولكن هنالك أيضًا تأثير مهم للأسرة، والبيئة الاجتماعية المحيطة بالمراهق، والممارسات الوالدية المتعلقة بكيفية حل النزاعات واتخاذ القرارات.	الرفاق هم السبب في كل القرارات الخاطئة التي قد يتخذها المراهق
قد يُساء فهم سلوك المراهق وسعيه نحو الاستقلالية على أنه تمرّد، في حين أن هذا السلوك يُعدُّ سلوكًا طبيعيًا في هذه المرحلة العمرية؛ إذ يسعى المراهق لتكوين هويته الشخصية، ويحتاج إلى قدر من الاستقلالية، وإعطائه فرصة لتحمل المسؤولية، والتدرب على عملية اتخاذ القرارات خاصة في بعض الأمور التي تتعلق به.	المراهقون دائمًا متمرّدون
تُعدُّ التغيّرات الهرمونية عاملاً مسبباً لحدوث تقلّبات المزاج، لكن هنالك أيضًا عوامل أخرى تتعلق بالبيئة الاجتماعية، والممارسات الوالدية، وطبيعة شخصية المراهق، التي قد تُسبب حدوث التقلّبات المزاجية وتعرّض المراهق للوقوع في المشكلات.	التغيّرات الهرمونية هي سبب المشكلات والتقلّبات المزاجية التي يعاني منها المراهق.

الخرافات التي قد يعتقدها بعض المراهقين

1. **خُرافة الجمهور المتخيّل:** يعتقِدُ المُرَاهِقُ أَنَّهُ محطُّ أنظارِ الجميعِ من حوله، وأنَّ الأفرادَ المُحيطينَ به يراقبون كلَّ تصرفاته، وهذا يجعله يبالغُ في الاهتمامِ بمظهره الخارجيّ أو سلوكاته.



2. **الخُرافة الشَّخصيّة:** وفيها يعتقِدُ المُرَاهِقُ أَنَّهُ يُعاني من مشكلاتٍ فريدةٍ من نوعها لا يُعاني منها أحدٌ غيرُه وبأنَّ الآخرين غير قادرين على فهمه، أو فَهْمِ المعاناة التي يعيشها.

3. **خُرافة الحصانة الشَّخصيّة:** يميلُ المراهقون إلى الاعتقاد بأنَّهم محصَّنون، وغيرُ معرَّضين للمخاطر التي قد تُصيب الآخرين، فإذا تناول الآخرون سجائر التدخين، فقد يتعرَّضون لخطر الإصابة بالسرطان، أمّا هو حتّى وإن تناولها فإنَّه لن يتعرَّضَ لمثل هذا الخطر، وهذا الاعتقاد يجعلهم يُقدِّمون على القيام ببعض السلوكات التهورية، التي تحدثنا عنها سابقًا.

4. **خُرافة الادّعاء المُبالغ فيه:** يقلِّلُ المُرَاهِقُ من الأخطاء التي قد يرتكبها هو، بينما يضخِّم الأخطاء التي يقوم بها الآخرون، فإذا تأخر عن مدرسته؛ فسيجد مبررات عديدة، كأزمة المرور، أو عدم الاستيقاظ في الموعد المحدّد نتيجة سهره للدراسة في الليلة السابقة، أمّا إذا تأخَّر طالبٌ آخر عن المدرسة؛ فهو مهمَل، وكسول، وغير مسؤول.

5. **خرافة المنطق المُبالغ به:** يميلُ المُرَاهِقُ إلى تطبيق المنطق بشكل مبسَّط جدًّا وغير واقعي، وهذا بدوره يؤدي إلى استنتاجاتٍ مبالغ فيها وغير دقيقة.

أختبر معلوماتي



- أذكرُ خرافات أخرى أعرفها حول مرحلة المراهقة.
- أبين أهم التغييرات الجسدية والانفعالية واللغوية التي تتميز بها مرحلة المراهقة.
- أفرِّق بين خرافة الادّعاء المُبالغ به وخرافة المنطق المُبالغ به، وأقدِّم أمثلةً على ذلك.
- أذكرُ أسبابًا تقلِّل من تأثير الخرافات في حياة المُرَاهِق من وجهة نظري.



التنوع البشري



تختلف الثقافات فيما بينها في تحديد ملامح وخصائص مراحل النمو المختلفة بما فيها فترة المراهقة، ففي بعض المجتمعات تأخذ مرحلة

المراهقة فترة طويلة من حياة الفرد، فيبدأ المراهق باستكشاف الذات واكتساب المهارات التعليمية والشخصية بينما في ثقافات أخرى تكون مرحلة المراهقة مرحلة قصيرة وسريعة تهبط المراهق للدخول إلى عالم البالغين، فيتوقع منه تولي مهام كبيرة في الأسرة والعمل، وأحياناً تحمل مسؤولية الزواج وبناء الأسرة.

نشاط



يهدف هذا النشاط إلى مساعدتك على فهم مشاعرك وتحدياتك الحالية كمرحلة طبيعية في التطور النفسي، وزيادة وعيك بالتغيرات النفسية، والاجتماعية التي تحدث خلال فترة المراهقة.

الاجراءات

1. قم بكتابة رسالة إلى نفسك في المستقبل بعد خمس سنوات، وكأنك ترسل "رسالة إلى الذات".
2. في الرسالة، عبّر عن مشاعرك وتحدياتك الحالية، بالإضافة إلى أهدافك وأحلامك المستقبلية، ويمكنك أيضاً التحدث عن مخاوفك وأسئلتك حول هذه المرحلة.
3. بعد كتابة الرسالة، ناقش مع زملائك بعض القضايا المشتركة التي وردت لدى معظمكم، مثل: التحديات الاجتماعية، والضغوط الدراسية، والشعور بالاستقلال، والحيرة حول المستقبل.

التأمل والنقاش:

- ما أبرز التحديات التي تشعرون بأنها مشتركة في هذه المرحلة؟
- ما النصائح التي قد تقدمونها لأنفسكم من منظور المستقبل؟
- كيف يمكن أن تساعدكم فترة المراهقة في بناء هويتكم وتشكيل مساركم الشخصي؟
- هذا النشاط يشجع على التفكير النقدي والتأمل الذاتي، ويتيح فرصة التعرف على المشاعر والأفكار والتحديات المشتركة التي يواجهها الأفراد في هذه المرحلة.



يساعدنا علم نفس النمو في العديد من التطبيقات العملية التي تؤثر بشكل إيجابي في حياة الأفراد في مختلف مراحلهم العمرية، فيما يأتي بعض التطبيقات العملية:

(1) التعليم وتطوير المناهج: يمكننا تطوير المناهج والأنشطة بما يتناسب مع أعمار الفئة المستهدفة وقدراتهم وتصميم مناهج تراعي الفروق الفردية.

(2) برامج التدخل المبكر: يُتيح فهم مراحل النمو الكشف المبكر عن صعوبات التعلم والعمل على معالجتها، وتصميم برامج علاجية للأطفال الذين يعانون من صعوبات تعليمية، مثل عسر القراءة أو عسر الحساب.

(3) تطوير برامج توعية للمراهقين، كإطلاق حملات توعية، مثل حملة "كن أنت" لتعليم المراهقين الثقة بالنفس ومواجهة ضغوط الحياة.

(4) العمل مع كبار السن: يساعدنا علم نفس النمو في فهم التغيرات التي تحدث مع الشيخوخة، وتوفير الدعم اللازم، وتصميم برامج اجتماعية، لتقليل الشعور بالوحدة، والتكيف مع التقاعد، أو فقدان شريك الحياة. هذه التطبيقات الواقعية تُظهر كيف يمكن لعلم نفس النمو أن يحدث تغييراً إيجابياً في حياة الأفراد والمجتمعات. أفكر بتطبيقات أخرى من الممكن لعلم نفس النمو أن يساعدنا من خلالها في تنمية المجتمع بجميع فئاته، مثل طرق التربية الوالدية، وبرامج الإرشاد النفسي في المدارس، وتحسين المهارات الاجتماعية من خلال فهمنا لانفعالاتنا وكيفية التعبير عنها، وتطوير الألعاب التعليمية.



أختبر معلوماتي



1. أُجيبُ عن الأسئلة الآتية:

- أ. أعرفُ مصطلح اللغة التلغرافية.
- ب. أعدّد مراحل النّمُو التي يمر بها الإنسان.
- ج. أوّضّح مستويات النّمُو الأخلاقي التي يمر بها الفرد.

2. أُجيبُ بـ "نعم، أو "لا" عن العبارات الآتية:

1. يبدأ الطفل بإصدار الأصوات العشوائية والمناغاة بعمر الستين.
2. في مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة يتقن الطفل اللّغة ولكن مع وجود بعض الأخطاء النحوية والقواعدية.
3. يشير مصطلح الأحيائية إلى إضفاء صفة الحياة على الجمادات.
4. يحدث النمو بنفس السرعة في جميع مراحل العمرية.
5. تبدأ مرحلة الشيخوخة بعمر 60 عامًا.
6. يتقن الفرد اللّغة في مرحلة المراهقة وتختفي الأخطاء النحوية.
7. تُعدّ مراحل النّمُو منفصلة عن بعضها بعضًا ولا تتأثر ببعضها.
8. يتطور النّمُو الأخلاقي جنبًا إلى جنب مع تقدمنا بالعمر.
9. يشير مصطلح المنطق المبالغ به إلى أن المراهق يميل إلى التقليل من الأخطاء التي قد يرتكبها هو، بينما يضخم الأخطاء التي يقوم بها الآخرون.
10. يعني مصطلح اعتبار النوايا، أنّ الفرد يأخذ بالاعتبار نوايا الأفراد الآخرين عند قيامهم بالسلوك قبل إطلاق الحكم الأخلاقي على ذلك السلوك.
11. يُعدُّ تشكيل الأصدقاء والإنجاز الأكاديمي مهمًّا للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.

3. أختار رمز الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي :

- (1) يكون الطفل متمركزاً حول ذاته في مرحلة:
 - أ. ما قبل العمليات
 - ب. العمليات المادية
 - ج. التفكير المجرد
 - د. الطفولة المتوسطة
- (2) يعبر الطفل عن انفعالاته بالصراخ والبكاء مع وجود رغبة آنية في تحقيق الرغبات في مرحلة:
 - أ. الطفولة المبكرة
 - ب. الطفولة المتوسطة
 - ج. المراهقة
 - د. الرشد
- (3) مرحلة النمو الأخلاقي التي يقوم فيها الفرد بتحكيم الضمير في المسائل والمعضلات الأخلاقية هي:
 - أ. مرحلة الطاعة
 - ب. مرحلة الفتى الجيد والفتاة الطيبة
 - ج. مرحلة التعاقد الاجتماعي
 - د. مرحلة النفعية
- (4) إحدى الجمل الآتية تُعدّ من خصائص اللغة التلغرافية:
 - أ. استخدام جمل كاملة وصحيحة نحويّاً
 - ب. استخدام كلمات رئيسة مع حذف الكلمات الزائدة
 - ج. الاعتماد على الإيماءات فقط للتواصل
 - د. استخدام لغة معقدة وغير مفهومة
- (5) من خصائص الانفعالات عند الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، أنها:
 - أ. مستقرة وهادئة
 - ب. سريعة ومتقلبة
 - ج. مبنية على التفكير المنطقي
 - د. انفعالات مُتحكّم بها
- (6) المرحلة التي يستطيع فيها الطفل تصنيف الأشياء حسب أكثر من بعد، وإتقان خاصية الاحتفاظ هي:
 - أ. الحس حركية
 - ب. ما قبل العمليات
 - ج. العمليات المادية
 - د. التفكير المجرد

التعلُّم والذاكرة

الوَحدة الرابعة



تدور هذه الوحدة حول التعلُّم والذاكرة، فالتعلُّم والذاكرة مهمَّان جدًّا لاكتساب المعلومات والمهارات في مختلف جوانب الحياة ومواضيعها، سعيًا وراء التقدُّم، والنجاح، وإحداث التغيُّرات المطلوبة لكل من الفرد والبيئة التي يعيش فيها.

بعد قراءتي هذه الوحدة، أتوقَّع أن
أكون قادرًا على:



- أولاً: تعريف مفهوم التعلُّم ومفهوم الذاكرة.
- ثانياً: شرح العلاقة بين التعلُّم والذاكرة.
- ثالثاً: تصنيف أنواع التعلُّم وخصائصه.
- رابعاً: تحديد العوامل المؤثرة في التعلُّم والذاكرة.
- خامساً: تطبيق طرق لتحسين التعلُّم والذاكرة.

دروس الوَحْدَة



- _____ ما التعلُّم؟
- _____ كيف يتعلَّم الإنسان؟
- _____ ما الذاكرة، وهل لها أنواع، وما علاقتها بالتعلُّم؟
- _____ كيف يُمكن أن أطورَ مهاراتي في التعلُّم؟

أقرأ وأتأمل (مطالعة ذاتية)



عمر طالب في الصف الحادي عشر في إحدى المدارس الثانوية. كان عمر يعاني من مشكلة في تذكر المعلومات التي درسها، خصوصًا قبل الامتحان. وذات يوم، بينما كان يحاول العمل على مهمة في الصف لمادة تاريخ الأردن، اقترب منه معلمه أحمد، والذي لاحظ إحباط عمر رغم انهماكه بالمهمة، فسأله بلطف: ما الأمر يا عمر؟ يبدو أنك محتار.

تنهد عمر، وقال: يا أستاذ أحمد، مهما حاولتُ أن أحفظ، أنسى كل شيء سريعًا، ابتسم الأستاذ، وأخرج من جيبه ورقة صغيرة كتبت عليها: ثلاث خطوات بسيطة للحفظ، وهي: أولاً: أفهم ما أريد أن أحفظه.

ثانيًا: أستخدم تقنيات بصرية، مثل تحويل المعلومة إلى صور أو خرائط ذهنية.

ثالثًا: أراجع المعلومات بطريقة منتظمة، مثل تكرار المعلومة بعد ساعة، ثم بعد يوم، ثم بعد أسبوع. أخذ عمر المعلومة على محمل الجد وبدأ بتطبيقها، وعندما بدأ بدراسة درس جديد، شرح لنفسه فكرة الدرس كأنها قصة، ثم رسم خرائط ذهنية، وربط الأفكار برسومات بسيطة، وأخيرًا خصص وقتًا يوميًا لمراجعة ما تعلمه، وبعد شهر من الممارسة، تغيرت نتائج عمر بشكل ملحوظ؛ لم يعد يشعر بالخوف من النسيان، وأصبح يشارك زملاءه أسرار نجاحه، لم تكن الإستراتيجيات سهلة في البداية، لكنها أصبحت عادة يومية ساعدت عمر على تحقيق نتائج مبهرة، وفي نهاية الفصل الدراسي، قال عمر أمام زملائه: التعلم لا يتعلق فقط بالذكاء، بل بكيفية استخدام الذاكرة بطريقة صحيحة. لقد تعلم الجميع من تجربة عمر أن النجاح يأتي بالإصرار والعمل على تحسين الذات، وأن الذاكرة ليست عائقًا، بل أداة يمكن تطويرها.



يُعدُّ التعلُّم عملية مستمرة وذات أبعاد متعدّدة؛ إذ يتمُّ من خلالها اكتساب أو تعديل المعرفة، والمهارات، والسلوكات، والقيم، وذلك عن طريق الدّراسة، أو التدريب، أو الملاحظة، أو الخبرة، والتعلُّم أساس تطور الإنسان ونموّه، سواءً على المستوى الفردي أم الاجتماعي، ويبدأ التعلُّم فعليًا عندما يكون الإنسان جنينًا في رحم أمه، فنحن نبدأ بسماع الأصوات ونحن

داخل رحم أمنا في الشهر الخامس من الحمل بنا، ومعه تبدأ عملية التعلُّم الأولى كتعلُّم أنّ هذا الصوت هو صوت الأم، ثم بعد الولادة، يبدأ تفاعلنا مع العالم المحيط بنا ونبدأ بالتعلُّم من محيطنا، فنميّز الوجوه والأصوات، ونبدأ بتطوير استجابات للمثيرات من حولنا، ولا ينتهي التعلُّم أبدًا بعد ذلك. فالإنسان يبقى يتعلَّم طوال حياته، فيستمرُّ باكتساب معلومات ومهارات جديدة حتّى في سنّ الشيخوخة على الرّغم من انخفاض بعض القدرات مع التقدُّم في السنّ.

إثراء



التعلُّم هو مفتاح لأبواب المعرفة التي تنقلنا من الجهل إلى العلم، ومن الخمول إلى الحركة والتطوّر، وهو سرُّ تحقيق قدراتنا وإمكاناتنا الكامنة فينا.

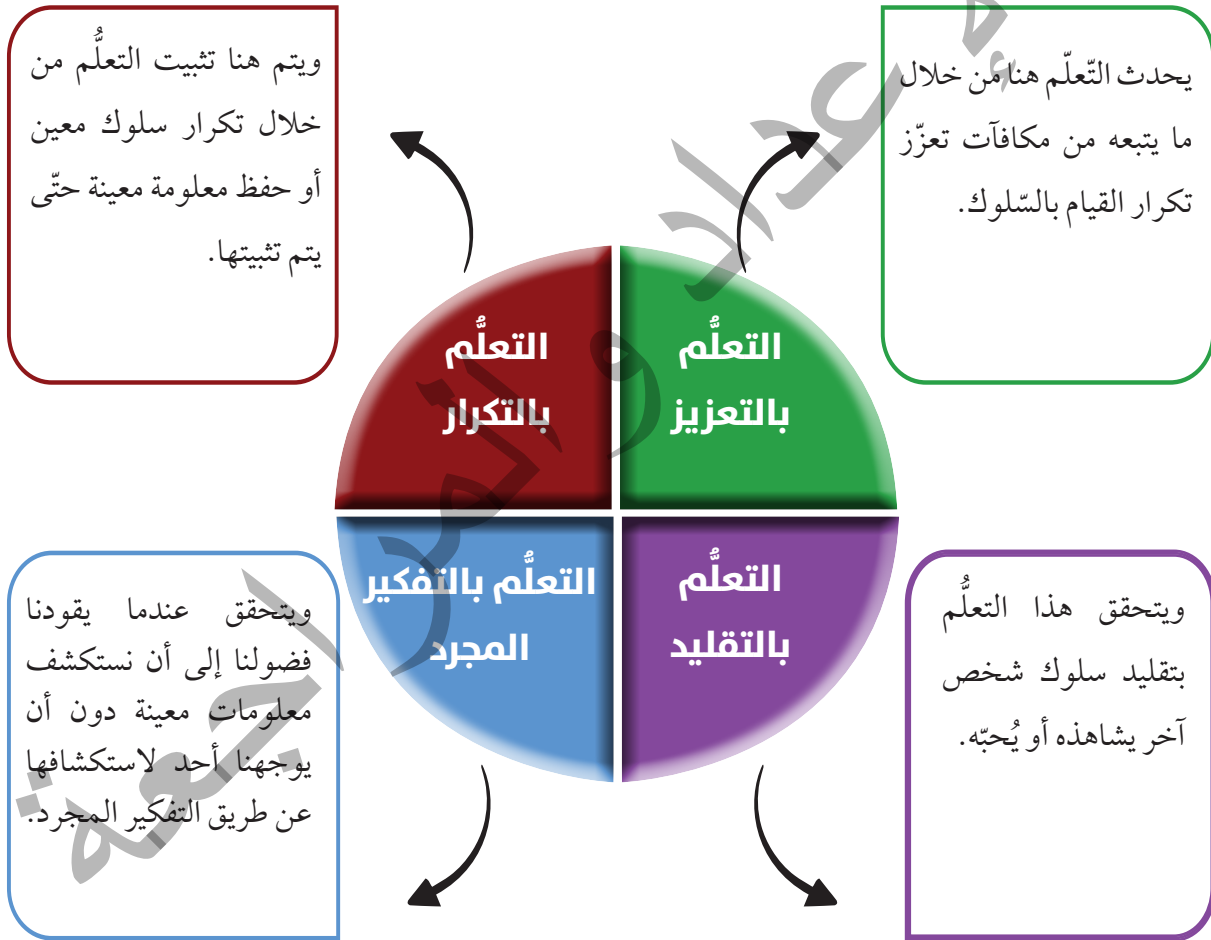
أختبر معلوماتي



- ◀ أبين أولى مراحل التعلُّم التي يمرّ بها الإنسان.
- ◀ أذكر العوامل التي تسهم في تطور التعلُّم لدى الإنسان.
- ◀ أوضح مظاهر تفاعل الإنسان مع محيطه في مراحل نموّه المبكرة.
- ◀ أناقش العبارة الآتية: يستمر التعلُّم طوال حياة الإنسان، رغم انخفاض بعض القدرات مع التقدُّم في السن.

