MINISTRY OF EDUCATION AND TECHNICAL EDUCATION

وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني

علم النفس

البكالوريا المصرية



11

الصف الثاني

2027

الجزء الأول

نتيجة نت
nezakr.natega4dk.net

مقدمة الكتاب

يحاول الإنسان طوال حياته أن يفهم العالم من حوله، لكنه يكتشف أحيانًا أن فهم نفسه قد يكون أكثر تعقيدًا. فهو يفكر، ويشعر، ويتخذ قرارات، ويتأثر بالآخرين وبما يمر به من خبرات ومواقف، مما يجعله دائم التساؤل: كيف تتشكل شخصيته؟ ولماذا يختلف الناس في طريقة تفكيرهم ومشاعرهم وسلوكهم؟ ومن هنا تأتي أهمية علم النفس؛ فهو لا يقتصر على دراسة السلوك الإنساني، بل يساعد على فهم الإنسان بصورة أعمق وأكثر وعيًا.

وتنطلق البكالوريا المصرية من رؤية تعليمية تهدف إلى إعداد متعلم قادر على التفكير والتحليل، وربط المعرفة بالحياة، والتعامل الواعي مع القضايا والمواقف المختلفة؛ ولذلك، لا تقوم دراسة علم النفس في هذا الكتاب على الحفظ أو تكرار المعلومات، بل على الفهم والتفسير والتحليل، وبناء القدرة على قراءة السلوك الإنساني وتفسيره في ضوء المعرفة العلمية والخبرة الحياتية.

وفي أثناء دراسة هذا الكتاب، لن تكون المعرفة هدفًا في ذاتها، بل وسيلة تساعدك على فهم نفسك والآخرين بصورة أوضح، وتحليل المواقف والمشكلات، وإدراك أثر البيئة والخبرات والعلاقات في تكوين الشخصية، والتعامل مع تحديات الحياة بصورة أكثر توازنًا ووعيًا.

ولهذا، يعتمد الكتاب على مواقف وأسئلة وأنشطة تدفعك إلى:

«التفسير - التحليل - التبرير - الاستدلال»

لأن فهم الإنسان لا يتحقق بالإجابات السريعة، بل بالتأمل والتفكير والقدرة على الربط بين المعرفة والحياة.

كما ينظر هذا الكتاب إلى الاختلاف بين الأفراد بوصفه جزءًا طبيعيًّا من طبيعة الإنسان، وليس معيارًا للتفوق أو النقص؛ فلكل إنسان طريقته في التفكير، وأسلوبه في التعلم، وطريقته في التعامل مع المواقف والمشاعر.

ونأمل أن تساعدك دراسة هذا الكتاب على أن تصبح أكثر فهمًا لنفسك، وأكثر وعيًا بالآخرين، وأكثر قدرة على التفكير المتوازن واتخاذ القرارات بصورة واعية ومسئولة.

nezakr.natega4dk.net

الفهرس

الوحدة الأولى — موضوعات الوحدة

١ من الفلسفة إلى المعمل: كيف نشأ علم النفس؟ ٥

٢ أنت لست مجرد رد فعل: سر المثير والاستجابة ١٨

٣ علم النفس في حياتك: أكثر مما تتخيل ٣٠

٤ كيف يفكر عالِم النفس؟ ٤٢

الوحدة الثانية — موضوعات الوحدة

١ كيف يبدأ السلوك؟ (الأسس البيولوجية والمعرفية) ٥٩

٢ لماذا أرى الأشياء بطريقتي؟ (أسرار الانتباه والإدراك) ٧٠

٣ كيف نتعلم ونحتفظ بالمعلومات؟ ٨١

٤ كيف نفكر ونتخذ قراراتنا؟ ٩١

الوحدة الثالثة — موضوعات الوحدة

١ من الطفولة إلى المراهقة: كيف أتغير؟ ١٠٧

٢ المراهقة وتكوين الهوية (من أنا؟) ١٢٢

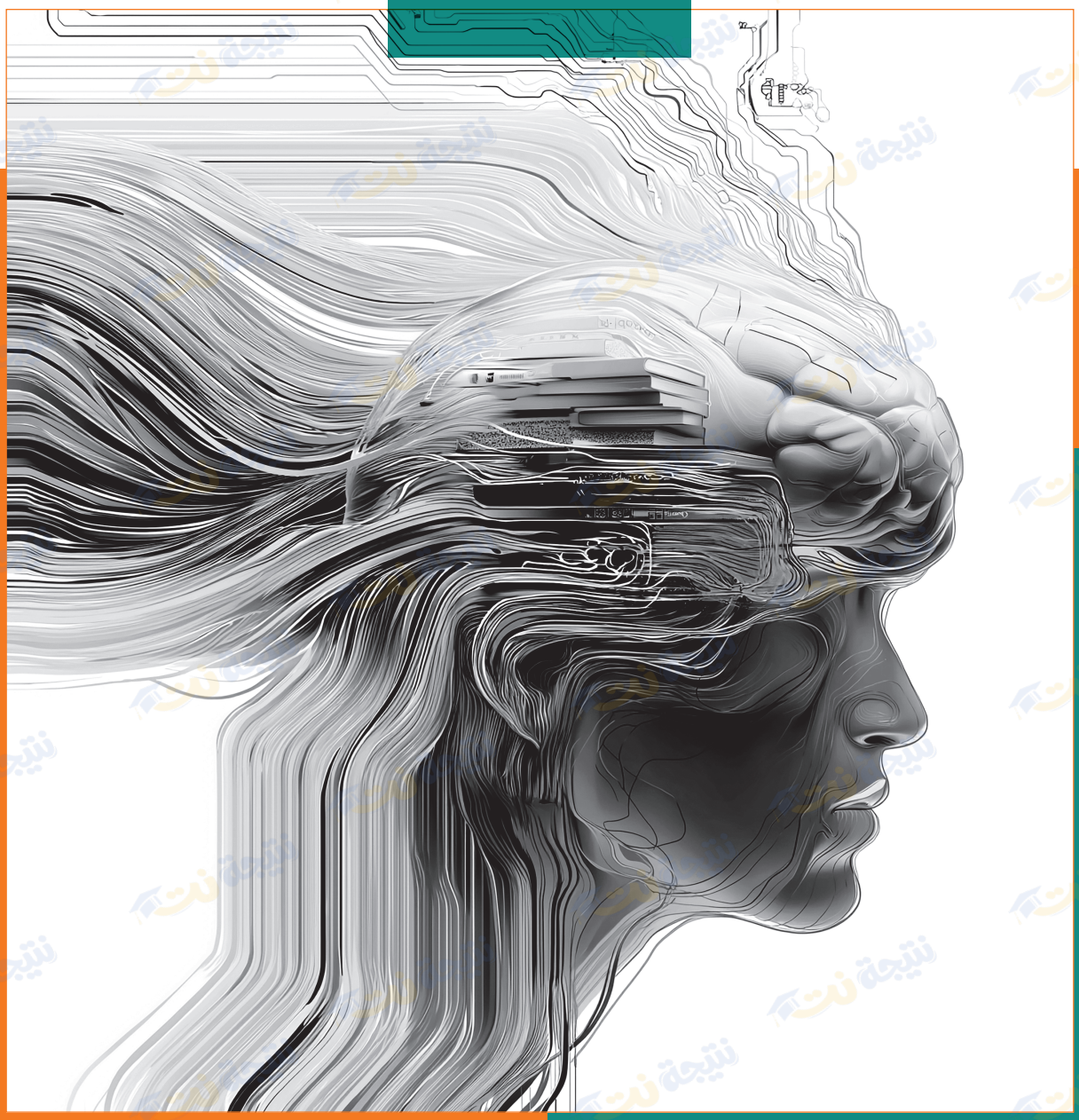
٣ الانفعالات وتنظيمها (كيف أفهم مشاعري؟) ١٣٦

٤ مهارات الحياة والتكيف النفسي ١٤٦

nezakr.natega4dk.net

الوحدة الأولى

علم النفس؛ مفتاح نفسك والآخرين



السؤال المحوري للوحدة

لماذا يفكر الإنسان ويشعر ويتصرف بالطريقة التي يفعلها؟

الفكرة الرئيسة للوحدة

يتناول علم النفس دراسة السلوك الإنساني دراسة علمية لفهم أسبابه، والتنبؤ به، وتوجيهه في مواقف الحياة المختلفة.

nezakr.natega4dk.net

الوحدة الأولى

ما الذي ستتعلمه في هذه الوحدة؟

- كيف نشأ علم النفس وتطور حتى أصبح علمًا مستقلًا.
- مفهوم علم النفس وما يدرسه من سلوكيات إنسانية.
- الأهداف العلمية لعلم النفس في فهم السلوك الإنسانى.
- المجالات المختلفة التي يطبق فيها علم النفس.
- المناهج العلمية التي يستخدمها علماء النفس في دراسة السلوك.

موضوعات الوحدة

١ من الفلسفة إلى المعمل: كيف نشأ علم النفس؟

٢ أنت لست مجرد رد فعل: سر المثير والاستجابة.

٣ علم النفس في حياتك: أكثر مما تتخيل.

٤ كيف يفكر عالم النفس؟

مهارات سوف تكتسبها

- تحلل الظواهر النفسية.
- تفسر السلوك الإنسانى.
- تقارن بين المدارس النفسية.
- تطبق مناهج البحث في دراسة السلوك.
- تربط المعرفة النفسية بالحياة الواقعية.

nezakr.natega4dk.net

الدرس الأول

من الفلسفة إلى المعمل: كيف نشأ علم النفس؟



يحاول الإنسان منذ القدم أن يفهم نفسه والآخرين.

- لماذا يغضب بعض الناس بسرعة؟
- ولماذا يختلف سلوك الأفراد في المواقف نفسها؟

لقد شغلت هذه الأسئلة عقول الفلاسفة والعلماء عبر العصور، فحاولوا تفسير سلوك الإنسان وفهم دوافعه. ومع مرور الزمن تطورت هذه المحاولات حتى ظهر علم النفس بوصفه علمًا يدرس السلوك الإنساني دراسة علمية تعتمد على الملاحظة والتجربة، وفي هذا الدرس سنتعرف كيف نشأ علم النفس، وكيف تطور عبر مراحل تاريخية مختلفة حتى أصبح علمًا مستقلًا له مناهجه ومدارسه واتجاهاته.

موقف للتفكير



في أحد الفصول الدراسية لاحظ المعلم موقفًا لافتًا للنظر:

حصل طالبان على الدرجة نفسها في أحد الاختبارات.

