



دَوْلَةُ لِيْبِيَا
وَزَارَةُ التَّعْلِيمِ
مَرْكَزُ الْمَنَاهِجِ التَّعْلِيمِيَّةِ وَالْبَحْوثِ التَّربُويَّةِ

علم النفس

للسنة الثالثة بمرحلة التعليم الثانوي

(القسم الأدبي)

إعداد

لجنة متخصصة بتكليف من مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية

للعام الدراسي

1441 - 1440 هـ
2020 - 2019 م

حقوق الطبع والنشر محفوظة لمركز
المناهج التعليمية والبحوث التربوية

المحتويات

الصفحة	الموضوع	ر. م
7	المقدمة	1
الفصل الأول : مدارس علم النفس		
11	مدارس علم النفس والاتجاهات المعاصرة	2
14	مناهج البحث في علم النفس	3
18	أسئلة الفصل الأول للمراجعة	4
الفصل الثاني : الفروق الفردية		
21	المقدمة	5
22	مفهوم الفروق الفردية	6
23	أنواع الفروق الفردية	7
23	أهمية اكتشاف الفروق الفردية	8
24	خصائص الفروق الفردية	9
25	الفروق الفردية في التفكير والذكاء	10
26	أسئلة الفصل الثاني للمراجعة	11
الفصل الثالث : علم النفس النمو		
30	علم النفس النمو	12
30	تعريف علم النفس النمو	13
30	أهمية دراسة علم النفس النمو	14
31	العوامل المؤثرة في النمو	15
34	أسئلة الفصل الثالث للمراجعة	16
الفصل الرابع : القوانين العامة للنمو		
37	القوانين العامة للنمو	17
38	مراحل النمو	18
38	مطالب النمو	19
39	ظواهر النمو	20
39	جوانب النمو	21
41	أسئلة الفصل الرابع للمراجعة	22

الصفحة	الموضوع	ر.م
الفصل الخامس : المراهقة ومشكلاتها		
44	أهمية دراسة المراهقة	23
44	مطالب النمو في مرحلة المراهقة	24
45	طبيعة المراهقة وتغيراتها	25
46	مشكلات المراهقة وطرق التعامل معها	26
48	أسئلة الفصل الخامس للمراجعة	27
الفصل السادس : الشخصية		
51	تعريف الشخصية	28
52	مكونات الشخصية	29
52	خصائص الشخصية	30
53	مراحل تكوين الشخصية	31
55	أسئلة الفصل السادس للمراجعة	32
الفصل السابع : الصحة النفسية والصراع النفسي		
58	تعريف الصحة النفسية	33
58	أهمية الصحة النفسية	34
59	مراتب الصحة النفسية	35
59	معايير وظواهر الصحة النفسية	36
61	تعريف الصراع النفسي	37
62	أنواع الصراع النفسي	38
63	أسئلة الفصل السابع للمراجعة	39
الفصل الثامن : الاضطرابات النفسية والعقلية		
66	القلق	40
69	الفضم	41
72	أسئلة الفصل الثامن للمراجعة	42

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبَصِّرُونَ

صَدَوْقَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

سورة الذاريات: 21

المقدمة

يسعدنا أن نقدم موضوعات هذا الكتاب، لأبنائنا طلاب وطالبات الصف الثالث الثانوي (القسم الأدبي)، الذي أعدته لجنة متخصصة.

روعى فيه تبسيط المفاهيم والمصطلحات العلمية، وربط الموضوعات بعضها، وسلامة الأسلوب العلمي، والشموليّة في المفردات، والتكميل للمادة الدراسية المقررة لكتاب الصف الثاني الثانوي (القسم الأدبي).

حيث تضمن الكتاب عدة فصول تناول الفصل الأول مدارس علم النفس والاتجاهات المعاصرة، ومناهج البحث، وتناول الفصل الثاني موضوع الفروق الفردية وأهمية اكتشافها في العملية التعليمية، وفي الفصلين الثالث والرابع تم تناول موضوع علم النفس النمو من حيث: مفهومه، وأهميته، والعوامل المؤثرة فيه، ومراحل النمو، ومطالبه، ومظاهر النمو، مع التطرق إلى جوانبه. أما في الفصل الخامس فقد تناول الكتاب موضوعات عن المراهقة، ومشكلاتها، وطرق علاجها وفي الفصل السادس عرض مختصر عن الشخصية ومكوناتها، وفي الفصل السابع تناول موضوعات عن الصحة النفسية والصراع النفسي ، أما في الفصل الثامن والأخير فقد تركزت موضوعاته عن الاضطرابات النفسية والعقلية، مع وضع أسئلة للتذكير والمراجعة في كل فصل من فصول الكتاب.

نسائل الله التوفيق فيما قدمنا إليه

لجنة الإعداد

الفصل الأول

- مدارس علم النفس والاتجاهات المعاصرة.
- مناهج البحث في علم النفس.
- أسئلة الفصل.

مدارس علم النفس

لمدارس علم النفس أهمية كبيرة في تطور هذا العلم، وكل مدرسة ساهمت بشكل أو آخر في تكوين علم النفس الحديث وفروعه ومجالاته التطبيقية.

والمقصود بمدارس علم النفس هو وجود آراء متباعدة حاول أصحابها من خلالها تفسير السلوك، باستخدام مبادئ علمية لتحليل الظواهر النفسية المختلفة، وقد تختلف هذه الآراء بحكم اهتماماتها في مجال دراسة السلوك لكنها في النهاية تقدم إسهاماً له أهميته في علم النفس الحديث أو المعاصر ومن أهم هذه المدارس ما يلي:

1- المدرسة الغرضية:

يُعد المفكر الإنجليزي (ماكدوجل) 1871-1938 م مؤسس هذه المدرسة، حيث أكد على الغرائز كعوامل دافعية أساسية، في الإنسان، كالهروب، والاعتداء، والسلوك الأبوی، ورعاية الذات، وما يصاحبها من انفعالات كانفعال الخوف والغضب.

وأهم أفكار هذه المدرسة أن كل سلوك يصدر عن الكائن العضوي (إنساناً كان أم حيواناً) يهدف إلى غاية محددة ويتوجه إلى تحقيق غرض، حتى وإن لم يكن شاعراً بهذا الغرض، فمن دون الغاية أو الهدف لا يمكن فهم السلوك وتفسيره.

2- المدرسة البنائية:

يُعد العالم الألماني (فونت): مؤسس هذه المدرسة لكنها في أمريكا فقد وصلت إلى قمة مجدها على يد العالم الأمريكي (تشنر) تلميذ (فونت).

وأهم ما يميز أصحاب هذه المدرسة أنهم لم يهتموا بالسلوك الظاهري بقدر ما كانوا يهتمون بتحليل الخبرات الشعورية.

إن علم النفس كما يراه الاتجاه البنائي هو دراسة التقارير الاستيطانية للأفراد، ويقصد بذلك أن الأفراد يكتبون تقارير عن أنفسهم يشرحون فيها كيفية إدراكهم للمثيرات الموجودة بالبيئة، كما يعيشونها والقصد من ذلك كما تراه المدرسة البنائية هو أن هذه التقارير تمكّن الإخصائى النفسي من تفسير البناء العقلي للفرد، أي أنه يصل إلى تحليل هذا البناء من خلال ما كتبه الأفراد حول أنفسهم، ويمكن القول إن المدرسة البنائية اهتمت بموضوع "بنية العقل".

3- المدرسة الوظيفية:

اهتم أصحاب هذا الاتجاه بدراسة أهداف السلوك بدلاً من بنية العقل، وحاول الوظيفيون دراسة العقل لا من حيث مكوناته وعناصره، وإنما من حيث وظائفه التي تؤدي إلى التكيف مع البيئة.

ومن أبرز رواد هذه المدرسة "جون ديوي" الذي يؤكد على أن علم النفس يجب أن يتجه إلى بحث الحياة العقلية من الناحية الوظيفية وهي التكيف مع البيئة فأعطت المدرسة الوظيفية أهمية خاصة لدراسة موضوع التوافق الذي يتحقق الإنسان في البيئات المختلفة.

مثال ذلك: انتقال الفرد من بيئه إلى بيئه أخرى غريبة عنه قد يجعل من الصعب عليه التوافق مع هذه البيئة الجديدة، فلماذا يحدث هذا؟ وكيف يمكن للفرد أن يتغلب على هذا الموقف؟ وغير ذلك من التساؤلات الأخرى المشابهة، وهو ما حاولت المدرسة الوظيفية ضمن اهتماماتها الإجابة عليها وبذلك يمكن أن نقول إن أصحاب المدرسة الوظيفية قد بنوا مفهوماً أوسع وأشمل لعلم النفس، حيث إنهم اهتموا أيضاً بدراسة العديد من المواضيع في علم النفس، مثل موضوع الدوافع، والانفعالات، وعلم النفس النمو، والتطبيقات العملية لمفاهيم ومبادئ هذا العلم في مجالات الحياة المختلفة.

4- المدرسة الارتباطية:

يعتبر «مل» و«بروان» من أهم أنصار هذه المدرسة، حيث وضعوا قوانين الترابط للعمليات العقلية التي من أهمها قانون الترابط بالاقتران، أي حدوث شيئاً في آن واحد أو مكان يحدث آثاراً يترتب عليها استدعاء أحدهما إذا حدث الآخر، وكذلك قانون التشابه والتضاد.

كما تدرس المدرسة الارتباطية أيضاً الصلة بين المثيرات والاستجابات المختلفة، ولم تقف عند وصف هذه الارتباطات، بل درست المدة الزمنية اللازمة لتكوين هذه الارتباطات، والظروف الملائمة لتكوينها، كما أهتمت هذه المدرسة بتأثير مفهوم التعزيز والعقاب على تكوين هذه الارتباطات، وعلاقة هذه الارتباطات بالخصائص الفسيولوجية للفرد، ومن الموضوعات التي اهتم بها الارتباطيون معرفة الطرق التي يمكن عن طريقها تعلم الطفل التمييز بين المكونات ويمكن للطفل أن يتعلم التمييز بين أجزاء أخرى من الذراع أكثر نوعية كالمرفق والمعصم واليد.

5- المدرسة السلوكيّة:

يهتم السلوكيون بالظواهر التي يمكن ملاحظتها فقط ، ومن مؤسسها (وطسن) واهتمت هذه المدرسة بدراسة الاستجابات التي تصدر عن المفحوصين التي يمكن ملاحظتها فقط ، كما اهتمت بدراسة الحركات العضلية والاستجابات الغدية للحالة ، ولم يعترف أصحاب هذه المدرسة بمفهوم العقل ، (أن العقل لا يمكن ملاحظته بصورة مباشرة ، فهم يؤكدون أن المصطلحات (الذهنية) مثل العقل والشعور والصور الذهنية ليس لها مكان في أي علم موضوعي ، وإنما هي بقايا الفلسفة العقلية، وأن

الدراسة الاستيطانية للعمليات الشعورية كإحساس والصورة الذهنية لم تؤد إلى أي نتائج متفق عليها، فمثلاً ذلك: لا يمكن وصف الشخص بأنه (سعيد) لأن السعادة قد تتضمن جوانب عقلية وداخلية غير خاضعة للملاحظة المباشرة، فقد يضحك التلميذ لكنه ليس سعيداً والعكس.

ونستنتج من كل ذلك أن المدرسة السلوكية تقلل من أهمية وصف الظواهر غير المباشرة، التي لا تخضع للملاحظة المباشرة، ولكنها تهتم بدراسة المثيرات وما تؤدي إليه من استجابات مع محاولة التحكم في هذه المثيرات.

6- مدرسة الجشطلت:

هي إحدى مدارس علم النفس وتهتم بصفة خاصة بمشكلات الإدراك وكيف يدرك الفرد ما حوله من مثيرات وكيف يحكم ويستطيع تفسير ذلك. إن أصحاب مدرسة الجشطلت يعتقدون غيرهم ممن سبقوهم بأنهم لم يولوا أهمية للبيئة الكلية للفرد، ويركز على مفهوم الوحدة الكلية، بحيث لا يمكن فهم الجزء في نظرهم إلا في ضوء الكل، والسلوك وحدة كلية وليس مجرد أجزاء متراقبة، وإن أي تغير في الجزء يتبعه تغير في الكل العام، والإدراك أو التعلم أو بناء الشخصية ليس كالحائط المكون من قوالب ملتصقة، بل كالمركب الكيميائي الذي اندمجت عناصره بعضها، ولو حللنا المركب إلى عناصره لتلاشى المركب نفسه.

وقد كان لتجارب علماء الجشطلت وبحوثهم في التعلم والإدراك أثر كبير في التربية وعلم النفس التطبيقي، كالنظر إلى شخصية التلميذ كوحدة، والنظر إلى حالة الشخص المصاب بمرض نفسي نظرة كلية عامة.

7- مدرسة التحليل النفسي:

تقوم المدرسة التحليلية على دراسة نمو الشخصية واستمراريتها، مع التأكيد على بعض المبادئ المؤثرة على هذه الشخصية، مثل أهمية خبرات الطفولة على تشكيل شخصية الفرد، وأولت اهتمامها بالمصادر الشعورية واللاشعورية للد الواقع، فالتحليليون يرون ان الد الواقع اللاشعورية هي التي تقف وراء كثير من مظاهر سلوك الفرد. ويعد (سيجموند فرويد) أحد علماء الطب فيينا ومؤسس لهذه المدرسة، وقد وجه اهتمامه إلى دراسة الحياة اللاشعورية، على أن الكثير من دوافع السلوك لا يمكن تفسيرها على أساس شعوري فقط، وقد أكد أهمية الرغبات وال حاجات النفسية وما تنتابها من مقاومة، وما ينشأ عن ذلك من ضغط وkeit، خصوصاً في أيام الطفولة، حيث تنشأ الكثير من الد الواقع اللاشعورية، التي تؤثر في حياة الفرد المستقبلية، وكان للتحليل النفسي أثر كبير في تقدم علم النفس المرضي والعلاجي.

مناهج البحث العلمي

المنهج هو الطريقة التي يسلكها الباحث بهدف الوصول إلى إجابات عن تساؤلاته التي أثارها بحثه، وتتعدد المناهج في دراسة علم النفس بين المناهج القديمة التي تعتمد على الفراسة ودراسة الملامح، وبين المناهج الحديثة العلمية التي تعتمد على التجريب والوصف. والبحث العلمي في علم النفس التربوي يهدف إلى توضيح السلوك الإنساني، وفهمه، وضبطه، والتنبؤ به، ويهدف إلى حل المشكلات العملية والاهتمام بالنشاط والسلوك الإنساني.