- تمرّ عملية تعلّم الإنسان في ثلاث مراحل، هي الاكتساب، والتثبيت، والتعميم.
1. مرحلة الاكتساب: وهي المرحلة التي نبدأ فيها بتعرّف المفاهيم الجديدة والمعلومات، وفي هذه المرحلة نتلقّى المعلومات، ونمارس المهارات لأول مرة.
 2. مرحلة التثبيت: تتضمّن هذه المرحلة ممارستنا للمعلومات أو المهارات بانتظام، من خلال التكرار والمراجعة، فتصبح المعلومات أكثر ثباتاً عندنا، ونحسّنها ونطوّرها.
 3. مرحلة التعميم: في هذه المرحلة، نصبح قادرين على تطبيق ما تعلّمناه في مواقف مختلفة، فنكون قادرين على استخدام المعرفة والمهارة التي اكتسبناها بطرق مرنة وواسعة النطاق.

بشكل عام، يتعلم الإنسان المفاهيم ويكتسبها من خلال أربعة طرق مبينة في الشكل الآتي:





1 **التعلم بالتعزيز:** التعزيز هو مُحَرِّك يدفعنا للانخراط في التعلم وبذل كل الجهد لتحقيق النجاح فيه، يمكن أن يكون التعزيز نابعا من داخلنا، كحُبنا للتعلم، وقد يكون التعزيز خارجيا يأتي من بيئتنا ومحيطنا، كالمكافآت مثلا، والتعزيز له العديد من الفوائد في التعلم، فيُعزِّز الانخراط والتركيز ويجعله أكثر متعة وتفاعلا، ويحفِّز الاستمرارية عبر وضع أهداف واضحة، ويحفِّزنا للتغلب على التحديات، ويساعد التعزيز أيضا في زيادة الشعور بالإنجاز عند تحقيق النَّجاح، ممَّا يعزِّز تقديرنا للتأجنا، من خلال رفع مستوى التركيز والإبداع، ويسهم التعزيز في تحسين الأداء وجودة التعلم، وأخيرا، يعزِّز الثقة بالنفس، ويشجِّع على التفكير الإبداعي، ممَّا يسهم في مواجهة التحديات بفعالية أكبر.

2 **التعلم بالتكرار:** يُسهم التكرار في اكتساب المعلومات والمهارات وترسيخها في الدماغ، وذلك من خلال التكرار المُعزِّز، فعند التعرُّض لمعلومة جديدة، يكون الدماغ روابط عصبية مؤقتة تُخزن المعلومة، ومع التكرار، تُصبح هذه الروابط أقوى، ممَّا يسهل استرجاع المعلومة أو المهارة؛ فالتكرار المنتظم ينقل المعلومات إلى الذاكرة، بينما يُعزِّز التكرار المتباعد من الاحتفاظ بالمعلومات عبر فترات زمنية متزايدة.

3 **التعلم بالتقليد:** يُعد طريقة أساسية لاكتساب المهارات والمعرفة عبر ملاحظة سلوك الآخرين وتقليده، ويبدأ ذلك بملاحظة الأفعال باستخدام الحواس، ثم يقوم الدماغ بتحليلها؛ لفهم كيفية تنفيذها، ومع التكرار، يتحسن الأداء ويصبح التقليد أكثر دقة، ممَّا يساعد على نقل السلوك إلى الذاكرة، وفي أثناء عملية التقليد، يتم تقييم الأداء وتعديل السلوك بناءً على التغذية الراجعة لتحسين النتيجة.

4 **التعلم بالتفكير المُجرَّد:** يعتمد على استخدام الأفكار والمفاهيم بدلا من التجريب المباشر، ويساعد في فهم المفاهيم المعقدة وحل المشكلات بشكل إبداعي، ويبدأ التعلم بالتفكير المُجرَّد بمواجهة فكرة أو مشكلة تتطلب التحليل والفهم، إذ نقوم بتجزئة المفهوم أو الفكرة لفهم مكوناتها وتفاعلاتها، ويتطلب التفكير المُجرَّد تجريد الفكرة ممَّا هو ملموس، وتكوين استنتاجات شمولية لتطبيقها على مواقف جديدة باستخدام التفكير المُجرَّد، ويمكن الوصول إلى حلول إبداعية ومنطقية للمشكلات، مثل تطبيق المفاهيم الرياضية أو العلمية على واقع الحياة، وبعد ذلك نقوم بتقييم النتائج باستخدام التفكير الناقد؛ ممَّا يعزز القدرة على تحسين الفهم وتعديل المفاهيم عند الحاجة.

نشاط



- أحاول أن أضع قائمة تبين إيجابيات وسلبيات كل طريقة من طرق التعلم، ومن ثمَّ أشارك مع زملائي / زميلاتي بتحديد أي من الطرق لها فوائد أكثر وسلبيات أقل.

التنوع البشري



تشير الأبحاث إلى وجود أربعة أنواع من أنماط التعلم لدى البشر كما يأتي:

1. أسلوب التعلم السمعي: التعلم من خلال الاستماع والإنصات.
2. أسلوب التعلم البصري: التعلم من خلال المشاهدة والملاحظة.
3. أسلوب التعلم القرائي: من خلال قراءة الكتب والمقالات.
4. أسلوب التعلم الأدائي: من خلال الممارسة التطبيقية.

وتختلف تفضيلات البشر من حيث نوع التعلم المفضل، فعلى سبيل المثال تُفضل الإناث بالمجمل التعلم السمعي ومن ثم التعلم القرائي، بينما الذكور نجدهم يفضلون التعلم البصري والأدائي بشكل أكبر، كما نجد أن هناك تبايناً بين الشعوب في أسلوب التعلم المفضل، فنجد شعوباً تميل إلى الاستماع بشكل أكبر مثل اليابانيين، وشعوب شرق آسيا بعكس الشعوب الأوروبية التي تميل إلى التعلم من خلال القراءة بشكل أكبر، وتجدر الإشارة إلى أن نمط التعلم هو أمر مكتسب وليس وراثياً أو جينياً يتحدد من خلال الثقافة السائدة في المجتمع.

أختبر معلوماتي



- أبين كيف تُساعد مراحل التعلم الثلاث (الاكتساب، التثبيت، التعميم) في عملية اكتساب المهارات والمعلومات.
- أناقش تأثير التعلم بالتكرار على الذاكرة ودوره في ترسيخ المعلومات والمهارات.
- أوضح أثر التكرار المتباعد في تعزيز الاحتفاظ بالمعلومات.
- أبين كيف يُساهم التعلم بالتفكير المجرد في حل المشكلات بشكل إبداعي.



الذاكرة البشرية هي قدرة عقولنا على تخزين واسترجاع المعلومات والخبرات، وتعدّ الذاكرة البشرية من أكثر القدرات العقلية تعقيداً، وهي ضرورية لتعلّمنا ولحياتنا اليومية. وتتكون الذاكرة البشرية من أنواع متعددة، يتمّ تصنيفها بناءً، على طبيعة المعلومات التي تخزنها ومدة الاحتفاظ بها، ولدينا العديد من التصنيفات لها، ولكن أشهرها التصنيف الثلاثي للذاكرة ويتضمن:

أولاً الذاكرة الحسية Sensory Memory

هي الذاكرة التي تخزن المعلومات الحسية لفترة زمنية قصيرة جداً؛ ثوانٍ أو أجزاء من الثانية، وهي الخطوة الأولى لمعالجة المعلومات، ولها أنواع: مثل الذاكرة البصرية؛ والتي تستقبل الصور والمعلومات البصرية، والذاكرة السمعية التي تستقبل الأصوات، والذاكرة اللمسية التي تستقبل المعلومات المتعلقة باللمس، والدور الأساسي للذاكرة الحسية السماح بتصفية المعلومات غير المهمة، وتركيز الانتباه على المعلومات المهمة ذات الصلة.

ثانياً الذاكرة العاملة Working Memory

وهي نظام مؤقت يُستخدم لمعالجة المعلومات وتخزينها أثناء أداء مهام معرفية وتعلمية، ويتمّ فيها تحليل المعلومة القادمة من الذاكرة الحسية أو استدعاء المعلومات من الذاكرة طويلة المدى، ويتمّ في هذا الجزء تفسير المعلومات وترميزها بنظام ترميز معين، ومن ثمّ دفعها إلى التخزين طويل الأمد.

ثالثاً الذاكرة طويلة المدى Long term Memory

وهي القدرة على تخزين المعلومات لفترات طويلة، وهي تُشبه نظام الأرشيف، حيث إنّ الخبرات يتمّ تخزينها تحت رموز معينة يعرفها العقل، فنجد أماكن لتخزين المعلومات البصرية، وأخرى للمشاعر، أو للانفعالات، وأخرى تحتوي على معلومات مجردة وهكذا.



إنَّ التعلُّم والذاكرة مترابطان بشكل أساسي؛ فالتعلُّم هو اكتساب المهارات والمعرفة، بينما الذاكرة تخزنها لاسترجاعها لاحقًا، ويعتمد الاسترجاع على المعلومات المخزنة في الذاكرة؛ ممَّا يساعد في فَهْم وربط المعلومات الجديدة، وتُعزِّز التأثيرات كالانتباه، والممارسة، والتكرار من فعالية الذاكرة، بينما يلعب كلٌّ من النوم والتغذية والنشاط البدني دورًا مهمًّا في تثبيت المعلومات، كما إنَّ المستويات المعتدلة من التوتر قد تحفِّز التعلُّم، لكنَّ التوتر الشديد يُعيق تكوين الذاكرة، وفي النهاية، التعلُّم والذاكرة عمليتان متكاملتان تؤثر كلُّ منهما في الأخرى.

نشاط



اختبار التذكُّر والتعلُّم

الهدف:

- تعريف الطلبة بأهمية الذاكرة في عملية التعلُّم.
- تطبيق عملي يوضح أثر الانتباه والتكرار في التذكُّر.

خطوات النشاط:

1. توزيع الطلاب إلى مجموعات (2 دقيقة): يُقسَّم الصف من 4 إلى 5 مجموعات صغيرة، حيث تتضمن كل مجموعة 4-5 طلبة.

2. شرح المهمة (3 دقائق): تُعرض على كل مجموعة قائمة تحتوي على 10 كلمات، مثل: شجرة، كتاب، بحر، قلم.. إلخ

3. منح دقيقة واحدة لقراءة الكلمات وحفظها.

4. تُجمع القوائم من الطلبة.

تطبيق المرحلة الأولى: اختبار الذاكرة الفورية (4 دقائق):

- يُطلب من كل مجموعة كتابة أكبر عدد ممكن من الكلمات التي يتذكرونها على ورقة خلال دقيقتين.
- تُجمع الأوراق وتُسجَّل النتائج على السبورة؛ إذ يتم رصد عدد الكلمات الصحيحة لكل مجموعة.

تطبيق المرحلة الثانية: التعلُّم النشاط (4 دقائق):

- تُعاد ذات القائمة، ثم يُطلب من كل مجموعة قراءة الكلمات وربطها بجملته أو قصة قصيرة تساعدهم على التذكر.
- بعد دقيقة من الحفظ، يُطلب من الطلبة كتابة الكلمات مجددًا دون النظر إلى القائمة.
- تُعقد مقارنة بين النتائج في المرحلتين، وتتم مناقشة الطلبة في الفروقات المتحققة.



النقاش الختامي (2 دقيقة):

• يُسأل الطلبة:

- هل كانت الطريقة الثانية أكثر فعالية؟ ولماذا؟
- كيف يمكننا استخدام تقنيات مثل الربط أو التكرار في الدّراسة اليومية؟

التتائج المتوقعة:

- زيادة وعي الطلبة بأهمية إستراتيجيات التعلّم الفعّال.
- تعزيز مهارات العمل الجماعي والتفاعل داخل الصف.
- فهم العلاقة بين التعلّم والذاكرة.

أختبر معلوماتي



- ◀ أعرف المقصود بالذاكرة البشرية.
- ◀ أعدّد أنواع الذاكرة.
- ◀ أبين وظيفة الذاكرة العاملة.
- ◀ أوضّح مظاهر الاختلاف بين الذاكرة العاملة والذاكرة طويلة الأمد.

كيف يمكن أن أطورَ مهاراتي في التعلّم؟

إن تطوير مهارات التعلّم يتطلّب تحسينَ إستراتيجياتك، واكتساب عادات جديدة تُساعدك على استيعاب المعلومات بشكلٍ أفضل، وتحقيق أقصى استفادة من وقتك وجهدك، وفيما يأتي عشر خطوات مفصّلة لتطوير مهارات التعلّم:

1 تحسين أساليب القراءة والفهم ومن طرق تحقيق هذا:

أ. القراءة النشطة: أسأل نفسي أسئلة أثناء القراءة؛ لأحافظ على تركيزي، وأدوّن ملاحظاتي في أثناء القراءة لفهم الأفكار الرئيسة.
ب. استخدام تقنية SQ3R كما يأتي:

- (1) Survey أتصفّح النصّ للحصول على نظرة عامة.
- (2) Question أطرح أسئلة حول النصّ.
- (3) (R1) Read أقرأ النصّ بتركيز.
- (4) (R2) Recite ألخصّ النقاط الرئيسة بصوت عالٍ أو كتابة.
- (5) (R3) Review أراجع المعلومات لاحقاً.

2 إدارة الوقت وتنظيمه ويكون بالقيام بضع خطة دراسية:

أقسّم وقتي إلى فترات دراسة قصيرة (25-50 دقيقة) تتخللها استراحات قصيرة، وأستخدم تقنية البومودورو، (وهي طريقة بسيطة وفعّالة لإدارة الوقت وزيادة التركيز) وهناك سبعة نقاط مهمة في هذا الموضوع وهي:

(1) اختيار المَهْمَة التي سأدرسها: أحدد المَهْمَة أو النشاط الذي أريد إنجازه، مثل الدراسة، أو كتابة تقرير، أو تنظيم شيء ما.

(2) ضبط المؤقت: أضبط مؤقّتا على 25 دقيقة، وهي فترة تسمى "بومودورو"، ويمكن تعديل الوقت لاحقاً حسب الاحتياجات.

(3) العمل بتركيز: خلال هذه الـ 25 دقيقة، أركز تماماً خلال إنجاز المَهْمَة دون أيّ مشتتات، فأغلق الهاتف، وأحرص على أن يكون المكان هادئاً ومناسباً للعمل.

(4) أخذ استراحة قصيرة: بعد انتهاء الـ 25 دقيقة، أخذ استراحة قصيرة لمدة 5 دقائق، أخذ هذا الوقت للقيام بشيء مريح، مثل المشي القصير، أو شرب الماء، أو التنفس العميق.





- (5) التكرار: أكرر الدورة (بومودورو والاستراحة) حتى أكمل أربع دورات.
- (6) أخذ استراحة طويلة: بعد الانتهاء من أربع دورات بومودورو؛ أي ما يُقارب ساعتين من العمل أخذ استراحة طويلة تتراوح ما بين خمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة؛ للاسترخاء وتجديد الطاقة.
- (7) تحديد أولويات المهام: أصنف الموضوعات حسب الأولوية (الأصعب أولاً)، وتجنب التسويف عن طريق تقسيم المهام الكبيرة إلى خطوات صغيرة.



3 استخدام أساليب تعلم متنوعة ومن هذه الأساليب:

- أ. التعلم التفاعلي: أناقش الموضوعات مع الآخرين لتثبيت الفهم، وأشارك في مجموعات دراسية.
- ب. التعلم الحسي المتعدد: أستخدم الوسائل البصرية، مثل الخرائط الذهنية، والرسوم البيانية، واستمع إلى تسجيلات صوتية أو دروس بودكاست، وأجرب التطبيقات أو الألعاب التعليمية.
- ج. التجربة العملية: أطبق ما تعلمته في الحياة اليومية أو المشاريع العملية.

4 تحسين الذاكرة وإستراتيجيات التذكر من خلال:

- أ. التكرار المتباعد: أراجع المعلومات على فترات زمنية متباعدة.
- ب. تقنيات التذكر: أستخدم الكلمات المفتاحية والاختصارات، وأربط بين المعلومات الجديدة والمعلومات القديمة.

- ج. الاختبار الذاتي: فأختبر نفسي بانتظام لاسترجاع المعلومات، وأستخدم البطاقات التعليمية.

5 خلق بيئة تعلم مناسبة ونقوم بذلك من خلال ما يلي:

- أ. تجنب المشتتات: أختار مكاناً هادئاً ومريحاً بعيداً عن الضوضاء، وأضع الهاتف في وضع الطيران أثناء الدراسة.
- ب. الإضاءة والراحة: أتأكد من جودة الإضاءة، وأن المقعد مريح.

6 تعزيز التحفيز والتركيز ويكون عن طريق ما يلي:

- أ. تحديد أهداف واقعية: أجعل أهدافي محددة وقابلة للقياس ؛ مثل تعلم 10 كلمات جديدة يوميًا.
- ب. مكافأة نفسك: أمنح نفسي مكافأة صغيرة عند تحقيق إنجازٍ كإنهاء دراسة وحدة كاملة من كتاب.
- ج. استخدام التأمل واليقظة: أمارس تمارين التأمل لتقليل التوتر وزيادة التركيز.

7 الاستفادة من التكنولوجيا ومن أمثلة ذلك:

- أ. استخدام التطبيقات التعليمية: مثل Duolingo لتعلم اللغات أو Quizlet للبطاقات التعليمية.
- ب. مشاهدة الدروس المصورة: أستغل منصات مثل YouTube و Coursera للحصول على شرح مرئي.
- ج. تتبع تقدمك: أستخدم أدوات مثل Trello أو Notion لتنظيم المواد ومتابعة التقدم.

8 العناية بالجسم والعقل وذلك من خلال الانتباه إلى ما يأتي:

- أ. النوم الجيد: من المهم الحصول على 7-9 ساعات من النوم يوميًا لتعزيز الذاكرة.
- ب. التغذية الصحية: أتناول أطعمة غنية بالأوميغا 3 والبروتينات والفاكهة.
- ج. الرياضة: أمارس التمارين الرياضية؛ لتحفيز الدورة الدموية، وتحسين التركيز.

9 تطبيق المعرفة ومن أشكاله:

- أ. التعليم للآخرين: أعلم شخصًا آخر ما تعلمته لتثبيت الفهم.
- ب. المشاركة في مسابقات أو مشاريع: أستخدم معرفتي في أنشطة تطبيقية تعزز مهاراتي.

10 تقييم وتطوير ذاتي مستمر ويتحقق عبر الآتي:

- أ. التعلم من الأخطاء: أحدد نقاط ضعفي وأعمل على تحسينها.
- ب. البحث عن ملاحظات: أطلب رأي معلمي / معلمي، زملائي / زميلاتي في أدائي.
- ج. المرونة: أستعد لتغيير طرق التعلم إذا لم تكن فعالة.





إثراء



تحسين التعلُّم ليس مجرد اكتساب للمعرفة، بل هو إيقاظ الشغف، وإلهام العقول، وبناء جسور الإبداع نحو مستقبل مشرق.

مطالعة ذاتية

تطبيقات على أرض الواقع



المشروع: بحثٌ تفاعليٌّ باستخدام التكنولوجيا

الهدف: تعزيز فهم الطلبة لمادة معينة، مثل الفيزياء أو الرياضيات، وزيادة المشاركة الفعّالة في التعلُّم.

الخطوات العملية:

1. اختيار الموضوع: تحديد موضوع مرتبط بالمنهاج، مثلاً: حركة المقذوفات في الفيزياء.

2. تقسيم المشروع إلى مراحل:

أ. البحث عن المعلومات.

ب. تصميم تجربة عملية أو محاكاة.

ج. إعداد عرض تقديمي.

3. استخدام التكنولوجيا:

أ. البحث: استخدام مصادر موثوقة عبر الإنترنت كالمكتبات الرقمية.

ب. المحاكاة: استخدام تطبيقات مثل Simulations PhET لتجربة حركة المقذوفات عملياً ورؤية التأثيرات المختلفة.

ج. الإبداع: تصميم عرض تقديمي باستخدام أدوات مثل PowerPoint أو Canva يتضمن مقاطع فيديو وصورًا وشروحاً مرئية.

4. التعاون والتفاعل :

أ. الاشتراك في العمل مع مجموعات صغيرة.