لكن أحدهما بدا سعيدًا وراضيًا عن نتيجته، بينما بدا الآخر قلقًا وغير راضٍ رغم حصوله على الدرجة نفسها.

توقف المعلم لحظة وتساءل:

لماذا يختلف شعور الطالبين رغم تشابه الموقف؟ وما العوامل التي قد تجعل الإنسان يستجيب للموقف نفسه بطريقة مختلفة؟

السؤال المحوري

كيف تطور فهم الإنسان للسلوك الإنساني حتى أصبح علمًا مستقلًا يسمى علم النفس؟

nezakr.natega4dk.net

فكرة الدرس

لم يظهر علم النفس فجأة في صورته الحالية، بل مرّ بمراحل طويلة بدأت بالتأملات الفلسفية حول طبيعة النفس الإنسانية، ثم تطورت مع تقدم العلوم الطبيعية حتى أصبح علمًا يعتمد على المنهج العلمي في دراسة السلوك الإنساني.

نواتج التعلم

بعد دراسة هذا الدرس يتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يحلل مراحل نشأة علم النفس وتطوره.
- يقيِّم إسهامات العالم فونت في تطوير علم النفس.
- يميزبين مدارس واتجاهات علم النفس الحديث.

فهم السلوك الإنساني

فكر وتأمل

لماذا قد يختلف سلوك الناس في الموقف نفسه؟
هل يرجع ذلك إلى اختلاف شخصياتهم، أم إلى تجاربهم السابقة؟

يحاول الإنسان في حياته اليومية أن يفهم سلوك من حوله، فهو يتساءل كثيرًا عن أسباب ما يراه من أفعال ومشاعر لدى الآخرين.

فقد يسأل نفسه:

- لماذا يغضب بعض الناس بسرعة؟
- لماذا ينجح بعض الأفراد في العمل الجماعي، بينما يفضل آخرون العمل الفردي؟

لماذا يشعر بعض الناس بالخوف في مواقف لا يخاف منها غيرهم؟

تعكس هذه التساؤلات اهتمام الإنسان بمحاولة فهم السلوك الإنساني وتفسيره، وهو اهتمام قديم صاحب الإنسان منذ العصور الأولى، ومع مرور الزمن بدأت هذه التساؤلات تتحول من مجرد تأملات وأفكار إلى محاولات علمية منظمة تهدف إلى فهم السلوك الإنساني بطريقة أكثر دقة، ومن هنا بدأ ظهور علم النفس بوصفه علمًا يهتم بدراسة السلوك الإنساني وتفسيره.



nezakr.natega4dk.net

فكرة أساسية

يسعى علم النفس إلى فهم السلوك الإنساني وتفسيره من خلال الدراسة العلمية.

ناقش

- هل يمكن الاعتماد على الخبرة الشخصية فقط في تفسير سلوك الإنسان؟
- أم أن دراسة السلوك بطريقة علمية تساعدنا على فهمه بصورة أدق؟
- وضح رأيك مع ذكر مثال من حياتك اليومية.

بدايات التفكير في علم النفس

لم يظهر علم النفس في صورته الحالية فجأة، بل مرّ بمراحل طويلة من التفكير والتطور. فقد حاول الإنسان منذ العصور القديمة أن يفهم طبيعة الإنسان وسلوكه، وأن يفسر ما يصدر عنه من أفكار ومشاعر وأفعال.

ولهذا يمكن القول إن لعلم النفس تاريخين:

- تاريخًا عامًّا يرتبط بالتأملات والأفكار التي قدَّمها الفلاسفة والمفكرون حول طبيعة النفس الإنسانية.
- وتاريخًا علميًّا خاصًّا بدأ عندما أصبح علم النفس يعتمد على المنهج العلمي والتجريب في دراسة السلوك.

ويُعد عام ١٨٧٩م علامة مهمة في تاريخ علم النفس؛ ففي هذا العام أصبح علم النفس علمًا تجريبيًّا مستقلًّا، لكن قبل الوصول إلى هذه المرحلة، مرّ علم النفس بعدة مراحل تاريخية أسهمت في تكوينه وتطوره.

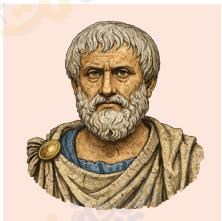
فكرة أساسية

في المرحلة الفلسفية كان علم النفس يُنظر إليه بوصفه علم دراسة الروح.

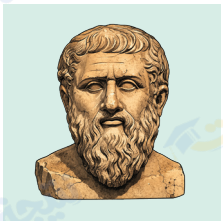
أولًا: المرحلة الفلسفية (المرحلة اليونانية القديمة)

تُعد هذه المرحلة من أقدم المراحل في تاريخ علم النفس، حيث حاول الفلاسفة تفسير الظواهر الإنسانية من خلال التأمل والتفكير الفلسفي، ففي الحضارات القديمة ظهرت محاولات لفهم طبيعة الإنسان وسلوكه، وكان ذلك واضحًا في الحضارة اليونانية القديمة.

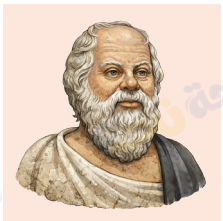
وقد اهتم الفلاسفة الإغريق بدراسة النفس الإنسانية ومحاولة تفسير السلوك الإنساني، ومن أبرز هؤلاء الفلاسفة:



سقراط



أفلاطون



أرسطو

وقد جمع الفيلسوف أرسطو العديد من ملاحظاته حول الإنسان والطبيعة في مجموعة من المؤلفات التي تناولت مختلف العلوم المعروفة في عصره، وكان علم النفس أحد هذه العلوم.

وفي تلك الفترة كان علم النفس يُعرف بأنه: علم دراسة الروح.

حيث كان الاعتقاد السائد أن الروح هي مصدر السلوك الإنساني؛ ولذلك حاول الفلاسفة تفسير العديد من الظواهر النفسية مثل: (التفكير - الإدراك - الأحلام - الحركة - المشاعر) من خلال مفهوم الروح.

وظل علم النفس لعدة قرون مرتبطًا بهذه النظرة الفلسفية التي تعتمد على التأمل في طبيعة النفس الإنسانية.

معلومة تهمك

«الروح هي جوهر الإنسان الحقيقي، وهي التي توجِّه أفعاله وسلوكه».

سقراط

فكر

لماذا اعتمد الفلاسفة في تفسير السلوك الإنساني على التأمل والتفكير الفلسفي؟
وما الذي قد يجعل العلماء فيما بعد يبحثون عن طرق علمية أكثر دقة لدراسة السلوك الإنساني؟

nezakr.natega4dk.net

ثانيًا: المرحلة الفسيولوجية

بداية التحول نحو الدراسة العلمية للسلوك

مع تقدم المعرفة العلمية في القرن التاسع عشر، بدأت العلوم الطبيعية تحقق تطورًا كبيرًا، خاصة في مجالات مثل الفيزياء والكيمياء وعلم وظائف الأعضاء (الفسيولوجيا)، وقد دفع هذا التطور العلماء إلى التفكير في إمكانية دراسة الظواهر النفسية بطريقة علمية تشبه الطريقة التي تُدرس بها الظواهر الطبيعية.

ومن هنا بدأ علم النفس يقترب تدريجيًّا من العلوم الطبيعية، خاصة علم وظائف الأعضاء الذي يهتم بدراسة عمل أجهزة الجسم المختلفة مثل الجهاز العصبي والحواس، وقد أسهم هذا الارتباط في انتقال علم النفس من مرحلة التأمل الفلسفي إلى مرحلة تعتمد على الملاحظة والتجربة في دراسة السلوك.

معلومة تهمك

نشاط الدماغ والجهاز العصبي يلعب دورًا مهمًّا في عمليات الانتباه والذاكرة والاستجابة للمثيرات وهو الأساس البيولوجي للسلوك الإنساني.

بداية علم النفس التجريبي

يُعد العالم الألماني فيلهلم فونت (Wilhelm Wundt) من أبرز العلماء الذين أسهموا في ظهور علم النفس بوصفه علمًا مستقلًّا، ففي عام ١٨٧٩م أنشأ فونت أول معمل لعلم النفس التجريبي في جامعة لايبزيج بألمانيا، ويمثل إنشاء هذا المعمل نقطة تحول مهمة في تاريخ علم النفس؛ لأنه نقل دراسة النفس من مجال التأمل الفلسفي إلى مجال البحث العلمي المنظم.

فقد بدأ العلماء يدرسون الظواهر النفسية باستخدام أدوات وأساليب علمية مثل: (الملاحظة المنظمة – التجربة العلمية – القياس)

وقد ركزت أبحاث فونت على دراسة موضوعين أساسيين هما: (الإحساس – الإدراك)

وذلك بهدف فهم العمليات العقلية المرتبطة بالشعور والتفكير.

نافذة الاستقصاء
(امسح الرمز وانطلق):

هل تساءلت كيف كان شكل أول معمل لعلم النفس في التاريخ؟ امسح الرمز للقيام بجولة افتراضية تفاعلية داخل معمل «فونت» بألمانيا، واكتشف كيف كان يدرس «الإحساس والإدراك» ويقيس «زمن الرجع» باستخدام أدواته البسيطة عام ١٨٧٩.

مجالات البحث عند فونت

اهتم فونت بدراسة عدد من الموضوعات المرتبطة بالإدراك والعمليات العقلية، ومن أهمها:

١ **عمليات الإدراك الحسي:** وهي دراسة كيفية استقبال الإنسان للمثيرات الحسية وتفسيرها.

٢ **الطبيعة النفسية للمثيرات الحسية:** وهو المجال الذي يهتم بدراسة العلاقة بين المثيرات الحسية والاستجابات الناتجة عنها.

٣ **زمن الرجْع Reaction Time:** وهو الزمن الفاصل بين ظهور المثير وحدوث الاستجابة لدى الفرد.

وقد ساعدت هذه الدراسات على تطوير فهم علمي للعمليات النفسية المرتبطة بالإدراك والاستجابة.

معلومة تهمك

يُعد عام ١٨٧٩م بداية ظهور علم النفس كعلم تجريبي مستقل، وذلك بعد إنشاء أول معمل لعلم النفس التجريبي على يد العالم فيلهلم فونت، والذي كان يستخدم منهج الاستبطان كأداة للبحث.

فكر

لماذا كان إنشاء معمل علمي لدراسة الظواهر النفسية خطوة مهمة في تطور علم النفس؟ ناقش إجابتك مع زملائك.