أولاً: منهج الاستبطان أو التأمل الباطني:

الاستبطان هو الملاحظات الداخلية الذاتية أي إحساس الفرد بمشاعره وخواطره، ويخبر عنها الباحث شفويًا أو تحريريًا أو بالإشارة.

ورغم بعض الاعتراضات على هذا المنهج وبخاصة من قبل السلوكيين بحجج صعوبة التأكد من صحة المعلومات، لأن الملاحظ والملاحظ واحد وهو الذي يسجل نتائج تأمله واستبطانه، ويقوم الفرد بملاحظة وتأمل سير الحالات النفسية والعقلية التي تحدث داخل نفسه، وقد قام العالم الإنجليزي (هنري هد 1908 م) بتجربة تمثلت في قطع أحد الأعصاب الجلدية في ساعده الأيسر، وسجل بيده اليمنى ما شعر به في منطقة العصب المقطوع من أحاسيس، كالخوف، والألم، والبرد، فوجد أن الحساسية لا تفقد تماماً، وأساس منهج الاستبطان هو أن حالات الفرد النفسية التي تحدث داخله لا يستطيع أحد غيره إدراكتها إلا إذا عبر هو عنها ، فالحالات النفسية هي خبرات ذاتية شخصية حتى لو استطاع الفرد التعبير عنها، بالألفاظ والعبارات فتلك الألفاظ والعبارات لا تمثل حقيقة الخبرات الذاتية الشخصية.

أما النقد الذي وجه إلى المنهج الذاتي فهو:

- منهج لا يتفق مع الطريقة العلمية لأنه يقوم على أساس أن حالات الفرد النفسية لا يستطيع أن يتأملها سواه، وهذا لا يتفق مع الطريقة العلمية.
- عند استخدام هذا المنهج يجد الفرد صعوبة أثناء تأمله وهو مجبر على تشتيت انتباذه بين عمليتين، الأولى تبدو في الحالة النفسية والعقلية ذاتها، والثانية في تأملها، وتشتيت الانتباه يؤدي إلى عدم دقة النتائج
- في حالة النشاط الحاد يستحيل على الفرد دراسة نفسه واستبطانها مثل الانفعال الشديد، وما يترتب عليه عدم دقة النتائج.
- الأفراد يختلفون في قدراتهم على التعبير والوصف اختلافاً كبيراً، ومن هنا كانت الصعوب واضحة في

الحصول على تأملات باطنية من الأطفال والشواذ.

5- هذا المنهج يحتاج إلى تدريب وقت طويل فضلاً عن صعوبة تنفيذه لصعوبة اكتشاف الإنسان لنفسه بسهولة .

ثانياً: المنهج الوصفي:

ويتمثل في دراسة الظواهر السلوكية والطبيعية، ووصفها وصفاً دقيقاً في ظروفها الراهنة، كما يدرس العلاقة التي تربط بين هذه الظواهر، واستخدام هذا المنهج الملاحظة العلمية للحصول على المعلومات، وهي الملاحظة المقصودة والموضوعية التي يمكن التحقق من صحتها، ويستخدم هذا المنهج عدة وسائل تشمل مواقف وأسئلة تخص مشكلة الدراسة يجاب عنها من قبل الأشخاص المراد دراستهم، سواء عن طريق المقابلة الشخصية أو المراسلة أو أجهزة التسجيل، أو غير ذلك من وسائل الاتصال المختلفة.
ومن أساليب الدراسة المتبعة في المنهج: -

1- الطريقة الطولية:

وهي طريقة يتبع فيها الباحث ظاهرة الدراسة على مدى فترة زمنية معينة، قد تدوم أيامًا أو شهوراً أو سنوات ، يخلص بعدها الباحث إلى كم من المعلومات الوصفية لتطور الظاهرة موضوع الدراسة أو البحث مثال ذلك: تبع دراسة الأحوال الجوية على مدى أعوام طويلة ، عن طريق توثيق درجات الحرارة أو معدلات نزول الأمطار سنويًا ، حتى يمكن القول مثلاً إن معدل درجات حرارة الأرض في ارتفاع مستمر نتيجة للإشعاعات والتلوث وتدمير البيئة ، وإذا استمر الحال بهذا المعدل فربما تصبح الأرض غير قابلة للحياة بعد بضع مئات من السنين.

تميز الطريقة الطولية في الدراسة بدقة معلوماتها، إلا أنها تستغرق وقتاً طويلاً ، وتستهلك جهداً، أي إنها غير اقتصادية .

2- الطريقة المستعرضة:

تُستخدم هذه الطريقة في دراسة المجموعات الكبيرة التي تهتم بدراسة العلوم السلوكية كعلم النفس، وعلم الاجتماع، وعلم النفس النمو، الذي يختص بدراسة ظاهرة النمو لدى الأطفال، وفي هذه الطريقة يستخلص الباحث نتائجه من عينة ممثلة لمجتمع الدراسة الأصلي، ويعتمد عليها على المجتمع الذي أخذت منه العينة، أو مجتمعات مشابهة تحمل الخصائص نفسها .

ومن مميزات هذه الطريقة الاقتصاد في الوقت والجهد والمال، على عكس الطريقة الطولية، إلا أن من عيوبها عدم دقة نتائجها.

ثالثاً: المنهج الموضوعي (التجريبي):

التجربة هي الملاحظة التي يقوم بها الباحث تحت ظروف معينة، يمكن التحكم فيها، وتتبع في التجربة خطوات محددة من البحث تبدأ من الملاحظة وإيجاد المشكلة وتحديدها وتنتهي بالنتائج وتقنيتها، وتشمل التجربة عدّة عناصر ومتغيرات، كالمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، والمتغيرات التابعة والمستقلة.

أسس المنهج الموضوعي:

- 1- إن الحالات النفسية ليست حالات باطنية فقط، بل يمكن ملاحظة آثارها الخارجية في السلوك الإنساني، مثل حالات الخوف والقلق والسرور وغيرها.
- 2- إن السلوك الخارجي للفرد ومظاهره المحسوسة، يمكن أن تخضع للملاحظة المقصودة المنظمة القائمة في أغلبها على إجراء التجارب.
- 3- اعتماد المنهج الموضوعي على القياس الكمي، بالإضافة إلى اعتماده على الملاحظة والتجربة.

ومن أمثلة التجارب التي أجرتها علماء النفس.

- ﴿ تجارب لمعرفة أثر رطوبة الجو في الإنتاج العقلي.
- ﴿ تجارب لمعرفة هل بالإمكان الانتباه إلى شيئين في وقت واحد.
- ﴿ تجارب تبين ما إذا كان الحفظ على فترات أحسن من الحفظ المستمر.

مثال لذلك:

أحضر علماء النفس ثلاثة مجموعات من الأفراد المتساوين في كل الظروف تقريباً، وعصبو عيونهم وطلبو منهم رسم بعض الخطوط.

المجموعة الأولى: تركوها تتخطى في محاولاتهما، دون توجيه فلم تتمكن من معرفة نتيجة عملها.

المجموعة الثانية: وجهوها توجيهًا عاماً بحيث كانت تعرف نتيجة عملها، بصورة كلية إجمالية بعد كل محاولة.

المجموعة الثالثة: عرفت هذه المجموعة نتيجة عملها، بعد كل حركة حتى تتفادى في الحركة التالية الخطأ الذي وقعت فيه أثناء الحركة السابقة.

وكان النتائج هي فشل أفراد المجموعة الأولى في رسم المطلوب، بينما حقق أصحاب المجموعة الثانية بعض النجاح، في حين تفوق أفراد المجموعة الثالثة.

واستنتاج علماء النفس من هذه التجربة أن وقوف الفرد على نتائج عمله باستمرار و مباشرة عقب كل محاولة يؤدي إلى إتقان الفرد لسلوكه الجديد. وبهذا أصبح علم النفس يعتمد على الملاحظة المنظمة والقياس والتجربة، ويوضع القوانين التي تفسر لنا السلوك، وأخذ علم النفس يمر بجميع الخطوات التي تمر بها العلوم الأخرى لوضع قوانينها، وتتلخص تلك الخطوات فيما يلي: -

- ─ تحديد المشكلة وملاحظة موضوع البحث في سلوك الإنسان.
- ─ جمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث، ثم وضع عدة فروض تفسر تلك المعلومات.
- ─ إجراء التجارب الممكنة على الإنسان، حتى يقف الباحث على مدى صحة فرضيه السابقة.
- ─ عندما تتحقق الفروض التي فرضها الباحث من التجارب التي أجراها يضعها كقانون عام يفسر به الظواهر المماثلة، كما يكشف النظريات الخاصة بها.

أسئلة الفصل

- 1 - من المناهج المستخدمة في الدراسات النفسية المنهج التجريبي، اشرح هذا المنهج مع ذكر أمثلة.
- 2 - ما الفرق بين المدرسة السلوكية ومدرسة الجشطلت؟
- 3 - ماذَا يقصد بالمنهج الوصفي؟ وما الفرق بينه وبين المنهج التجريبي؟
- 4 - ما أهم الخطوات التي يجب اتباعها في الدراسة التجريبية؟
- 5 - تحدث عن مدرستين من المدارس التي قامت بعد البنائية من حيث موضوع الدراسة والمنهج.
- 6 - هل تعتقد أن منهج الاستبطان يكفي لفهم حالات الأفراد النفسية؟، علل ما تقول.
- 7 - ما الأسس التي يقوم عليها المنهج الموضوعي في علم النفس؟
- 8 - إن وقوف الفرد على نتائج عمله باستمرار و المباشرة عقب كل محاولة يؤدي إلى إتقان الفرد لسلوكه الجديد ، وضح ذلك .
- 9 - إن حالاتي النفسية تتعاقب داخلي ، ولا يستطيع أحد غيري إدراكتها ، ناقش ذلك من خلال دراستك لمنهج الاستبطان .

الفصل الثاني

الفرق الفردية

- المقدمة.
- مفهومها وأهمية اكتشافها.
- أنواع الفرق الفردية.
- أهمية اكتشاف الفرق الفردية.
- التطبيقات التربوية للفرق الفردية.

الفروق الفردية

مقدمة :

إن الله سبحانه وتعالى عندما خلق الخلق جميرا وأسبغ عليهم من نعمه وهباته، جاء كل واحد منهم مختلفاً عن الآخر لا يشبهه ولا يطابقه، وقد أكد الله سبحانه هذا الاختلاف قال تعالى:

﴿وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَتٍ﴾¹ وهذا التفضيل قد يكون بالجسم أو بالعلم أو بطريقة التفكير أو بالأمور المادية. قال الله تعالى حكاية عن طالوت ﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَاتَلُوا أَنَّ يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يَوْتَ سَعْكَةً مِنْ أَمْلَأِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ أَصْطَفَنَا عَلَيْكُمْ وَرَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِ مُلْكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَسِعٌ عَلَيْهِمْ﴾².

لذلك حرص الإسلام على مخاطبة الناس على قدر عقولهم، وعلى مقدار ما يستوعبون ويفهمون، فورد في صحيح الإمام مسلم عن ابن مسعود رضي الله عنه: "ما أنت بمحدث قوماً حديثاً لا تبلغه عقولهم إلا كان لبعضهم فتنـة" وورد عن علي رضي الله عنه "حدثوا الناس بما يعقلون، أتحبون أن يكذب الله ورسوله؟" ومعنى هذا الكلام كله أن الإسلام أقر بالفروق الفردية بين الأشخاص والأفراد، أو بمعنى آخر أقر مبدأ الاهتمامات المختلفة، فما أهتم به أنا ليس بالضرورة أن تهتم به أنت، وما يهتم به ولدي هو غير الذي أهتم به أنا، وهكذا.

وفي العملية التعليمية يلاحظ أن تلاميذ الفصل الواحد رغم تقاربهم في السن ، يختلف بعضهم عن الآخرين في كثير من الصفات الجسمية كالطول والحجم ، واعتدال القامة ، وهذه الاختلافات تبدو واضحة ، وهي بالضرورة تدفع المعلم إلى اتخاذ موقف معين إزاءها ، فقد يعيد تنظيم مقاعد التلاميذ ، بحيث يجلس في الصفوف الأولى قصار القامة وضعاف البصر ، بينما يجلس في الصفوف الأخيرة طوال القامة حتى لا يحجب السبورة طويلاً القامة عن غيره من التلاميذ، وقد ينصح بعض التلاميذ باستخدام نظارة طبية ، أو يقوم بتحويل أحدهم إلى الصحة المدرسية ليعالج من مرض طارئ ، أو ألم مفاجئ يشكوه منه.

فاللاميـذ في الفصل الدراسي الواحد ليسوا متجانسين ولا متساوين فيما يملكونه من صفات وخصائص، رغم أنـهم متقاربون في أعمارهم الزمنـية، وهذه الفروق أمر طبيعي بين الأفراد، وظاهرة عامة بين جميع الكائنـات الحـية فلا يوجد تـطابـق تـام بين فـرـدين حتـى ولو كانوا توـأـمين.

1- الأنعام الآية 165
2- البقرة الآية 247

مفهوم الفروق الفردية:

هي ظاهرة عامة عند جميع الكائنات، وهي سنة من سنن الله في خلقه، فأفراد النوع الواحد يختلفون فيما بينهم، فلا يوجد فردان متشابهان في استجابة كل منهما لموقف واحد، وهذا الاختلاف والتمايز بين الأفراد أعطى الحياة معنى، وجعل للفروق الفردية أهمية في تحديد وظائف الأفراد، وهذا يعني أنه لو تساوى جميع الأفراد في نسبة الذكاء، على سبيل المثال: فلن يصبح الذكاء حينذاك صفة تميز فرداً عن آخر، ولذلك لا يصلح جميع الأفراد إلا لمهنة واحدة. فالله سبحانه لم يخلق فردين متطابقين تماماً.

- وتعد الفروق الفردية ركيزة أساسية في تحديد المستويات العقلية والأدائية الراهنة والمستقبلية للأفراد، ولذلك فقد أصبحت الاختبارات النفسية وسيلة مهمة تهدف إلى دراسة احتمالات النجاح أو الفشل العقلي في الحياة.

- أما عن الفروق الفردية في الشخصية، فنجد أن كل إنسان تميز بذاته، ولا يمكن أن يكون كذلك إلا إذا اختلف عن الآخرين.