ب. التعاون عبر منصات مثل Classroom Google أو Teams Microsoft لتبادل الأفكار والعمل معًا.

5. العرض والمراجعة:

أ. تقديم المشروع أمام زملائي / زميلاتي من الطلبة أو في جلسة مفتوحة للمعلمين والمعلمات والطلبة.

ب. تقديم ملاحظات أو طرح أسئلة، مما يعزز التفكير النقدي.

6. التقييم والتغذية الراجعة:

أ. تسجيل الملاحظات على المشروع مع التركيز على نقاط القوة والمجالات التي يمكن تحسينها.

ب. وضع إجراءات وخطوات لتحسين الأداء في المستقبل.

أختبر معلوماتي



- أوضح دور تقنية SQ3R في تحسين مهارات القراءة والفهم.
- أبين دور كل من تقنيتي البومودورو وتحديد الأولويات في تحسين التركيز والإنتاجية.
- أذكر أهمية العناية بالجسم والعقل في تحسين مهارات التعلم.
- أوضح أثر النوم الجيد والتغذية الصحية والرياضة في الذاكرة والتركيز.



أختبر معلوماتي



1. أبين دور التكرار في تقوية الروابط العصبية في أدمغتنا:

2. أناقش العبارة الآتية:

التحفيز الداخلي: يعتمد هذا النوع من التحفيز على مكافآت خارجية تأتي من محيطنا وبيئتنا، مثل المكافآت، والجوائز، والعلامات العالية، وحصولنا على تقدير الآخرين.

3. أوضح التغيرات التي تطرأ على الفرد عند حصوله على تشجيع وإطراء وتقدير بعد تقليده لسلوك أحد ما.

4. أي شكل هندسي له أربعة أضلاع وأربع زوايا متساوية في درجتها لا بُدَّ أن يكون مُربعًا. هذا النوع من التعلُّم هو:

أ. تعلُّم من خلال الملاحظة

ب. تعلُّم بالتفكير المُجرد

ج. تعلُّم بالتقليد

6. أفسر مصطلح الذاكرة العاملة.

7. أوضح المقصود بتقنية SQ3R وأبين دلالات رموزها.

:S

:Q

:R1

:R2

:R3

الذكاء والقدرات العقلية



تدور هذه الوحدة حول القدرات العقلية للإنسان، مع التركيز بشكل أساسي على الذكاء من حيث تعريف الذكاء والخصائص المميزة له عن القدرات العقلية الأخرى، وكذلك التصنيفات المختلفة للذكاء وعلاقته بعدد من العوامل كالجنس، والعمر، والمهنة، والثقافة، وتتناول الوحدة كيفية قياس الذكاء وأبرز مقاييسه، وبعض الإرشادات لتحسين الذكاء وتوجيهه.

بعد قراءتي هذه الوحدة، أتوقع أن
أكون قادرًا على:



- أولاً: تعريف الذكاء وتمييزه عن القدرات العقلية الأخرى.
- ثانياً: مقارنة التصنيفات المختلفة للذكاء.
- ثالثاً: مناقشة علاقة الذكاء بالعوامل المختلفة كالجنس، والعمر، والمهنة، والثقافة.
- رابعاً: ذكر أشهر مقاييس الذكاء.
- خامساً: إظهار توجه إيجابي نحو قابلية الذكاء للتطوير والتوجيه.

دروس الوَحْدَة



- _____ ما مفهوم الذكاء؟ وما أنواعه؟
- _____ ما خصائص الذكاء؟
- _____ كيف يمكن قياس الذكاء؟
- _____ هل يمكن تطوير الذكاء وتنميته؟

أقرأ وتأمل (مطالعة ذاتية)



لدى رجلٍ ثلاثون قارورة، عَشْرٌ منها مملأى بالزيت، وعَشْرٌ منها مملأى إلى النصف، وعَشْرٌ فارغة، كيف يمكن للرجل أن يقسم هذه القوارير بالتساوي بين بناته الثلاث، لتأخذ كل واحدةٍ منهنَّ العدد نفسه من القوارير، وكذلك الكمية نفسها من الزيت دون أن يستعين بالميزان؟

كتب هذا اللغز الإمام العالم والمؤرخ ابن الجوزي الذي ولد في بغداد عام 510هـ وتوفي فيها عام 597هـ. وكتب ما يُقارب 250 كتاباً شملت التفسير، والحديث، والتاريخ، واللغة، والطب، وغيرها من العلوم، ومن أشهر كتبه كتاب الأذكياء الذي أخذ منه هذا اللغز.

يعدُّ موضوعُ الذّكاء من أكثر الموضوعات الدّارجة في حياتنا اليومية؛ ففي كثيرٍ من الأحيان نسمع أنّ فلانًا ذكيٌّ، أو أنّه قام بسلوكٍ ذكي، أو أنّه أذكى من شخصٍ آخر، كما نسمع أيضًا في حياتنا اليومية عبارات أخرى يستخدمها الناس لوصف الذّكاء والسلوك الذكي؛ كقولنا: فلان "يفهمها أو يلتقطها على السريع"، أو "سريع البديهة"، أو "لمّاح" أو ما شابه ذلك من المصطلحات والتراكيب، وعلى الرغم من هذا الانتشار الواسع لاستخدام مصطلح الذّكاء ومرادفاته، إلا أنّه يبقى من الموضوعات التي دار حولها النقاش والجدل من حيث مفهوم الذّكاء، والقدرة على وضع تعريفٍ محددٍ يقبل به جميع العلماء والمختصين في هذا المجال، ولعلّ السبب في ذلك يعود إلى عدم وجود اتفاقٍ عامٍّ حول العناصر التي يتكوّن منها الذّكاء، ومع ذلك هناك بعض التعريفات للذّكاء التي أجمع عليها العديد من العلماء والمختصين، ومن هذه التعريفات:

إثراء



يشكل الذكاء ودرجته جزءًا مهمًا من مفهوم الفرد عن نفسه ودرجة تقديره لذاته.

- القدرة على الابتكار الذي يعتمد على الفهم الموجه نحو هدف ما، والذي يتصف بالحكم الصحيح على الأمور.
- التصرف الهادف والتعامل الناجح مع البيئة.
- القدرة على التفكير المجرد.
- القدرة على التحليل، والتخطيط، وحل المشكلات، والتفكير المجرد، وسرعة التعلّم، واستيعاب الأفكار المعقدة.

ومهما اختلف العلماء في تعريف الذّكاء، إلا أنّهم أجمعوا على مجموعة من الخصائص المشتركة بين هذه التعريفات كما هو مبين في الشكل المجاور. وبناءً على التعريفات السابقة للذّكاء والخصائص المميّزة له، نلاحظ أنّ الذّكاء يقع في قمة هرم العمليات المعرفية؛ إذ يتضمّن توظيف عدد من القدرات المعرفية الفرعية، والتي تشكل معًا ما يُسمّى بالذّكاء: كالاستيعاب، والتحليل، والتفكير بشكل مجرد دون الحاجة إلى أدلة محسوسة، وحل المشكلات، وغيرها من القدرات الفرعية.



أنواع الذكاء

قد يتبادر إلى الذهن تساؤل حول وجود ذكاء واحد، أم أنَّ هناك أنواعًا مختلفة من الذكاء؟ وقبل أن نجيب عن هذا التساؤل، لنحاول معًا تعرّف وجهة نظرك حول الذكاء من خلال النشاط الآتي:

نشاط



تأمل أحد الأشخاص المقربين منك، مثل:

- أحد والديك أو كلاهما.
- معلمك المفضل، أو معلمتك المفضلة في المدرسة.
- أحد أصدقائك المقربين / إحدى صديقاتك المقربات.

عندما نفكر بالأشخاص المحيطين بنا، يمكننا أن نصفهم بناءً على خصائص مختلفة كالجسميّة أو الشخصية، ويمكننا وصفهم من خلال ذكائهم أيضًا، أجب عن الأسئلة الآتية حول أحد الأشخاص المحيطين بك في القائمة أعلاه:

1. هل يمتلك هذا الشخص ذكاءً عامًّا في كلّ جوانب الحياة؟
2. ما مظاهر ذكاء هذا الشخص؟
3. هل هناك مجالٌ محدّدٌ في الحياة تميز فيه هذا الشخص مثل: الرياضيات، أو اللّغة، أو المهارات الاجتماعية، إلخ...؟

هل تمكّنت من الإجابة عن كلّ الأسئلة في النشاط السابق؟ وهل تمكّنت من وضع وصفٍ لذكاء هؤلاء الأشخاص بشكل عام؟ وهل تمكّنت من تحديد مجالٍ معيّن يمتاز فيه كلّ من هؤلاء الأشخاص؟ أيّهما الأنسب في وصف ذكاء الإنسان: ذكاؤه بشكلٍ عام أم في مجالٍ محدّد؟ حاول علماء النفس -منذ سنوات- الإجابة عن مثل هذه التساؤلات للوصول إلى فهم دقيق لطبيعة الذكاء الإنساني.

اعتقد بعض علماء النفس أنَّ الذكاء قدرة عامّة يمتلكها الأفراد بشكل متفاوت، ويطبقونها على مختلف جوانب الحياة، وفي المقابل اعتقد بعض آخر منهم أنَّ الأشخاص قد يكونون أذكى في جوانب محدّدة من الحياة أكثر من غيرها، ومن هنا ظهرت نظريات مختلفة لتفسير الذكاء الإنساني، أشهرها نظريّة الذكاء العام، ونظرية الذكاءات المتعددة.

نظرية الذكاء العام

أولاً

وتشير هذه النظرية إلى أن الإنسان يمتلك ذكاءً عاماً موروثاً في الأساس، يجعل الفرد متميزاً بكافة المواقف ويشار إليه بالرمز IQ، إذ يمكن اكتشاف هذا الشخص عند التعامل معه أو إعطائه أي مهمة، ويعود ذكاء الفرد حسب هذه النظرية إلى مكونين رئيسيين هما:

- 1 العوامل الموروثة وتُسمى بالذكاء السائل (Liquid intelligence) والتي تُساعد الفرد على اكتساب المعرفة بسرعة، مثل القدرات اللغوية، والحساب، والتخيل، والتذكر، والاستنتاج، وحل المشكلات.
 - 2 العوامل البيئية وتُسمى بالذكاء المتبلور (Crystallized intelligence)، وتُشير إلى المعارف والمهارات التي يكتسبها الفرد من خلال الخبرة والممارسة والتدريب والتعليم.
- ونتيجة التفاعل بين هذين المكونين ينتج الذكاء، فالأصل في الذكاء هنا وجود قدرات عقلية موروثة تتعزز بالبيئة، والممارسة، والتدريب، ولا يمكن أن يتطور الذكاء دون وجودها.

نشاط



أجب عن السؤالين الآتيين ثم أوضح نوع الذكاء (سائل، متبلور) مفسراً إجابتي:

$$\begin{array}{r} ? + ? = 9 \\ + \quad + \\ ? - ? = 6 \\ = \quad = \\ 14 \quad 7 \end{array}$$

1. ما العدد الذي يكمل سلسلة الأعداد الآتية: 1، 2، 1، 4، 1، 6، 1، ؟ ؟

2. ما معنى كلمة تَجَرَّعَ في قول الشاعر:

وَمَنْ لَمْ يَذُقْ مَرَّ التَّعْلَمِ سَاعَةً تَجَرَّعَ ذُلَّ الْجَهْلِ طُولَ حَيَاتِهِ

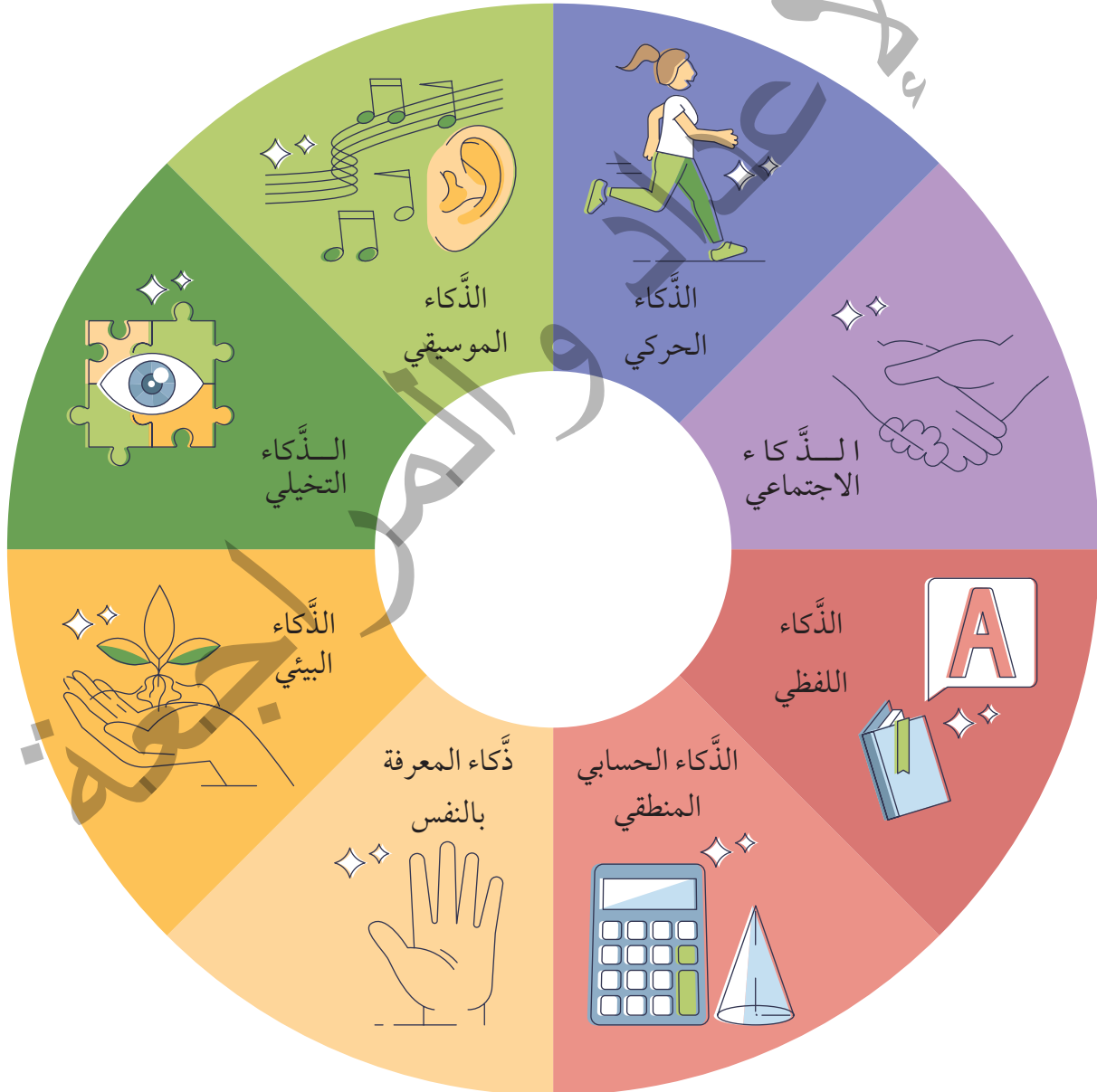
3. ضع العدد المناسب في المربعات الموجودة في الشكل المجاور:

السؤال الأول:	أ. سائل	ب. متبلور	السبب:
السؤال الثاني:	أ. سائل	ب. متبلور	السبب:
السؤال الثالث:	أ. سائل	ب. متبلور	السبب:

إلا أن هناك من يعترض على نظرية الذكاء العام، ويشير إلى أنه لا يوجد إنسان ذكي بالمطلق إنما تجده ذكياً بمواقف معينة، كما أن هذه وجهة النظر غير عادلة بالنسبة للبشر وتعلم السلبيّة، لأن الفرد حينها سيعتقد أن سبب عدم ذكائه هو الجينات التي ورثها من أهله، وهذا الاعتراض مهّد لظهور نظرية الذكاءات المتعددة كما سنرى تالياً.

وتشير هذه النظرية إلى أنه لا يوجد إنسان ذكي بالملق، وإنما نجد أن الفرد ذكي في أشياء معينة، فلا يوجد هنا إنسان غير ذكي، إنما لكل منا قدرة معينة تميزه عن الأفراد الآخرين؛ فقد يمتلك الإنسان قدرة على الحساب الرياضي، وآخر قدرة لغوية وآخر قدرة تخيلية وهكذا، وحتى تتطور هذه القدرة لا بُدَّ للإنسان من التدريب، والممارسة، والتعلم، حتى تصبح هذه القدرة واضحة ومتطورة.

هناك العديد من التصنيفات للقدرة والذكاءات المختلفة لدى البشر وكان أهم من كتب فيها عالم النفس هوارد جاردنر، ونورد قائمة بأهم أنواع الذكاءات المختلفة في نسبة تواجدها، وهي مبينة في الشكل الآتي:



بعض من أنواع الذكاءات المتعددة:

- 1 **الذكاء اللفظي:** وهو القدرة على التحكم في اللغة بفعالية للتعبير عن النفس بطريقة منطوقة أو مكتوبة لدى أصحاب هذا النوع من الذكاء قدرة حفظ عالية، واستمتاعاً بالكتابة والقراءة ورواية القصص، ولديهم قدرة عالية لفهم اللغة وإفهامها بطريقة واضحة، فالأشخاص الأذكياء لغوياً هم الشعراء والخطباء والصحفيون.
 - 2 **الذكاء الحسابي المنطقي:** ويتمثل في قدرات الشخص الحسابية، والمنطقية، التفكير المجرد وحل المشكلات، والأشخاص الأذكياء رياضياً هم علماء الرياضيات والمهندسون والفيزيائيون.
 - 3 **الذكاء التخيلي:** القدرة على التصور والتحريك الذهني للأشياء، ومعرفة الاتجاهات، وتقدير المسافات والأحجام، ويتميز بهذه القدرة المهندسون ومصمموا الأزياء والديكور والرسمون، ويسمى في بعض المراجع بالذكاء المكاني أو البصري.
 - 4 **الذكاء الاجتماعي:** قوة الملاحظة ومعرفة الفروق بين الناس وخاصة طبائعهم وذكائهم وأمزجتهم ومعرفة نواياهم ورغباتهم، وهذه صفات العاملين في السياسة ومندوبي التسويق والمبيعات المتميزين.
 - 5 **الذكاء الموسيقي:** القدرة على تمييز الأصوات والألحان الموسيقية وامتلاك الشخص لما يُسمّى بالأذن الموسيقية، وبالطبع هذا الذكاء ما يميز الموسيقيين والمطربين.
 - 6 **ذكاء المعرفة بالنفس (فهم الذات):** ويُقصد به قدرة الشخص على تشكيل نموذج دقيق وواضح عن نفسه، واستعمال هذا النموذج بفاعلية في الحياة في مستوى أساسي، ومعرفة المشاعر المتعبة والآلام، وهذه صفات الحكماء والفلاسفة.
 - 7 **الذكاء البيئي:** قدرة الشخص على فهم تصنيفات البيئة الطبيعية، مثل تصنيفات الصخور والنباتات والحيوانات، ومعرفة مؤشرات الطقس والأحوال الجوية.
 - 8 **الذكاء الحركي:** قدرة الشخص على التحكم بعضلات الجسم الكبيرة والصغيرة بتناغم وتكامل عالٍ خصوصاً القدرة على التحكم بعضلات اليدين والأصابع؛ لإنتاج أعمال حرفية أو فنية عالية الجودة، ونجد أن هذا الذكاء يتوافر بشكل عالٍ عند الحرفيين المهرة والرسمين والنحاتين.
- أشارت الدراسات التي أجريت على هذه الذكاءات إلى أن هذه القدرات مترابطة، ويمكن للشخص أن يمتلك أكثر من قدرة أو ذكاء، مما يجعله أكثر تميزاً، مثلاً الرسام الماهر سيمتلك الذكاء التخيلي والذكاء الحركي، أمّا المهندس البارع فسيمتلك الذكاء المنطقي الحسابي والذكاء التخيلي وهكذا.

إثراء



من أنواع الذكاء ما يعرف بالذكاء العاطفي Emotional Intelligence أو ما يعرف (EQ) وهو القدرة على فهم احتياجات الآخرين وتفهم مشاعرهم. ويساعد هذا النوع من الذكاء على سرعة التكيف في الحياة الاجتماعية. لدى هذا النوع من الذكاء صلة وثيقة بنوعين من الذكاءات المتعددة سابقة الذكر وهما الذكاء الاجتماعي وذكاء معرفة النفس.