ثالثًا: مرحلة الاتجاه نحو علم مستقل بذاته

بعد الجهود التي بذلها العلماء في ربط علم النفس بالعلوم الطبيعية، بدأ يظهر اتجاه جديد يدعو إلى أن يصبح علم النفس علمًا مستقلًّا له موضوعه الخاص ومنهجه العلمي، وقد رأى بعض العلماء أن علم النفس لا ينبغي أن يبقى تابعًا للفلسفة أو الفسيولوجيا، بل يجب أن يركز على دراسة السلوك الإنساني بصورة مباشرة، ومن هنا بدأت تتشكل فكرة أن موضوع علم النفس هو السلوك، أي الأفعال والاستجابات التي تصدر عن الإنسان في المواقف المختلفة.

فكرة أساسية

مع تطور علم النفس أصبح السلوك الإنساني هو الموضوع الرئيس لدراسته، وأصبحت الملاحظة والتجربة من أهم مناهج البحث فيه.

nezakr.natega4dk.net

كما أصبح العلماء يعتمدون في دراسة السلوك على الملاحظة والتجربة بوصفهما من أهم الأساليب العلمية في البحث، وقد أدى هذا التحول إلى ظهور مدارس واتجاهات مختلفة في علم النفس حاول كل منها تفسير السلوك الإنساني من زاوية معينة.

ناقش

لماذا كان من المهم أن يصبح علم النفس علمًا مستقلًّا عن الفلسفة والعلوم الأخرى؟
وكيف ساعد ذلك على تطوير دراسة السلوك الإنساني؟

مدارس واتجاهات علم النفس الحديث

مع بداية القرن العشرين ظهرت عدة مدارس واتجاهات في علم النفس، حاول كل منها تفسير السلوك الإنساني وفق رؤيته الخاصة. وقد ركز كل اتجاه على جانب معين من جوانب النفس البشرية، وأسهمت هذه المدارس مجتمعة في تطوير فهم العلماء للسلوك الإنساني.

ومن أهم هذه المدارس:

- المدرسة البنائية
- المدرسة الوظيفية
- المدرسة السلوكية
- مدرسة الجشطلت
- مدرسة التحليل النفسي
- علم النفس الإنساني
- علم النفس المعرفي

وفيما يلي عرض لأهم أفكار هذه المدارس واتجاهاتها في تفسير السلوك الإنساني.

فكر

- لماذا قد تختلف تفسيرات العلماء للسلوك الإنساني؟
- هل يمكن أن يكون للسلوك أكثر من تفسير علمي؟ وضح رأيك.

أولًا: المدرسة البنائية

فكرة أساسية

ركزت المدرسة البنائية على تحليل الخبرة الشعورية إلى عناصرها الأساسية باستخدام منهج الاستبطان.

تُعد المدرسة البنائية من أوائل الاتجاهات التي ظهرت في علم النفس بعد تأسيس علم النفس التجريبي. وقد أسسها العالم إدوارد تيتشنر متأثرًا بأفكار أستاذه فيلهلم فونت، الذي أنشأ أول معمل لعلم النفس التجريبي في جامعة لايبزيج بألمانيا عام ١٨٧٩م.

ركز علماء هذه المدرسة على دراسة الخبرة الشعورية للإنسان ومحاولة تحليلها إلى عناصرها الأساسية بهدف فهم مكونات الشعور الإنساني.

وقد اهتموا بدراسة العمليات العقلية مثل: (الإحساس - الإدراك - التفكير)

ولهذا سميت هذه المدرسة البنائية؛ لأنها حاولت دراسة بناء الخبرة الشعورية ومكوناتها الأساسية، اعتمد علماء هذه المدرسة على منهج الاستبطان.

nezakr.natega4dk.net

منهج الاستبطان

هو منهج يقوم على أن يصف الفرد خبراته الشعورية وأفكاره ومشاعره كما يشعر بها أثناء حدوثها، وقد أسس إدوارد تيتشنر -وهو أحد تلاميذ فونت- المدرسة البنائية وأسهم في نشر أفكارها خاصة في الولايات المتحدة الأمريكية.

فكر

ما الفرق بين أن نحاول تحليل مكونات التفكير وبين أن نحاول فهم وظيفة التفكير في حياة الإنسان؟

ومع مرور الوقت بدأ بعض علماء النفس يرون أن هذا الاتجاه لا يساعد كثيرًا في حل مشكلات الحياة اليومية، فبدأ الاهتمام يتجه إلى دراسة وظيفة العمليات العقلية بدلًا من تحليل مكوناتها فقط، ومن هنا ظهرت المدرسة الوظيفية.

ناقش مع زملائك.

ثانيًا: المدرسة الوظيفية

ظهرت المدرسة الوظيفية في الولايات المتحدة الأمريكية، وكان من أبرز روادها وليم جيمس.

«لا يهم فقط مم يتكوّن العقل؟ بل الأهم هو ما الذي يفعله العقل؟».
وليم جيمس

وقد تأثر جيمس بنظرية دارون في الانتخاب الطبيعي (وخلاصة هذه النظرية: تبقى وتزدهر الكائنات التي تمتلك صفات تعينها على البقاء، بينما تتلاشى غيرها مع مرور الزمن)؛ ولذلك رأى أن العمليات العقلية يجب أن تُدرس من حيث وظيفتها في مساعدة الإنسان على التكيف مع البيئة.

فالتفكير في نظره ليس مجرد عملية عقلية، بل وسيلة تساعد الإنسان على اتخاذ القرار والتصرف بطريقة مناسبة في المواقف المختلفة.

وقد عبّر عن هذه الفكرة بقوله: «إن تفكيري أولًا وأخيرًا من أجل فعلي».

اهتمت المدرسة الوظيفية بدراسة دور العمليات العقلية في تكيف الإنسان مع البيئة، كما وسعت مجال علم النفس ليشمل موضوعات جديدة مثل: (دراسة سلوك الحيوان - تطبيق علم النفس في التعليم).

واستخدمت هذه المدرسة منهجين رئيسيين: (الاستبطان - الملاحظة)

ومع مرور الوقت بدأ بعض العلماء ينتقدون منهج الاستبطان لعدة أسباب.

بعض الانتقادات الموجهة لمنهج الاستبطان

- **الذاتية وعدم الموضوعية:** تعتمد طريقة الاستبطان على وصف الفرد لخبراته ومشاعره الداخلية، لذلك قد تختلف النتائج من شخص لآخر ولا تكون موضوعية تمامًا.
- **صعوبة التحقق من النتائج:** لا يستطيع الباحث التأكد بدقة من صدق ما يذكره الفرد عن مشاعره أو أفكاره، مما يجعل تكرار النتائج أو اختبارها أمرًا صعبًا.
- **عدم صلاحيتها لدراسة جميع الظواهر النفسية:** لا يمكن استخدام الاستبطان لدراسة سلوك الأطفال أو الحيوانات أو بعض الأمراض العقلية المعقدة.
- **تأثر النتائج بقدرة الفرد على التعبير:** تعتمد دقة النتائج على قدرة الشخص على ملاحظة مشاعره ووصفها بدقة، خاصة الأطفال وهو أيضًا أمر يختلف من شخص لآخر.

وقد أدى ذلك إلى ظهور اتجاه جديد يركز على السلوك الظاهر القابل للملاحظة، وهو الاتجاه السلوكي.



فكـــر

كيف تعد المدرسة الوظيفية وصلة ربط بين المدرسة البنائية والمدارس الأخرى؟

nezakr.natega4dk.net

ثالثًا: المدرسة السلوكية

ظهرت المدرسة السلوكية في أوائل القرن العشرين في الولايات المتحدة الأمريكية، وكان من أبرز روادها جون واطسن، وقد رأى واطسن أن علم النفس لكي يكون علمًا دقيقًا يجب أن يركز على الظواهر التي يمكن ملاحظتها وقياسها بصورة موضوعية، ولذلك رفض الاعتماد على دراسة الخبرة الشعورية أو العمليات العقلية التي يصعب ملاحظتها.

فكرة أساسية

تركز المدرسة السلوكية على السلوك الظاهر القابل للملاحظة بوصفه الموضوع الرئيس لعلم النفس.

ومن هنا عرّف علم النفس في ضوء المدرسة السلوكية بأنه: الدراسة العلمية للمنبهات والسلوك الذي تثيره، أي أن علم النفس يدرس العلاقة بين: (المثير والاستجابة)

فالمثير هو العامل الذي يؤثر في الكائن الحي، أما الاستجابة فهي السلوك الناتج عنه.

دور البيئة في تكوين السلوك

أكد واطسن أن البيئة تلعب دورًا مهمًّا في تكوين سلوك الإنسان وتعلمه للعادات المختلفة.

وقد ساعدت هذه الفكرة على إبراز أهمية التعلم والخبرة البيئية في تكوين السلوك.

أعطوني اثنى عشر طفلًا أصحاء، سليمي التكوين، وهيئوا لي ظروفًا خاصة لتنشئتهم، وسأضمن لكم تدريب أي منهم لأن يصبح إخصائيًّا في أي مجال تختارونه: طبيبًا، أو محاميًا، أو فنانًا، أو تاجرًا، أو حتى شحاذًا أو لصًّا... إلخ، بغض النظر عن مواهبه، ميوله، نزعاته، قدراته، مهنته، أو حتى عرق أسلافه. أنا أتجاوز الحقائق، وأعترف بذلك

واطسون

إسهامات المدرسة السلوكية

أسهمت المدرسة السلوكية في توسيع مجال دراسة علم النفس، حيث أصبح من الممكن دراسة سلوك:

- الأطفال.
- الحيوانات.
- الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية.



كما كان لها تأثير في مجالات عديدة مثل:

- التربية والتعليم.
- العلاج السلوكي.
- تعديل العادات والسلوكيات.

فكر

هل يتحدد سلوك الإنسان فقط بالعوامل البيئية؟
أم أن هناك عوامل أخرى تؤثر في تكوين السلوك؟

وضح رأيك.

ترى المدرسة السلوكية أن علم النفس يجب أن يدرس السلوك القابل للملاحظة فقط.

هل تتفق معها؟ وضح رأيك.

رابعًا: مدرسة الجشطلت

في الوقت الذي انتشرت فيه المدرسة السلوكية في الولايات المتحدة الأمريكية، كان عدد من علماء النفس الألمان يجرون أبحاثًا حول الإدراك الحسي وتنظيم الخبرة.

وقد عُرفت هذه المدرسة باسم مدرسة الجشطلت.