وقد اقترح بعضهم في كتاباتهم عن القدرات العقلية تعريفاً للشخصية في إطار الفروق الفردية:

- تعد ظاهرة الفروق الفردية من أهم حقائق الوجود الإنساني التي أوجدها الله في خلقه حيث يختلف الأفراد في مستوياتهم العقلية، فمنهم العقري والذكي جداً والذكي ومتوسط الذكاء ومنخفض الذكاء والأبله، هذا فضلاً عن تميز موهبهم وسماتهم المختلفة، وبهتم علم النفس في البحث في الفروق الفردية بين الأشخاص والعوامل التي تؤثر فيها، حيث يُركز على قيمة الشخص كشخصية منفردة، تميزه عن غيره والتعرف على مدى هذه الفروق، وكيف يمكن أن نقيسها بفعالية، حيث يُعد الفرد من وجهة نظر علم النفس بأنه نتاج لخبراته الخاصة التي كونها من تلقاء نفسه، ولهذا اختلف الأشخاص فيما بينهم، وتختلف قدراتهم بحسب هذه الخبرات، خصوصاً أن الفروق الفردية من الأشياء التي تظهر في جميع الكائنات، وليس في الإنسان فقط، ولهذا مما تشابه الأشخاص ظاهرياً، فلن تكون هناك ردة الفعل الواحدة تجاه المواقف بالنسبة لأشخاص مختلفين، ولن يكون هناك تطابق تام، ولعل أشهر هذه الفروق تبدو في الصفات الجسمية كالطول والوزن، ونغمة الصوت، وهيئة الجسم، وهذه الفروق الجسمية تطفو على السطح فنشاهدها، وهناك فروق كثيرة في النواحي الإدراكية والانفعالية وغيرها.

تعريف الفروق الفردية: إنها مصطلح يستخدم في علم النفس الفارق للتغيير عن الانحرافات الفردية عن المتوسط الجماعي في الصفات المختلفة، وقد يُضيق مدى هذه الفروق أو يتسع، وفقاً لتوزيع المستويات المختلفة، لكل صفة من الصفات التي نهتم بتحليلها ودراستها.

فالفرق الفردية: بهذا المعنى، مقياس علمي لمدى الاختلاف القائم بين الناس في صفة مشتركة، وهذا يعتمد مفهوم هذه الفكرة على مفهومي التشابه والاختلاف، التشابه النوعي في وجود الصفة، والاختلاف الكمي في درجات هذا الوجود، ومستوياته.

- أنواع الفروق الفردية:

يوجد العديد من الفروق الفردية نحدد نوعين منها:

- 1- مجموعة صفات الفرد الجسمية : وهي فروق تخص النوع: وتشمل بنية الفرد ونموه الجسمي وصحته العامة واختلاف وزنه وطوله، وتشمل هذه الفروق الصفات المختلفة كاختلاف الوزن والطول والاتزان الانفعالي والذكاء.
- 2- مجموعة صفات الفرد النفسية: وهي فروق في الدرجة : وتشمل نفسية الفرد بشكل متكمال وطريقته في التصرف في المواقف الحياتية، وسلوكياته العامة، ومنظومة لغته وكلامه ومزاجه، فهي تخص صفة واحدة، وتختلف من شخص لآخر، لأن تتم مقارنة الذكي بالأقل ذكاءً ومن الفروق الأخرى كالفرق في الفرد نفسه.

- أهمية اكتشاف الفروق الفردية:

لا يستطيع إنسان واحد مهما أتي أن يستغني عن غيره من الأفراد فهم يتعاونون في بناء حياة إنسانية سليمة فردية كانت أو اجتماعية، وإن إهمال ما بين الأفراد من الفروق له أثره السىء في الفرد نفسه أو بالمجتمع الذي يعيش فيه، وتجلى هذه الأهمية فيما يلي: -

1- التنشئة والتربية: فرعاية الفروق الفردية من أسس الصحة النفسية، والتربية السليمة التي تقوم على الاعتراف بالفردية، وأهمية كشفها، وحسن استغلالها، وتوجيهها إلى أقصى الحدود الممكنة، لتكميل الحياة ونجاحها، فال التربية السليمة تعدّ كل فرد غاية ووسيلة في حد ذاته، ويجب أن تستغل موهبته لتحقيق مبدأ التكامل والتضامن .

2- الإعداد المهني والوظيفي للحياة: إن الفرد يحمل استعداداً النوع من الأعمال دون غيرها، والحياة تتطلب أنواعاً مختلفة من العمل والكفاءات يتم بعضها بعضاً، لتكون مجتمعاً متضامناً. وهذا يتطلب كشف تلك الفروق بين الأفراد وإعداد الظروف والعوامل المساعدة على نموها، فالفارق الفطري والمتكتسبة هي إمكانات هائلة للإعداد المهني والتطور في جميع الأعمال، وذلك لوضع الفرد المناسب في المكان المناسب.

3- أهمية خلقية: إذ إن معرفة الفروق بين الأفراد تساعد على فهم الآخرين، وإلقاء الضوء على كثير من تصرفاتهم، فلا يجوز للإنسان أن يطلب من كل إنسان أن يعامله المعاملة نفسها، فكل فرد أسلوبه الخاص في التعبير الانفعالي وأداء السلوك.

4- أهمية ذاتية: فمعرفة الفروق الفردية تساعد الفرد على تفهم نفسه، واستغلال موهبته ومعرفته إمكانياته، ولعل الإنسان ولا سيما في مراحل الرشد والنضج، إذا كان مثقفاً يستطيع أن يستغل إمكاناته بطريقة إيجابية يضمن بها النجاح.

وترجع أسباب الفروق الفردية وتفاعلاتها إلى عاملين أساسين هما:

- 1- **عامل الوراثة والاستعداد الفطري**: ويشمل الجسم وأجهزته وحواسه وأعصابه وغدده، وهذا عموماً ينسل صفاته الأساسية من الأصل إلى النسل، ومن الآباء إلى الأبناء حسب قوانين علم الوراثة في أعضاء الجسم ووظائفها.
- 2- **عامل البيئة الاجتماعية**: ويشمل الأسرة والعائلة والجيران والأصدقاء، والمؤسسات التربوية والاجتماعية والإعلامية والمهنية، هذه العوامل تتفاعل بمعنى آخر أن أحدهما يؤثر في الآخر ويتأثر به فمثلاً، الاستعداد للكلام عند الإنسان وراثي فطري، ولكن لا بد من بيئه إنسانية للتalking، فلو نشأ طفل بين حيوانات لشب عاجزاً عن الكلام الإنساني وإذاً نشأ الإنسان في بيئه إنسانية معينة يجعله يتكلم نوعية اللغة الخاصة بتلك البيئة.

وهذه الفروق تميز بمجموعة من الخصائص العامة، أهمها:

- 1- **عمومية الفروق الفردية**: فالاختلافات الفردية ظاهرة عامة في جميع الكائنات، فلن نجد فرديين من نوع واحد متشابهين في استجابة كلّ منهما لموقف واحد، وتأكد الأبحاث أنّ أفراد النوع الواحد يختلفون فعلاً في قدرتهم على التعلّم، وحلّهم للمشكلات، وأحوالهم الانفعالية؛ كالخوف والحب، ودافع السلوك، كحب الاستطلاع، وال الحاجة إلى الإنجاز.
- 2- **قابلية الفروق الفردية للقياس**: وعملية القياس لا تتم على الأشياء، وإنما نقيس خصائصها، بمعنى أننا لا نقيس الطفل مثلاً، وإنما نقيس إحدى صفاتيه؛ كالذكاء مثلاً. ويرتبط مفهوم القياس بالعدّ، فإنّ ما يفعله المرء في أي مقياس، هو عدد الوحدات المتشابهة؛ فمثلاً في اختبارات الذكاء، بعد عد المفردات التي يُجيب عليها المفحوص نصل إلى قياس درجة ذكائه.
- 3- **مدى الفروق الفردية**: المدى هو الفرق بين أعلى درجة لوجود أي صفة من الصفات المختلفة، وأقل درجة لها، ويختلف المدى من صفة لأخرى، ويختلف أيضاً من نوع لآخر من الأنواع الرئيسية للصفات المتعددة، فمثلاً مدى القدرة على التذكر يختلف عن مدى القدرة على الاستدلال. والتذكر والاستدلال صفتان عقليتان، وتدل نتائج الأبحاث العلمية على: أن أوسع مدى للفروق الفردية يظهر في سمات الشخصية، وأن أقل العقلية المعرفية يعتدّل بين هذين الطرفين. مدى لهذه الفروق يظهر في الفروق الجسمية، وأن مدى الفروق الفردية في النواحي .

4- معدّل ثبات الفروق الفردية: لا تثبت الفروق الفردية في جميع الصفات بالدرجة نفسها، وقد دلت الأبحاث العلمية على أن أكثر الفروق ثباتاً هي الفروق العقلية المعرفية، وخاصةً بعد مرحلة المراهقة المبكرة، وأن الميل تظل ثابتةً إلى مدى زمنيٍّ طويل، وأن أكثر الفروق تغييراً هي الفروق القائمة بين سمات الشخصية.

5- التنظيم الهرمي للفروق الفردية: تؤكّد نتائجُ أغلبِ الأبحاث العلمية، في ميدان الفروق الفردية للصفات العقلية المعرفية، والمزاجية، والجسمية، وجودَ تنظيمٍ هرميًّا لنتائج قياس تلك الفروق، وتحتلُّ أعلى صفة قمة الهرم، تليها الصفاتُ التي تقلُّ عنها في عموميتها، ويستمر الانحدار حتى يصل إلى قاعدة الهرم، التي تتكون من الصفات الخاصة، التي لا تكاد تتعدي في الموقف الذي تَظَهَرُ فيه، ومثال على ذلك: الذكاء والفرق بين العقري وضعيف العقل فرق في الدرجة وليس فرقاً في النوع، لأنَّه توجد درجات متفاوتة بينهما ولأنَّهما يقاسان بمقاييس واحد.

– الفروق الفردية في التفكير والذكاء :

تم إجراء اختبار موزع بشكلٍ معتدل بين الأفراد، فظهرت النتيجة بأنَّ غالبيتهم ينتمون للذكاء المتوسط بنسبة 68%， وفئة قليلة يتمتّعون لفوق المتوسط دون المتوسط بنسبة 16%， وفيما يلي جدولٌ يوضح الفروق الفردية في التفكير والذكاء بين الأفراد:-

المرتبة	نسبة الذكاء
عقري ومبعد	أكثر من 140
شديد الذكاء	110 - 140
ذكي	110 - 120
ذكاء عادي	90 - 110
ذكاء تحت المتوسط	80 - 90
ضعف عقلي بسيط	70 - 80
ضعف عقلي متوسط	50 - 70
ضعف عقلي قوي	25 - 50

أهم العوامل المؤثرة في الفروق الفردية في التفكير والذكاء:

- 1- إصابة الطفل بنقص أكسجين أثناء ولادته، يؤثر في ذكائه وتفكيره.
- 2- الإكثار من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين إذ تؤثر تأثيراً سلبياً على العقل.
- 3- تناول الأطعمة الضارة للجنين، تؤدي إلى إضعاف قدراته الذهنية والدماغية.
- 4- إطعام الطفل الأطعمة غير الصحية، وخصوصاً في سنواته الأولى.
- 5- إصابة الطفل بالعديد من الأمراض مثل: سرطان الدماغ
- 6- فقدان أحد الحواس الخمس يؤثر بشكلٍ غير مباشر في الذكاء.

أسئلة الفصل

- 1 - تحدث عن الفروق الفردية من حيث مفهومها وأهمية اكتشافها في العملية التعليمية .
- 2- ترجع أسباب الفروق الفردية وتفاعلاتها إلى عاملين أساسيين وضحيهما.
- 3- وضح أهمية اكتشاف الفروق الفردية في الإعداد المهني والوظيفي للحياة.
- 4- الفرق بين الطول والوزن لا يقاس بالأمتار ولا بالكيلومترات، اشرح ذلك.
- 5- ما هي العوامل المؤثرة في الفروق الفردية ؟
- 6- ما هي الخصائص العامة التي تتميز بها الفروق الفردية؟

الفصل الثالث

علم نفس النمـو و

- مفهوم علم نفس النـمو.
- أهميـة دراسة علم نفس النـمو.
- العوامـل المؤثرة في النـمو.
- أسلـة للمراجـة.

علم نفس النمو

تعريف علم نفس النمو:

علم نفس النمو هو ذلك الفرع من علم النفس الذي يدرس ظاهرة النمو لدى الإنسان، منذ بدء الحياة، أي لحظة الإخصاب حتى نهايتها عند الممات، وتشمل هذه الدراسة جميع مظاهر النمو النفسي (الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية) .

ويقصد بظاهرة النمو هي تلك السلسلة من التغيرات العضوية والوظيفية التي يمر بها الكائن الحي في مراحل حياته، فالإنسان ككائن حي، تعرّيه تغيرات جسمية في الطول والوزن والحجم، وفيسيولوجية كالتغير في نبض القلب وإفرازات الغدد وضغط الدم، وتغيرات عقلية معرفية كاللغة والذكاء، وانفعالية كالخوف والغضب والفرح، واجتماعية كالتغير الملحوظ في العلاقات الاجتماعية بين الفرد والمحيطين به من مرحلة نمو إلى أخرى.

فعلم نفس النمو: يعرف (بالارتقائي) أو بعلم النفس (التنموي أو العلم التطوري): فهو دراسة تطور الإنسان أثناء مراحل نموه المختلفة، بدءاً بمرحلة الطفولة، ثمّ مرحلة المراهقة والشباب، وانتهاءً بمرحلة الشيخوخة، كما أنه فرع من فروع علم النفس العام، الذي يدرس أيضاً المتغيرات التي تحدث خلال مراحل النمو المختلفة من الناحية السلوكية والنفسية، كما يهتم بالخصائص الجسمية والانفعالية الخاصة بكلّ مرحلة.