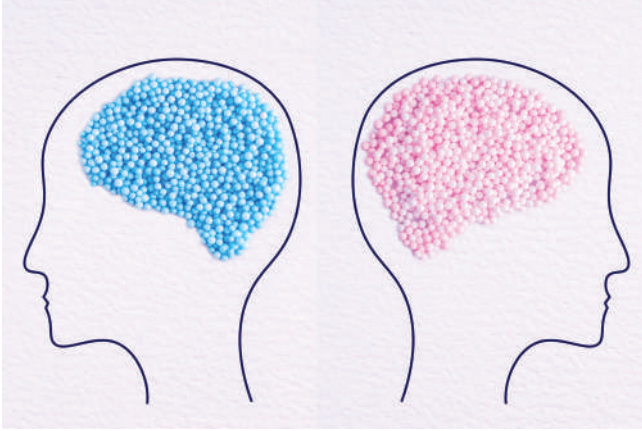
أختبر معلوماتي



- أُعرِّف المقصود بمفهوم الذكاء.
- أذكرُ ثلاثاً من خصائص الذكاء.
- أوضح العوامل التي تقف وراء ذكاء الفرد من وجهة نظر أصحاب نظرية الذكاء العام.
- أكملُ الجدول الآتي حول الذكاءات المتعددة والأشخاص السائدة لديهم هذه الذكاءات:

المهنة	الذكاء
	اللفظي
علماء الرياضيات	
الفلاسفة	
	التخيلي
	الاجتماعي
المطربين	
	الحركي
	البيئي

أولاً العوامل المؤثرة في الذكاء



يُعدُّ النقاشُ حول أثر العوامل المختلفة كالجنس، أو العمر، أو المهنة في الذكاء من القضايا الجدلية في علم النفس، فعلى الرغم من أنّ بعض الدراسات أظهرت تفوق أحد الجنسين في الأداء في بعض جوانب الاختبارات الخاصة بالذكاء، إلا أنّ دراسات أخرى أظهرت نتائج معاكسة، ومنها أيضًا عدم وجود أيّة فروق بين الجنسين، وقد يُعزى السبب في ذلك

إلى اختلاف حجم العينات من الذكور والإناث في هذه الدراسات، أو إلى اختلاف طرق إجراء هذه الدراسات، أو إلى وجود أخطاء في كيفية تطبيق هذه الدراسات، والخروج باستنتاجات حول أثر العوامل المؤثرة في الذكاء. وعلى الرغم من ذلك، فقد يكون هناك شبهة اتفاق على تفوق الإناث على الذكور في بعض جوانب الذكاء، خصوصًا تلك المرتبطة بالقدرات اللغوية، والتي تتطلب سرعة استرجاع المعلومات من الذاكرة طويلة الأمد، واستيعاب النصوص، وسرعة الإدراك. وبالمقابل، فقد أظهرت نتائج هذه الدراسات تفوق الذكور في الجوانب المرتبطة بالتفكير التخيلي، والاستدلال المنطقي خصوصًا فيما يتعلق بمجالَي الرياضيات والعلوم. وفيما يتعلق بتأثر الذكاء بالعمر، فقد أظهرت معظم الدراسات وجود اختلافات في النتائج من حيث ثبات درجات الذكاء حسب العمر، والاختلاف في جوانب الذكاء حسب المرحلة العمرية، وكان من أبرز نتائج هذه الدراسات ما يأتي:

- 1 الارتباط الضعيف بين درجات ذكاء الأفراد قبل السنّة الثالثة من العمر ودرجات ذكائهم في السنوات اللاحقة، وعند السنّة الرابعة من العمر، يصبح هذا الارتباط بين درجات ذكاء الطفل والسنوات اللاحقة أعلى وأكثر وضوحًا.
- 2 الارتباط الواضح بين درجة ذكاء الفرد عند السنّة الحادية عشرة من العمر والسنوات اللاحقة؛ إذ تبدأ درجات الذكاء بالثبات.
- 3 تزايد بعض الجوانب المرتبطة بالذكاء مع التقدّم بالعمر خصوصًا تلك التي تعتمد على الخبرة والتعلّم أو ما يُعرف بالذكاء المتبلور.
- 4 وصول جوانب الذكاء المتعلقة بالتفكير المجرد وسرعة الاستدلال المنطقي -الذكاء السيال- ذروتها في الفترة بين (18-24 عامًا)، ثم تراجعها بعد ذلك مع التقدم بالعمر.

وفيما يتعلق بتأثير المهنة في الذكاء، يمكن القول إنَّ هناك علاقة متبادلة بين ذكاء الفرد وطبيعة العمل الذي يقوم به؛ فذكاء الفرد قد يحدد طبيعة المهنة أو العمل الذي قد يلتحق به، وكذلك فإنَّ هناك بعض المِهَن والأعمال التي تُسهم في تطوير ذكاء الفرد، وتُظهر نتائج بعض الدِّراسات الحديثة أنَّ بعض المِهَن التي تتطلبُ من الفرد ممارسة مهارات التفكير المنطقي، مثل المحاسبة تُسهم في تحسين قدرات الفرد في التفكير المنطقي الحسابي أكثر من تلك المِهَن التي تعتمد على قدرات التخيل، مثل: التصميم الجرافيكي، أو الرسم الهندسي.

ثانيًا الخصائص المميزة للأذكىاء



حاول العديد من العلماء والباحثين الكشف عن الخصائص التي تميز الأشخاص الأذكى عن غيرهم من الأشخاص الأقل ذكاءً، إذ إنَّ بعض العلماء اعتبر الذكاء سمة من سمات الشخصية، بينما فصل علماء آخرون بين السمات الشخصية للفرد والذكاء، وعلى الرغم من ذلك فقد أشارت نتائج عدد من الدراسات إلى وجود بعض الخصائص المشتركة التي يمتاز بها الأشخاص الأذكى، منها:

- 1 **الانفتاح على الخبرات الجديدة:** يميل الأشخاص الأذكى إلى البحث عن التجارب والخبرات الجديدة، والابتعاد عن الطرق الروتينية والمألوفة في عمل الأشياء.
- 2 **الاتجاهات الإيجابية نحو الحياة والعمل الجاد:** يحمل الأشخاص الأذكى نظرة تفاؤلية عن مختلف جوانب الحياة بما في ذلك حياتهم الشخصية، والاجتماعية، والأكاديمية والمهنية، كما أنَّهم يميلون إلى العمل الجاد وتحدي الصعاب؛ فيرون أنَّها فرصة للتطور والتقدم.
- 3 **الضبط الذاتي:** يمتاز الأشخاص الأذكى بالتنظيم والنزعة نحو تحمُّل المسؤولية، فهم يبتعدون عن التسرع والتهوُّر في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة.
- 4 **الميل نحو العمل الفردي أكثر من العمل الجماعي:** على الرَّغم من أنَّ الأشخاص الأذكى لديهم مهارات تواصل جيدة مع الآخرين، إلا أنَّهم غالبًا ما يفضلون العمل بشكل فردي، وهذا قد يقودهم بشكل عام إلى العزلة عن الآخرين.
- 5 **الدقَّة في اتخاذ القرارات:** يمتاز الأفراد الأذكى بالقدرة على تحليل المعلومات بسرعة ودقَّة، وتحديد إيجابيات وسلبيات القرارات المحتملة، وبالتالي اتخاذ قرارات صائبة تُجاء المواقف المختلفة.

6 **السرعة في التكيف:** يمتاز الأفراد الأذكياء بقدرتهم على التأقلم مع المواقف الجديدة والأحداث المتغيرة،

وكذلك الموازنة بين الصمود أمام التحديات والمرونة في التعامل معها.

7 **الشك العلمي:** يميل الأشخاص الأذكياء إلى التساؤل الناقد حول المعلومات والأفكار بدلاً من التسليم بها

مباشرة، ممّا يقودهم إلى تكوين آراء صلبة وصائبة.

8 **قوة الملاحظة:** يمتاز الأفراد الأذكياء بالقدرة على معالجة كمّ هائل من المعلومات إضافة إلى قوة الملاحظة

لأدقّ التفاصيل فيها؛ فهم أكثر قدرة من غيرهم على اكتشاف الأخطاء وجوانب التناقض، ممّا يعزز دورهم في إنجاز الأعمال الجماعية.

نشاط



أتمنّى في الخصائص السابقة للأشخاص الأذكياء، ثم أحدد ما ينطبق على الأشخاص المؤثرين في الحياة:

○ أحد الوالدين أو كلاهما.

○ المعلم المفضل، أو المعلمة المفضلة في المدرسة.

○ أحد الأصدقاء المقربين / إحدى الصديقات المقربات.

هل نستطيع إضافة خصائص أخرى يمتاز بها الأشخاص الأذكياء؟

أختبر معلوماتي



◀ أذكر القدرات المعرفية التي يتفوق فيها كل من الإناث والذكور عن بعضهما بعضاً.

◀ أفسّر زيادة الذكاء المتبلور مع تقدم الفرد بالعمر.

◀ أبين مظاهر ذروة الذكاء السيال لدى الأفراد.

◀ أذكر خمس خصائص مميزة للأشخاص الأذكياء.

قبل الحديث عن كيفية قياس الذكاء، وأبرز الاختبارات لقياسه أحاول تنفيذ النشاط الآتي:

نشاط



1. أجب عن الأسئلة الآتية بشكل فردي:

	1. أي من الإجابات (A, B, C, D) هي الصحيحة و تحل مكان علامة الاستفهام في الشكل المجاور؟
	2. أي من الإجابات (A, B, C, D) هي الصحيحة و تحل مكان علامة الاستفهام في الشكل المجاور؟
	3. أي من الإجابات (A, B, C, D) هي الصحيحة و تحل مكان علامة الاستفهام في الشكل المجاور؟
	4. أي من الإجابات (A, B, C, D) هي الصحيحة و تحل مكان علامة الاستفهام في الشكل المجاور؟



	5. كيف يمكنك عمل مثلثين من خلال تحريك عودين من الثقاب فقط في الشكل المجاور؟
(أ) قديم (ب) عتيق (ج) جديد (د) نحس	6. ما ضد كلمة "رث" من الكلمات الآتية؟
(أ) 19 (ب) 21 (ج) 23 (د) 25	7. ما العدد الذي يكمل سلسلة الأعداد الآتية: 1، 5، 5، 9، 13، 17، 17، ؟
الإجابة:	8. ما العدد الشاذ في سلسلة الأعداد الآتية؟ 7، 11، 13، 17، 19، 23، 25
◀ كم عدد الإجابات الصحيحة التي حصلت عليها؟ ◀ أناقش مع زملائي / زميلاتي في الصف القدرات التي تقيسها الأسئلة السابقة.	

على الرغم من النقاش الذي دار بين العلماء والمختصين حول تعريف الذكاء ومكوناته، إلا أن هناك إجماعاً بينهم على أهمية قياس الذكاء من خلال اختبارات مُعدّة للكشف عن مدى فاعلية قيام الفرد بوظائفه المعرفية، ويمكن القول إن حركة قياس الذكاء، قد بدأت منذ أكثر من قرن من الزمان على يد العالم الفرنسي ألفريد بينيه (Alfred Binet)؛ حيث طلبت منه وزارة التربية والتعليم الفرنسية في العام 1904م، وضع اختبار للكشف عن الطلبة الذين يواجهون مشكلات تعليمية، ويحتاجون مساعدة أكاديمية قبل أن يفشلوا في الصفوف اللاحقة، وبعد محاولات متعددة قدّم بينيه بمساعدة زميل له ثمانية وخمسين اختباراً تقيس القدرات الأساسية للنجاح في المدرسة، تتضمن القدرة على حل المشكلات، والاستيعاب اللغوي، وتذكر الأرقام والجمل وغيرها من القدرات، وتقدّم للأطفال من عمر 3 إلى 13 عاماً.

وأسهمت الاختبارات التي وضعها بينيه في تحديد ما يُعرف بالعمر العقلي للطفل، ويُقصد به القدرة المعرفية التي يصل إليها الشخص ضمن متوسط هذه الفئة العمرية، فعلى سبيل المثال، إذا تمكّن طفلٌ بعمر الخمس سنوات من الإجابة عن الأسئلة التي يستطيع معظم الأطفال في عمر السادسة الإجابة عنها، فإنَّ عمره العقلي يكون ستَّ سنوات، وفي المقابل قد يكون عمر الطفل سبع سنوات لكنه لا يتمكن من الإجابة بشكل صحيح إلا عن الأسئلة التي يستطيع أطفال عمر ست سنوات الإجابة عنها، ولكنه لا يصل إلى الإجابة عن الأسئلة المخصصة لعمر سبع سنوات، وبالتالي نقول إن عمره الزمني (الحقيقي)، هو سبع سنوات، ولكن عمره العقلي هو ست سنوات.

تطوّرت عملية قياس الذكاء بعد ذلك بشكلٍ كبيرٍ، وأصبح يتمُّ حسابه من خلال اختبارات مختصة بقياس قدرات معرفية مختلفة، أشهرها القدرة اللفظية، والحساب المنطقي، والذكاء التخيلي؛ فمثلاً يتمُّ قياس الذكاء اللفظي من خلال قياس الحصيلّة اللفظية، وقدرة الفرد على إيجاد المتشابهات والمتضادات في الكلمات.

ويمكن قياس القدرة الحسابية من خلال المتسلسلات الرياضية، كما في النشاط السابق، أمّا القدرة التخيلية فيتمُّ قياسها من خلال إكمال الأشكال وتدوير الصور ذهنياً كما ورد في مجموعة الأنشطة الخمس الأولى.

ولم تقتصر محاولات قياس الذكاء على مقياس ستانفورد-بينيه، بل ظهرت اختبارات أخرى لقياس الذكاء منها اختبار وكسلر (Wechsler) المشابه نوعاً ما لمقياس ستانفورد-بينيه، ومقاييس أخرى لا تعتمد على اللغة أو الثقافة مثل اختبار مصفوفة رافن (Raven)، التي تعتمد بشكلٍ عام على مجموعة من الأشكال دون الحاجة إلى اللغة كما في السؤالين الأول والرابع من النشاط الذي نُفذ في بداية الدّرس.





إثراء



يجب الحذر من الاعتماد على نتائج الاختبار الموجودة على شبكة الإنترنت حول قياس الذكاء؛ لأنَّ اختبارات الذكاء يجب أن تُقدَّم ضمن ظروف خاصة، وتحت إشراف شخص متخصص في تطبيق هذه الاختبارات وتفسير نتائجها، كما أنَّ لها معايير محددة لقياس نسبة الذكاء.

أختبر معلوماتي



- أُعرف المقصود بالعمر الزمني.
- أعدد أشهر اختبارات الذكاء للأطفال.
- أوضح خطوات قياس الذكاء التخيلي.
- أوضح آلية قياس الذكاء الحسابي.

المرجع

هل يمكن تطوير الذكاء وتنميته؟

اختلف العديد من العلماء حول إجابة السؤال السابق؛ فمنهم من اعتقد أنّ ذكاء الفرد موروث وبالتالي لا يمكن تطويره، في حين اعتقد بعضهم أنّه بالفعل يمكن تطوير ذكاء الفرد وتنميته، وقبل الاستمرار بالحديث عن إمكانية تطوير الذكاء وتنميته، حاول الإجابة عن الأسئلة في النشاط الآتي:

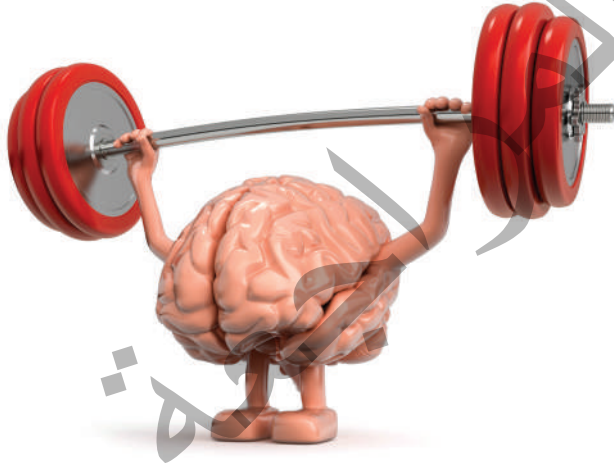
نشاط



- هل يساعد تناول الأطعمة الصحيّة في الحفاظ على صحّة الإنسان؟
- هل يحافظ استخدام المرطّبات على نضارة البشرة؟
- هل يؤدّي تناول كمّيّات كبيرة من الأطعمة إلى زيادة حجم المعدة، وبالتالي زيادة الوزن؟
- هل تُساعد ممارسة رفع الأثقال في بناء العضلات؟

على الأغلب أنّك أجبت بنعم عن جميع الأسئلة في النشاط السابق، وهذا يدل على وعيك بأهمية الحفاظ على جسم سليم من خلال ممارسة العادات الصحية، وإشارة إلى قابلية تدريب أجزاء الجسم المختلفة على القيام بأشياء متنوعة، والسؤال المطروح هنا: بما أنّه يمكن زيادة قوة عضلات الجسم، بما فيها عضلة القلب، أو الحفاظ على نضارة البشرة، أو حتى زيادة حجم المعدة، فهل يمكن القول إنّ دماغ الإنسان يحتاج إلى التدريب للحفاظ عليه سليماً، وكذلك زيادة قدرته على التعامل مع المشكلات المختلفة؟

لقد تعلمنا أنّ هناك بعض الباحثين الذين أشاروا إلى وجود نوعين من الذكاء: أولهما الذكاء السيال؛ والذي لا يتأثر عادة بالتعلّم أو الخبرة، وثانيهما الذكاء المتبلور؛ والذي يشير إلى المعارف والمهارات التي يكتسبها الفرد من خلال خبراته، والتعليم، والثقافة، وهذا يشير إلى أنّه بالفعل يمكن تنمية بعض جوانب الذكاء لدى الفرد من خلال التعلّم، ومعايشة الخبرات المتنوعة.



إثراء



تشير بعض الدراسات إلى أنّ الذكاء يتحدّد بصورة عامّة بنسبة (70 %) بالوراثة، وأنّه يُمكن رفعه وتحسينه بنسبة (30 %) بالإثراء البيئي والممارسة.

واقترح بعض العلماء تدريبات مختلفة للحفاظ على رشاقة الدماغ وليبقى قادراً على القيام بوظائفه بفاعلية، ومن بينها:

- 1 أنشطة الذاكرة**
وهذه الأنشطة لا تحفّز الذاكرة فحسب، بل تحسّن مهارات النطق واللغة والتّخيل، ومن الأمثلة عليها: لعبة السودوكو، ولعبة الدومينو، وتركيب القطع.
- 2 أنشطة الانتباه والتركيز**
وتعمل على زيادة تركيز الفرد وسرعة الاستجابة، ومن أمثلتها: الشطرنج، والكلمات المتقاطعة، وتخمين الكلمة من خلال الرسم.
- 3 الأنشطة البصرية**
وتعمل على تحسين قدرة الفرد على معالجة المعلومات البصرية وتفسيرها، ومن أمثلتها: المتاهات، وتشكيل المجسّمات ثلاثية الأبعاد، ومكعب روبيك.
- 4 القراءة والمطالعة**
فمن خلال القراءة يزداد المحصول اللغوي، والمعارف المختلفة، وكل هذا يسهم في زيادة الذكاء المتبلور.
- 5 تعلّم لغات جديدة**
فاللغة الجديدة تنمي المعرفة بالثقافات الأخرى وتعزّز المفردات اللغوية.

التنوّع البشري



﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاهُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ [الحجرات: ١٣]

يُعدّ مفهوم الذكاء سواءً أكان وراثياً أم مكتسباً موضوعاً للنقاش عبر الأزمان والثقافات المختلفة، وحاول عددٌ من العلماء الكشف عن الفروق في مفهوم الذكاء عبر الثقافات المختلفة، وفيما يلي أبرز ما خلّصت إليه نتائج الدراسات حول مفهوم الذكاء من وجهة نظر الثقافات المختلفة:

- **الثقافة الغربية:** امتلاك القدرات اللفظية، وسرعة المعالجة الذهنية، والتعلّم مدى الحياة، والنجاح الأكاديمي، ومواكبة التطورات التكنولوجية.

- **الثقافة اللاتينية:** كفاءة الفرد في المجتمع، وكذلك تلبية توقعات المعلمين في السياقات التعليمية.
- **الثقافة الأفريقية:** التناغم الاجتماعي، والتعاون، واحترام الكبار، والسلوك الموجّه لخدمة المجتمع.
- **الثقافة الآسيوية والعربية:** تجمع ما بين الجوانب المعرفية والاجتماعية؛ فالذكاء يرتبط بالكفاءة في أداء المهام المختلفة، ومعرفة الذات، والإحسان، والتواضع، واحترام الكبار.