فكرة أساسية

ترى مدرسة الجشطلت أن الخبرة النفسية تُفهم بوصفها كلًّا متكاملًا، كما رأى علماء الجشطلت أن كثيرًا من صور التنظيم النفسي فطرية وليست مكتسبة فقط من البيئة.

nezakr.natega4dk.net

ومن أبرز روادها: (فيرتهايمر - كوفكا - كولر)

اعترض علماء الجشطلت على فكرة تحليل الظواهر النفسية إلى أجزاء صغيرة كما فعلت المدرسة البنائية، فهم يرون أن الخبرة النفسية لا يمكن فهمها من خلال تحليل عناصرها منفصلة؛ لأن الكل شيء آخر غير مجموع أجزائه، فعندما يُدرك الإنسان شيئًا ما، فإنه يدركه كوحدة متكاملة وليس كعناصر منفصلة.

وقد أسهمت هذه المدرسة في تطوير دراسة:

- الإدراك الحسي.
- التعلم.
- الشخصية.



فكـــر

عندما تنظر إلى صورة كاملة، هل تدركها جزءًا جزءًا أم كوحدة واحدة؟

كيف تفسر ذلك في ضوء أفكار مدرسة الجشطلت؟

خامسًا: مدرسة التحليل النفسي

ظهر اتجاه التحليل النفسي على يد الطبيب النمساوي سيجموند فرويد، وقد اهتم فرويد بدراسة الشخصية الإنسانية ومحاولة تفسير الأسباب العميقة للسلوك الإنساني، ورأى أن كثيرًا من سلوك الإنسان يرتبط بدوافع لاشعورية قد لا يكون الفرد واعيًا بها.

فكرة أساسية

يرى فرويد أن جزءًا كبيرًا من السلوك الإنساني يتأثر بدوافع لاشعورية.

مثال توضيحي

- استخدم علماء التحليل النفسي تشبيه "جبل الجليد" لتوضيح مستويات النفس الإنسانية عند فرويد، وتقسم إلى ثلاثة مستويات:
- الشعور (الجزء الظاهر من الجبل): يمثل الأفكار والمشاعر التي ندركها ونعيها في اللحظة الحالية.
- ما قبل الشعور (الجزء القريب من سطح الماء): يمثل الذكريات والمعلومات التي لا نفكر فيها الآن، ولكن يمكننا استدعاؤها وتذكرها بسهولة متى أردنا.
- اللاشعور (الجزء الأكبر الغاطس في الأعماق): يمثل الرغبات، والدوافع، والذكريات المكبوتة التي لا نعيها.
- ويرى فرويد أن هذا الجزء اللاشعوري العميق هو المحرك الخفي لكثير من تصرفاتنا وسلوكياتنا.

مفاهيم أساسية في نظرية فرويد

الهو: مصدر الدوافع الغريزية.

الأنا: الجانب الواعي المنظم للسلوك.

الأنا الأعلى: يمثل القيم والمعايير الأخلاقية.

بعض الانتقادات

- التركيز الكبير على الدوافع الجنسية.
- صعوبة التحقق التجريبي من بعض الأفكار.

فكر: هل يمكن أن يتأثر سلوك الإنسان بعوامل لا يدركها بشكل كامل؟ اذكر مثالًا.

nezakr.natega4dk.net

أسئلة بحثية (استعن بمصادر من خلال تطبيقات الذكاء الاصطناعي)

أ كيف يختلف تركيز المدرسة التحليلية النفسية على العقل الباطن عن تركيز المدرسة السلوكية على السلوك الظاهر؟

ب إلى أي مدًى يمكن للذكريات والتجارب المبكرة أن تؤثر على سلوك الفرد في حياته اليومية؟

سادسًا: علم النفس الإنساني

فكرة أساسية
يركز علم النفس الإنساني على قدرة الإنسان على النمو وتحقيق ذاته.

ظهر علم النفس الإنساني بوصفه اتجاهًا يركز على الإنسان وقدرته وقوة الإرادة على الاختيار والنمو، وأوضح رواد هذا الاتجاه أن الإرادة هي قدرة الإنسان على التحكم في أفعاله واتخاذ القرارات بهدف الوصول إلى هدف معين، رغم الصعوبات أو الميول المعاكسة.

مثال: الشخص الذي يمتنع عن تناول طعام غير صحي رغم حبه له ليحافظ على صحته.

ومن أبرز رواده:

- أبراهام ماسلو
- كارل روجرز

«كن نفسك، وانمو وفق قدراتك الكامنة.»
كارل روجرز
الفكرة: الصدق مع الذات والنمو الشخصي في بيئة داعمة.

ويرى هذا الاتجاه أن الإنسان يمتلك ميلًا طبيعيًا نحو تحقيق الذات وتطوير قدراته.

كما يهتم بالقيم الإنسانية

مثال: (الحرية - الاختيار - احترام الذات - تحقيق الذات).

فكر

هل يستطيع الإنسان تغيير سلوكه بإرادته؟
ناقش دور الإرادة في حياة الإنسان.

سابعًا: علم النفس المعرفي

فكرة أساسية
يركز علم النفس المعرفي على العمليات العقلية التي تتوسط بين المثير والاستجابة.

مع تطور العلوم والتكنولوجيا بدأ علماء النفس يهتمون بدراسة العمليات العقلية التي تحدث داخل ذهن الإنسان، ومن هنا ظهر اتجاه علم النفس المعرفي، ومن أشهر رواده جان بياجيه وأولريك نايسر، وجورج ميللر.

ويهتم هذا الاتجاه بدراسة عمليات

مثال: (التفكير - التذكر - الإدراك - الانتباه - معالجة المعلومات)، ويرى علماء هذا الاتجاه أن السلوك لا يحدث مباشرة نتيجة المثير، بل تتوسطه عمليات عقلية داخلية، وقد استعانوا بنماذج مستمدة من عمل الحاسوب لفهم كيفية معالجة العقل للمعلومات.

nezakr.natega4dk.net

معالجة المعلومات عند الطالب أثناء المذاكرة

الإدراك: الطالب يقرأ نصًا في الكتاب ويفهم الكلمات والأفكار الأساسية.

الترميز: يقوم العقل بتحويل المعلومات إلى صور ذهنية أو مفاهيمية يسهل تذكرها لاحقًا.

التخزين: تحفظ المعلومات في الذاكرة قصيرة المدى أو طويلة المدى حسب أهميتها وتكرار المراجعة.

الاسترجاع: عند حل أسئلة الامتحان، يسترجع الطالب المعلومات المخزنة ويطبقها للإجابة.

ناقش

كيف يمكن أن تؤثر طريقة التفكير في سلوك الإنسان؟

اذكر مثالًا يوضح ذلك.

وعلى الرغم من اختلاف هذه المدارس، فإنها جميعًا أسهمت في تطوير فهمنا للسلوك الإنساني، ولا يمكن تفسير السلوك من خلال اتجاه واحد فقط.

كبسولة نفسية:

أشهر مدرسة لم تدرسها اليوم

هناك مدرسة نفسية لم نذكرها في الدرس: مدرسة حياتك الخاصة. نعم، أنت تجري تجارب يوميًّا: عندما تبتسم فتبتسم لك أختك، عندما تذاكر فترتفع درجاتك، عندما تصمت فتتفاقم المشكلة.

جرِّب: اسأل نفسك نهاية كل يوم: «أي مدرسة نفسية كنت أطبقها دون أن أعرف اسمها؟» هذه هي بداية أن تصبح عالم نفس لنفسك.

نشاط ميداني اسم النشاط: مشروع «مراقب السلوك المجتمعي»

الهدف: تطبيق المدارس النفسية لتفسير سلوك واقعي.

(امسح الكود وطبق ما تعلمت):

nezakr.natega4dk.net

أختبر فهمي

أولًا أفهم

استيعاب المفاهيم الأساسية

١ ما هو التغيير الجوهري الذي حدث لتعريف «موضوع» علم النفس عند انتقاله من المرحلة الفلسفية إلى مرحلة الاستقلال؟

٢ لماذا يُعتبر عام ١٨٧٩م «الميلاد الحقيقي» لعلم النفس كعلم تجريبي؟

٣ ما الفرق الأساسي بين «التاريخ العام» و«التاريخ العلمي» لعلم النفس كما ورد في الدرس؟

صندوق المساعدة

إذا واجهت صعوبة في تذكر المصطلحات الدقيقة أثناء صياغة إجاباتك السابقة، يمكنك الاستعانة بهذه المفاتيح لترتيب أفكارك: (الاستبطان والخبرة الشعورية – التكيف مع البيئة – السلوك الظاهر القابل للملاحظة – الإدراك الكلي المنظم – الدوافع اللاشعورية – معالجة المعلومات والتفكير).

ثانيًا أحلل

١ قارن بين المدرسة البنائية والمدرسة الوظيفية من حيث (هدف دراسة العقل) و(المنهج المستخدم).

٢ استنتج: لماذا وجه العلماء انتقادات لمنهج "الاستبطان"؟ وكيف ساهمت هذه الانتقادات في ظهور المدرسة السلوكية؟

ثالثًا أطبق

شبكة تصنيف المدارس النفسية (تطبيق عملي)

أمامك مجموعة من التفسيرات المختلفة لسلوك «طالب يرفض المشاركة في الإذاعة المدرسية». صنف كل تفسير بربطه بالمدرسة النفسية الأنسب (السلوكية، التحليل النفسي، المعرفية)، مع كتابة كلمة واحدة تبرر اختيارك:

الطالب يربط الإذاعة بموقف محرج تعرَّض له سابقًا (ارتباط وتعود).

(المدرسة: ..... / التبرير: .....)

الطالب تسيطر عليه أفكار سلبية داخلية بأنه «سيفشل» أو «سيتلعثم» أمام زملائه.

(المدرسة: ..... / التبرير: .....)

الطالب يعاني من مخاوف دفينة أو قلق غير واعٍ يمنعه من المواجهة.

(المدرسة: ..... / التبرير: .....)

nezakr.natega4dk.net

عنوان المهمة

رحلة في عقل الطالب

مهمة أدائية

الموقف

«لاحظ معلم أن أحد طلابه المتفوقين بدأ يظهر عليه القلق الشديد والانسحاب من العمل الجماعي، مفضلًا العمل الفردي دائمًا».