أهمية دراسة علم نفس النمو:

لكي نفهم سلوك المراهق لابد لنا من فهم طفولته، ولكي نفهم سلوك الراشد لا بد لنا من دراسة شبابه، وهكذا فإن دراسة كل مرحلة من مراحل النمو مهمة لفهم ودراسة المراحل الأخرى ، هذا بالإضافة إلى أن تحديد معايير عامة للنمو في جميع مظاهره يمكننا من مقارنة الأفراد للتعرف على مدى التأخر أو التقدم في عملية النمو ، ومن ثم يمكن القيام بحالات المعالجة والتقويم في الوقت المناسب ، فنحن نعرف عادة أن الأطفال يستطيعون الوقوف على أقدامهم في نهاية العام الأول من ولادتهم ، فإذا تأخر ذلك مع مراعاة الفروق الفردية ، يمكننا التعرف عليه وعرض الحالة على الطبيب واكتشاف سبب التأخير، إن الناس عامة من علماء النفس وإخصائيين ومربيين ومعلّمين يستفيدون من دراسة علم نفس النمو ، فالآباء

يستفدون من معرفة خصائص النمو لدى الطفل والمراحل في تربية وتنشئة أبنائهم، فلا يعامل المراهق كطفل أو راشد ، بل يتعامل معه وفقاً لظروف ومراحل نموه، وما تتطلبه كل مرحلة من مراحل حياته وفي ذلك تجنب الكثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية والاجتماعية، التي قد تحول دون توافق شخصيته توافقاً سليماً. إن نجاح المعالج النفسي والأخصائي النفسي تتوقف إلى حد كبير على مدى معرفتهم وإلمامهم بخصائص النمو للفرد عند قيامهم بمهمة ، العلاج النفسي، والتوجيه والإرشاد التربوي والمهني، كما يستفيد المربون والمحترفون بشؤون التعليم من معرفة خصائص النمو والعوامل المؤثرة في السلوك، وأساليب التوافق مع البيئة المحيطة في وضع وبناء مناهج تعليمية ملائمة للنشأة تستجيب لمطالب نموهم، وتساعدهم على تقدم تحصيلهم الدراسي، وتوافقهم النفسي والاجتماعي، كما أن خبرة المعلم بخصائص النمو تمكنه من الاختيار المناسب لطرق التدريس ، والوسائل التعليمية الكفيلة برفع مستوى تحصيل التلاميذ، وعلى المستوى الفردي، فإن دراسة خصائص النمو تفيد الفرد في معرفة خصائص نموه ، وأنماط شخصيته، وإدراك مظاهر سلوكه في كل مرحلة من مراحل نموه، فيعيش كل مرحلة عمرية كغاية في حد ذاتها، وليس لها سلسلة أخرى قادمة، فلا يمكن أن يضحي الفرد بشبابه من أجل شيخوخته، وإنما يستمتع بكل مرحلة من مراحل حياته ويتكيف معها وفقاً للتغيرات التي تحدث له.

- العوامل التي تؤثر في النمو:

1- الوراثة:

الوراثة هي العوامل الداخلية المنقولة من السلف إلى الخلف ، التي تكون موجودة عند الإخاء ، وتعد الوراثة من أهم العوامل التي تؤثر في مظاهر الفرد، من حيث الزيادة أو النقصان أو النضج أو القصور، وتهدف الوراثة إلى المحافظة على بقاء النوع والسلالة والجبل، فالإنسان يرث الصفات الإنسانية ليحافظ على نوع الكائن البشري ، والطفل قد يزيد طوله على طول والديه أو يقصر ليحافظ على متوسط طول الإنسان، وهكذا، فكل شعب يرث صفات ليحافظ على سلالته، أما وسيلة نقل الخصائص الوراثية فهي الموراثات (الصبغيات)، التي تحملها الكروموسومات المحمولة من الذكر والأئتمى بالتساوي وبتفاعل كل من موراثات الأب والأم تظهر صفات جديدة لدى المولود الجديد، ومن الخصائص الوراثية الخالصة تكوين الجنس (الذكر والأئتمى)، ولون ونوع الشعر، ولون العينين، ولون البشرة، وفصيلة الدم، وكذلك حدود الطول والقصر ، ونسبة أعضاء الجسم، وهيئه الوجه وملامحه، والصلع وعمى الألوان، وبعض الأمراض كالبول السكري مثلاً.

ملاحظة: يجب التنبيه إلى أن المرض لا يورث مباشرة، ولكن ما يورث هو الاستعداد لاستقطابه فقط، فقد يكون الوالدان مصابين بمرض السكري، ولكن الأولاد لا يصابون به وتختلف الصفات الوراثية باختلاف الجنس، فهناك صفات يختص بها الذكور، وأخرى تختص بها الإناث، فصفة الصلع مثلاً قد يرثها الابن، ولكن لا ترثها البنت مطلقاً، وقد تختفي هذه الصفة بجيل أو أكثر، ثم تظهر من جديد، وقد تظهر لدى بعض الإخوة دون غيرهم.

2- الغدد:

تنقسم الغدد إلى نوعين:

- الغدد القنوية.
- الغدد الصماء أو الاقنوية.

– الغدد القنوية: هي التي إفرازاتها عبر قنوات توصل إلى موقع استعمال الإفراز، ومنها الغدد اللعابية والدهنية والعرقية والدموعية. وتأثير الغدد في سلوك الكائن البشري بشكل واضح فزيادة إفراز الغدد الصنوبرية مثلاً يسبب في اضطراب النمو واضطراب النشاط الجنسي، ونقص إفراز الغدد الدرقية أثناء الطفولة يسبب الضعف العقلي، وهكذا.

كما يؤثر جهاز الغدد في أجهزة الجسم المختلفة وخاصة الجهاز العصبي والعمليات الفسيولوجية في الجسم. وتأثير الغدد الصماء بشكل واضح على السلوك والشخصية والنشاط العام للفرد، وفي شدة وسرعة الردود الانفعالية، والغدد التناسلية مثلاً هي التي تحدد الفروقات الجنسية وظهور سمات المراهقة من حيث شكل الجسم والقوة العضلية والخصائص الجنسية المميزة لأجسام كل من الذكور والإناث. وتدوي اضطرابات الغدد إلى الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية نتيجة للشعور بالنقص، أو الإحباط وعدم الثقة بالنفس، وانعدام الأمان وغيرها من الانحرافات النفسية الناتجة عن الاضطرابات الحيوية أو العضوية أو التشوّهات الجسمية أو الخلقية.

– الغدد الصماء أو الاقنوية: هي التي تفرز هرموناتها في الدم مباشرة، وهي التي تتحكم في وظائف الجسم المختلفة ومنها الغدد النخامية، والصنوبرية، والدرقية، والتيموسية...

3- البيئة: البيئة هي كل العوامل التي تؤثر في نمو الفرد وحياته من لحظة الإخصاب، وتشمل البيئة العوامل المادية والاجتماعية والحضارية وكل ما يحيط بالكائن الحي من أشياء وأحياء، وتأثير البيئة في نمو الفرد، فهي التي تكتسبه أنماط سلوكه، وخصائص شخصيته نتيجة للتنشئة الاجتماعية، والتطبيع

والتفاعل الاجتماعي، ومن أبرز العوامل الاجتماعية المؤثرة الأسرة، والمدرسة، والرفاق، ووسائل الإعلام المختلفة، وكذلك الدين، والثقافة التي ينمو فيها الفرد.

ومن المؤثرات البيئية على النمو:

1- نوع الغذاء، وكميته .

2-الأمراض والحوادث والإشعاعات.

3-المعايير الاجتماعية، والقيم الأخلاقية، والتعليم الدينية.

فسوء التغذية مثلاً يؤدي إلى اضطراب ونقص النمو الجسمي، والصدمات والحوادث والإشعاعات تسبب التشوهات والعاهات، وتحدد المعايير الاجتماعية دور المرأة والرجل في المجتمع والخصائص النفسية لكل منهما، كما تحدد القيم الأخلاقية والدينية سلوك الفرد وتعامله مع الآخرين ومع العالم الذي يعيش فيه.

أسئلة الفصل

- 1- ماذا نستفيد من دراسة علم نفس النمو؟
- 2- عرّف علم نفس النمو كعلم يدرس ظاهرة النمو لدى الإنسان منذ بدء الحياة.
- 3- وضح أهمية علم نفس النمو لكل من الطالب والمعلم، والأخصائي الاجتماعي وغيرهم في المجتمع.
- 4- البيئة هي العوامل التي تؤثر في نمو حياة الفرد، اذكر أهم هذه المؤثرات البيئية.
- 5- إن المرض لا يورث مباشرة، ولكن ما يورث هو الاستعداد لاستقطابه، اشرح هذه العبارة.
- 6- ما الغدد الصماء؟ وما الفرق بينها وبين الغدد القنوية؟ وكيف تؤثر الغدد في النمو؟

الفصل الرابع

القوانين العامة للنمو

- مراحل النمو، ومتطلبه.
- مظاهر النمو، وجوانبه.
- أسئلة للمراجعة.

القوانين العامة للنمو

القوانين العامة للنمو :

أسفرت الدراسات في علم نفس النمو عن اكتشاف عدة مسارات ومبادئ ثابتة، وخصائص، واتجاهات عامة، يتميز بها نمو جميع الأفراد، وتسمى هذه المسارات والمبادئ بالقوانين العامة للنمو، أي إنها تطبق على نمو كل فرد مع مراعاة الفروق الفردية كواحد من هذه القوانين، ولهذه القوانين والمبادئ أهمية قصوى في تربية الطفل وتنشئته، حيث يستفيد منها كما سبقت الإشارة إليه الآباء والمربيون في الإشراف على عملية النمو وتوجيهها، وفقاً لاتجاهات الطبيعية لها من أجل الوصول بالطفل إلى أقصى نمو ممكن له.

ومن أهم هذه القوانين ما يأتي:

النمو يسير من العام إلى الخاص ومن الكل إلى الجزء:

1- يعني ذلك أن النمو يبدأ من المجمل ليتقل إلى المفصل، فالطفل في بداية نموه مثلاً يتحرك نحو شيء معين بكمال جسمه، ثم بيديه الاثنتين ثم بيد واحدة، ثم بالكف كله إلى أن يتحرك بدقة ويستعمل أصابعه، وعند تعلم اللغة يطلق الطفل اسم الأب على كل الرجال واسم الأم على كل النساء، ثم يبدأ في التمييز بعد ذلك، وأعطي الطفل لعبة فإنه يدركها بكمال مكوناتها الإجمالية، ثم يتطرق إلى الجزيئات فيما بعد ... وينطبق هذا المبدأ أو القانون على جميع مظاهر النمو، جسمية كانت أو عقلية أو انفعالية واجتماعية، فالطفل في نموه الاجتماعي يبدأ بتقبل كل الناس، ثم يميز والديه، فيميل إليهما دون الغرباء، وينفعل ويصرخ في تهيج عام غير محدد السبب، ثم تتميز هذه الانفعالات فيما بعد إلى حب وغضب، وخوف، ونفور.

2- يتجه النمو طولياً من الرأس إلى القدمين، ويتخذ اتجاهات مستعرضة من الجذع إلى الأطراف، فالتطور العضوي والوظيفي للنمو يبدأ بسرعة نمو الرأس والأجزاء العلوية من الجسم قبل الميلاد، فيولد الطفل وهو قادر على الامتصاص والبلع والهضم، بينما لا يستطيع التحكم في عملية الإخراج السفلي من جسمه، كما أن الطفل يستطيع في البداية أن يحرك جسمه كله من المحور، ثم العضلات، والأجزاء الكبيرة كالكتفين، ثم الذراعين، ثم الأصابع.

مراحل النمو، ومطالبه:

1 - مراحل النمو:

تعدّ ظاهرة طبيعية موجودة عند الكائنات الحية عموماً من نبات، وحيوان، وإنسان. وهذه الظاهرة تعيّء أن تغيراً يطرأ على الكائن ويؤدي به نحو التقدم والتطور في نظام محدد وفق مراحل معينة، فالإنسان مثلاً يسير في نموه منذ الطفولة حتى الشيخوخة في مراحل متتابعة، لكل منها خصائص تميّزها عن الأخرى، وقد اختلف العلماء في تقسيمات مراحل النمو، وذلك لاختلاف بيئاتهم ومجتمعاتهم، وال التقسيم الشائع للنمو عند العلماء كالتالي:-

1- مرحلة ما قبل الميلاد: وهي فترة الحمل التي يتكون خلالها الجنين، وبعد استكمال نضجه يخرج وليداً للحياة.

2- مرحلة الطفولة المبكرة: تبدأ منذ الميلاد حتى نهاية السنة الخامسة تقريباً.

3- مرحلة الطفولة المتأخرة: من بداية السنة السادسة حتى السنة الثانية عشرة تقريباً.

4- مرحلة المراهقة: تبدأ من سن الثانية عشرة وتستمر حتى سن العشرين تقريباً.

5- مرحلة الشباب والرجلة: تبدأ مع نهاية فترة المراهقة حتى سن الستين تقريباً.

6- مرحلة الشيخوخة: تبدأ بعد سن الستين وتنتهي بالوفاة.

ولكل مرحلة من هذه المراحل خصائصها الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، والعقلية.
فالمراهقة تعدّ أهم هذه المراحل، لذا سيكون كلامنا منصبًا عليها بالفصل السادس.

2- مطالب النمو :

ويقصد بمطلب النمو: تلك المستويات أو الأشياء أو الحاجات التي يجب على الفرد أن يتعلمها، ويتحققها أو يصل إليها، خلال مراحل نموه المختلفة، وبكيفية تتناسب مع المراحل الزمنية له. فمعرفة مطالب النمو تفيدنا في تقييم نمو الفرد من حيث تقدمه أو تأخره، حيث يتطلب النمو النفسي السليم أشياء يجب على الفرد أن يتعلمها، أو يحصل عليها، أو يصل إليها لكي يكون ناجحاً وسعيداً، وتمثل مطالب النمو في المستوى الضروري الذي به تتحدد كل خطوات النمو الأخرى، فالطفل لا يستطيع أن يمشي إلا إذا تمكن من الوقوف، ولا يستطيع أن يبدأ الدراسة إلا إذا تمكن من حصيلة لغوية معينة أي إن الطفل لابد له من تحقيق مطالب معينة في كل مرحلة عمرية حتى يتمكن من الانتقال إلى المرحلة التي تليها.

- مظاهر النمو :

1- النمو يسير بسرعات متفاوتة: يختلف معدل سرعة النمو من مظهر إلى آخر، فرأس الطفل مثلاً ينمو بأقصى سرعة خلال مرحلة ما قبل الميلاد حيث يساوي حجمه خلال الشهر الثاني من الحمل نصف حجم الجسم ثم تنقص هذه السرعة نسبياً لتزيد سرعة نمو أعضاء الجسم الأخرى، حتى يصل حجم الرأس خلال الشهر الخامس من الحمل إلى ثلث حجم الجسم، وربعه عند الميلاد، وثمنه أو عشره عند الرشد، أمّا الأعضاء التناسلية فتبطأ في النمو خلال الحمل والطفولة لتسرع قبل البلوغ، وتصل إلى الحجم النهائي لها خلال مرحلة المراهقة ، وهكذا . وينطبق هذا الاتجاه على كل أجزاء الجسم ومظاهر النمو المختلفة، ففي بداية المراهقة مثلاً تتركز طاقة النمو على النواحي الجسمية، بينما تظهر نواحي النمو العقلية، والانفعالية، والاجتماعية، واضحة في نهايتها .

2- النمو يسير في مراحل، وسرعته العامة ليست مطردة: النمو عملية دائمة مستمرة منذ بدايتها، إلا أن كل مرحلة عمرية تميز بخصائص تختلف عن بقية المراحل، ورغم أن الفصل بدقة بين هذه المراحل أمر صعب، إلا أنها تجد فروقات شاسعة بين نمو الأطفال إذا قارنا متتصف كل مرحلة بمتتصف الأخرى، فيصبح طفل الخامسة من العمر (متنصف المبكرة) لا يختلف كثيراً عن طفل السادسة (متنصف المتأخرة) لا من حيث الطول والوزن فقط، بل يتقابلان في التفكير والسلوك أيضاً، ولكن شتان بين طفل الثامنة من العمر (متنصف المتأخرة) وطفل الرابعة (متنصف المبكرة) في جميع مظاهر النمو.