مطالعة ذاتية

تطبيقات على أرض الواقع



يُعَدُّ الذكاء الاصطناعي من أحد أبرز فروع علم النفس الحديثة، والذي يهدف إلى تمكين الحواسيب والروبوتات من تنفيذ أعمال الحياة اليومية، التي يقوم بها الإنسان وصولاً إلى روبوتات قادرة على التعلّم والتخيّل وحل المشكلات. هناك عددٌ من الفوائد لاستخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي وتقنياته في حياتنا اليومية، من أبرزها:

- اتخاذ قرارات سريعة وبأقل حدٍّ من الأخطاء.
- تجسير الهوة بين العالم الرقمي والعالم الحقيقي من خلال استغلال سرعة الحاسوب ومراعاة الجانب الإنساني الأخلاقي، والاجتماعي.
- إنجاز الأعمال بكفاءة وتوفير الوقت والمال.
- تنفيذ الأعمال الروتينية التي تسبب الملل وتدني الإنتاجية لدى الأفراد.
- زيادة الأرباح، حيث يساعد الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته في حلّ المشكلات من خلال ما يُسمّى بتعلّم الآلة.

أختبر معلوماتي



- ◀ أوضّح الفرق بين الذكاء السيّال والذكاء المتبلور.
- ◀ أعدّد ثلاثة تدريبات تُحافظ على رشاقة الدماغ.
- ◀ أعدّد ثلاث فوائد لاستخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي.



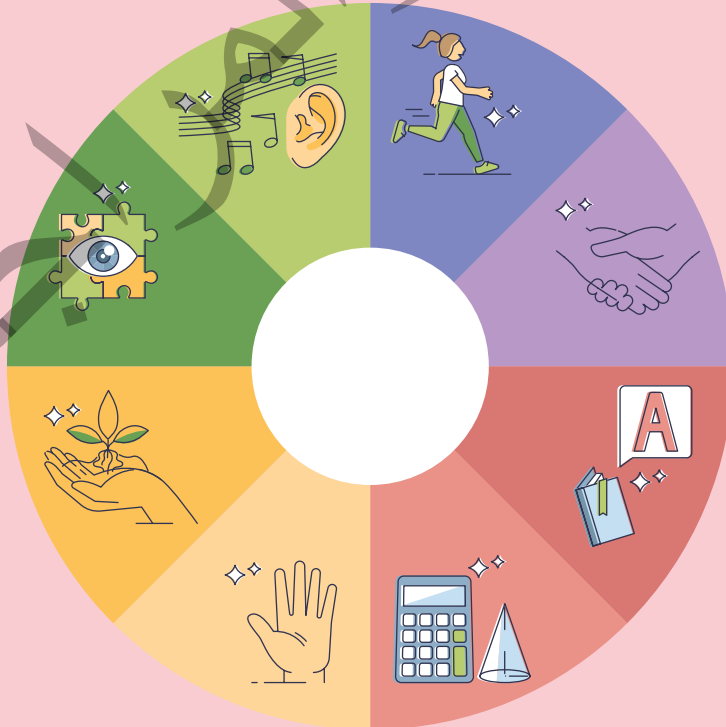
أختبر معلوماتي



1. أجب عن الأسئلة الآتية:

1. أعرّف الذكاء وأبين أهم نقاط الاتفاق بين التعريفات المختلفة.
2. أناقش دور كل من الوراثة والبيئة في تشكيل الذكاء.
3. أذكر الذكاءات التي تحدث عنها جاردنر.
4. أبين أهم الفروق بين الذكور والإناث في الذكاء.
5. أذكر أربعاً من خصائص الأفراد الأكثر ذكاءً من غيرهم.
6. أوضح فائدة ممارسة أنشطة الذاكرة.
7. أستنتج فوائد ممارسة لعبة الشطرنج.
8. أفسر دور القراءة والمطالعة في تنمية الذكاء المتبلور.

2. أحدد على الشكل المجاور أنواع الذكاءات المتعددة:



2. أختارُ رمز الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

(1) أكثر نوع من أنواع الذكاء التي يحتاجها المصمم الجرافيكي هو:

- أ. التخيلي. ب. المنطقي الحسابي. ج. الحركي. د. البيئي.

(2) يتفوق الذكور على الإناث في:

- أ. استيعاب النصوص. ب. القدرات البصرية.

ج. سرعة استرجاع المعلومات من الذاكرة طويلة الأمد. د. القدرات اللغوية بشكل عام.

(3) العمر الذي يمكن التنبؤ من خلاله بدرجة ذكاء الفرد الراشد يكون في سن:

- أ. الثالثة. ب. الرابعة. ج. السابعة. د. الحادية عشرة.

(4) جميع السمات الآتية تُعدّ من خصائص الأفراد الأكثر ذكاءً من غيرهم ما عدا:

أ. الاتجاهات الإيجابية نحو الحياة والعمل الجاد. ب. الانفتاح على الخبرات الجديدة.

ج. الضبط الذاتي. د. الصعوبة في التكيف.

(5) أول من طور اختبارًا للذكاء هو العالم:

- أ. وكسلر. ب. رافن. ج. بينيه. د. جاردنر.

دافعية الإنسان وطرق تنميتها



تدور هذه الوحدة حول مفهوم الدافعية وعلاقتها بمجموعة من المفاهيم الأخرى، مثل الحاجات والأهداف، مع توضيح الروابط بينها، كما تسلط الضوء على أهمية الدوافع في حياتنا وتأثيرها المباشر في سلوكنا، بالإضافة إلى استعراض أنواع الحاجات المختلفة، بما في ذلك الفسيولوجية، والاجتماعية، والمعرفية، وتوضيح دورها في توجيه سلوكنا، وتوضيح التكامل بين هذه الأنواع المختلفة من الحاجات، مع تقديم نصائح عملية لتعزيز الدافعية لإنجاز المهام بكفاءة.

بعد قراءتي هذه الوحدة، أتوقع أن
أكون قادرًا على:



- أولاً: تعرّف مصطلح الدافعية والحاجات الإنسانية وعلاقتها ببعضهما.
- ثانياً: مناقشة خصائص الدوافع، وأهميتها، وتأثيرها في السلوك البشري، والعلاقة التكاملية بين الحاجات والدوافع المختلفة.
- ثالثاً: تعرّف الحاجات الأساسية للإنسان.
- رابعاً: تحديد الحاجات الاجتماعية وتطبيقها على أمثلة من واقع الحياة.
- خامساً: تمييز أهم الحاجات المعرفية وتطبيقها على أمثلة من واقع الحياة.
- سادساً: الاستفادة من بعض التطبيقات العملية لتنمية الدافعية للإنجاز.

دروس الوَحْدَة



ما الدافعية، وما خصائصها، ولماذا هي مهمة للإنسان؟

ما الحاجات الأساسية للإنسان؟

ما الحاجات الاجتماعية للإنسان؟

ما الحاجات المعرفية للإنسان؟

أقرأ وتأمل (مطالعة ذاتية)



في يوم من الأيام، اجتمع مجموعة من طلاب الثانوية العامة في حصة علم النفس، حيث طلب المعلم من كل طالب أن يكتب هدفًا يرغب في تحقيقه خلال العام الدراسي، جلسوا جميعًا يفكرون في أهدافهم، وكان لكل واحد منهم دوافع مختلفة؛ فكتب واحد: "أريد أن أحصل على درجات ممتازة لأتمكن من دخول كلية الهندسة وتحقيق حلمي." بينما قال هاشم: "أريد النجاح لأجعل والدي فخوريين بي." أمّا معاذ فقد كتب: "أريد أن أثبت لنفسي أنني أستطيع التغلب على التحديات." وبالقرب منهم، جلس عون يتأمل قائلاً: "أريد أن أكون جزءًا من فريق كرة السلة المدرسي لأشعر بالانتماء."



نظر المعلم إلى أهدافهم بابتسامة، ثم قال: "ما كتبتموه يعبر عن دوافعكم المختلفة، سواء كانت تتعلق برغبتكم في النجاح الأكاديمي، أو رغبتكم في إسعاد الآخرين، أو حتى الشعور بالانتماء، كل واحد منكم يمتلك دافعًا مختلفًا يشجعه ويقوده في طريقة

نحو تحقيق أهدافه، اليوم سنتعرف أكثر مفهوم الدوافع، وما الدوافع التي تحركنا، وكيف تختلف من شخص لآخر؟ وهكذا، بدأ الطلاب رحلتهم في تعرف مفهوم الدوافع، وفهموا أن لكل منهم طاقة داخلية تقوده، وأن تنوع الدوافع يعكس طبيعة الإنسان الفريدة واهتماماته المختلفة.



● هل تساءلت يوماً ما الذي يجعلك تستيقظ باكراً وتغادر دفء

سريرك، حتى في أيام الطقس البارد، للذهاب إلى المدرسة؟

● لماذا تُصرُّ بعزم وإصرار على إتمام واجباتك المدرسية، بينما

يجتمع أفراد عائلتك في غرفة المعيشة لمشاهدة مسلسهم

المفضّل؟

● ما الذي يجعلك تضع أهدافك الأكاديمية فوق رغباتك

الفورية للراحة والاستمتاع؟

● هل فكّرت يوماً لماذا تشعر بالإنجاز بعد إتمام واجبٍ صعب؟

● هل تساءلت عن السبب الذي يجعلك تفضّل إكمال دراستك والتحضير لامتحانات على الرغم من الضغوط

التي قد تتعرّض لها؟

هذه الأسئلة تتعلّق جميعها بالدافعية؛ تلك القوة التي تدفعك للاستمرار في سبيل تحقيق الأهداف رغم الصّعاب،

فمن أين يأتي هذا الحافز القوي الذي يجعلك تتفوق على مشاعر الكسل أو الراحة؟ هذا ما سنناقشه ونوضح أثره

في سلوكنا في هذا الدرس.

بدايةً يجب أن نتعرّف بعض المصطلحات وهي الدافعية، والحاجة، والهدف:

الدافعية

هي القوّة التي تحرّك السلوك الإنساني، وتحدّد وجهته وتحافظ على استمراريته؛ لتحقيق هدف معين، وهي مجموعة العمليات الداخلية أو الخارجية التي تثير النشاط وتوجّهه نحو إشباع الحاجات أو الرغبات، وتعدّ الدافعية العامل الأساسي الذي يفسر سبب قيام الأشخاص بسلوك معين، ومدى مثابرتهم عليه، وشدة الجهد الذي يبذلونه في سبيل تحقيق هدفهم.

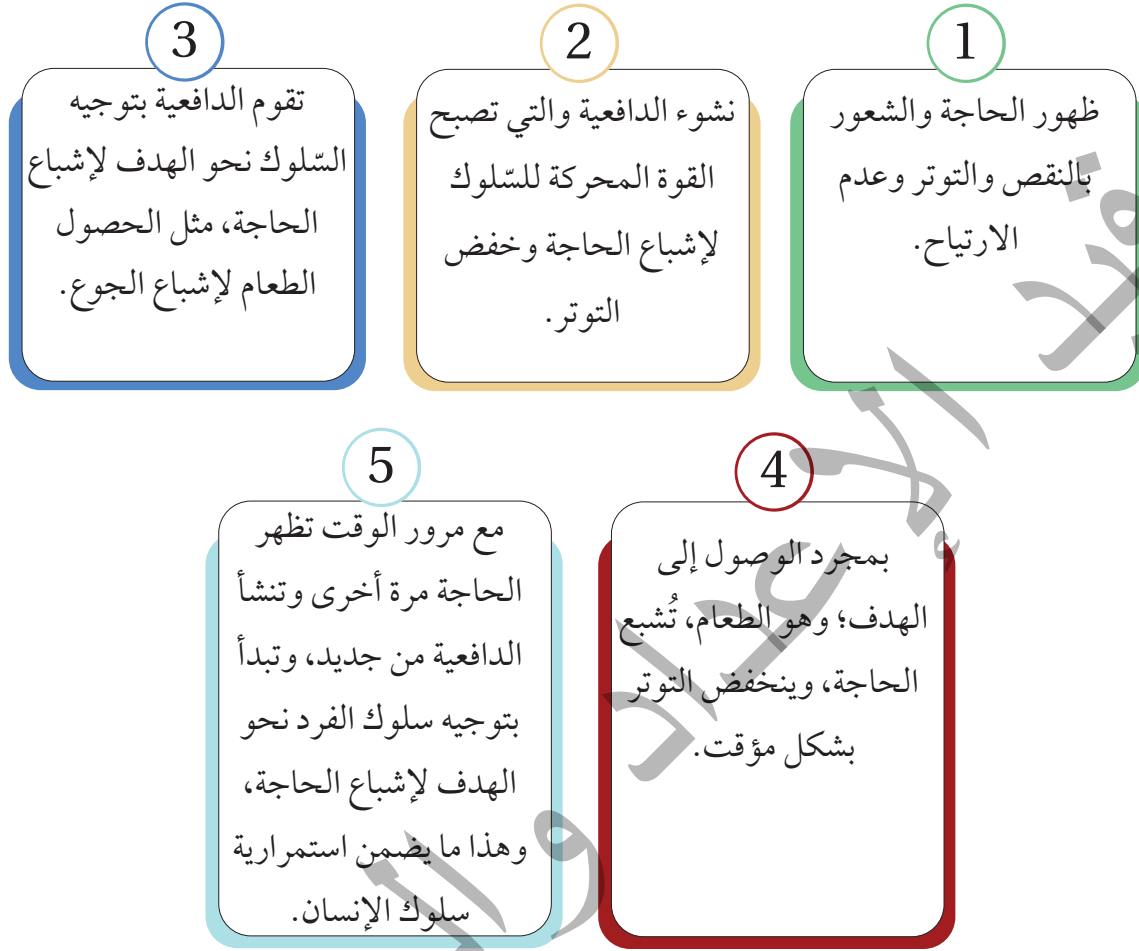
الحاجة

هي حالة نفسية أو فسيولوجية يشعر الفرد عند حدوثها بالتوتر وعدم الراحة نتيجة نقص معين؛ ممّا يجعله يسعى لسد هذا النقص، وخفض التوتر المصاحب له.

الهدف

وهو الغاية التي نريد الوصول لها والتي تساعد في خفض الشعور بالتوتر، مثل: الحصول على الطعام لإشباع الجوع أو النوم بعد التعب والإرهاق للحصول على الراحة، أو لتحقيق النجاح بعد بذل الجهد في الامتحان.

وترتبط هذه المفاهيم مع بعضها بشكل وثيق، ويمكن تلخيص العلاقة بين هذه المصطلحات الثلاث كما يأتي:



ومن هنا نجد أنّ الدافعية تنشأ من الرغبة في إشباع الحاجات الإنسانية بمختلف أنواعها كما سنرى في الدرس الثاني من هذه الوحدة.

ما خصائص الدافعية، وما علاقتها بالحاجات الإنسانية؟

هنالك عددٌ من الخصائص التي تميّز الدافعية يمكننا ذكر بعضها مثل:

1. الحاجات الإنسانية هي التي تؤدي إلى تحفيز الدافعية وتطويرها، وتختلف قوة تأثيرها في الفرد بحسب درجة الحاجة إليها.
2. هناك ثلاثة أنواع من الحاجات الإنسانية، هي الحاجات الأساسية، والحاجات الاجتماعية، والحاجات المعرفية. وسنأتي على تفصيل هذه الأنواع في الدروس اللاحقة.



3. تختلف طرق التعبير عن الدوافع الإنسانية باختلاف الثقافات، حيثُ تنشأ هذه الفروق نتيجة الخبرات المتنوعة التي مرَّ بها الأفراد، واختلاف السلوكيات المتعلّمة، وطرق التعبير عن الاحتياجات والدوافع، فمثلاً جميع الثقافات لديها دافع الجوع، ولكن طريقة التعبير عن هذا الدافع وشدته تختلف باختلافها.
4. الدافعية ليست ثابتة، بل تتغيّر بناءً على الموقف، والخبرات السابقة، والبيئة المحيطة، والفترة الزمنية التي يمرُّ بها الفرد، مثلاً تزيد الدافعية للدراسة عندما تقترب الامتحانات.
5. نختلف فيما بيننا في دوافع السلوك، وهذا الاختلاف يكون بسبب تنوع شخصياتنا واهتماماتنا وقيمنا، ممّا يعني أنّ هنالك فروقاً فردية في الدوافع التي تحرك سلوكنا، فمثلاً نجد طالباً يدرس بدافع إشباع الفضول وطلب العلم وهو من الدوافع الداخلية، بينما يدرس طالب آخر للحصول على المكافآت المالية أو الثناء، وهذا يُعدُّ من الدوافع الخارجية.
6. من الممكن أن يقوم أشخاصٌ مختلفون بنفس السلوك الخارجي لكن لكلٍّ منهم دوافع مختلفة، فمثلاً تركض لبنى لأنها تستمتع بالرياضة، وترغب في تبني نمط حياة صحي، بينما تركض سلمى بدافع الحصول على ميدالية.
7. من الممكن أن تكون لدينا دوافع متشابهة، ولكننا نعبر عنها بأشكال مختلفة من السلوك؛ فمثلاً قد يعبر أحدهم عن دوافعه العدوانية تجاه شخص آخر من خلال العنف الجسدي، بينما يعبر آخر عن نفس الدافع من خلال تجاهل الموقف أو الانسحاب.
8. من الممكن زيادة مستوى الدافعية من خلال استخدام إستراتيجيات تحفيزية مناسبة تراعي الفروق الفردية، فالدوافع مرنة وقابلة للتعديل، مثلاً تقديم مكافآت أو منح إجازات قد يزيد من دافعية الموظفين لإنجاز المهام المطلوبة.
9. تؤثر قوة الدافعية في الجهد الذي يبذله الفرد للوصول إلى الهدف، فكلّما كانت الدافعية أقوى زاد الجهد المبذول لتحقيق الهدف، فالشخص الذي لديه دافعية عالية يكون أكثر استعداداً لبذل طاقة أكبر للوصول إلى الهدف من الشخص الذي لديه دافعية منخفضة.

إثراء



أظهرت التجارب أنّ الأشخاص الذين تحرّكهم الدوافع الداخلية، مثل الفضول وحبّ التعلّم، يحققون إنجازاتٍ أعلى، في المقابل، يميل الأشخاص المدفوعون بالدوافع الخارجية، كالحصول على الجوائز والمكافآت، إلى تحقيق إنجازٍ أقل، حيثُ يتراجع أداؤهم بمجرد توقف الحوافز الخارجية.

أهمية الدافعية الإنسانية

تلعب الدوافع دورًا حاسمًا في توجيه حياة الإنسان وتحريك أفعاله وتحديد أولوياته، فالإنسان دونها قد يصبح غير قادر على تحقيق أهدافه أو الاستفادة من إمكانياته، وفيما يأتي بعض أهم تأثيرات الدافعية في حياة الإنسان:



1. الحفاظ على حياة الإنسان وبقاء النوع البشري؛ فدون وجود الدوافع وبخاصة الدوافع، الفسيولوجية، سينقرض الجنس البشري، ومن أمثلة الدوافع الفسيولوجية: دافع الجوع، والعطش، والألم.



2. تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية؛ إذ تدفع الإنسان لتحديد أهداف قصيرة وطويلة المدى والعمل نحو تحقيقها، على سبيل المثال نلاحظ أن الطلبة الذين يمتلكون دافعية قوية يلتزمون بالدراسة بجدية، ويحققون نتائج أفضل مقارنة بمن يفتقدون الدافعية، مما يساعد في تطوير الذات واكتساب مهارات جديدة.



3. تعزيز الأداء وزيادة الإنتاجية؛ فالأشخاص الذين لديهم دافعية عالية يتمتعون بمستويات أعلى من التركيز والإبداع، كحب التعلم أو الفضول؛ مما يساهم في تحسين الأداء وتوليد أفكار جديدة.



4. التغلب على العقبات والإصرار على مواجهة الصعاب؛ فمن خلال التركيز على المكافآت المستقبلية أو الأهداف بعيدة المدى، يصبح من الممكن تحمّل ضغوط الحياة اليومية.