المطلوب

قم بتحليل هذا الموقف من خلال الخطوات التالية:

- **وصف السلوك بدقة:** صف التصرفات الظاهرة (الانسحاب) والمشاعر المتوقعة للطالب.
- **تفسير السلوك باستخدام مرحلتين تاريخيتين:** * فسر الموقف من منظور المرحلة الفلسفية (اربطه بطبيعة النفس أو الروح).
- **فسر الموقف من منظور مدرسة التحليل النفسي (اربطه بدوافع لا شعورية أو تجارب مبكرة).**
- **اقتراح طريقة للتعامل:** باستخدام مبادئ المدرسة الإنسانية (ركز على قدرة الطالب على النمو وتحقيق ذاته في بيئة داعمة).
- **توضيح ما تعلمته:** كيف ساعدك تتبع مدارس علم النفس في إدراك أن السلوك الواحد يمكن فهمه من زوايا متعددة (عقلية، سلوكية، لا شعورية)؟
- ج. منطقية التفسير والحل.

صوتك واختيارك

كيف تقدم مهمتك؟

لست ملزمًا بتقديم تحليلك في قالب ورقي تقليدي! اختر الطريقة التي تبرز قدراتك وميولك لتقديم حلك لهذه المهمة:

المحلل الكاتب: كتابة تقرير تحليلي قصير ومقسم في نقاط.

المستشار الصوتي: تسجيل مقطع صوتي (بودكاست) مدته دقيقتان تتقمص فيه دور الأخصائي النفسي الذي يحلل حالة الطالب.

المصمم البصري: تصميم لوحة مرئية أو خريطة ذهنية (إنفوجرافيك) تقارن فيها بين تفسيرات المدارس المختلفة للموقف بشكل جذاب.

nezakr.natega4dk.net

تحقق من فهمك

أجب عن الأسئلة الآتية:

١ ما المراحل التي مر بها علم النفس حتى أصبح علمًا مستقلًّا؟

٢ ما دور فيلهلم فونت في تطور علم النفس؟

٣ ما الفكرة الأساسية التي تقوم عليها المدرسة السلوكية؟

٤ ما الفرق بين تفسير السلوك في مدرسة التحليل النفسي وعلم النفس الإنساني؟

سؤال التفكير المعمق

يرى بعض علماء النفس أن تفسير السلوك الإنساني لا يمكن أن يعتمد على مدرسة واحدة فقط.

هل توافق على هذا الرأي؟ وضح إجابتك مع ذكر مثال.

استمارة شريك النجاح

معيار التقييم	يحتاج لتطوير	جيد	ممتاز	ملاحظات الزميل
التمييز العلمي: استطاع التمييز بوضوح بين «المرحلة الفلسفية» و«المرحلة الفسيولوجية» في تفسير السلوك.				
التطبيق العملي: قدم مبررات منطقية تراعي الفروق بين التأمل والملاحظة العلمية في النشاط.				
الاحترام والتقبل: أظهر احترامًا لآراء زملائه ولم يفرض نمطًا واحدًا للعمل.				

nezakr.nateg4dk.net

الدرس الثاني

أنت لست مجرد رد فعل: سر المثير والاستجابة



مدخل الدرس

في الموقف نفسه، قد تختلف استجابات الأفراد؛ فقد يُثير صوتٌ مفاجئ الخوف لدى شخص، بينما لا يترك أي أثر لدى آخر.

فما الذي يجعل استجاباتنا تختلف رغم تشابه المواقف؟

هل يتأثر سلوك الإنسان بما يحدث حوله فقط، أم بما يحدث داخله أيضًا؟

لم يظهر علم النفس فجأة في صورته الحالية، بل مرَّ بمراحل طويلة بدأت بالتأملات الفلسفية حول طبيعة النفس الإنسانية، ثم تطورت مع تقدم العلوم الطبيعية حتى أصبح علمًا يعتمد على المنهج العلمي في دراسة السلوك الإنساني.

نواتج التعلم



بعد دراسة هذا الدرس يتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن

- يستخلص مفهوم علم النفس.
- يقارن بين السلوك والاستجابة والمثير.
- يميز بين المثيرات الخارجية والداخلية.
- يعدد أمثلة للمثيرات المختلفة.
- يوضح أهداف علم النفس.
- يشرح أهمية علم النفس.
- يعدد بعض موضوعات علم النفس.

السؤال المحـــــوري

ما العلاقة بين المثيرات التي يتعرض لها الإنسان وسلوكه؟

nezakr.natega4dk.net

فكرة الدرس

يدرس علم النفس سلوك الإنسان دراسة علمية من خلال فهم العلاقة بين المثيرات المختلفة التي يتعرض لها الإنسان وبين الاستجابات التي تصدر عنه، ويسعى إلى فهم السلوك الإنساني والتنبؤ به وتوجيهه بما يساعد الإنسان على التكيف مع حياته ومجتمعه.

فكر وتأمل

قد يحدث أن يتعرض شخصان للموقف نفسه، لكن أحدهما يتصرف بهدوء، بينما يشعر الآخر بالقلق والتوتر.

في رأيك: لماذا تختلف استجابات الناس للمواقف نفسها؟

ناقش إجابتك مع زملائك. السؤال الرئيس للدرس

أولًا: بداية التعرف إلى علم النفس

يعيش الإنسان في بيئة مليئة بالناس والأشياء والمواقف المختلفة، وهو يسعى فيها إلى إشباع احتياجاته المتنوعة، مثل الحاجة إلى الطعام أو الأمن أو النجاح أو التقدير من الآخرين.

وخلال حياته اليومية يواجه الإنسان مواقف كثيرة تتطلب منه التفكير واتخاذ القرار والتصرف بطريقة مناسبة.

فقد يشعر الإنسان بالفرح عندما يحقق نجاحًا مهمًّا، وقد يشعر بالحزن عندما يفقد شيئًا عزيزًا عليه، كما قد يتصرف أحيانًا بشجاعة في موقف معين، بينما يتردد أو يتراجع في موقف آخر.

هذه التصرفات المختلفة التي تصدر عن الإنسان تسمى سلوكًا.

وقد حاول العلماء فهم هذه السلوكيات المختلفة وتفسيرها، ومعرفة الأسباب التي تدفع الإنسان إلى القيام بها.

ومن هنا ظهر علم النفس الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني دراسة علمية منظمة.

كيف يفكر عالم النفس؟

عندما يحاول عالم النفس تفسير أي سلوك فإنه يسأل ثلاثة أسئلة أساسية:

- ما السلوك الذي حدث؟
- ما المثير الذي أدى إليه؟
- ما العوامل التي ساعدت على حدوثه؟

نشاط تطبيقي



اقرأ المواقف الآتية، ثم حدد نوع السلوك الذي يظهر فيها:

١ طالب يراجع دروسه قبل الامتحان.

٢ طفل يضحك عند رؤية لعبة جديدة.

٣ شخص يسرع بالابتعاد عند رؤية ثعبان.

ناقش مع زملائك

ما الذي جعل كل شخص يتصرف بهذه الطريقة؟

فسر أحد هذه المواقف تفسيرًا نفسيًّا مبسطًا، وادعم تفسيرك بدليل من الموقف نفسه.

nezakr.nategа4dk.net

مفهوم علم النفس

علم النفس هو:

الدراسة العلمية لسلوك الإنسان والحيوان بوصفه استجابة لمختلف المثيرات.

أي أن علم النفس يهتم بدراسة:

- كيف يتصرف الإنسان؟
- ولماذا يتصرف بهذه الطريقة؟

وذلك باستخدام أساليب علمية مثل الملاحظة والتجربة وتحليل النتائج.

الدراسة العلمية في علم النفس

يعتمد علم النفس على الأسلوب العلمي في دراسة السلوك، وذلك من خلال استخدام:

- الملاحظة المنظمة.
- التجربة.
- تحليل النتائج.

وقفة للتفكير

إذا كان علم النفس يدرس السلوك الإنساني، فكر في السؤال الآتي:

هل يقتصر السلوك على الأفعال الظاهرة فقط مثل الكلام والحركة، أم يشمل أيضًا العمليات الداخلية مثل التفكير والتذكر؟

ناقش رأيك مع زملائك.

توضيح مهم

لا يقتصر السلوك على الأفعال التي نراها فقط، مثل المشي أو الكلام، بل يشمل أيضًا العمليات الداخلية التي لا نراها مباشرة، مثل: (التفكير - التذكر - التخيل - الانتباه)

ولهذا فإن دراسة السلوك الإنساني تساعدنا على فهم الإنسان بصورة أعمق.

نشاط تحليلي

تخيل أنك تلاحظ صديقك في الفصل:

- أحيانًا يرفع يده للإجابة عن سؤال المعلم.
- أحيانًا يظل صامتًا ولا يشارك في الحديث.



ناقش

- ما العوامل التي قد تفسر هذا الاختلاف في السلوك؟
- ما المثير الذي قد يكون أثر في كل منهما؟

ثانيًا: مفاهيم أساسية لفهم السلوك الإنساني

عندما نحاول تفسير سلوك الإنسان لا بد أن نلاحظ العلاقة بين ما يحدث حوله وبين ما يصدر عنه من تصرفات.

فالإنسان لا يعيش بمعزل عن البيئة المحيطة به، بل يتأثر بما يراه ويسمعه ويشعر به، كما يتأثر بما يحدث داخل جسمه من مشاعر وحاجات مختلفة.

ولهذا فإن سلوك الإنسان غالبًا ما يكون استجابة لمثير معين؛ فعندما يلمس طفل سطحًا ساخنًا فجأة، فإنه يسحب يده بسرعة ويشعر أنه مثير مؤذٍ؛ حيث يُعدّ السطح الساخن مثيرًا، بينما يُعدّ سحب اليد بسرعة استجابة لهذا المثير. وهكذا يتضح أن سلوك الإنسان يرتبط بالعلاقة بين المثيرات التي يتعرض لها والاستجابات التي تصدر عنه.

nezakr.natega4dk.net

لاحظ وفسر

لاحظ المواقف التالية، ثم حاول تفسير السلوك الذي يحدث فيها:

- طفل يسرع نحو المائدة عندما يشم رائحة الطعام.
- طالب يبتسم عندما يسمع كلمات تشجيع من معلمه.
- شخص يبتعد بسرعة عندما يرى كلبًا يركض نحوه.

ناقش مع زملائك

ما الذي حدث أولًا؟ وما الاستجابة التي ظهرت بعد ذلك؟

المثير والاستجابة

لفهم السلوك الإنساني يستخدم علماء النفس مفهومين أساسيين:

المثير: هو أي عامل داخلي أو خارجي يؤدي إلى تنشيط الكائن الحي أو التأثير في سلوكه.