أمّا فيما يخص سرعة النمو فإنها تختلف أيضاً من مرحلة إلى أخرى، فيبينما يتضاعف وزن الجنين بحوالي (6 000 000 000) مرة خلال مرحلة ما قبل الميلاد ويزن $\frac{1}{2}$ كج عند الميلاد، فإن هذا الوزن يتضاعف بحوالي عشرين مرة خلال حياة الفرد كاملة.

- جوانب النمو :

مظاهر النمو هي النواحي العضوية والوظيفية للنمو، وينقسم النمو إلى أربعة مظاهر رئيسية هي النمو الجسمي، والعقلي، والانفعالي، والاجتماعي، وهذه المظاهر العامة تنقسم بدورها إلى عدة نواحي أخرى تختص بأجزاء وأجهزة معينة من الجسم، عضوياً ووظيفياً.

1- النمو العضوي (الجسيمي) : يختص بنمو الهيكل، ونمو الطول والوزن، وبقية أعضاء الجسم، وصفاته ونمو الشعر والجلد.

2- النمو الفسيولوجي: يختص بنمو وظائف أعضاء الجسم كنمو الجهاز العصبي، وضربات القلب، وضغط الدم، والتنفس، والهضم، والإخراج.

3- النمو الحركي : يختص بنمو حركة الجسم وأعضائه، كالمهارات الحركية، والمشي، والكتابة، والأنشطة الرياضية، والحركة الموسيقية.

4- النمو الحسي: يختص بنمو الحواس كالسمع، والشم، والبصر ، والإحساسات الحشوية.

5- النمو العقلي:

أ- نمو الوظائف العقلية، كالذكاء، والقدرات، والعمليات العقلية ، كالإدراك ، والتذكر ، والتفكير .

ب- النمو اللغوي، كالتحصيل اللغوي، ونمو عدد المفردات، وقواعد النطق، والمهارات المتعلقة باللغة.

6- النمو الانفعالي: يختص بنمو الانفعالات مثل الحب، والغضب، والخوف، والبهجة، والحنان .

7- النمو الاجتماعي: يختص بعمليات التنشئة الاجتماعية للفرد من خلال المؤسسات الاجتماعية، المدرسة والبيئة المحيطة، وتعلم الأدوار والمعايير الاجتماعية، وبناء علاقات من خلال التفاعل الاجتماعي، وتختص عمليات التنشئة الاجتماعية بالفرد من خلال المؤسسات الاجتماعية، كالمدرسة والبيئة المحيطة، وتعلم الأدوار، والمعايير الاجتماعية، وبناء علاقات من خلال التفاعل الاجتماعي.

أسئلة الفصل

- 1- ما الفرق بين النمو العضوي والنمو الوظيفي ؟
- 2- النمو يسير من العام إلى الخاص ، ومن الكل إلى الجزء ، اشرح ذلك .
- 3- ما جوانب النمو ؟
- 4- وضح كيف يسير النمو في مراحل ، وأن سرعته العامة ليست مطردة :
- 5- اذكر أهم مراحل النمو.

الفصل السادس

(المراهقة ومشكلاتها)

- أهمية دراسة المراهقة.
- مطالب النمو في مرحلة المراهقة.
- طبيعة المراهقة، وخصائصها.
- التغيرات المصاحبة للمراهقة، وخصائصها.
- مشكلات المراهقة، وأساليب التعامل معها.
- أسئلة للمراجعة.

أهمية دراسة المراهقة

يعدّ علماء النفس وال التربية والمجتمع مرحلة المراهقة غاية في الأهمية، ويسمونها بالميلاد النفسي للفرد، حيث يتحول الميلاد الأول من جنين إلى طفل، ويتحول من طفل إلى راشد، من خلال المراهقة، فالميلاد الأول (ماديًا جسديًا)، أما الميلاد الثاني فهو (نفسي) تبلور وتحدد من خلاله عالم شخصية الفرد وتأخذ شكلها النهائي في جميع الخصائص النفسية، والاجتماعية، والعقلية ، ومن خلال المراهقة يكتشف الفرد ذاته الحقيقية الواقعية، وتحدد فلسفة حياته المستقبلية، ويتحمل مسؤولية المواطن الكاملة، ويخرج من المراهقة بفكرة واقعية عن الزواج والحياة الأسرية ، و دراسة هذه المرحلة مهمة لمصلحة المراهق وأسرته و مجتمعه فهي تفيد في :

- 1- مساعدة المراهق على الانتقال بسلامة ويسر من عدم التأكد من الذات والقدرات إلى الشعور بالأمن والتسامح الاجتماعي.
- 2- ومن الاعتماد على الكبار إلى الاعتماد على النفس.
- 3- ومن قبول الحقيقة من السلطة إلى طلب الدليل لإثبات مصداقيتها.
- 4- ومن الرعونة إلى الثبات الانفعالي ، ومن الاهتمام بالظاهر البراقة إلى الواقعية العقلية.
- 5- ومن عدم الاهتمام بأنماط السلوك العامة إلى فهم تلك الأنماط وتصنيفها في شكل قيم أخلاقية ودينية، وقانونية، واجتماعية.
- 6- ومن الجهل بالأمور الجنسية والشعور بالذنب حيالها إلى تربية جنسية مقننة سليمة.

مطالب النمو في مرحلة المراهقة:

- تتمثل أهم مراحل النمو في هذه المرحلة في الآتي: -
- (1) تحقيق التوازن الفسيولوجي.
 - (2) تعلم استخدام العضلات وأعضاء الجسم، وتعلم المهارات الحركية، والعقلية، والمعرفية الالزامية لشؤون الحياة، والمحافظة عليها.
 - (3) تعلم الطفل التفاعل الاجتماعي، وطرق التوافق العام، وتكوين الضمير الأخلاقي.
 - (4) فهم المجردات، والتمييز بين الخير والشر.
 - (5) تكوين اتجاهات سليمة نحو المجتمع.

(6) اكتساب الطفل مفهوماً إيجابياً نحو ذاته، وأن يحقق توازناً انفعالياً، كما يجب على المراهق أن يتعلم ضبط انفعالاته ويبني مفهوماً سوياً نحو تكوينه الجسمي، والتغيرات التي تصاحب النمو الجسمي خلال هذه المرحلة، ويجب عليه أيضاً أن يواصل تعليمه ويبني ثقته بنفسه، وينمي اهتمامات جديدة من أجل بناء مجتمع صالح.

طبيعة المراهقة وتغيراتها :

المراهقة هي أحد أهم المراحل العمرية للفرد، من أهم فترات النمو لديه لأنها تنقله من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة، حيث يتطور خلالها الفرد في عدة جوانب سواءً كانت في نموه النفسي أو الاجتماعي، ويمر بمجموعة من التجارب وتببدأ هذه المرحلة المهمة من السنة الثانية عشرة، حتى سن الرابعة عشرة، وتنتهي هذه المرحلة فيما بين السابعة عشرة، وسن العشرين، والجدير بالذكر أن بعض الناس يعتقد أن المراهقة ترتبط فقط بالنمو الجنسي للفرد، ولكن هذا خطأ، لأنها تمتلك أيضاً مجموعة من المميزات الاجتماعية، والنفسية.

وهذه الفترة تحدث خلالها تغيرات كثيرة يتحدد بها بناء شخصية الإنسان، فمرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الإناث، والذكور، وذلك لأنهم يمرون بمجموعة من التغيرات التي من الممكن أن تسبب لهم الكثير من المشكلات، وهنا يقع على الآباء والأمهات مسؤولية كبيرة، حتى يساعدوا أبناءهم على تجاوز هذه المرحلة دون خسائر وفقدان لهم...نتعرف من خلال هذا الفصل على التغيرات ومشكلات سن المراهقة وأساليب علاجها، وفيما يلي بيان بتلك التغيرات وخصائصها:

1-التغيرات الجسمية: يلاحظ في هذه المرحلة نمو سريع في الطول والوزن، وتنتفاوت سرعة النمو من جزء لآخر، فتكثر إفرازات بعض الغدد، وتقل إفرازات غدد أخرى، وفي هذه المرحلة يكتمل ظهور ونضج سائر عضلات الجسم، كما تنضج الخلايا العصبية، وتببدأ في أداء وظائفها بدقة، وظهور في هذه المرحلة الغدد الجنسية، ويكتمل نضج أعضاء الجهاز التناسلي بالنسبة للجنسين، وترتبط بالنضج الجنسي تغيرات ظاهرة وباطنة، ومن التغيرات الظاهرة عند الذكور، ظهور شعر الذقن والشارب وتضخم الصوت ، وغيرها من تغيرات فسيولوجية ووظيفية، عند الذكور والإناث، أما التغيرات الباطنة فتتمثل في نمو ونشاط بعض الغدد ولا سيما الغدد الجنسية عند الذكور والإناث.

2-التغيرات العقلية: في هذه المرحلة يكتمل نضج العقل ونمو الذكاء، ويصبح بمقدور المراهق التفكير في المجردات أو المعنويات، وتبدو المحاولات في الإحاطة بما يدور حول المراهق من أحداث وظواهر اجتماعية أو طبيعية أكثر عمقاً، بما يتفق والعقلية الناضجة. والذكاء ينمو بسرعة في هذه المرحلة، حيث يتوقف مستوى الذكاء عند نهايتها. كما تظهر القدرات الخاصة والميول، مثل القدرات الموسيقية واللغوية والرياضية ..إلخ ، وتميز هذه الفترة بإسراف المراهق في الخيال، وأحلام اليقظة وتمثل الأبطال، فالمراهق يتصور في خياله صوراً لحياته المستقبلية وفق صورة خاصة رسمها لنفسه ولا تتفق في تحقيقها مع عالم الواقع.

3- التغيرات الوجدانية: تتمثل هذه التغيرات في حالات الاضطراب الانفعالي الشديد الذي يتذبذب بين العنف والهدوء. فالمراهق يثور على محيطه الاجتماعي المتمثل في الآباء والإخوة والزماء، وهذا لشعور المراهق بنضج شخصيته، وبأنه أصبح مكتمل الشخصية، وتكون عواطف المراهق من جانب الحب والعاطفة، وكل ما يثير عنده نواحي الجنس والحب، ويكره كل ما يقلل من قيمتها، وأيضاً تكون الجوانب الوجدانية عنده نحو ذاته ونحو الأشياء الخيالية، وغير ذلك، فيعتد المراهق بنفسه، ويثق في كل ما يقوم به ويقوله، ويدوّن التأنيق بهنادمه وطريقة كلامه، وحركاته ليجعل لشخصيته كيانها المستقل.

4- التغيرات الاجتماعية: يميل المراهق إلى التحرر من وسطه المنزلي ليتعمى إلى زمرة من الزماء، محاولاً في هذه الزمرة أن يؤكّد ذاته ويظهر شخصيته كرجل، أو شخصيتها كأنثى من خلال الكيان المستقل، والأراء الخاصة التي يعتد بها، وتزايد حاجات المراهق الاجتماعية مثل حاجته إلى تقدير الذات والثقة فيه والشعور بالمسؤولية، والإشباع العاطفي والقيادة، وإذا ما أتيحت للمراهق الفرصة لإشباع تلك الحاجات فإن مرحلة المراهقة تمر باطمئنان.

- مشكلات المراهقة :

يتعرض الفرد في هذه المرحلة الدقيقة للكثير من المشكلات، وذلك نتيجة للتغيرات، والتطورات المتلاحقة التي تشهدها المجتمعات في كل جوانب ونواحي الحياة... ومن أبرز مشكلات هذه المرحلة ما يلي :

1) محاولة المراهق أن يقوم بالتخليص من كل القيود التي تفرضها أسرته، ويدأ في الشعور برغبة شديدة في التمتع بالاستقلالية التامة.

2) شعور المراهق وكأنه ليس بحاجة إلى مشورة أبيه، وأنه أصبح ذا قدرة على اتخاذ قراراته بنفسه دون اللجوء لأحد.

3) الفشل في اختيار الأصدقاء، وفي كثير من الأحيان يقع المراهق فريسه لأصدقاء السوء، وهذا ما يكسبه عادات وسلوكيات خاطئة، تؤثر في مستقبله الدراسي.

4) العنف في التعامل مع أصدقائه وإخوته، ورغبتهم في فرض السيطرة عليهم.

5) الإنترت، وسوء استغلاله والبقاء لساعات طويلة على موقع التواصل الاجتماعي، والرغبة في تكوين علاقات مع الجنس الآخر دون علم الآباء.

6) التعرض للإصابة ببعض الأمراض النفسية كالاكتئاب، والرغبة الدائمة في الانعزال والبعد عن الحياة الاجتماعية.

7) اضطراب الشهية، ويكون ذلك إما بالرغبة الدائمة في تناول الطعام حتى، وإن كان الفرد لا يشعر بالجوع، أو بالإضراب عن تناول الطعام.

8) التدخين في سن مبكرة، وذلك نتيجة للأفكار السلبية التي يزرعها بداخله أصدقاء السوء، والرغبة في التقليد دون النظر إلى المخاطر التي من الممكن أن يتعرض لها، فقد يتطور الأمر بمرور الوقت ليصل إلى تعاطي المخدرات، والسرقة والكذب للخروج من المشكلات، ويجد نفسه مستمتعًا عندما يكذب إلى أن يصبح الكذب عادة يتعود عليها.

9) العصبية الزائد، وذلك لأن المراهق في هذه الفترة يشعر بأنه على صواب دائمًا، ولا يريد أن يتقبل انتقادات من حوله له.

10) الأنانية الشديدة، والرغبة في اشباع كل رغباته واحتياجاته، حتى وإن كانت أسرته لا تملك المقدرة المادية على الوفاء بهذه الرغبات ويهتم دائمًا بتفضيل مصالحه على مصالح من حوله.

- أساليب التعامل مع مشكلات المراهقة: -

بالرغم من تعدد مشكلات المراهقة إلا أن هناك عدة أساليب من الممكن أن يتم اتباعها للتخلص من هذه المشكلات، ومن أهم هذه الأساليب ما يلي:

1) يجب أن يحتضن الآباء أبناءهم في سن المراهقة، ولا يتعاملون معهم بطريقة فرض الأوامر لكن يجب أن يتربوا إليهم، فالأب عليه أن يتخذ ابنه صديقاً له، والأم يجب أن تتحذّب ابنته صديقة لها، وبهذه الطريقة سوف ينجح الآباء في التعرف على كل ما يخفيه الأبناء من أسرار، وبدلاً من أن يتجه المراهق إلى أصدقاء السوء لأخذ آرائهم يتوجه المراهق إلى أبيه دون خوف.