5. تحقيق السعادة والرضا، ممّا ينعكس إيجابيًا على الصحة النفسية؛ فعندما يكون الفرد مدفوعًا لتحقيق أهداف تتماشى مع قيمه وأولوياته، فإنّه يشعر بالرضا والسعادة، وهذا الشعور يؤثر إيجابيًا في الصحة النفسية، ويساعد على تبني سلوكيات صحية، مثل: ممارسة الرياضة، وتناول الطعام الصحي، والإقلاع عن العادات السلبية.



6. الانخراط في العلاقات الاجتماعية؛ إذ إنّ الأشخاص الذين يمتلكون دوافع اجتماعية قوية يسعون لتكوين علاقات ودية وداعمة، فالحاجة إلى الانتماء والتقدير تُحفّز السلوك الاجتماعي الإيجابي.

إثراء



تُعَدُّ الدافعية المحرّك الرئيس للسلوك الإنسانيّ، ودونها لا يمكن للإنسان أن يعيش بشكل سليم متوازن أو أن يكون قادرًا على التعامل مع الآخرين أو تحقيق أهدافه. وإنّ كان هناك موتٌ جسدي للإنسان يتمثل بتوقف الأعضاء والدماغ عن العمل، فإنّ هناك موتًا نفسيًا للإنسان يتمثل بتوقف الدافعية؛ فلا يكون للفرد أيُّ أهداف يسعى لتحقيقها، فيتمثل الوجود واللاوجود بعينه! وهذه الأخيرة هي من أصعب مراحل حياة الإنسان.

أختبر معلوماتي



- ◀ أَعَدُّ ثلاثًا من أهمية الدوافع في حياة الإنسان.
- ◀ أذكر بعض الطرق التي تساعد في زيادة الدافعية.
- ◀ أوضّح العلاقة بين الحاجات والدوافع والأهداف.
- ◀ من خصائص الدافعية أنها تختلف باختلاف الثقافات واختلاف الأفراد، أوضّح ذلك مع إعطاء الأمثلة المناسبة.

● هل تساءلت يوماً عن أطول مدّة يمكن أن يقضيها الإنسان دون طعام؟ أو عن الفترة التي يستطيع تحمّلها دون شرب الماء؟

● ماذا عن التنفس، هل فكّرت في مدى قدرة جسمك على البقاء بلا هواء؟

● هل تعرف تأثير الحرمان من النوم لفترات طويلة في حالتك الجسدية والعقلية؟

● كيف سيكون الحال لو توقّف البشر عن التكاثر؟ أو إذا امتنعت الأمهات عن رعاية أطفالهنّ؟

هذه الأسئلة كلّها تتعلق بالحاجات الأساسية، والتي تُعدّ مهمّة في الحفاظ على النوع البشري وبقائه، فهي تُولد مع الكائن الحيّ، ممّا يعني أنّها فطريّة وضرورية لبقاء الفرد على قيد الحياة، وتوجد هذه الحاجات لدى

الإنسان والحيوان على حد سواء، فتؤدّي دوراً محورياً في استمرارية الحياة من خلال دعم البقاء والتكاثر، وتعدّ أساساً هاماً لتحفيز السلوك وتحريكه.

تُقسم الحاجات الأساسية إلى قسمين، الحاجات الفسيولوجية المُهمّة لبقاء الكائن الحيّ على قيد الحياة، والحاجات المهمّة لبقاء النوع البشري، وتالياً سنقوم بمناقشتها:



أولاً الحاجات الفسيولوجية التي تضمن البقاء على قيد الحياة

1 الحاجة إلى الطعام وترتبط بدافع الجوع: حيث يحفّز هذا الدافع الإنسان للحصول على الغذاء والماء لتلبية حاجته للبقاء، ولا يستطيع الإنسان البقاء طويلاً دون الطعام.

2 الحاجة إلى تجنّب الألم: حيث يميل الإنسان إلى تجنب التجارب المؤلمة، سواء كانت جسدية أم نفسية؛ مما يحفّز سلوكه في اتخاذ خطوات للابتعاد عن المواقف المزعجة.

3 الحاجة إلى الماء وترتبط بدافع العطش: فيستطيع الإنسان تحمّل البقاء دون طعام لمدة أطول بكثير من تحمّل البقاء دون ماء.

4 الحاجة إلى الراحة والنوم فعندما يلبي الإنسان حاجته للراحة والنوم؛ فإنه يتمكن من تجديد الطاقة الجسدية والعقلية للتخلّص من التعب.

5 الحاجة إلى الهواء وترتبط بدافع التنفس.

5

6 الحاجة إلى التوازن الجسدي والحفاظ على درجة حرارة الجسم.

6

إثراء



تتفاوت قدرتنا على الاستغناء عن الحاجات الفسيولوجية بناءً على أهميتها للحياة واستمرارية الوظائف الحيوية، فالحاجات الأساسية، مثل الهواء لا يمكن الاستغناء عنها مطلقاً؛ لضرورتها القصوى للبقاء، بينما الحاجات الأخرى، كالماء والطعام، يمكن تحمُّل غيابها لفترات قصيرة قبل أن تبدأ آثارها السلبية على الصحة والوظائف الحيوية، وفي المقابل، توجد حاجات مثل التكاثر والأمومة، التي رغم دورها الأساسي في استمرارية النوع البشري، إلا أنها ليست ضرورية للبقاء الفوري للفرد.

ثانياً الحاجات المهمة لبقاء النوع البشري

1 الحاجة إلى التكاثر: وهو المحرك البيولوجي الذي يُسهم في ضمان استمرار الجنس البشري، فمن خلال هذه الحاجة، يسعى الأفراد إلى الزواج والإنجاب، كما يُسهم هذا الأمر في تكوين العلاقات الأسرية المستقرة التي تُسهم في بناء مجتمعات قوية وتعزز الروابط العاطفية بين الأفراد.



2 حاجة الأمومة: تظهر هذه الحاجة بقوة لدى الأمهات تجاه أطفالهنّ، وهو متجذّر في الطبيعة البيولوجية والنفسية للإنسان، حيث يبدأ هذا الأمر مع الولادة، فتنشأ رغبة قويّة لدى الأمّ لحماية طفلها وتوفير الرعاية له، وتلعب بعض الهرمونات دوراً كبيراً في تعزيز مشاعر الحبّ والرغبة في العناية بالطفل.

إثراء



من المهم أن نفرّق بين مصطلحي غريزة الأمومة وحاجة الأمومة، إذ إنّ غريزة الأمومة هي استجابة فطرية غير مُتعلّمة، تهدف لحماية النسل، وتتخذ هذه الغريزة عند الحيوانات نمطاً ثابتاً، فلا نستطيع إنكار أساسها البيولوجي، بينما حاجة الأمومة عند الإنسان يتأثر بالهرمونات والدور الكبير الذي تلعبه في تحفيز سلوك الأمومة، بالإضافة إلى تأثره بالعوامل البيئية والثقافية والاجتماعية؛ فعلى سبيل المثال قد تختار بعض الأمهات تحديد عدد المواليد تحت ضغط المجتمع أو التحديات الاقتصادية.

أختبر معلوماتي



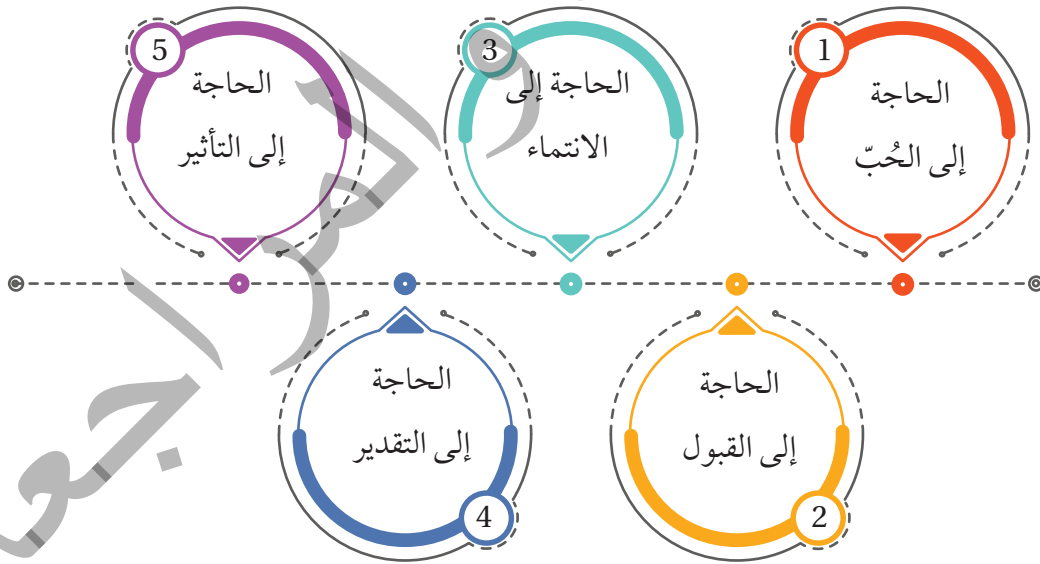
- أفرق بين الحاجات الفسيولوجية والحاجات المهمة لبقاء النوع البشري.
- أوضح الفرق بين مصطلحي غريزة الأمومة، حاجة الأمومة.
- أوضح الفرق بين الحاجات الإنسانية التي لا يمكن الاستغناء عنها مطلقاً والحاجات التي يمكن الاستغناء عنها مؤقتاً، وأعطي أمثلة على ذلك.
- اعدد ثلاث من الحاجات الفسيولوجية.

هل سبق لك أن فكّرت في دوافعك، أو دوافع زملائك عندما يتعلّق الأمر بالمشاركة في مجلس الطلبة؟ ربّما لاحظت أنّ البعض يركّز بشكلٍ أساسيٍّ على بناء علاقاتٍ إيجابية مع الآخرين وكسب محبتهم، بينما



يُفضّل آخرون التركيز على الإنجاز الأكاديمي، دون اهتمام بالمشاركة في أدوار قيادية أو التفكير في شعبيتهم، هناك أيضًا من لا يكتث كثيرًا بآراء الآخرين أو مدى تأثيرهم الاجتماعي، فما الذي يجعل هذه الفروق بينكم واضحة؟ وكيف يمكن تفسير هذه التباينات في الاهتمامات والطموحات؟ هذا ما سنناقشه في هذا الجزء من الدرس.

تنشأ الدوافع الاجتماعية من الحاجات الاجتماعية الناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية، وتشمل الرغبة في تكوين علاقات دافئة، والسعي إلى الحصول على الحبّ والتقدير من الآخرين، وتُشكّل هذه الدوافع أُطرًا رئيسة تؤثر في سلوك الأفراد في مختلف الجوانب الحياتية، سواء داخل الأسرة، أم بين الأصدقاء، أم في بيئة العمل والمجتمع ككل، ممّا يجعلها جوهرية في بناء شخصية الإنسان وتوجيه سلوكاته، ويمكن تلخيصها بالشكل الآتي:



1) الحاجة إلى الحبّ: وتشمل الرغبة في الحبّ والعاطفة من الآخرين خصوصًا من المقربين، مثل حاجة الطفلة أو الطفل إلى أن يكون محبوبًا من الأب والأم.

2) الحاجة إلى القبول: وهي الرغبة في الحصول على موافقة الآخرين والابتعاد عن الرفض الاجتماعي، وتشمل السعي لتلبية توقعات الجماعة والالتزام بمعاييرها، مثل الفرد الذي يتبع موضحة معينة للحصول على قبول أقرانه.

3) الحاجة إلى الانتماء: وهي الحاجة للانتماء إلى جماعة معينة، وبناء علاقات اجتماعية دافئة، والحصول على قبول الآخرين؛ فالأشخاص الذين يغلب عليهم هذا الدافع يقدّرون العلاقات الشخصية، ويهتمون بشدة بآراء



الآخرين عنهم، ويميلون إلى تجنب النزاعات ويسعون دائماً إلى التوافق والتناغم الاجتماعي، ويرغبون في أن يكونوا جزءاً من مجموعة أو مجتمع معين، وتشمل هذه الحاجة الانتماء إلى العائلة، والأصدقاء، والجماعات المهنية، مثل الطالب الذي يسعى للانضمام إلى نادٍ رياضي في المدرسة؛ لتعزيز علاقاته الاجتماعية.

4) الحاجة إلى التقدير: وهي الرغبة في الحصول على التقدير والاحترام من الأفراد المحيطين به، مثل: الأسرة والأصدقاء والعشيرة والزملاء في العمل.

5) الحاجة إلى التأثير: وهو يعكس رغبة التأثير في الآخرين والتحكم في البيئة المحيطة، فالأفراد الذين تغلب عليهم هذه الحاجة يظهرون شغفاً بالقيادة والسيطرة ويركزون على زيادة نفوذهم في البيئة المحيطة، ويسعون لتولي مناصب قيادية أو أن يكون لهم أدوار مؤثرة في المجتمع، مثل الشخص الذي يسعى لتولي منصب قيادي حتى يؤثر في السياسات الاجتماعية.

إثراء



لماذا يشعر بعض الأشخاص بالسعادة عند تلقي الإعجابات على وسائل التواصل الاجتماعي؟

أشارت إحدى الدراسات إلى أن تلقي الإعجابات أو التعليقات المشجعة، يُحفّز إفراز الدوبامين في الدماغ، وهو نفس الهرمون المسؤول عن الشعور بالسعادة عند تحقيق الأهداف، لذا قد يكون دافعك لنشر صورة أو إنجاز على وسائل التواصل الاجتماعي مرتبطاً برغبتك في الشعور بالتقدير والقبول الاجتماعي، وهذا الدافع الاجتماعي يعكس مدى ارتباطنا بآراء الآخرين في عصرنا الرقمي.

إثراء



هل تعلم أنَّ ارتداء الملابس المناسبة يمكن أن يزيد من دافعيتك؟

يُطلق على هذا التأثير اسم التأثير الإدراكي للملابس، حيث تؤثر الملابس التي ترتديها في عقلك وسلوكك، فعلى سبيل المثال، إذا كنت ترتدي ملابس رياضية، فإنَّك قد تشعر بحافز أكبر لممارسة الرياضة، وإذا ارتديت ملابس رسمية، قد تشعر بأنَّك أكثر إنتاجية ومهنية، لذا جرِّب أن «تلبس الدور» الذي تريد أن تقوم به، وستتفاجأ بزيادة دافعيتك لتحقيق أهدافك .

أختبر معلوماتي



- ◀ أعدد الحاجات الاجتماعية للإنسان.
- ◀ أوضح سمات الأشخاص الذين تغلب عليهم الحاجة إلى الانتماء.
- ◀ أفسر ما يأتي:
- تسيطر الحاجة إلى الحب على الأطفال أكثر من الحاجات إلى التقدير.

- هل لاحظت أحياناً أنك تريد البحث عن معلومة معينة لمجرد الفضول لإجابة بعض الأسئلة التي تدور في ذهنك؟ هل لاحظت أن أخاك يقضي وقتاً طويلاً دون كللٍ أو مللٍ، يحاول حلّ لغز معين بالرغم من أنه لن يحصل على مكافأةٍ لحلّ هذا اللغز؟
- هل راقبت أختك الصغيرة وهي تحاول تفكيك لعبتها لمعرفة من أين وكيف تصدر هذه اللعبة أصواتاً؟

هذا ما يمكننا تسميته بالحاجات المعرفية والتي يمكن تعريفها، بأنها القوى الداخلية التي تدفع الإنسان إلى السعي وراء المعرفة والفهم والتعلّم، وهذه الحاجات تُمكن الفرد من التكيف مع بيئته، وفهم الظواهر، وتطوير التفكير النقدي، وحل المشكلات، واكتشاف المعلومات الجديدة، والتي تعدّ جزءاً أساسياً من تطور الإنسان وتقدمه الفكري والاجتماعي.



إثراء



تشير الدّراسات إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون حاجات معرفية عالية، يُظهرون مستويات أعلى من الأداء الأكاديمي مقارنةً بغيرهم، لأنّهم يسعون دائماً إلى توسيع معرفتهم واستكشاف مفاهيم جديدة؛ فالأطفال الذين يمتلكون حاجات معرفية قوية يميلون إلى طرح أسئلة كثيرة، ومحاولة استكشاف العالم من حولهم، وهذه الدوافع تستمر بالتأثير في التعلّم الذاتي واستكشاف الأفكار الجديدة.

تعدّ الحاجات المعرفية المحرّك الأساسي للبحث، والتعلّم، والتطور الفكري، ممّا يجعلها عاملاً رئيساً في نجاح الإنسان وتكيفه مع متغيرات الحياة، هناك العديد من الحاجات المعرفية نورد أهمها وأكثرها شيوعاً فيما يأتي:

أولاً: الحاجة إلى إشباع الفضول: وهو ميل الفرد إلى استكشاف البيئة المحيطة به، ورغبته في كشف جوانبها الغامضة، وهي التي تحفّز الإنسان للبحث عن الإجابات لفهم ما يجهل، إذ تنشأ الحاجة إلى إشباع الفضول نتيجة فجوة في المعرفة الموجودة عند الفرد، ممّا يحفّزه للبحث والتعلّم، كالبحث في الإنترنت لفهم ظاهرة معينة.



ثانيًا: الحاجة إلى حلّ المشكلات: وهي التي تجعل يجعل الإنسان يبحث عن حلول للمشكلات، كالعمل الدؤوب لحلّ لغز أو تجربة علمية.

ثالثًا: الحاجة إلى الإبداع والابتكار: وهي الرغبة في التفكير خارج الصندوق لإيجاد أفكار جديدة، وابتكار طريق جديدة لتعلم مهارة معينة أو القيام بعمل معين.

رابعًا: الحاجة إلى الإنجاز: هو الرغبة في تحقيق الأهداف، وتطوير الذات، وتحقيق نتائج ملموسة في حياة الشخص تتضمن قدرًا من التحدي والشعور بالفخر بعد إنجازها، غالبًا يختار الأفراد ذوو الحاجة المنخفضة للإنجاز المهمات السهلة لإنجازها بسرعة، أو يختارون المهمات الصعبة جدًا كي لا يكون الفشل محرّجًا لهم، أما ذوو الحاجة العالية للإنجاز فتجدهم يختارون المهمات متوسطة الصعوبة أو تلك التي تُعدّ أعلى من قدراتهم بقليل حتى يتمكنوا من إنجازها والاستمرار في التطور والشعور بحلاوة الإنجاز.

من المهم معرفة أنّ العلاقة بين أنواع الحاجات المختلفة هي علاقة تكاملية، فالحاجات المختلفة ليست مكونات منفصلة عن بعضها بعضًا، بل متفاعلة ومتكاملة، ودون هذا التكامل لما استطاع الإنسان تجاوز سعيه نحو البقاء، وتلبية حاجاته الأساسية إلى استكشاف الكون من حوله وتسخير لخدمته، فمثلاً الحاجات الفسيولوجية توفر الأساس الحيوي الذي يدعم الحياة، ولكنها ليست كافية لتحقيق تطور الإنسان ككائن مبدع، وهنا يأتي دور الحاجات المعرفية، مثل: الفضول، والرغبة في حلّ المشكلات، والإبداع؛ فالابتكارات المختلفة مثل أدوات الزراعة، وأدوات الصيد، جاءت نتيجة فضول الإنسان ورغبته في تحسين جودة حياته، وإشباع الفضول لا يمكن أن يتحقق في ظل نقص الطعام أو المياه؛ فالتكامل بين الحاجات البشرية هو ما يجعل الإنسان كائنًا فريدًا في قدرته على البقاء والتطور؛ فالحاجات الفسيولوجية تضمن استمرارية الحياة، أما الحاجات والاجتماعية تعزز التعاون وبناء المجتمعات، أمّا الحاجات المعرفية فتدفع الإنسان للتفكير والابتكار.



إذا كانت الحاجات الأساسية مثل الحاجة للطعام، والماء، والنوم ضرورية لبقاء الإنسان، فلماذا يختار البعض أحياناً تأجيل تلبية هذه الحاجات في حالات معينة، مثل الصيام أو السهر الطويل للدراسة؟ وكيف يمكن تفسير هذا السلوك في ضوء العلاقة بين الحاجات الأساسية والاجتماعية والمعرفية؟



عنوان النشاط: حاجاتنا تقودنا

الهدف هو تعريف الطلبة بأنواع الحاجات المختلفة، وتعزيز فهمهم لتأثير كل نوع من أنواع هذه الحاجات في الحياة اليومية.