الاستجابة: كل نشاط يصدر عن الكائن الحي نتيجة تعرضه لمثير معين.

أمثلة على المثير والاستجابة

يوضح الجدول التالي بعض الأمثلة البسيطة للعلاقة بين المثير والاستجابة:

المثير	الاستجابة
الشعور بالجوع	تناول الطعام
الشعور بالخوف	الابتعاد أو الهرب
دخول جسم غريب في العين	دمع العين
رؤية صديق بعد غياب	الشعور بالفرح

يتضح من هذه الأمثلة أن السلوك غالبًا ما يكون نتيجة مباشرة لتعرض الإنسان لمثير معين.

نشاط تطبيقي

اقرأ المواقف الآتية، ثم حاول تحديد المثير والاستجابة في كل موقف:

١ سماع صوت إنذار مفاجئ في المدرسة.

٢ رؤية منظر طبيعي جميل أثناء رحلة.

٣ الشعور بالعطش بعد ممارسة الرياضة.

اكتب إجابتك في الجدول التالي:

الموقف	المثير	الاستجابة
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

معلومة تهمك

تُعدُّ الاستجابات الإنسانية نتاجًا لتفاعل معقد بين المثيرات المختلفة التي يتعرض لها الفرد وخبراته السابقة وعملياته العقلية؛ فليست كل الاستجابات آلية أو متشابهة لدى جميع الأفراد.

نافذة الاستقصاء

(امسح الرمز وانطلق):

هل استجابتك سريعة أم بطيئة للمثيرات الخارجية؟ امسح الرمز لإجراء "اختبار زمن الرجع" الرقمي. اكتشف سرعة جهازك العصبي في الربط بين المثير البصري أو السمعي والاستجابة الحركية، وقارن نتيجتك مع زملائك.

هل العلاقة دائمًا مباشرة؟

ليست كل الاستجابات نتيجة مباشرة لمثير واحد، بل قد تتأثر بـ:

- الخبرات السابقة.
- الحالة النفسية.
- طريقة التفكير.

nezakr.nateg4dk.net

تـأمـل

هل تكون استجابة الناس للمثيرات دائمًا متشابهة؟

على سبيل المثال: قد يشعر بعض الطلاب بالحماس عند المشاركة في مسابقة مدرسية، بينما يشعر آخرون بالتوتر أو القلق.

في رأيك، ما الأسباب التي قد تجعل استجابات الناس للمثيرات نفسها مختلفة؟

ثالثًا: أنواع المثيرات

يتعرض الإنسان في حياته اليومية إلى أنواع مختلفة من المثيرات التي تؤثر في سلوكه وتصرفاته.

فبعض المثيرات تأتي من البيئة الخارجية التي يعيش فيها الإنسان، مثل الأصوات أو المناظر أو المواقف المختلفة التي يتعرض لها.

وفي الوقت نفسه توجد مثيرات أخرى تنشأ داخل جسم الإنسان نتيجة لحاجاته أو حالاته الانفعالية؛ فعندما يجلس الطالب في الامتحان ويبدأ في التفكير في إجابة سؤال صعب، فإن هذا التفكير يُعدُّ مثيرًا داخليًّا؛ لأنه نابع من داخل الفرد (عملياته العقلية).

ولهذا يميز علماء النفس بين نوعين رئيسين من المثيرات: المثيرات الخارجية والمثيرات الداخلية.

والجدول التالي يوضح الفرق بينهما:

معلومة تهمك

يعد مفهوم المثير والاستجابة من المفاهيم الأساسية في علم النفس، وقد استخدمه علماء النفس لفهم كثير من السلوكيات مثل التعلم والخوف والعادات.

كيف نميز بين المثيرات؟

يمكن التمييز بين المثيرات من خلال:
- مصدرها (داخلي / خارجي).
- تأثيرها (حسي / عقلي / انفعالي).

نوع المثير	التوضيح	أمثلة
المثيرات الخارجية	مثيرات تأتي من البيئة المحيطة بالإنسان	رؤية صديق - سماع صوت مرتفع - مشاهدة منظر طبيعي
المثيرات الداخلية	مثيرات تنشأ داخل جسم الإنسان	الجوع - العطش - الخوف - القلق - العمليات العقلية

نشاط تطبيقي

تأمل المواقف التالية، ثم حدد نوع المثير في كل منها:

١ شم رائحة طعام لذيذ في المنزل.

٢ الشعور بالتعب بعد يوم طويل من الدراسة.

٣ رؤية صديق قديم في الشارع.

٤ الشعور بالخوف عند سماع صوت مفاجئ.

انتبه

قد يحدث السلوك نتيجة أكثر من مثير في الوقت نفسه.

اكتب إجابتك في الجدول التالي:

الموقف	نوع المثير
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

nezakr.nateg4dk.net

وقفة للتفكير

قد يشعر شخصان بالجوع في الوقت نفسه، لكن أحدهما يذهب فورًا لتناول الطعام، بينما يؤجل الآخر الطعام حتى ينتهي من عمله.

فكر

لماذا قد تختلف استجابات الناس للمثيرات الداخلية نفسها؟

ادعم إجابتك بمثال من حياتك اليومية. ناقش رأيك مع زملائك.

ملاحظة علمية

لا يحدث السلوك الإنساني عادة بسبب عامل واحد فقط، بل نتيجة تفاعل عدة عوامل مثل:
- التفكير.
- المشاعر.
- الموقف الاجتماعي.

أنماط السلوك الإنساني

نتيجة لهذه المثيرات المختلفة يقوم الإنسان بأنواع متعددة من الأنشطة والسلوكيات.

ويمكن تصنيف هذه الأنشطة إلى ثلاثة أنواع رئيسة:

نوع النشاط	أمثلة
الأنشطة العقلية	التفكير - التعلم - التذكر - الانتباه
الأنشطة الانفعالية	الفرح - الحزن - الخوف - الغضب
الأنشطة الاجتماعية والحركية	اللعب - التعاون - الكتابة - الحركة

وتتفاعل هذه الأنشطة معًا لتشكل السلوك الإنساني في مواقف الحياة المختلفة، ويمكن توضيح تفاعل هذه الأنماط من خلال المثال التالي:

عندما يسمع الطالب اسمه يُنادى لتقديم عرض أمام زملائه (مثير)، فإنه يبدأ في إدراك الموقف والانتباه إليه، ثم يفكر: ماذا سيقول؟ وهل هو مستعد؟ (نشاط عقلي)، وقد يشعر بالقلق أو التوتر أو الحماس (نشاط انفعالي)، وفي النهاية يتجه إلى الأمام ويبدأ في العرض (سلوك اجتماعي وحركي).

رابعًا: أهداف علم النفس

لا يقتصر علم النفس على مجرد وصف السلوك الإنساني، بل يسعى إلى تحقيق مجموعة من الأهداف العلمية التي تساعد على فهم هذا السلوك وتفسيره والتعامل معه بصورة واعية.

وقد حدد العلماء أربعة أهداف رئيسة لعلم النفس، هي: (الوصف - الفهم - التنبؤ - الضبط)

وتتكامل هذه الأهداف معًا في دراسة السلوك الإنساني، حيث يقود كل هدف إلى الآخر في تسلسل منطقي.

الهدف الأول: الوصف

يقصد بالوصف تسجيل السلوك الإنساني بدقة وتحديد خصائصه وأشكاله المختلفة دون تفسيره أو الحكم عليه.

فعندما يلاحظ علماء النفس سلوكًا معينًا، فإنهم يحاولون الإجابة عن مجموعة من الأسئلة، مثل:

- ما هذا السلوك؟
- ما شكله وتكراره ومدته؟
- في أي ظروف أو مواقف يحدث؟

nezakr.natega4dk.net

وللوصول إلى إجابات دقيقة، يعتمد العلماء على الأساليب العلمية، مثل:

- الملاحظة المنظمة.
- المقابلات والاستبانات.
- تسجيل الحالات (دراسة الحالة).

ومن خلال هذه الأساليب يمكن الوصول إلى أوصاف علمية موضوعية تساعد على رسم صورة واضحة للسلوك الإنساني دون تحيز أو تعميم عشوائي.

مثال توضيحي

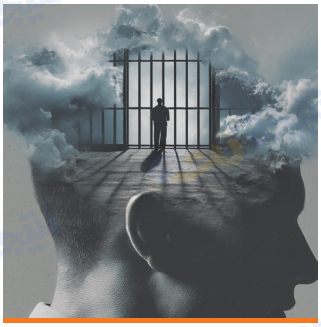
إذا لاحظ المعلم أن بعض الطلاب يشعرون بالقلق الشديد قبل الامتحان، فإنه يبدأ بوصف هذا السلوك بدقة من خلال تسجيل، مثل:

- متى يظهر القلق بالضبط؟ (قبل الامتحان بيوم؟ لحظة دخول القاعة؟)
- ما مظاهره؟ (تعرق اليدين، صعوبة التركيز، كثرة الحركة)
- كم عدد الطلاب الذين يظهر عليهم هذا السلوك؟
- في أي المواد الدراسية يحدث أكثر؟

الهدف الثاني: الفهم

يقصد بالفهم تفسير السلوك الإنساني ومعرفة الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوثه.

فعندما يلاحظ علماء النفس سلوكًا معينًا، فإنهم يحاولون الإجابة عن مجموعة من الأسئلة، مثل:



- لماذا يحدث هذا السلوك؟
- ما العوامل التي أدت إلى ظهوره؟
- كيف يمكن تفسيره تفسيرًا علميًّا؟

وللوصول إلى إجابات دقيقة، يعتمد العلماء على الأساليب العلمية، مثل:

- الملاحظة المنظمة.
- التجربة.
- تحليل النتائج.

ومن خلال هذه الأساليب يمكن الوصول إلى تفسيرات علمية تساعد على فهم السلوك الإنساني بصورة موضوعية.

مثال توضيحي

إذا لاحظ المعلم أن بعض الطلاب يشعرون بالقلق الشديد قبل الامتحان، فإنه يحاول تفسير هذا السلوك من خلال البحث عن أسبابه، مثل:

- الخوف من الفشل.
- ضعف الاستعداد للامتحان.
- ضغط الأسرة.
- التجارب السابقة غير الناجحة.

فمعرفة هذه الأسباب تمثل خطوة أساسية في فهم السلوك.

الهدف الثالث: التنبؤ

بعد أن يتمكن العلماء من وصف وفهم السلوك وتفسيره، يصبح من الممكن الانتقال إلى خطوة أكثر تقدمًا، وهي التنبؤ به.