2) غرس القيم الأخلاقية والدينية في نفوس الأبناء، وتشجيعهم على أداء العبادات: الصلاة، والصيام، وتلاوة القرآن الكريم، حتى يتعود الأبناء على خشية -الله- تعالى -والبعد عن المعاصي والذنوب رغبة في رضا الله.

3) عدم السخرية من مشكلات المراهق ومشاعره، بل يجب التعامل مع مشكلاته بقدر من الأهمية.

4) تشجيع المراهق على نبذ العنف والعصبية، والعزلة عن المحظيين به، وتوعيته بأضرار ذلك على صحته، وتشجيعه على ممارسة النشاطات المفيدة كالرياضة، وتنمية هواياته، وعلى الآباء أن يحاولوا اكتشاف الهوايات التي يفضلها أبناؤهم، ويساعدونهم على تنميتها.

أسئلة الفصل

- 1- يعده علماء النفس وال التربية مرحلة المراهقة غاية في الأهمية ويسموها بـ الميلاد النفسي للفرد، ووضح ذلك من خلال ما درسته في هذا الفصل.
- 2- ما أهم التغيرات الجسمية المصاحبة لفترة المراهقة؟
- 3- ناقش ثلثاً من مشاكل المراهقة، مع توضيح أساليب علاجها.
- 4- وضح أهمية دراسة المراهقة.
- 5- ناقش مطالب نمو هذه المرحلة.

الفصل السادس

الشخصية

- تعريفها.
- مكوناتها.
- خصائصها.
- مراحل تكوينها.
- أسئلة الفصل.

الشخصية

تمثل الشخصية في مجموعة من الخصال والطبع المتنوعة التي توجد في كيان الشخص بصفة مستمرة، وتميزه عن غيره، وتنعكس على تفاعلاته مع البيئة المحيطة بكل مكوناتها المادية والمعنوية، سواء كان ذلك مرتبًا بفهمه وإدراكه أو بسلوكه ومشاعره بمظهره الخارجي، إضافة إلى القيم، والرغبات، والميول، والأفكار، والمواهب.

- تعريف الشخصية:

اختلف علماء النفس في تعريف الشخصية وتحديد معانها، فقد أوردوا العديد من التعريفات ، فمنهم من عرف بأنها «الأثر الذي يتركه الشخص فيمن حوله » وآخر يرى أنها المميزات والخصائص التي تميز إنساناً عن آخر» وأورد بعضهم تعريفاً آخر هو أن الشخصية «جملة الصفات الجسمية، والعقلية، والمزاجية، والاجتماعية، التي تميز الشخص تميزاً واضحاً».

- تعريف ألبرت: إن الشخصية هي تنظيم دينامي، أي حركي للنظم العضوية والنفسية للفرد التي تتولى مسؤولية تحديد نوعية سلوكه، وطبيعة تفكيره.

وتعريفها (برت) بقوله إن الشخصية هي: «نظام متكامل ينطوي على ميول، واستعدادات جسمية، وعقلية. وهذا النظام ثابت ثابتاً نسبياً، وهو الذي يميز الفرد عن غيره.

ولعل من المفيد أن نشير إلى أن هذه التعريفات هي مسألة افتراضية اجتهادية، فلا يوجد تعريف واحد صحيح وتعريفات أخرى خاطئة، ولكن الكل يحاول أن يصف الشخصية من خلال وجهة نظر شخصية ويمكن أن نستخلص من هذه التعريفات: أن الشخصية جملة الصفات، والخصائص الجسمية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية، التي تميز الشخص عن غيره. حيث وصفت الشخصية بأنها «البنية الكلية الفريدة للسمات التي تميز الشخص عن غيره من الأفراد» وتعتمد مقاييس الشخصية على ظاهرة الفروق الفردية في الكشف عن العوامل الرئيسية التي تحدد نجاح الأفراد، حيث إن النجاح يمتد في أبعاده ليشمل كل مكونات الشخصية، في تفردها من فرد إلى آخر.

مكونات الشخصية:

لاحظ علماء النفس أنه لا يمكن وصف شخصية ما، مالم يكن هناك إحصاءات لجميع الصفات التي تميز شخصاً عن غيره، وقد حدد معظم السمات والصفات التي تميز الشخصية بالصفات الآتية:

- 1) **الصفات الجسمية:** هي القامة، القوة، الصحة، الجمال.
- 2) **السمات الحركية:** هي سرعة الحركة، أسلوب الحركة، والجد والمثابرة، المهارة، الحذر.
- 3) **السمات العقلية:** هي القدرة على حل المشكلات، التعلم، التذكر، الخلق والإبداع، وسلامة الحكم وحكمة الرأي.
- 4) **السمات المزاجية:** هي الحالات الانفعالية وتغيرها، شدة الانفعال والاتجاه الانفعالي العام، والمزاج الغالب.
- 5) **السمات التعبيرية:** هي النزعات المتغلبة، والانبساط أو الانطواء، السيطرة أو الخضوع، أو الرجلة الخلقية والأنوثة.
- 6) **السمات الاجتماعية:** هي القابلية للتأثير بالعوامل الاجتماعية، والاندماج والتكييف، التعدي على الغير، الاشتراك في النشاط الاجتماعي، وتقدير القيم، الصفات الخلقية كالصدق، والكذب والأمانة.

تصنيف سمات الشخصية:

ويبدو واضحاً أن هذه السمات متداخلة ومكررة، ونظراً لأن موضوع الشخصية في غاية التعقيد والتركيب فقد عمد بعض علماء النفس، إلى تصنیف هذه السمات إلى قسمين رئيسيين:

- 1) **الناحية العقلية** وما يرتبط بها من تحصيل للمعرفة، وتخضع للجهاز العصبي وطبيعة نشاطه.
- 2) **الناحية الوجدانية:** وما يرتبط بها من انفعالات واستجابات حركية، وهي خاضعة لطبيعة الوسائل العضوية بما فيها إفرازات الغدد الصماء.

خصائص الشخصية:

من خلال التعريفات السابقة، وفي ضوء المكونات التي عرضناها، يمكن تحديد خصائص الشخصية فيما يلي:-

- 1- **الشخصية صورة نظام متكامل:** وهذا يعني عدم استقلال وظائف الشخصية المختلفة كالآفكار، والانفعالات والعواطف عن بعضها، فالاستقلال تقره النظرية التحليلية وفرضه طبيعة الدراسة، أما واقع الشخصية فخاضع لنظام معين يجعل الأفكار والانفعالات والعواطف تتعاون وتتآزر جمِيعاً، بحيث يخضع الأدنى منها للأعلى، كخضوع الانفعال للعقل، بحيث توثر كل وظيفة من تلك الوظائف في صورة الشخصية كلها، كما أن الشخصية توثر في تلك الوظائف.

2- الشخصية مظهران : مظهر (ذاتي): فإذا ما بدت الشخصية من خلال ذاتها أو من خلال الأنماط المتميزة عن غيرها فإن هذا هو مظهرها الذاتي.

ومظهر (موضوعي): أما أن بدت الشخصية من خلال نظرة غيرها لها، فإن هذا المظهر الموضوعي، والذي يتمثل في تأثير الشخصية بسلوكها في الآخرين.

وهذا المظهر إن لا ينفصلان في الواقع، بل هما متكملان و يؤثر كل منهما في الآخر.

3- النمو والاكتساب: وهذا يعني خضوع الشخصية للتطور بمرور الزمن نتيجة تأثيرات عوامل الحياة المختلفة.

4- الوحدة: وهذه الخاصية تعني أن الشخصية ثابتة، رغم اختلاف أحوالها، ورغم ما يطرأ عليها من تغير وتبدل، ويعبر عن هذه الوحدة «بالهوية».

أن وحدة الشخصية تقتضي نوعاً من استمرار الماضي في الحاضر، فتظلل الشخصية هي نفسها في نظر صاحبها، وفي نظر الآخرين. فالشخص الذي في الأربعين من العمر يدرك أنه هو ذلك المراهق ابن السادسة عشرة، ويدرك أنه طفل ابن الثانية، ويعامله الآخرون بمقتضى ذلك.

مراحل تكوين الشخصية:

1- مرحلة الالاتغير: تستمر هذه المرحلة لمدة الأشهر الأربعة أو الخمسة الأولى من حياة الطفل حيث لا يستطيع خلالها التمييز بينه وبين ما يدور حوله من أشياء، كما أنه لا يميز بين أجزاء جسمه، فكثيراً ما يمتص أصابع قدمه ، وغيرها من أشياء أخرى.

يعني عدم استطاعة الطفل الرضيع التمييز بين نفسه وبين الأشياء الخارجية المغيرة لذاته.



2- مرحلة الشعور بالأنا الجسدي: عندما تبدأ المراكز العصبية في اللحاء تنضج، و تبدأ الحركات الإرادية في الظهور ابتداء من الشهر الخامس أو السادس ويصبح الطفل قادرًا على الربط بين الاحساسات المختلفة و توجيه الحركات تبعاً للمنبهات الحسية، وخاصةً البصرية منها ثم النشاطات الحسية والحركية وارتقائها ، و تظهر فوائل جسمه واضحة بين العالم الخارجي بالتدريج أمراً باطنياً بعد أن كان شيئاً خارجياً غير مميز في شعور الطفل عن الأشياء الخارجية.

3- مرحلة الشعور بالأننا النفسي:

تبدأ في بداية السنة الثانية، حيث تصبح للطفل في هذه المرحلة أفكار، وتأملات ذاتية، وعواطف تدور حول ذاته فقط، فالطفل يدرك أن له أفكاراً بإمكانه أن يخفيها عن الآخرين، كما أن له عواطف وخيالات تنطلق دون حدود، والطفل يستطيع أن ينطوي داخل نفسه بعيداً عن الآخرين الذين يحدّون من عالمه الخيالي الحر.

4- مرحلة الشعور بالأننا الاجتماعي:

تشترك هذه المرحلة مع المرحلة السابقة في النشأة، وهاتان المرحلتان مرتبطتان، إذ إنه لا يمكن أن تُفهم الواحدة منها إلا في مواجهة وفي ضوء الأخرى، وفي هذه المرحلة يشعر الطفل أنه محاط بمجتمع من الأفراد يجب عليه الاندماج فيه، فتبدأ علاقاته الاجتماعية بأفراد أسرته التي تتطلب استعمال اللغة للتفاعل مع وسطه الاجتماعي، وكل هذه الخصائص تؤدي إلى نوع من العلاقات بنمو الطفل، ونضجه لتشمل أفراد المجتمع الذين يتفاعل معهم.

أسئلة الفصل

- 1- وضح كيف تعددت تعريفات علماء النفس للشخصية.
- 2- (الشخصية هي مجموعة من الصفات والخصائص التي يتميز بها الفرد عن غيره) ناقش هذا القول في ضوء دراستك لمكونات الشخصية.
- 3- للشخصية خصائص محددة ، اشرحها .
- 4- تكلم عن مراحل تكوين الشخصية.
 - أ- الصفات الاجتماعية.
 - ب- مرحلة الالاتغير.
 - ج- مظهر الشخصية الذاتي والموضوعي.
- 5- وضح ما يأتي :

الفصل السادس

الصحة النفسية والصراع النفسي :

1- الصحة النفسية .

- تعريف الصحة النفسية .

- أهمية الصحة النفسية .

- مراتب الصحة النفسية .

- معايير الصحة النفسية ومظاهرها .

2- الصراع النفسي .

- تعريف الصراع النفسي .

- أنواع الصراع النفسي .

3- أسئلة الفصل .

الصحة النفسية

يمكن تعريف الصحة النفسية : بأنها حالة دائمة نسبياً يكون الفرد فيها متوافقاً نفسياً مع ذاته، ومع أسرته، ومع بيئته، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته، إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش في أمن وسلام ، وتعرف أيضاً بالصحة العقلية أو النفسية، وهي ذلك المستوى من الرفاهية الذي يصل إليه الإنسان عند خلو عقله أو نفسيته من الأضطرابات، ويكون في هذه المرحلة متعمقاً بدرجة عالية من العاطفة والسلوك الجيد، ويقدم علم النفس الإيجابي وجهة نظر تمحور حول النظرة الكلية للصحة النفسية والعقلية التي بموجبها يتحقق للفرد الإمكانيّة الحقيقية للاستمتاع في الحياة على أكمل وجه، وإيجاد نوع من التوازن بين ما يمارسه الفرد من أنشطة في حياته، وما يتطلب منه كواجبات ومتطلبات لغايات تحقيق المرونة النفسية.

- وتعرفها (منظمة الصحة العالمية) بأنها: تلك الحياة الغنية بالرفاهية والاستقلال والكفاءة العالية التي تعيشها الأجيال، ضمن الإمكانيات الفكرية والعاطفية، وبذلك فإن نصوص المنظمة تضم مدى قدرة الأفراد على تحقيق الرفاهية، من خلال الإدراك والقدرات التي يمتلكونها في التعامل مع ما يحيط بهم من ضغوطات.

- ونخلص من ذلك إلى أن الصحة النفسية: يمكن وصفها بأنها حالة الازان والاعتدال التي تصل إليها نفسية الفرد، إثر تتمتعه بمستوى عاليٍ من الثبات الانفعالي ويظهر أثر ذلك بما يشعر به من طمأنينة ورضا عن النفس، وتصفت النفس البشرية بأنها بذرة تنمو وفقاً للظروف المحيطة، وبناء على ما تسقى به، فإن سقيت بماء صافٍ تنشأ على الخير والطمأنينة، وإن سقيت بماء عكر تذبل، وتتلاشى شيئاً فشيئاً ويعود الدين الإسلامي خير مزود صافٍ للنفس.

- أهمية الصحة النفسية :

1- يؤثر غياب الصحة النفسية عن حياة الأفراد في العلاقات مع الآخرين ومع الذات كما يترك أثراً سلبياً في أدائهم لأعمالهم ونشاطاتهم اليومية، كما يظهر الأثر السلبي في الصحة البدنية والعقلية للأفراد.

2- تساهم الصحة النفسية في الحفاظ على جودة الحياة الهامة وبهذا تترك الصحة النفسية السيئة أثراً سلبياً على ممارسة الحياة الفضلى، وبذلك تصاب الصحة الجسدية بضرر، ومن الجدير بالذكر أن للسعادة النفسية صلة وثيقة بالصحة النفسية للإنسان، حيث تظهر السمة الإيجابية بإيصال الفرد إلى أعلى المستويات تعزيزاً للصحة النفسية.