الخطوات:

1. يتم تقسيم الطلبة إلى ثلاث مجموعات، وتمثل كل مجموعة نوعاً من أنواع الحاجات؛ الفسيولوجية، والاجتماعية، والمعرفية.
2. تقوم كل مجموعة بإعطاء أمثلة على نوع الحاجات المعين لها، وتناقش كيف تؤثر هذه الحاجة في سلوك الإنسان.
3. تصمم كل مجموعة مخططاً أو رسماً توضيحياً لشرح نوع الحاجة باستخدام الأمثلة أو القصص.
4. تعرض كل مجموعة عملها أمام باقي زملائها.
5. يناقش الطلبة علاقة التكامل بين هذه الحاجات، ومظاهر تفاوت القوة بينها، واختلاف قوة تأثير الحاجة فينا باختلافنا، وكيف يمكننا استخدام هذه الحاجات وتطويرها بشكل إيجابي لتحقيق أهدافنا.

التنوع البشري



يظهر التنوع الثقافي بوضوح في حاجات الإنجاز وتحقيق الذات بين الثقافات المختلفة، ففي بعض الثقافات الغربية يرى الأفراد تحقيق الذات بتحقيق إنجازات شخصية فردية؛ كالحصول على جوائز أو ترقية، أما في الثقافات الشرقية، قد يركز مفهوم تحقيق الذات على تحقيق إنجازات المجموعة وليس الفرد، مثل رفع اسم العائلة، أو الجماعة، وتحقيق النجاح الجماعي بدلاً من الفردي.

مطالعة ذاتية

تطبيقات على أرض الواقع



كيف يمكن أن أزيد الدافعية للدراسة؟

هل سبق وشعرت بفتور همّتك أحياناً وعدم رغبتك بالقيام بأيّ

مهام؟ هل سبق وشعرت بعدم الرغبة في الدراسة؟ هل ترغب

في استعادة حماسك التي بدأت فيها لتساعدك في إنجاز المهمة؟

إليك بعض النصائح العملية التي ستساعدك في المحافظة على دافعية عالية للتعلم والدراسة:

1. أجهّز بيئة دراسية مشجعة من خلال اختيار مكان هادئ ومنظّم، ممّا يساعدني على التركيز، وتقليل المشتتات كالهاتف أو التلفاز، وأقوم بتوفير أدوات الدراسة المطلوبة: مثل الدفاتر، والكتب، والأقلام.
2. أتغلّب على التسويف مثل "سوف أدرس"، أو "سوف أقوم بحل واجباتي"، عبر البدء بتنفيذ المهام السهلة أولاً؛ لتجنّب الشعور بالإحباط من المواد الصعبة، وتحديد وقت معين لكلّ مهمّة، والالتزام بجدول دراسي يومي.
3. أنوع في أساليب الدراسة؛ فمن الممكن استعمال الخرائط الذهنية، أو الأنشطة التفاعلية، أو الدروس السمعية، أو الفيديوهات التعليمية، ويمكننا الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة؛ لشرح المفاهيم وتوضيحها بطريقة جذّابة وسهلة الفهم؛ كالمِنصات التفاعلية، والفيديوهات التعليمية.
4. أركّز على الفهم بدل الحفظ، من خلال ربط المعلومات التي أدرسها بحياتي اليومية، وأستخدم أمثلة من الواقع المحيط بي تساعدني في توضيح هذه المفاهيم واسترجاعها لاحقاً؛ فعندما أدرس الأحياء، فمن الممكن أن أفكر بكيفية عمل أعضاء جسمي الداخلية.

5. لا أتردد في طلب الدعم من الآخرين في حال الحاجة إلى المساعدة، كطلب المساعدة من المعلمين في حال عدم فهم أي جزء من المادة، أو طلب الدعم من الأهل أو الأصدقاء في حال الشعور بالإحباط أو التعب والإرهاق.
6. أُحيطُ نفسي بالأشخاص المحفزين، وأتواصل مع أفراد يمتلكون دافعية عالية، وهذا من شأنه أن يعزز حماسي، كما أن العمل الجماعي والدراسة مع الزملاء يزيد دافعتي، وتساعد المنافسة الودية في إنجاز المهام بشكل أسرع وفي بناء روابط اجتماعية إيجابية، مثلاً: أسعى للانضمام إلى مجموعات تشاركني نفس الاهتمامات، وأبتعد عن الأشخاص المحبطين أو السلبيين.
7. أستخدم المكافآت الداخلية لتعزيز الأداء كالتركيز على الشعور الإيجابي الناتج عن الإنجاز، أو الشعور بالراحة والسعادة بعد النجاح في حل واجب معين، ويمكن أن أستخدم المكافآت الخارجية، ك شراء شيء أرغب به عند تحقيق الهدف، وأن أكافئ نفسي على الإنجازات الصغيرة، كأخذ استراحة قصيرة بعد إتمام جزء من الدراسة، أو مشاهدة حلقة من مسلسل مفضل.
8. أستمتع بعملية التعليم؛ فهي فرصة لاكتساب مهارات جديدة، وتحفيز الفضول، وحب الاستكشاف بطرح أسئلة على نفسي، مثل: كيف يمكنني ربط هذا الدرس في حياتي الواقعية؟
9. أربط الممارسات الحالية بتموحيات مستقبلية؛ فأوضح لذاتي أن الجهد الذي أبذله حالياً سيعود عليّ بالنفع، وسيساعدني في تحقيق أهدافي وسيجعل حياتي مريحة لاحقاً.
10. أعزز ثقتي بذاتي من خلال تذكر الإنجازات والنجاحات التي قمت بها، والتخلص من مشاعر الخوف من الفشل، واعتبار الأخطاء فرصة للتعلم والتطور، وجزءاً من رحلة النجاح بدلاً من الشعور بالإحباط.
11. أهتم بصحتي الجسدية والنفسية من خلال أخذ قسط وافر من النوم، وممارسة التمارين الرياضية، وتناول الغذاء الصحي المتوازن.

أختبر معلوماتي



- ◀ أوضح الفرق بين الحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى التقدير.
- ◀ أبين أهمية الحاجات المعرفية في حياتنا.
- ◀ أبين الفرق بين حاجة الفضول وحب الاستكشاف وحاجة الإبداع.
- ◀ أوضح العلاقة التكاملية بين الحاجات والدوافع المختلفة وأهميتها في استمرار وجود الإنسان وتطوره.



أختبر معلوماتي



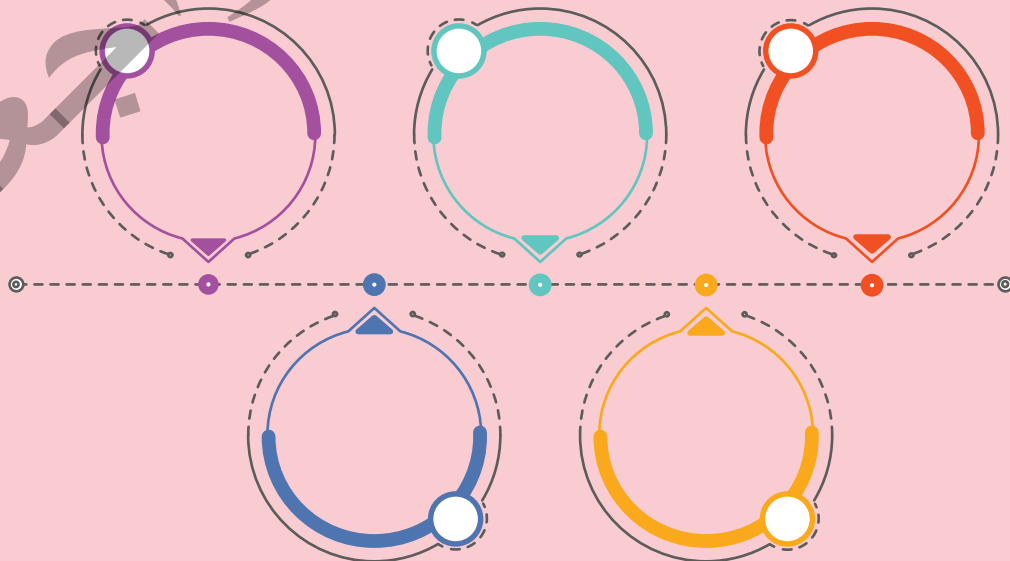
1. أجب عن الأسئلة الآتية:

- أوضح العلاقة بين الحاجة والدافعية والهدف.
- أناقش العلاقة التكاملية بين الحاجات الفسيولوجية والاجتماعية والمعرفية.
- أعد أهم خمس نصائح فعّالة من وجهة نظري تساعد في تحفيز الدافعية وزيادتها.
- أعد الحاجات الاجتماعية.

2. أجب بنعم أو لا عن العبارات الآتية:

- يعد دافع الفضول والاستكشاف من الحاجات الاجتماعية.
- يعد دافع الجوع من دوافع الحفاظ على بقاء النوع البشري.
- تعد الدوافع متكاملة ومتداخلة وتكمل بعضها بعضًا.
- هنالك بعض الحاجات الأساسية الفورية التي لا نستطيع البقاء دونها نهائيًا، مثل دافع الأمومة.
- المهم وضع أهداف صعبة جدًا حتى نضمن تحقيق إنجازات عالية.
- يرتبط دافع الرغبة في الإنجاز بحب السيطرة على الآخرين وتقلد مناصب عليا.

3. أعد الحاجات الاجتماعية للإنسان:



4. أختارُ رمز الإجابة الصحيحة لكل من العبارات الآتية:

- (1) من دوافع البقاء على قيد الحياة:
- أ. حفظ التوازن الداخلي
ب. دافع الجوع
ج. دافع التنفس
د. جميع ما ذكر
- (2) من دوافع بقاء النوع البشري:
- أ. دافع الأمومة
ب. دافع الانتماء
ج. دافع الابتكار والإبداع
د. دافع الفضول
- (3) الحاجات التي ترتبط باستكشاف العالم من حولنا وتسخيرها لتحسين جودة حياتنا هي:
- أ. الفسيولوجية الأساسية
ب. المعرفية
ج. الاجتماعية
د. جميع ما ذكر

5. أناقش العبارة الآتية:

- ◀ العلاقات بين أنواع الحاجات المعرفية المختلفة هي علاقة تكاملية.
- ◀ أعدد الحاجات الاجتماعية.

6: أوضِّح المقصود بكل من:

- ◀ المعرفية
- ◀ الدافعية
- ◀ الهدف
- ◀ الحاجة.

الشَّخصية وأنواعها



تدور هذه الوحدة حول مفهوم الشخصيات، وأهم سماتها، وأهم أنواعها، والعوامل المؤثرة في تشكيلها، وكيف يتشابه الناس ويختلفون في شخصياتهم، وآليات تعديل السمات غير المرغوبة في الشخصية.

بعد قراءتي هذه الوحدة، أتوقع أن
أكون قادرًا على:



- أولاً: تعريف مفهوم الشخصية، وأهم عناصرها.
- ثانياً: التفريق بين الشخصية الانبساطية، والشخصية الانطوائية.
- ثالثاً: تحديد أكثر السمات المهمة والتي يجب معرفتها في الشخصية، والسمات الخمسة الكبرى المشتركة بين الناس.
- رابعاً: معرفة الإجراءات التي يمكن اتخاذها لتعديل السمات التي لا أرغبها في شخصيتي.

دروس الوَحْدَةِ



- _____ ما مفهوم الشخصية، وما أهم عناصرها؟
- _____ هل خبرات الطفولة تؤثر في شخصية الإنسان لاحقاً؟
- _____ هل هناك بالفعل أشخاص انبساطيون وآخرون انطوائيون؟
- _____ ما أهم السمات الشخصية التي يجب معرفتها عن الفرد؟

أقرأ وتأمل (مطالعة ذاتية)



في أحد الأيام الباردة من فصل الشتاء، كان سامر -الطالب في الصف الثاني عشر- يجلس في المدرسة، يحاول التركيز في دراسته استعداداً للامتحانات النهائية، كان دائماً يواجه صعوبة في التعبير عن أفكاره أمام الآخرين، وكان يعتقد أن شخصيته الهادئة قد تبدو غير مثيرة للانتباه، وكان دائماً يقارن نفسه بزملائه الذين يتحدثون بثقة ويجذبون الانتباه.



وفي يوم من الأيام، حدث ما غير نظرتهم تماماً، إذ طلب المعلم من الطلاب تقديم مشروعاتهم أمام الصف، وعندما جاء دور سامر، شعر بالتوتر الشديد، لكنه وبطريقة غير متوقعة، بدأ يتحدث عن مشروعه بثقة أكبر مما كان يتوقع، فبدأ يشرح التفاصيل بفهم عميق، ومع مرور الوقت شعر بالراحة وكأن الكلمات تتدفق منه بشكل طبيعي.

في تلك اللحظة، أدرك سامر أن قوته ليست في الظهور أمام الجميع، بل في قدرته على الإيمان بنفسه ومهاراته، فاكشف أن شخصيته الهادئة ليست ضعفاً، بل هي قوة مميزة تجعله قادراً على التركيز والتفكير العميق، ومنذ ذلك اليوم، بدأ يثق في نفسه أكثر، وتعلم أن جمال الشخصية يكمن في التصالح معها، واستخدامها لتحقيق الأفضل.

الشخصية لغة هي ما ظهر وبان، يُقال: شَخَصَ الجبل؛ أي بان وظهر، أمّا اصطلاحاً فهي مفهوم نفسيّ مُتكامل يُعبّر عن مجموعة من المكوّنات النَّفسية، والفكرية، والعاطفية الثابتة نسبياً، والتي تميز كلّ فرد عن الآخر عبر الزمان والمكان وفي الظروف المختلفة، أي أنّ الشخصية هي المزيج الفريد من الصفات التي تجعل كلّ شخص مختلفاً عن الآخرين في طريقة تفكيره، وشعوره، وتفاعله مع البيئة المحيطة به. ومن هنا نجد أنّ الشخصية ناتجة عن خليط معقّد من مجموعة من المُركّبات النَّفسية، والتي تعطي للفرد طابعه النهائي، ونستطيع من خلالها تمييز الأفراد عن بعضهم بعضاً، وتؤثّر في ردود أفعالنا تجاه العالم المحيط بنا. ويبين الشكل الآتي أهم هذه المكوّنات:

- 1 **السّمات الفردية**
وهي صفاتنا المستقرة التي تميزنا عن غيرنا مثل هدوئنا، وانفتاحنا، أو عقلانيتنا.
- 2 **المعتقدات والقيم**
وهي أفكارنا، ومبادئنا، ومعتقداتنا، وتفضيلاتنا الشخصية، والتي تؤثر في طريقة إدراكنا للمحيط الذي نعيش به.
- 3 **الانفعالات والعواطف**
وهي مشاعرنا تجاه الأحداث والمواقف التي نمربها ونتعامل معها، مثل السعادة، والفخر، والحزن، والغضب.
- 4 **القدرات العقلية**
وهي درجة ذكائنا وقدراتنا العقلية التي نمتلكها، مثل قدراتنا اللفظية، أو التخيلية، أو قدرتنا على حلّ المشكلات أو قوة الذاكرة.
- 5 **ردود الأفعال**
وهي ردود أفعالنا تجاه الأحداث التي نمربها والتي يمكن أن تكون متكررة.

إثراء



يشير مصطلح الثبات النسبيّ في الشخصية إلى أن الأشياء ثابتة ومستقرة، ولكنها قابلة للتغيير ببطء وليس فجأة، خصوصاً إذا تمّ بذل جهد مناسب؛ لذلك يمكن الاعتماد على الشخصية في التنبؤ بالسلوك المستقبلي للفرد.

يُعَدُّ موضوع الشَّخصية من الأمور التي تجذب عامة البشر، حيثُ يرغب الناس في فهم شخصياتهم وفهم شخصيات الآخرين، كي يتمكنوا من التنبؤ بسلوك الآخرين وردود أفعالهم، فعلى سبيل المثال، قد ترغب فتاة في معرفة المستوى الاجتماعي لزميلتها في الصَّف؛ كي تحاول أن تتنبأ برَدِّ فعلها إذا دعتهَا إلى حضور حفلة نجاحها في الثانوية العامة، لذا تُعَدُّ الشَّخصية من أكثر المُركَّبات النَّفسية القادرة على التنبؤ بسلوك الأفراد المستقبلي وتفضيلاتهم وردود أفعالهم، وعلى الرَّغم من ذلك قد لا تكون كلُّ ردود أفعالنا ناتجةً عن شخصياتنا، إنما قد تكون ردود أفعال تُجاه مواقف مؤقتة؛ فالتنبؤ هنا ليس بالمطلق.



أختبر معلوماتي



- أوضح مفهوم الشخصية لغةً واصطلاحًا.
- أذكر العوامل التي تؤثر في الشخصية وتسهم في تشكيل ردود الأفعال تجاه المواقف المختلفة.
- أبين دور الثبات النسبي في الشخصية في التنبؤ بالسلوك المستقبلي للفرد.

يعتقد الكثير من البشر أنَّ الشَّخصية تنشأ من المواقف اليومية التي تحصل مع الفرد طوال حياته، ولكن على أرض الواقع يوجد لمراحل معينة من حياة الإنسان أهمية كبرى، وتؤثر بشكل كبير في الإنسان، ومن أهمها مرحلة الطفولة؛ إذ تلعب الطفولة دوراً كبيراً في تشكيل شخصيتنا، وتُعدُّ هذه الفترة من الحياة حاسمة في تحديد العديد من سمات شخصيتنا التي قد تستمر طوال العمر، وتؤثر خبرات الطفولة في الشخصية بشكل كبير، لتشمل جوانب مختلفة مثل العواطف، والعلاقات الاجتماعية، وأنماط السلوك، وحتى أساليب التكيف مع المواقف، فعلى سبيل المثال هناك الكثير من الدِّراسات أشارت إلى طبيعة تعلُّق الطفل بأمِّه، ولدرجة إشباعه العاطفي دورٌ كبيرٌ في تشكيل شخصيته في المستقبل، من حيثُ درجة الجمود العاطفي، والغلاظة في التعامل مع الآخرين. ويمكن تلخيص تأثير خبرات الطفولة بنقطتين أساسيتين هما: التأثير العاطفي، والتأثير الاجتماعي كما هو مبين فيما يأتي:

1 التأثير العاطفي

التأثير الأوَّل في خبرات الطفولة يحدث في الجانب المعرفي والعاطفي للطفل، فخبرات الطفولة تشكِّل أنماط التفكير وطرق التفسير التي يتبناها الشخص للأحداث البيئية، والمواقف التي يمرُّ بها الطفل، كما تؤثر خبرات الطفولة العاطفية، كالحب، والفرح، والحزن، في طريقة تعبيرنا عن مشاعرنا في المستقبل، وهناك عاملان مهمَّان في هذا المجال وهما:



أ- درجة الشعور بالأمن العاطفي: فعندما نكون في بيئة آمنة ومشجعة، فإنَّنا ننمو بشكل سليم عاطفياً، ونطور مُستوى عالياً من الثقة بأنفسنا وقدرتنا على التكيف مع تحديات حياتنا، أمَّا إذا كنَّا نواجه الإهمال أو القلق المستمر، فقد تكون شخصياتنا أكثر عرضة للقلق والانعزالية.



نوع العلاقات الأولية مع الأهل والمحيطين: إنّ لنوع العلاقة الأولى مع مَنْ نتعامل معهم في بداية حياتنا الأثر الكبير في تحديد نمط الثقة والاعتماد العاطفي، فعندما نشعر بالحبّ والرعاية المبكّرة نكون قادرين على الشعور بالثقة بالآخرين، بينما إذا عانينا الجمود العاطفي، أو الإساءة النفسية، أو الجسدية، فقد يكون لدينا مشكلات في بناء العلاقات الصحيحة مع الآخرين مستقبلاً.

التأثير الاجتماعي

2

التأثير الآخر لخبرات الطفولة في شخصيتنا هو تأثير البيئة الاجتماعية، فنحن في الطفولة، نتعلّم سلوكياتنا من خلال تفاعلنا مع الآخرين، سواء من خلال الأسرة، أم الأصدقاء، أم المجتمع المحيط بنا؛ فالبيئة الاجتماعية التي نشأ بها ونحن أطفال تؤثر في طرق تعاملنا مع الآخرين، وكيفية رؤيتنا للعالم، وهنا تتأثر شخصياتنا بجانبين مهمّين هما:

- **أسلوب التفاعل الأسري:** فعندما نشأ ونحن أطفال في أُسرٍ مُحبّة ومتوازنة، فإننا نتعلّم مهارات التواصل الفعّال، وحل المشكلات بطريقة جيدة، أمّا إذا نشأنا في الأُسَر التي تعاني من النزاع والتفكك، فقد نطوّر أساليب سلبية في التعامل مع الضغوط والتوتر، كأن نطوّر أساليب التجنّب والعدائية.
- **أنماط التربية الثقافية:** إنّ القيم والعادات التي نتعرّض لها في مجتمعنا ونحن أطفال تؤثر في تصوراتنا واتجاهاتنا في المستقبل، فإذا نشأنا في بيئة تشجّع على الحرية الشخصية والاستقلالية، فإننا في الغالب نطوّر أنماط شخصية فعّالة في التكيف والقدرة على اتخاذ القرارات.