ويقصد بالتنبؤ توقع ما قد يحدث من سلوك في موقف معين، اعتمادًا على المعرفة السابقة بالعوامل المؤثرة فيه.

nezakr.natega4dk.net

مثال تطبيقي

إذا لاحظ المعلم أن الطالب الذي يذاكر دروسه بانتظام ويشارك في الأنشطة الصفية غالبًا ما يحقق نتائج دراسية جيدة، فإنه يستطيع أن يتوقع أن هذا الطالب سيحقق مستوى جيدًا في الاختبارات القادمة.

ويمثل هذا التوقع المبني على المعرفة السابقة مثالًا على التنبؤ بالسلوك.

نشاط تفكير

تخيل أن أحد المدربين الرياضيين لاحظ أن اللاعبين الذين يتدربون بانتظام ويهتمون بصحتهم يحققون أداءً أفضل في المباريات.

في ضوء ذلك:

- كيف يمكن للمدرب أن يستخدم هذا الفهم للتنبؤ بأداء اللاعبين في المستقبل؟
- ما العوامل التي اعتمد عليها المدرب في التنبؤ بالأداء؟

الهدف الرابع: الضبط

إذا أمكن وصف وفهم السلوك والتنبؤ به، يصبح من الممكن الانتقال إلى الهدف الرابع، وهو الضبط، ويقصد بالضبط التحكم في العوامل التي تؤثر في السلوك، بهدف توجيهه أو تعديله.

مثال توضيحي

إذا اكتشف المعلم أن تشجيع الطلاب ومكافأتهم يساعد على زيادة مشاركتهم في الدرس، فإنه قد يستخدم هذا الأسلوب لتشجيعهم على المشاركة والتفاعل داخل الفصل.

ويمثل ذلك مثالًا على استخدام المعرفة النفسية في ضبط السلوك وتوجيهه.

كيف ترتبط أهداف علم النفس؟

يمكن فهم أهداف علم النفس الأربعة على أنها خطوات متتابعة:

- **الوصف:** نعرف شكل السلوك وخصائصه.
- **الفهم:** نعرف لماذا يحدث السلوك؟
- **التنبؤ:** نتوقع ماذا سيحدث لاحقًا؟
- **الضبط:** نحاول التأثير في السلوك أو تعديله.

أي أن:

الوصف	يؤدي إلى	الفهم	يؤدي إلى	التنبؤ	يساعد على	الضبط

وقفة للتفكير

يرى بعض العلماء أن محاولة ضبط السلوك الإنساني يجب أن تتم بحذر شديد.

في رأيك:

لماذا ينبغي مراعاة الجانب الأخلاقي عند محاولة التأثير في سلوك الإنسان؟

ناقش رأيك مع زملائك.

nezakr.natega4dk.net

خامسًا: أهمية علم النفس

تزداد أهمية علم النفس في حياة الإنسان المعاصر؛ لأنه يساعد على فهم السلوك الإنساني والتعامل مع كثير من المواقف والمشكلات التي يواجهها الإنسان في حياته اليومية.

فعلى سبيل المثال:

يساعد علم النفس المعلم على فهم أسباب ضعف تركيز بعض الطلاب، كما يساعد الطبيب على فهم العلاقة بين الحالة النفسية والصحة الجسدية.

فمن خلال دراسة علم النفس يستطيع الإنسان أن يفهم نفسه بصورة أفضل، وأن يتعرف إلى دوافع سلوكه وانفعالاته، كما يستطيع أن يفهم سلوك الآخرين ويتعامل معهم بطريقة أكثر وعيًا وتوازنًا. كما يسهم علم النفس في مجالات عديدة من حياة الإنسان، مثل التعليم والعمل والعلاقات الاجتماعية والصحة النفسية.

تأمل

هل يمكن أن ينجح الإنسان في حياته دون فهم مشاعره أو سلوك الآخرين؟ ولماذا؟

نشاط تفكير

تخيل أن أحد الطلاب يعاني من صعوبة في التركيز أثناء المذاكرة، بينما يعاني طالب آخر من القلق الشديد قبل الامتحانات.

في رأيك: كيف يمكن لعلم النفس أن يساعد في التعامل مع مثل هذه المشكلات؟

ناقش إجابتك مع زملائك.

كيف يفيدنا علم النفس في حياتنا؟



يسهم علم النفس في فهم كثير من جوانب حياتنا اليومية، ويتجلى أثره في مواقف متعددة نعيشها باستمرار، مثل:

١ **فهم النفس البشرية**

يساعد علم النفس الإنسان على فهم مشاعره ودوافعه وسلوكياته.

٢ **تحسين العلاقات الاجتماعية**

يساعد على فهم سلوك الآخرين والتعامل معهم بطريقة أكثر إيجابية.

٣ **التعامل مع الضغوط والمشكلات**

يساهم في مساعدة الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية ومشكلات الحياة.

٤ **تحسين العملية التعليمية**

يساعد المعلمين على فهم خصائص المتعلمين وأساليب التعلم المناسبة لهم.

٥ **تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي**

يسهم في مساعدة الأفراد على التكيف مع المجتمع والعيش بصورة متوازنة.

سادسًا: موضوعات علم النفس

يهتم علم النفس بدراسة موضوعات عديدة تتعلق بحياة الإنسان وسلوكه، ومن أهم هذه الموضوعات:

- **السلوك الإنساني ويتضمن:** دوافع السلوك والاستجابات.
- **العمليات العقلية ويتضمن:** التفكير – الذكاء – الانتباه – التذكر.
- **الانفعالات ويتضمن:** الفرح – الحزن – الخوف – الغضب.
- **الشخصية ويتضمن:** سمات الشخصية وتكوينها.
- **الصحة النفسية ويتضمن:** التوافق النفسي وأساليب تحقيقه.
- **الأمراض النفسية ويتضمن:** أسبابها وطرق علاجها.
- **السلوك الاجتماعي ويتضمن:** علاقة الإنسان بالمجتمع.
- **مراحل النمو ويتضمن:** الطفولة – المراهقة – الرشد.
- **التطبيقات العملية ويتضمن:** التعليم – الطب – الإدارة.

nezakr.nateg4dk.net

وقفة للتفكير

بعد تعرفك إلى بعض موضوعات علم النفس، فكر في السؤال التالي:

أي موضوع من موضوعات علم النفس تعتقد أنه أكثر ارتباطًا بحياة الطلاب في هذه المرحلة العمرية؟ ولماذا؟

نشاط إبداعي

تخيل أنك عالم نفس في المدرسة.

اختر مشكلة قد يواجهها الطلاب مثل:

- الخوف من الامتحان.
- صعوبة التركيز.
- التردد في المشاركة داخل الفصل.

ثم حاول أن:

١ تفسر أسباب هذه المشكلة.

٢ تقترح حلًا يساعد على التعامل معها.

كيف يفكر عالم النفس؟

عند دراسة مشكلة نفسية يحاول عالم النفس:

- تحديد المشكلة.
- البحث عن أسبابها.
- اقتراح حلول مناسبة.
- اختبار هذه الحلول عمليًا.

الخلاصة

علم النفس ليس مجرد دراسة للسلوك، بل هو أداة لفهم الإنسان، وتحسين حياته الشخصية والاجتماعية، وضبط سلوكه بما يخدم أهدافه ويحقق رفاهيته، مما يجعله علمًا أساسيًا في حياتنا اليومية.

ويسعى علم النفس إلى تحقيق أربعة أهداف رئيسة هي:

الوصف: تسجيل السلوك الإنساني بدقة وتحديد خصائصه.

الفهم: تفسير السلوك الإنساني ومعرفة أسبابه.

التنبؤ: توقع السلوك في المستقبل اعتمادًا على فهم أسبابه.

الضبط: توجيه السلوك والتحكم في العوامل المؤثرة فيه.

كما يتمتع علم النفس بأهمية كبيرة في حياة الإنسان؛ لأنه يساعد على فهم النفس البشرية وتحسين العلاقات الاجتماعية والتعامل مع مشكلات الحياة المختلفة.

كبسولة نفسية:

هدف الضبط يبدأ منك

تعلمت أن من أهداف علم النفس «ضبط السلوك». لكن من يضبط سلوكك أولاً؟ الإجابة: أنت.

تطبيق فوري: اختر سلوكًا واحدًا تريد تغييره هذا الأسبوع (مثل: مقاطعة الآخرين أثناء حديثهم، أو تأجيل المذاكرة، أو الصراخ عند الغضب).

- لاحظ: متى يحدث؟ ما المثيرات التي تؤدي إلى حدوثه؟
- توقع: متى سيحدث مرة أخرى؟
- اضبط: ماذا ستفعل بدلاً من السلوك القديم؟

لا تنتظر من الآخرين أن يضبطوك. كن أنت من يبحث ويجرب ويضبط سلوكه.

نشاط ميداني

اسم النشاط: مشروع «خريطة المثيرات البيئية»

الهدف: رصد المثيرات الخارجية وتطبيق هدف الضبط.

(امسح الكود وطبق ما تعلمت):

nezakr.nateg4dk.net

أختبر فهمى

أولًا فهم الفكرة

١ ما المقصود بعلم النفس؟
٢ ما العلاقة بين المثير والاستجابة؟
٣ ما الفرق بين المثيرات الداخلية والمثيرات الخارجية؟

صندوق المساعدة

إذا واجهت صعوبة في اختيار المصطلحات الدقيقة لتفسير إجاباتك، يمكنك الاستعانة بهذه الكلمات لتنظيم أفكارك بطريقة علمية:
(مثير داخلي – مثير خارجي بيئي – استجابة حركية – استجابة انفعالية – التنبؤ بالسلوك – ضبط وتوجيه السلوك – الفهم والتفسير).

ثانيًا حلل وقارن

شبكة تصنيف أهداف علم النفس (تطبيق عملي)

أمامك مجموعة من المواقف التي يقوم بها المعلم أو الأخصائي النفسي. حدد الهدف العلمي الذي يمثله كل موقف (الوصف، الفهم، التنبؤ، الضبط)، واكتب جملة قصيرة تبرر اختيارك:

تسجيل عدد المرات التي يفقد فيها الطالب تركيزه داخل الحصة بدقة.
(الهدف: ..... / التبرير: .....)

استنتاج أن قلة النوم والشعور بالجوع هما السبب الحقيقي وراء عصبية الطفل.
(الهدف: ..... / التبرير: .....)

مكافأة الطالب بنجمة إضافية كلما انتظر دوره في الكلام لتقليل مقاطعته لزملائه.
(الهدف: ..... / التبرير: .....)