- مراتب الصحة النفسية:

تقتصر مراتب الصحة النفسية على مرتبتين اثنتين هما: -

1- **السلامة النفسية:** تُعدّ المرتبة العليا، إذ تنسم بتوازنها لدى النفس اللوامة وتضفي على صاحبها القدرة على الرؤية الواضحة حول وجوده وأهميته ودوره في الحياة، واختباره بمدى قدرته على مجاهدة نفسه في الابتعاد عن الشهوات، واتباع الطاعات وأوامر الله تعالى.

2- **الكمال النفسي:** وهو أن النفس البشرية تبلغ هذه المرتبة عندما يدخلها الخير ويغلغله في عمقها فتكون بذلك قد استقامت على الحق والهدى، وتمكن من تحقيق السعادة في أعلى درجاتها، ويمكن وصفها بأنها تلك النفس المطمئنة بقدر الله سبحانه وتعالى وراضية به.

- معايير الصحة النفسية:

1- **التوافق الذاتي:** ويسميه البعض (التكيف الشخصي) وهو أن يكون الفرد راضياً عن نفسه، قادرًا على التوفيق بين دوافعه المتعارضة توفيقاً يرضيها إرضاً متزناً، ويضم بالأساس المستويات الثلاثة التالية: معرفة النفس، الثقة بالنفس، وضبط النفس.

2- **التوافق الاجتماعي:** وهو قدرة الفرد على عقد علاقات اجتماعية راضية مرضية، يرضى عنها الفرد بنفسه ويرضاها الناس منه، وهو ما يعبر عنه أيضاً بالقدرة على التوافق مع البيئة والتكيف الناجح الإيجابي معها.

3- **القدرة على الصبر والتحمل:** وهي قدرة الفرد على الصمود أمام الأزمات والشدائد وضروب الإحباط، ويضم ذلك أساساً ما يلي: القدرة على محافظة الفرد على توازنه عند التعرض لأي صدمة، أو ضغط نفسي، والقدرة على استعادة توازنه بعد الصدمة.

4- **الشعور بالرضى والسعادة:** وهو أعلى معايير الصحة النفسية من حيث المرتبة، وتتوفره لدى الفرد يسbug على حياته شعوراً عميقاً بالبهجة والاستمتاع، والفرح حتى للأشياء والأحداث البسيطة، ومن مقتضياته التفاؤل المستمر بالمستقبل ومبشرة التخطيط من أجل مستقبل أفضل، والشعور بالملائكة الداخلية في إتمام الأعمال أو المسؤوليات التي تناظر به على أكمل وجه، وبذل أقصى جهده لتحقيق هذه المهام والمسؤوليات بأفضل صورة ممكنة. والسعادة ما هي إلا نتيجة لتوافر الحد المعقول من معايير الصحة النفسية.

علامات الصحة النفسية ومظاهرها:

هي مؤشرات توضح خلو الإنسان من مظاهر الاضطراب النفسي، وسلامة بنيته، وتمثل هذه العلامات فيما يلي:

1- التكيف مع الذات: ويقصد به تتمتع الشخص بالسلام الداخلي وراحة البال، وتقبله لكل ما يتعلق بشخصه من صفات وشكل وطبع وظروف حياتية وعمل وأشخاص محيطين، أي الرضا والقبول بشكل ما، وتقبل الذات أول مراحل النجاح والتطور ولا صحة نفسية دونه.

2- التكيف مع الآخرين: القدرة على التكيف مع الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية وإنسانية معهم من أهم الدلائل على السلامة النفسية، فالفرد لا يحيا بمفرده ويلزمه التفاعل مع الآخرين وإقامة علاقات إيجابية ناجحة، حتى يستطيع الاستمرار في حياته والنجاح بها، لذا كانت الوحدة والعزلة من الاضطرابات النفسية.

3- التعامل مع الإحباطات المتكررة: الإنسان السليم نفسيًا يعي جيداً أنه سيعرض للإحباط في أوقات كثيرة، ويعرف كيف يتغاضى مع ذلك وكيف يتخطاه، لكن الإنسان الذي يستسلم للإحباط فور تعرضه له يعد مريضاً ويحتاج العلاج بالطبع، والأمر نفسه ينطبق على أولئك الذين يهربون من المواجهة فالهروب ليس الحل وإنما المواجهة.

4- القدرة على النجاح: وتحطي العقبات والصعوبات من أهم علامات الصحة النفسية، فالإنسان الناجح لا بد أن يكون قد مر بالكثير من الصعوبات، هذا يعني أن لديه ثقة في ذاته، وعلم وإلمام بمهاراته، وأنه متافق مع نفسه ومتافق مع المحبيين به.

5- الأحساس الإيجابية: كلما زادت المشاعر الإيجابية لدى الفرد من فرح، وسعادة، ونجاح، وحب وتقدير للآخرين عكس هذا سلامة الفرد النفسية، في حين تدل الأفكار والمشاعر السلبية على خلل نفسي.

6- الاتزان: يقصد به الاتزان النفسي والعاطفي، والقدرة على التحكم بالمواقف والقرارات الصعبة، وخاصة وقت الانفعال.

الصراع النفسي

الصراع النفسي: هو حالة نفسية مؤلمة يشعر بها الفرد، وذلك بوجود رغبات ونزاعات وحاجات متناقضة لا يمكن تحقيقها معاً، فقد يوجد لديه دافعان يريد إشباعهما في وقت واحد، ولكن ذلك يكون مستحيلاً لأن كلاً منهما في اتجاه مضاد لاتجاه الآخر، ويدفع الفرد لنشاط مخالف، ولا يمكن إشباعهما دفعه واحدة. ويرافق وجود الصراع شعور الفرد بالضيق والقلق والتوتر، الذي يحرضه ويدفعه للاستجابة السريعة والخروج من هذا الموقف الضاغط بسرعة.

تحليل الصراع النفسي:

يحتل الصراع مكانة مهمة بالنسبة لحالات الشذوذ؛ لأنه قد يكون الطريق إليها، ويواجه كل فرد منا العديد من المواقف التي تنطوي على صراعات نفسية، فالطالب يمر بحالة صراع نفسي حين يكون عليه الاختيار بين نوع الدراسة التي سيلتحق بها (أدبي أو علمي، لغة إنجليزية أو فرنسية، الهندسة أو الطب أو الزراعة أو الحاسب الآلي)، والرجل حين يكون عليه أن يختار العمل أو الوظيفة المناسبة له، وحين يختار الزوجة، والطفل حين تُعرض عليه ألعاب أو لعب مختلفة.

ويحدث الصراع عندما يواجه الشخص موقفاً يتضمن شروطاً عدة أثناء تفاعله مع محطيه، ولكل عنصر في الموقف أثر في الشخص، والموقف الذي ينطوي على صراع نفسي يتميز بما يلي :-

(1) أن كل عنصر في الموقف، إما أن يدفع الشخص إلى الشيء (انجداب نحو، وإشارته +) أو أن يدفعه للابتعاد عنه انجداب عن، وإشارته (-) فال الأول إقدام ، والثاني إحجام.

(2) أن هذه القوى ليست متساوية في شدتها وقوتها، ويكون الشخص عرضة للصراع النفسي (أي في موقف صراع)، بسبب هذه القوى التي تتجاذبه (سواء أكانت تدفعه إلى الشيء أم إلى الابتعاد عنه).

(3) أن هذه القوى التي تتجاذب السلوك والشخصية، قد يكون مصدرها قوياً، ود汪ع داخلية المصدر، وقد تكون خارجية المصدر.

(4) أن الموقف الذي يتعرض فيه الفرد لحالة الصراع، يدفعه دوماً للقيام بسلوك من أجل التكيف مع الموقف، وإناء الحالة بسرعة ليعيد للشخصية حالة الاتزان فإذا نجح الشخص في ذلك وأنهى حالة الصراع وتمت عملية التكيف فإن الشخصية عادت إلى حالة التوازن، أما إذا فشل في ذلك أو طالت حالة الصراع ولم يتخلص الفرد من آثاره، من اختلال التوازن والقلق يجعل شخصيته عرضة للاضطراب النفسي.

(5) يرافق حالة الصراع دوماً حالة من الإحباط، والسبب في ذلك هو أن الشخص حتى إذا نجح في حل الصراع وإشباع أحد الدافعين أو الرغبيتين، فإن ذلك يكون على حساب الدافع الآخر، أو الرغبة الأخرى، وهذا يعني الفشل في إشباعه، وهو بحد ذاته إحباط، لذلك فالصراع ينطوي دوماً على إحباط وقلق.

أنواع الصراع النفسي :

1- صراع الإقدام والإحجام : نجد أن هناك دافعين متعارضين، أحدهما يدفعنا لأن نعمل شيئاً، بينما يدفعنا الآخر إلى تجنب عمله، ومن أمثلة ذلك:

- يرغب الشخص في شراء كتاب قيم، ولكن يعرف أن تكاليفه باهظة فيقع في صراع بين دافع الإقدام على الشراء، ودافع الإحجام بسبب تكاليفه.
- الصراع بين رغبة الشخص في عمل شيء يرغب فيه جيداً، وشعوره بتأثير الضمير وبالذنب إذا عمل هذا الشيء.
- رغبة الطالب في دخول كلية الطب ، ولكن دراستها صعبة وتحتاج إلى جهد كبير.

وكلما ازداد الشخص اقتراباً من الهدف زاد قلقه وصراعه النفسي، وهذا الصراع بين الإقدام والإحجام إذا لم يحل، يجعل الشخص عاجزاً عن التصرف، لا يستطيع أن يقترب ولا أن يبتعد، بل يعني التوتر، أو يصل به الأمر إلى حد المرض النفسي، وقد يرفض الشخص الاختيار، وقد يلجأ إلى التأجيل مهما كان موقف الشخص، وتكون الشخصية الناضجة والواثقة أكثر قدرة على المواجهة وحل الصراع من الشخصية غير الناضجة والأقل ثقة.

2- صراع الإقدام الإحجام : ويكون لدى الفرد أحياناً رغبات أو أكثر تعارض إحداها مع الأخرى، بحيث إن إرضاء إحدى هذه الرغبات، يعني التضحية بالرغبات الأخرى فيقع الشخص في صراع أيها يختار وأيها يضحي، ومثال ذلك الطالب الذي يريد الالتحاق بكلية ممتازة ويرغب فيهما، ولكن لا يعرف أيها يختار.

3- صراع الإحجام الإحجام : ويحدث هذا الصراع لدى الفرد حين يكون أمامه مرتين أو أحلاهما مر وأمثلة هذا النوع كثيرة في حياتنا اليومية، فمثلاً الشخص الذي أمامه أن يعمل في مهنة شاقة لا يحبها أو يموت جوعاً، أو يمد يده للناس ويذل نفسه، وآثار هذا النوع من الصراع شديدة، فإن هذا التهديد، وما يرافقه من قلق وخوف كثيراً ما يقف خلف العديد من حالات السلوك اللا الاجتماعي . ومثال آخر الجندي في جبهة القتال الذي يكون أمامه الاختيار، إما أن يواجه المخاطر وربما الموت، أو أن يوصف بالجنين .

أسئلة الفصل

- 1- ما مفهوم كل من الصحة النفسية والصراع النفسي؟
- 2- وضح أهم أنواع الصراع النفسي.
- 3- اشرح كيف يتم تحليل الصراع النفسي.
- 4- ما علامات الصحة النفسية ومظاهرها؟
- 5- تكلم عن أهمية الصحة النفسية.
- 6- وضح ما يأتي:
 - صراع الإقدام - صراع الإقدام والإحجام - السلامة النفسية.

الفصل الثامن

الاضطرابات النفسية والعقلية

- 1 - القلق.
- 2 - الفصام.
- 3 - أسئلة الفصل.

الاضطرابات النفسية والعقلية

إذا لم يستطع الفرد أن يوفق في حل أزماته النفسية الناشئة عن الصراع الذي تعرض له، يصبح معرضًا للإصابة، بأمراض نفسية أو عقلية، والامراض النفسية هي اضطراب وظيفي في الشخصية تظهر في شكل أعراض جسمية أو نفسية شتى، منها: الاضطرابات الحركية والحسية، أو الوساوس والمخاوف الشاذة. وتختلف أعراض الأمراض النفسية من مرض لآخر أحياناً، وقد تتشابه وتتدخل ومن هنا يصعب تصنيفها وتحديد لها، والأمراض النفسية على اختلافها تختلف عن الأمراض العقلية في كثير من النواحي منها: أن المريض نفسياً يكون شاعرًا بشذوذه ويتآلم لحالته ويتمس لها علاجًا، بينما المريض عقليًا كثيراً ما يعزوه الاستبصار بنفسه ويكون فاقداً شعوره غير مدرك لما يجري لما حوله. والأمراض العقلية تُعدّ خطيرة وحادة لبعض الحالات.

وفي مجال الكلام عن الأمراض النفسية سنتناول مرضين هما: القلق، والمرض العقلي .

أولاً / المرض النفسي (القلق):

القلق هو حالة عدم الارتياح والتوتر المستمر تنشأ نتيجة توقع خطر لا يعرف مصدره. والقلق بصورة عامة ظاهرة نفسية سائدة الانتشار بين جميع الناس، وهذا النوع من القلق هو ما يسمى بالقلق العادي أو الموضوعي، وينشأ هذا النوع من القلق في حالات متعددة مثل حالات دخول الامتحان، أو الإقبال على الزواج، أو انتظار أخبار مهمة، وغيرها من الحالات المشابهة.

وقد يزيد القلق عن الحالات المعروفة والمألوفة سواء كانت هذه الزيادة فجأة أو بالتدريج، فيصل إلى الحد الذي يصبح فيه مرضًا نفسياً.

أسباب اضطراب القلق:

تعدد مصادر القلق وأسبابه بتنوع الظروف الوراثية والبيئية التي يعيش فيها الفرد. ويمكن تلخيص هذه الظروف فيما يلي:

- 1- الاستعداد الوراثي: وهو القابلية التي تعتمد إلى حد بعيد على الاستعداد التكويني للفرد مما يجعل تعرضه لبعض التجارب النفسية أو الجسمية العنيفة عاملاً في إضعاف المناعة النفسية واستنفاد جميع مصادر المقاومة مما يؤدي إلى الانهيار وترسيب حالة القلق. والاستعداد الوراثي يقترن في كثير من الأحيان بالتكوين الجسماني وقدرته على مقاومة الأمراض العضوية، ومن ثم قدرته على مواجهة الأزمات النفسية الحادة التي تكون سبباً من الأسباب المباشرة في إصابته بالقلق.