تفكير ناقد



- ياسر شخصيةً متنمّرة، إذ يتنمّر على الأطفال الأقل منه حجمًا أو الأضعف من حيث الشخصية والتأثير. أتأملُ شخصيةً ياسر وأحاول أن أجيب عن الأسئلة الآتية:
- هل هناك خبرات أو أحداث معينة حدثت في طفولة ياسر أدت إلى ظهور شخصية التنمّر لديه؟
 - إذا أراد ياسر أن يعدّل من شخصيته فهل يستطيع ذلك؟
 - ماذا يحتاج ياسر كي يعدّل من شخصيته؟

أختبر معلوماتي



- أوضح أثر خبرات الطفولة في الجوانب العاطفية والمعرفية لشخصية الفرد.
- أبين الدور الذي تلعبه درجة الشعور بالأمن العاطفي والعلاقات الأولية في تشكيل شخصية الطفل.
- أوضح دور البيئة الاجتماعية وأساليب التفاعل الأسري في تشكيل الشخصية أثناء مرحلة الطفولة.

هل هناك بالفعل أشخاص انبساطيون وآخرون انطوائيون؟

يؤيد هذا التمييز منحى أنماط الشخصية، حيث يشير المنظّرون في هذا الميدان إلى أنّ البشر يمكن أن يتمّ تصنيفهم إلى أنماط من الشخصيات، فهناك العديد من التصنيفات للأنماط أقدمها تصنيف الطبيب اليوناني القديم أبقرات، الذي أشار إلى أنّ هناك أربعة أنماط من البشر بناءً على تركيز السوائل في الجسم، هي النمط الدمّي (الحيوية المتفائلة)، والنمط الصفراوي (حاد المزاج، الجدي)، والنمط السوداوي (المتشائم، ثابت الاستجابة)، والبلغمي (متبلّد المشاعر).

ومن التصنيفات الحديثة ما اقترحه العالم الإنجليزي (إيزنك)، ومن قبله (يونغ) الذي قسّم البشر إلى نمطين رئيسيين هما: النمط الانبساطي (Extrovert)، والنمط الانطوائي (Introvert) وتعد الانطوائية والانبساطية من أبرز الأنماط التي تمّ تحديدها في علم نفس الشخصية، وهناك اختلافات واضحة بينهما في كيفية التفاعل مع العالم المحيط والتعامل مع المواقف الاجتماعية.

الشخصية الانبساطية

- هي شخصيّة تتمتع بالطاقة الاجتماعية العالية، حيث يجد أصحاب هذه الشخصية أنفسهم يستمدون الطاقة من التفاعل مع الآخرين.
- أكثر انفتاحاً على العالم الخارجي، ويميلون إلى البحث عن التجارب والخبرات الاجتماعية، ويشعرون بالسعادة والطاقة عندما يُحيطهم الناس ويستمتعون بالأنشطة الاجتماعية كالحفلات مثلاً.
- الميل إلى اتخاذ قرارات مُستعجلة أو مواجهة مخاطر أكبر اجتماعياً ومهنيّاً.
- غالباً ما يفضلون أن يكونوا في دائرة الضوء، ويستمتعون بالأنشطة التي تجذب الانتباه ويحبون تكوين صداقات جديدة والانخراط في محادثات مع أشخاص من مختلف الخلفيات.



الشخصية الانطوائية

- هي شخصيّة تميل إلى الاستقلالية في التفكير والشعور.
- أصحاب هذه الشخصية يفضلون قضاء وقت طويل بمفردهم مع أفكارهم، وهم يميلون إلى التركيز على العالم الداخلي.
- يشعرون بالراحة والهدوء عندما يكونون بمفردهم، ويحتاجون إلى وقت مع أنفسهم لإعادة شحن طاقتهم.
- يتمتعون بقدرة كبيرة على التفكير العميق والتأمل، وغالباً ما يكون لديهم اهتمامات وأفكار عميقة.
- يفضلون التفاعل مع دائرة ضيقة من الأشخاص الموثوقين بدلاً من الانخراط في علاقات اجتماعية كبيرة.
- قد يشعرون بالتعب أو الانزعاج بعد فترات طويلة من التفاعل الاجتماعي.





نشاط



هل أنا انبساطي أم انطوائي؟
لإتعرف إلى ذلك، أجب عن الفقرات الآتية:

الفقرة	نعم	لا
أحب أن يكون حولي عدد كبير من الناس.	☐	☐
أضحك بسهولة.	☐	☐
أعتبر نفسي شخصاً مفرحاً للآخرين.	☐	☐
أستمتع بالتحدث مع الناس بشكل كبير.	☐	☐
أحب أن أكون في مكان حيث يوجد النشاط والمشاركة.	☐	☐
أفضل عادةً عمل الأشياء مع الآخرين.	☐	☐
أشعر كثيراً وكأني أفيض قوةً ونشاطاً.	☐	☐
أنا شخصٌ مُفعمٌ بالحيوية والنشاط.	☐	☐
أنا في العادة متفائلٌ ومبتهجٌ.	☐	☐
أعبر عن مشاعري بسهولة.	☐	☐
أنا شخصٌ نشيطٌ جداً.	☐	☐
أفضل أن أكون قائداً للآخرين.	☐	☐

إذا كانت الإجابة "نعم" لثمانية فقرات على الأقل، فمن المحتمل أن تكون من ذوي النمط الانبساطي، وإذا كانت الإجابة "لا" لثمانية فقرات على الأقل، فمن المحتمل أن تكون من أصحاب النمط الانطوائي.

● المقياس مستقى بتصرف من اختبار (كوستا وماكري) للعوامل الخمس الكبرى للشخصية.

إثراء



لا يوجد شخصية أفضل من شخصية فلان نمطي الشخصية إيجابيات وبعض السلبيات، الشخصية الانبساطية تضيء المكان بابتسامتها وحيويتها، ولكنها سطحية وتحكمها العلاقات الاجتماعية، والشخصية الانطوائية تجد عالمها الجميل في عمقها، وهي شخصية مُنَجَّرَةٌ في الغالب، لكن قد تُعاني من ضعف في مهارات التواصل وفي التعبير عن المشاعر.

أختبر معلوماتي



- أصنف البشر وفقاً لمنحى أنماط الشخصية.
- أفرق بين الشخصيتين الانبساطية والانطوائية من حيث التفاعل مع العالم المحيط.
- أعدد إيجابيات وسلبيات الشخصيتين الانبساطية والانطوائية.

ما أهم السمات الشخصية التي يجب معرفتها عن الفرد؟

هناك العديد من السمات التي تُميّز الشخصيات المختلفة، ولكن من المهم معرفة السمات الأساسية التي تساعد في فهم الشخصيات بشكل عام، وحسب نموذج الأبعاد الخمس الكبرى للشخصية، هناك مجموعة من الأبعاد الشخصية التي تمثل الأساسيات المشتركة لجميع الشخصيات البشرية، والتي يمكن تصنيفها إلى خمسة عوامل رئيسية هي: الانبساطية، والانفتاح على الخبرات، والضميرية، والودّ، والالتزان الانفعالي. ولكل بُعد من هذه الأبعاد سمات فرعية مختلفة تزداد وضوحاً بازدياد درجة تركيز هذه السمات، وفيما يأتي توضيح مفصل لهذه الأبعاد وأهم السمات التي تندرج تحتها.

بُعد الانبساطية Extraversion

ويشير هذا البُعد إلى أسلوب تعامل الشخص مع الآخرين؛ فالأشخاص الانبساطيون يتمتعون بمجموعة من السمات التي تزداد بازدياد درجة الانبساطية؛ فالأشخاص الانبساطيون يشعرون بالحيوية والطاقة في المواقف الاجتماعية، ويحبّون التفاعل مع الآخرين، ولديهم رغبة قوية في قضاء الوقت مع الناس والمشاركة في الأنشطة الجماعية، بينما الأشخاص الذين يميلون إلى الانطوائية يفضلون الهدوء والعلاقات الاجتماعية المحدودة.

بُعد الانفتاح على الخبرات Openness to experience

ويشير هذا البُعد إلى طريقة إدراك الفرد للعالم المحيط، فالأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية من الانفتاح يميلون إلى البحث عن تجارب جديدة، ويستمتعون بالأنشطة الإبداعية، ولديهم عقل متفتح، بينما يميل الأشخاص الذين يمتلكون درجة منخفضة إلى التمسك بالروتين ويفضلون الأشياء التقليدية.

بُعد الضميرية Conscientiousness

ويشير هذا البُعد إلى الجانب القيمي والأخلاقي الذي يمتلكه الفرد، فالأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية من الضميرية نجد أنّ ضميرهم حيّ في جميع تعاملاتهم، وعادة ما يكونون تقليديين، ومحافظين، ومنظمين، ومدبرين، ومسؤولين، وهم ملتزمون بالقواعد ويعطون أهمية كبيرة لتحقيق الأهداف. بينما نجد أن الأشخاص الذين لديهم درجة منخفضة من هذه السمة قد يكونون أقلّ تنظيمًا وأكثر عفوية.

بُعد الوُدّ Agreeableness

ويمثل هذا البُعد جانب الطيبة ودرجة الثقة في المحيط، فالأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية من الوُدّ عادة ما يكونون متعاونين، وودودين، ولطفاء، ويثقون بالآخرين، وغير شكاكين، ويميلون إلى تجنب النزاعات ويحاولون التكيف مع الآخرين. أما الأشخاص الذين لديهم درجة منخفضة من هذه السمة فيمكن أن يكونوا صارمين، ومباشرين، وغير متعاونين.

بُعد الاتزان الانفعالي Emotional stability

يمثل هذا البُعد جانب الاستقرار العاطفي من الشخصية، فالأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية من الاتزان الانفعالي يميلون إلى أن يكونوا هادئين، ومتوازنين، وأقل تأثراً بالمواقف العاطفية وقادرين على السيطرة على انفعالاتهم، ولديهم في الغالب نضج انفعالي. في حين أن الأشخاص الذين لديهم درجة منخفضة من الاتزان الانفعالي قد يكونون أكثر عرضة للقلق، والتوتر، والحزن، والاكتئاب.

إثراء



العوامل الخمس الكبرى للشخصية هي المفتاح لفهم تنوع البشر، حيث يعكس كل بُعد وسماته الفرعية جانباً فريداً من طبيعتنا، من الفضول الخلاق إلى التفاعل الاجتماعي، وصولاً إلى كيفية تنظيمنا لمشاعرنا وأفعالنا.

نشاط



يُقسّم الطلبة إلى خمس مجموعات، كل مجموعة تأخذ أحد الأبعاد الخمس للشخصية، ثم تقوم كل مجموعة بوضع قائمة من أهم الصفات التي يمكن أن تنطوي تحت هذا البُعد، ثم تقدم كل مجموعة قائمتها إلى المجموعات الأخرى موضحاً ما يأتي:

- لماذا تم وضع السمات تحت هذا البُعد؟
- لماذا هذه السمات مهمة لوصف الشخصية؟
- هل يمكن أن تشترك هذه السمات مع أبعاد أخرى للشخصية؟



التنوع البشري



هناك العديد من الدراسات التي تؤكد على وجود اختلافات جوهرية في الشخصيات عبر الثقافات والشعوب، وهذه الاختلافات تؤكد التنوع البشري فيما يتعلق بالسمات الأساسية للشخصية كالانفتاح على الخبرات، والانبساط، والضمير الحي، والود، والاستقرار العاطفي، وتعد نظرية العوامل الخمس

الكبرى واحدة من أهم المراجع في هذا المجال، والتي تُستخدم بشكل واسع في العديد من الدراسات لتعرف الفروق في السمات الشخصية، وأظهرت النتائج أن هناك تفاوتات ملحوظة في سمات الشخصية، في النظر إلى الدول الغربية مثل الولايات المتحدة والمملكة المتحدة، نلاحظ أن الأفراد يميلون إلى درجات أعلى في الانفتاح على التجربة والانبساطية بسبب تشجيع الابتكار والتجربة الحرة، بينما في الثقافات الشرقية مثل اليابان والصين، نلاحظ أن درجات الانفتاح تقل بسبب التركيز على التقاليد والامتثال، وأظهرت الدول الأوروبية مثل السويد والدنمارك درجات أعلى في الضمير، بينما كانت الولايات المتحدة أقل في ذلك، أما الدول الآسيوية مثل اليابان وكوريا الجنوبية تُفضل الانطوائية والتقبل الاجتماعي الرسمي مقارنة بالدول الغربية.

مطالعة ذاتية

تطبيقات على أرض الواقع



كيف يمكن أن أعدّل من سمات الشخصية غير المرغوبة؟

أولاً: زيادة الوعي بالذات

هي الخطوة الأولى في أي عملية تعديل للسمات التي نرغب في تغييرها، فنحدّد بوضوح الصفات التي نشعر أنّها تؤثر سلبيًا في حياتنا، كالانفعال السريع، أو قلة الثقة بالنفس، أو الخوف من التغيير، أو الاتكال الزائد على الآخرين وغيرها من الصفات، ويمكن تحقيق ذلك من خلال استخدام التأمل اليومي، أو الكتابة الذاتية (اليوميّات) لمراقبة سلوكياتنا وتفاعلاتنا اليومية، لنحاول تحديد المواقف التي تظهر فيها هذه السمات.

ثانيًا: تحديد الأسباب الجذرية



غالبًا ما تكون السمات الشخصية غير المرغوبة نتيجةً لتجارب أو أنماط تفكير متراكمة على مر الزمن، وقد تكون بعض هذه السمات قد نشأت بسبب التجارب الصادمة، أو التربية، أو حتى التأثيرات الاجتماعية، ويمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد المواقف أو الظروف التي تؤدي إلى ظهور هذه السمات. مثالًا: هل نشعر بالخوف من

الفشل بسبب تجارب سابقة؟

وهل ننفعل بسهولة في المواقف التي نُشعرنا بالضغط أو الظلم؟ ويمكننا التحدث مع المرشد المدرسي أو مختص نفسيٍّ لمساعدتنا في اكتشاف هذه الجذور.

ثالثًا: تحديد أهداف واضحة



إنَّ تحديدَ أهدافٍ واضحةٍ للتغيير يساعد على استمرار التركيز والتحفيز لدينا، وعلينا أن نتأكد من أنَّ هذه الأهداف واقعية وقابلة للقياس، ويمكن إنجازها بشكل متدرج وليس على دفعة واحدة.

رابعًا: التدرب على التكيف والتحكم بالعواطف



إذا كنّا نرغب في التحكم في عواطفنا مثل الغضب أو التوتر، فإنَّ تقنيات التحكم في العواطف ستكون أساسية، ويمكن تحقيق ذلك من خلال التنفُّس العميق؛ فعند شعورنا بالتوتر أو الغضب، نقوم بالتنفُّس العميق والعد حتى 4 قبل الرد أو اتخاذ أيِّ قرار، ثم علينا ممارسة التأمل بانتظام للمساعدة

للمساعدة على تهدئة العقل وزيادة الوعي الذاتي، وأخيرًا علينا ممارسة تقنيات الاسترخاء كاليوغا أو التخيل، والتي تساعد على تقليل التوتر والقلق.



خامساً: العمل على تعزيز الثقة بالنفس

من السهل أن نكون أصحاب شخصية واثقة بنفسها، وذلك عندما يكون لدينا معرفة واضحة بقدراتنا وإنجازاتنا، فإذا كنا نعاني من قلة الثقة بالنفس، سنحاول العمل على تعزيز هذه الثقة تدريجيًا، وإذا كنا نريد بناء الثقة بالنفس، فعلينا أن نحدد هدفًا مثل: "سأحدد مهمات صغيرة وأنجزها يوميًا"، ويمكن تحقيق ذلك من خلال الاحتفال بإنجازاتنا الصغيرة: بتدوين نجاحاتنا اليومية كإنهاء درس، أو ترتيب الغرفة، وغيرها من المهام، والاحتفال بها، بالإضافة إلى التحدث مع أنفسنا بإيجابية؛ فنجعل لغة خطابنا الداخلي مليئة بالإيجابية، «أنا لا أستطيع»، أقول «أنا سأحاول وسأتعلم من الأخطاء»، وأخيرًا التعلم المستمر؛ فالقراءة والتعلم المستمر يعززان الثقة بالنفس، فيتعزز شعور الكفاءة.



سادساً: تعلم كيفية مواجهة المخاوف والتحديات

إنَّ مواجهة المخاوف والتحديات تدريجيًا يمكن أن يساعدنا على التَّموُّ الشخصي، فعندما نواجه خوفنا نتعلم كيفية التعامل مع المواقف الصعبة بثقة إذا كنا نخشى اتخاذ القرارات، إذ نبدأ بتحديد خيارات صغيرة وننخذ القرار بناءً عليها، ثم نقوم بتقييم النتيجة بدلاً من ترك القلق ليسيّط علينا، وإذا كنا نخشى التغيير، نحاول أن نكون أكثر مرونة في التعاطي مع المواقف الجديدة بتجربة أشياء جديدة تدريجيًا، مثل تغيير روتيننا اليومي أو أن نتعلم مهارة جديدة.

سابعاً: بناء مهارات اجتماعية جديدة



إذا كانت السمات غير المرغوبة تتعلق بالعلاقات، مثل التردد في التواصل أو صعوبة إقامة علاقات صحية، فيمكن تطوير المهارات الاجتماعية من خلال الاستماع النشط؛ سنحاول أن نكون أكثر استماعًا للآخرين، كما نتأكد من أننا نعطي الآخرين فرصة للتحدث، وأن نفهمهم قبل أن نردّ، كما يمكن تطوير مهارة التواصل الواضح، حيث نتعلم كيفية التعبير عن أنفسنا بوضوح دون أن نكون عدائيين أو خجولين، ويمكننا استخدام مهارات التواصل من خلال تحديد احتياجاتنا أو

ثامناً: التقييم المستمر



بمجرد أن نبدأ في إجراء التغييرات، علينا تقييم تقدُّمنا بشكل دوريٍّ، وقد نحتاج إلى تعديل إستراتيجياتنا بناءً على النتائج، ونحتفظ بمذكرات أو سجل تقدمنا شهرياً، وأن نلاحظ أي تحسُّن في سماتنا الشخصية أو أي تحديات جديدة قد تواجهنا، وإذا شعرنا أننا عائدون إلى السلوكيات القديمة، لا يجب أن نُحبط، فالتغيير يتطلَّب وقتاً، لذا علينا أن نتعلم من الأخطاء السابقة وأن نعمل على تعديل إستراتيجياتنا.

إثراء



تغيير الشخصية للأفضل هو رحلة مستمرة نحو اكتشاف قوتنا الداخلية، فيغدو كلُّ يوم فرصة جديدة للنمو والتطور.

أختبر معلوماتي



أذكر العوامل الخمس الكبرى، وأبين دورها في فهم الشخصيات.

أذكر خطوات تعديل السمات غير المرغوبة في الشخصية.

أبين أثر الاختلافات الثقافية في السمات الشخصية وفقاً لدراسة العوامل الخمس الكبرى.



10202
53142 828
81304 281
00081 014
15350 311

5209

81304
00081
15350
15345

أختبر معلوماتي



1. أيُّ مما يأتي صحيح فيما يتعلق بمفهوم الشخصية؟

- الشخصية هي مجموعة من السمات التي تتغير بشكل دائم وهي لا تتسم بالثبات النسبي.
- الشخصية هي مجموعة من السمات الثابتة نسبياً.
- الشخصية لا تميز الأفراد عن بعضهم بعضاً.
- الشخصية لا تجعل من تعامل الأفراد مع بيئاتهم شيئاً مختلفاً.

2. أبين أثر خبرات الطفولة في شخصية الإنسان.

3. أفرق بين الشخصية الانبساطية والشخصية الانطوائية.

الشخصية الانبساطية: _____

الشخصية الانطوائية: _____

4. أوضح المقصود بكل من : الشخصية، الثبات النسبي.

5. أعدد العوامل المؤثرة في التأثير العاطفي.

6. الى ماذا يشير كل من:

أ. بُعد الضميرية

ب. بُعد الود