2- الظروف البيئية: وتمثل في الضغوط الثقافية المشبعة بعوامل الخوف والحرمان، وعدم الأمان بالإضافة إلى الطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال باتباع طرق التسلط والقوة، وتشمل الظروف البيئية جوانب أخرى مثل التعرض للحوادث والخبرات الحادة سواء العاطفية منها أو الاقتصادية. وكذلك الظروف التي تهدد سلامة الفرد وسلامة من اتصل بهم بشكل عاطفي. وأيضا الظروف التي تحمل الفرد مسؤولية لم يتعدوها أو تزيد عن مسؤوليته العادية.

أعراض القلق:

تختلف أعراض القلق من حالة لأخرى من حيث درجاتها وطبيعتها، فهي إما جسمية وإما نفسية... وتشمل:

1- مشاعر الخوف، وعدم الراحة، والكوابيس وأفكار الهوس والاضطراب، والصعوبة في النوم، وعدم القدرة على الجلوس والاسترخاء، والتوتر العضلي.

2- أفكار أو مضات، من الذاكرة عن تجارب مؤلمة.

3- أعراض نوبة الهلع، التي تستغرق عادة حوالي عشر دقائق، تشمل ما يلي:

- صعوبة في التنفس.
- خفقان القلب الشديد والصداع المستمر.
- الشعور بالرهبة الشديدة.
- الشعور بالحرارة أو البرودة.
- الشعور بالإغماء أو الغشيان.
- قشعريرة وألم في المعدة، وارتفاع في ضغط الدم.

4-الارتباك والتردد في اتخاذ القرارات والتشاؤم، ضعف التركيز، وعدم الاستقرار، وعشوشية التصرف، وغيرها من مظاهر السلوك غير المنظم.

- أنواع القلق :

1-أجر وفobia: وهو الخوف من الميادين، والتواجد في الأماكن العامة.

2- اضطراب القلق بسبب حالة طبية: وهو نوع من القلق يأتي نتيجة الإصابة بمشكلة طبية وحالة صحية معينة.

3-اضطراب القلق المتعمم: وهو القلق الزائد من القيام بأي نشاط، أو الانخراط بأي أحداث حتى الروتينية.

4-اضطراب الهلع: هي سلسلة من القلق والخوف التي تصل إلى أقصى مستوياتها خلال دقائق قليلة، وقد يشعر المصاب بهذا النوع من القلق بضيق وتسارع في التنفس وألم في الصدر.

5- الصمت الاختياري: هو فشل الأطفال في الكلام في مواقف محددة مثل التواجد في المدرسة.

هناك عوامل يمكن أن تزيد من خطر الإصابة باضطراب القلق المتعمم، تشمل:-

- 1- **الطفولة القاسية:** الأطفال الذين عانوا من صعوبات أو ضائق في طفولتهم، بما فيها كونهم شهدواً على أحداث صادمة، هم أكثر عرضة للإصابة بهذا الاضطراب.
- 2- **المرض:** الأشخاص الذين أصيبوا بأمراض خطيرة، كالسرطان مثلاً، قد يصابون بنوبة من القلق أيضاً، التخوف من المستقبل وما يحمله، الحالة الاقتصادية كلها يمكن أن تشكل عبئاً نفسانياً ثقيلاً على الفرد.
- 3- **التوتر النفسي:** إن تراكم التوتر النفسي، نتيجة لحالات مؤثرة وضاغطة في الحياة قد يولّد شعوراً حاداً بالقلق.
- 4- **العوامل الوراثية:** تشير بعض الدراسات إلى وجود أساس (مصدر) وراثيٍّ لاضطراب القلق المتعمم يجعله يتقلّل (وراثياً) من جيل إلى آخر.

- علاج القلق:

لا يختلف عن علاج العديد من الأمراض النفسية الأخرى، فعلاج القلق يتركب من علاجين رئيسيين هما:

- 1- العلاج النفسي.
- 2- العلاج الدوائي.

- **العلاج النفسي:** يشمل تلقي المساعدة والدعم من جانب العاملين في مجال الصحة النفسية، فهو يتطلب تفهمها كاملاً للعوامل المسببة والمؤثرة في شخصه المريض ومستواه الثقافي، وما يتوقعه من العلاج، وعن طريق التحدث، والإصغاء والإلمام بظروفه والتعرف على شخصيته والأسباب الكامنة وراء هذا المرض، ومن ثم يمكن توجيهه إلى طرق تجنبه الانفعالات الحادة، التي كانت سبباً رئيسياً في أصابته بالمرض، والتي تساعده على التشفيف، كما يمكن علاج المريض.

- **العلاج الدوائي:** وذلك ببعض العقاقير الطبية، التي هي عبارة عن مسكنات، ويجب الحرص في استخدامها خوفاً من الإدمان عليها وتوافر أنواع شتى منها، تهدف للتخفيف من أعراض القلق الجانيّة، التي ترافق اضطراب القلق المتعمم، ومن بينها: أدوية مضادة للقلق، وأدوية مضادة للاكتئاب: وهي مواد مهدئة تتمتع بأفضلية تمثل في أنها تخفف من حدة الشعور بالقلق في غضون 30-90 دقيقة. أما نقاصتها فتتمثل في أنها قد تسبب الإدمان في حال تناولها المريض لفترة تزيد عن بضعة أسابيع، وهذه الأدوية تؤثر في عمل الناقلات العصبية، ولها دور مهم في نشوء وتطور اضطرابات القلق. ومن أمثلتها: فلو كسيتين وبروزاك وغيرهما.

ثانياً / المرض العقلي (الفصام أو الانفصال العقلي):

(الشيزوفرينيا) وهذه التسمية: مشتقة من كلمتين تعنيان انقسام العقل أو الشخصية، أو انقسام الشخصية ومرض (الشيزوفرينيا) هو اضطراب حاد في الدماغ يشوه طريقة الشخص المصاب به في: التفكير، التصرف، التعبير عن مشاعره، النظر إلى الواقع، ورؤيه الواقع والعلاقات المتبادلة بينه وبين المحيطين به.

والفصام هو المرض الأصعب والأكثر تعقيداً من بين جميع الأمراض النفسية المعروفة فهو يسبب للمصابين به الخوف والانطواء على النفس؛ لأنّه مرض مزمن، يلازم المصاب به طوال فترة حياته، ولكن يمكن السيطرة عليه بواسطة العلاجات الدوائية المناسبة.

- أعراض الفصام:

للفصام عوارض مبكرة تشمل: -

1- العزلة الاجتماعية: يصعب على مريض الفصام تكوين علاقات والحفاظ عليها، وهو يعمد في غالبية الحالات إلى تجنب المشاركة في النشاطات الترفيهية، مما يؤدي إلى ضعف تواصله مع الآخرين.

2- فقدان الدافع: يقلل الفصام من أداء المريض، وكذلك من دوافعه، بحيث يصبح أقل قدرة على العمل، أو المشاركة في النشاطات العائلية.

3- فقر في التفكير: يُصاب المريض بحالة من الفقر الكمي والنوعي في محتوى التفكير، ويتطور إلى اقتضاب تام في إجاباته، أو التوائهما بصورة لا تؤدي الغرض منها.

4- العوارض المتقدمة من الفصام: في المراحل المتقدمة من الإصابة، يغلب على مريض الفصام طابع الأفكار الذهنية، (الذهان) ويعرف الذهان: بأنه داء عقلي، يتصنّف بحدوث اضطرابات في التفكير، تؤدي إلى إحداث تشوّهات في الواقع، مما يفقد المريض الصلة بالواقع، من خلال نوعين من العوارض وهي، (اعتقادات ثابتة واعتقادات وهمية) كتخيل المريض نفسه شخصية تاريخية، ولكن ما يليث أن يتتطور هذا الأمر إلى (خيالات) وأوهام العظمة، فيعتقد المريض أنه قادر على القيام بأعمال خارقة لأنّه البطل.... وغيرها.

5- الهلوسة: هناك هلوسة سمعية أو بصرية، بحيث يسمع المريض أصواتاً تأمره بفعل أشياء معينة، أو قد تصيبه هواجس معينة ضدّأشخاص محيطين به، فيعزل، وتبدو سلوكياته غير لائقة.

- أسباب الفصام:

تتعدد الأسباب المسؤولة عن الإصابة بالفصام ومن أبرزها ما يلي :

1- الوراثة: وجد في العديد من الدراسات التي أجريت لمعرفة تأثير الوراثة في الإصابة بمرض الفصام أن الوراثة لها دور كبير للإصابة بهذا المرض، وتفيد هذه الدراسات أن الإحصاءات تشير إلى ارتفاع أثر الوراثة في الإصابة بالفصام وخاصة أصحابه الطفل المولود من أبوين مصابين بالفصام، وترتفع إلى 40%.

2- تغيرات كيميائية: تؤدي الضغوط الحياتية التي يتعرض لها المرء في المحيط الخارجي، سواء على مستوى المدرسة، أو الجامعة، أو العمل، أو العائلة إلى حدوث تغيرات كيميائية في المخ مسؤولة عن إصابته بالفصام، حيث تظهر بداية في ضعف في الأداء، وتتدحرج حتى تصل إلى مرحلة التخيّلات والهلوسات السمعية.

3- العوامل الاجتماعية والنفسية: أكدت بعض الدراسات النفسية على أن سبب الإصابة بمرض الفصام قد يرجع إلى خطأ في العلاقات العاطفية، التي تربط الفرد بالمجتمع، خاصة الاسرية، وقد وجد في هذه الدراسات أن الأم تساهم بالجزء الأكبر في خطأ هذه العلاقات العاطفية، وذلك بحكم تصاقها بالطفل، والعلاقات بين الوالدين حين يصيبها الغموض والإهمال، ويتعذر على الطفل تحديد دوره في الأسرة فيحتم عليه ضرورة الانعزال .

- أنواع الفصام:

1- انفصام الشخصية الاضطهادي.

2- الفصام التخسيبي:

3- الفصام اللاتميزي:

1- انفصام الشخصية الاضطهادي: يواجه المريض نوعاً معيناً من التخيّلات، التي تولد لديه فكرة أنه مضطهد من قبل الأشخاص المحيطين به.

2- الفصام التخسيبي: يتوقف مريض الفصام التخسيبي عن الحركة أو الكلام، ويكون سهل الاستشارة، وسريع الانفعال غالباً.

3- الفصام اللاتميزي : يعاني المصاب بالفصام اللاتميزي بتناقض في السلوك، ويعمل الباحثون الأمر بأن هذه الحالة لا تستطيع انتقاء السلوكيات، التي تنفق وطبيعة الموقف.

- طرق العلاج :

تستخدم طرق عديدة لعلاج الفصام وتمثل هذه الطرق في الآتي :

1- العلاج بالعقاقير الطبية: العلاج بالعقاقير الطبية يجب أن يكون بمقادير قليلة، ولا بد من تعاطي الدواء لمدة طويلة قد تصل إلى سنوات، كما يجب استعمال العقاقير الطبية بإشراف واستشارة الطبيب المختص.

2- العلاج بالصدمات الكهربائية: يستعمل هذا العلاج بشكل واسع في مراكز علاج الأمراض العقلية. واستعمال الصدمات الكهربائية في علاج مرض الفصام يخضع لحالات المريض وزمن اصابته بالمرض، حيث إن هذا العلاج يجب أن يستخدم في الحالات الحادة والحالات الحديثة الابداء، أو عندما تكون أعراض الكآبة بارزة لدى المريض، إلى جانب بعض الحالات التي يكون فيها المريض غير مستقر على و蒂رة واحدة، حيث تراوح حالته بين الهيجان والسكون. ولكن لا يعني العلاج بالصدمات الكهربائية الشفاء الكامل للمرضى، ولكنها تساعده على الشفاء والتقليل من الأعراض الحادة.

3- العلاج النفسي : إذا ظهر على الشخص اضطراب شديد، أو أحد الأعراض سابقة الذكر، يجب على المحيطين به سرعة استشارة الطبيب النفسي، الذي قد يوصى بإيداع المريض في المستشفى إلى حين استقرار حالته، حتى لو كان هذا التدبير عكس رغبته .

- في الحالات المتقدمة من المرض، يتم تقديم العقاقير المضادة للذهان ، ما يقلل من هلوسة وتخيلات المريض، وتساعده على الاحتفاظ بأفكار منطقية وقابلة للتصديق .

- الدعم العائلي مفيد في منع حدوث انتكاسات لمريض الفصام، علمًا بأن الجمع بين التعاون العائلي والعلاج النفسي والالتزام بالعلاج الدوائي يعدّ مستقبلاً أفضل لمريض الفصام.

- العلاج التوظيفي حيث يسند إلى المريض عمل يتناسب مع إمكاناته العقلية لتعويده الاتصال الاجتماعي الذي يحتاج إليه في واقع حياته وذلك لتغيير المحيط البيئي للمريض، ونقله من بيئة اجتماعية إلى بيئة اجتماعية أخرى تختلف عن ظروف الأولى.

← هناك بعض الآثار الجانبية تصاحب العلاج الدوائي لهذا المرض وتشمل:

1- جفافاً في الفم، وتشوشًا في الرؤية، وصعوبة في التبول.

2- قد يصاب المريض في فترات العلاج الطويلة، باضطراب في الحركة، يسمى (بااضطراب الحركة المتأخر)، الذي يظهر في حركات المضغ المستمرة في الفم واللسان، مع معاناة بعض الحالات من الخروج المفاجئ للسان، وخاصة ممن يتعاطون عقاقير مضادة للذهان لمدة طويلة.

أسئلة الفصل

- 1- ما الفرق بين المريض النفسي والمريض العقلي؟
- 2- ما المقصود بالقلق واعراضه؟
- 3- تكلم عن أسباب القلق وطرق علاجه.
- 4- من الأمراض العقلية الواسعة الانتشار مرض (الفصام) ما أعراض هذا المرض؟ وما أهم أنواعه؟
- 5- التغيرات الكيميائية أحد أسباب مرض الفصام اشرح ذلك.
- 6- ماذا يقصد بهذا المصطلح: الشيزوفرينيا؟
- 7- اذكر الآثار الجانبية المصاحبة للعلاج الدوائي لمرض الذهان.

بعض المراجع المختارة

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1- جيلفورد وآخرون | : ميادين علم النفس . |
| 2- أحمد زكي صالح | : التعليم وأسسه ونظرياته. |
| 3- عبد المنعم المليجي | : النمو النفسي. |
| 4- مصطفى فهمي | : مجالات علم النفس . |
| 5- أحمد عزت راجح | : الأمراض النفسية والعقلية الإسكندرية 1965 |
| 6- حامد عبد السلام زهران | : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، القارة 1974 |
| 7- عبد العزيز القوصي وآخرون | : أسس الصحة النفسية. |
| 8- دار الفكر ، دمشق. | : علم النفس والفرق الفردية . |