ثالثًا فسر موقفًا

لاحظ أحد المعلمين أن الطلاب الذين يحصلون على تشجيع مستمر من المعلم يشاركون في الدرس بصورة أكبر.
في ضوء ما درسته:
أي هدف من أهداف علم النفس يظهر في هذا المثال؟
وضح إجابتك.

عنوان المهمة
مختبر المثير والاستجابة

مهمة أدائية

الموقف

- اختر موقفًا حقيقيًّا مررت به مؤخرًا، مثل:
- انفعالك المفاجئ بسبب تعليق أو كلمة من زميل.
- شعورك بالتوتر فور رؤية ورقة الامتحان.
- استجابتك السريعة (هرب أو مواجهة) عند رؤية شيء مخيف.

nezakr.natega4dk.net

المطلوب

- قم بتحليل هذا الموقف من خلال:
- وصف السلوك بدقة: حدد المثير (داخلي أم خارجي؟) وصف الاستجابة التي صدرت منك (حركية، انفعالية، أم عقلية؟).
- توضيح ما تعلمته من هذا التحليل: كيف ساعدك فهم (المثير والاستجابة) في رؤية تصرفك بشكل مختلف؟

كيف تفضل تقديم مهمتك؟ (القرار لك!)

بعد الانتهاء من تحليل موقفك (المثير والاستجابة)، اختر طريقة واحدة فقط لعرض عملك النهائي على معلمك:

كتابة يوميات (للمهتمين بالكتابة): اكتب «صفحة من مذكراتك» تصف فيها الموقف بشكل سردي منظم يوضح المثير الداخلي أو الخارجي واستجابتك له.

قصة مصورة / كوميكس (للمهتمين بالرسم): ارسم قصة قصيرة من ٣ مشاهد (مشهد ما قبل المثير، مشهد حدوث المثير، مشهد الاستجابة) مع كتابة تعليق قصير تحت كل مشهد.

عرض شفهي (للمهتمين بالتحدث): جهز عرضًا شفهيًا قصيرًا تقدمه أمام زملائك في الفصل تشرح فيه موقفك، وكيف غير علم النفس نظرتك لرد فعلك.

كيف تُقيم المهمة؟

أ. وضوح وصف الموقف (المثير والاستجابة).

ب. دقة تحديد نوع المثير وتصنيف الاستجابة.

ج. منطقية الحل المقترح لضبط السلوك مستقبلًا.

استمارة شريك النجاح

معيار التقييم	يحتاج لتطوير	جيد	ممتاز	ملاحظات الزميل
التمييز العلمي: استطاع التمييز بوضوح بين «المثيرات الداخلية» و«المثيرات الخارجية» في المواقف المرصودة.				
التطبيق العملي: قدم مبررات منطقية توضح كيف تختلف الاستجابة لنفس المثير باختلاف التفسير العقلي.				
الاحترام والتقبل: أظهر احترامًا لآراء زملائه ولم يفرض نمطًا واحدًا للعمل.				

nezakr.natega4dk.net

الدرس الثالث

علم النفس في حياتك: أكثر مما تتخيل



مدخل الدرس

في موقف شائع، قد يشعر أحد الطلاب بقلق شديد قبل التحدث أمام زملائه.

يمكن أن نفسر هذا القلق بعدة طرق:

- فقد يكون نتيجة أفكار سلبية عن نفسه.
- أو بسبب تجربة سابقة غير ناجحة.
- أو نتيجة خوف من نظرة الآخرين.
- أو حتى بسبب استجابات جسدية كزيادة ضربات القلب.

وهنا يبرز سؤال مهم:

هل هذا السلوك له سبب واحد؟ أم أنه نتيجة تفاعل عدة عوامل في الوقت نفسه؟

نواتج التعلم



بعد دراسة هذا الدرس، يُتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يعدد المجالات المختلفة لعلم النفس.
- يحلل المجالات النظرية والتطبيقية في علم النفس.
- يفسر السلوك الإنساني في ضوء أكثر من مجال نفسي.
- يوضح العلاقة بين مجالات علم النفس وتطبيقاتها في الحياة اليومية.
- يوظف المفاهيم النفسية في تفسير مواقف حياتية متنوعة.

السؤال المحوري

هل يمكن تفسير السلوك الإنساني من خلال مجال واحد من علم النفس، أم أن فهمه يتطلب النظر إليه من زوايا متعددة؟

nezakr.natega4dk.net

تمهيد

شهد علم النفس تطورًا ملحوظًا عبر التاريخ، فقد ارتبط في بداياته بالفلسفة، وكان يعتمد على التأمل في تفسير السلوك الإنساني، والرأي الشخصي والتحليل العقلي، لكن مع تطوره أصبح علمًا يعتمد على: (الملاحظة المنظمة - التجربة - تحليل البيانات) ومع هذا التحول لم يعد الهدف مجرد وصف السلوك، بل أصبح الهدف: (فهم السلوك، وتفسيره، والتنبؤ به، ثم توجيهه).

لماذا تعددت مجالات علم النفس؟

عندما بدأ العلماء دراسة السلوك الإنساني بشكل علمي، واجهوا مشكلة أساسية، وهي أن السلوك الإنساني ليس بسيطًا، بل هو نتيجة تفاعل عدة عوامل في الوقت نفسه.

فالإنسان:

- يفكر (عمليات عقلية).
- ويشعر (انفعالات).
- ويتفاعل مع الآخرين (علاقات اجتماعية).
- ويتأثر بجسده (عوامل بيولوجية).
- ويتأثر ببيئته (ظروف محيطة).

وهذا يعني أن تفسير السلوك من زاوية واحدة فقط سيكون تفسيرًا ناقصًا.

انتبه

تحول علم النفس من الفلسفة إلى العلم أدى إلى دراسة السلوك بطريقة أكثر دقة وتنظيمًا.

فكرة أساسية

السلوك الإنساني ظاهرة مركبة، لذلك لا يمكن فهمه من خلال عامل واحد أو مجال واحد فقط.

مثال تطبيقي

لنعد إلى موقف الطالب الذي يشعر بالقلق قبل التحدث، يمكن تفسير هذا السلوك من أكثر من زاوية:

- **معرفية:** بسبب أفكار سلبية مثل «سأفشل».
- **انفعالية:** شعور بالخوف والتوتر.
- **اجتماعية:** الخوف من تقييم الآخرين.
- **فسيولوجية:** زيادة ضربات القلب والتعرق.
- **فردية:** اختلاف شخصيته نتيجة الظروف المحيطة.

فكرة أساسية

السلوك الواحد يمكن تفسيره بعدة تفسيرات، وكل تفسير ينتمي إلى مجال نفسي مختلف.

نقاط أساسية لفهم مجالات علم النفس

قبل دراسة مجالات علم النفس، يجب الانتباه إلى ثلاث ملاحظات مهمة:

١ تعدد المجالات ليس ضعفًا:

كثرة فروع علم النفس لا تعني ضعف هذا العلم، بل تدل على:

- اتساعه.
- اهتمامه بجميع جوانب حياة الإنسان.

٢ المجالات مترابطة:

فلا يعمل أي مجال بمعزل عن الآخر، بل تتكامل المجالات المختلفة في تفسير السلوك.

٣ التقسيم وسيلة للفهم:

يقسم العلماء مجالات علم النفس إلى:

- مجالات نظرية.

عند دراسة ظاهرة التنمر المدرسي:

علم النفس الاجتماعي يفسر تأثير الجماعة.
علم النفس التربوي يدرس دور المدرسة.
علم النفس الإكلينيكي يهتم بالحالة النفسية للمتنمر أو الضحية.

nezakr.nategа4dk.net

- مجالات تطبيقية.

لكن هذا التقسيم ليس حادًّا، وليس نهائيًّا، بل يهدف إلى تسهيل الدراسة والتخصص.

انتبه

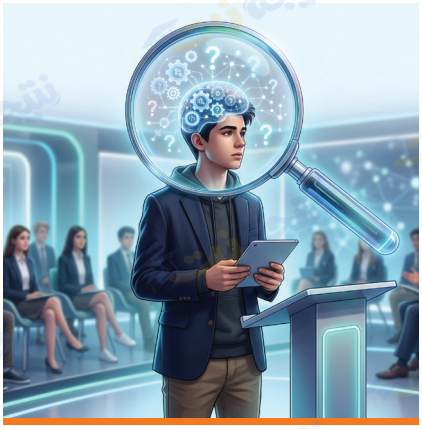
كل مجال نفسي يجمع بين الفهم والتطبيق، لكن الاختلاف في درجة التركيز بينهما.

وقفة للتفكير

إذا كان السلوك الواحد يمكن تفسيره بعدة طرق، فهل يعني ذلك أن علم النفس غير دقيق؟ أم أن هذا التعدد يعكس عمق هذا العلم؟

أولًا: المجالات النظرية... كيف نفهم السلوك؟

عندما نحاول تفسير سلوك معين (مثل قلق الطالب قبل التحدث) فإن أول ما نحتاج إليه هو الفهم العلمي لهذا السلوك.



وهذا هو دور المجالات النظرية، فهي لا تقدم حلولًا مباشرة، بل تساعدنا على الإجابة عن سؤال أساسي: لماذا يحدث هذا السلوك؟

ما المقصود بالمجالات النظرية؟

هي فروع علم النفس التي تهدف إلى فهم السلوك وتفسيره، والكشف عن العوامل التي تؤدي إلى حدوثه دون أن يكون هدفها المباشر هو التدخل أو العلاج.

كيف نفسر نفس السلوك عبر مجالات مختلفة؟

لنعد إلى المثال: طالب يشعر بالقلق قبل التحدث أمام زملائه.

سنحاول الآن تفسير هذا السلوك باستخدام مجالات مختلفة من علم النفس:

فكرة أساسية

المجالات النظرية تركز على تحقيق هدفين:
١- فهم السلوك الإنساني وتفسيره.
٢- توقع السلوك والتنبؤ به.

مدخل تأسيسي للمجالات النظرية

قبل أن نستخدم مجالات علم النفس في تفسير السلوك، من المهم أن ندرك أن هذه المجالات لا تظهر بشكل عشوائي، بل يقوم كل منها على أساس علمي يسعى إلى الإجابة عن سؤال محدد: (ما العوامل التي تؤثر في السلوك الانساني؟).

ولهذا، فإن كل مجال من مجالات علم النفس يمثل زاوية نظر مختلفة، يسلط الضوء على جانب معين من هذا السلوك.

١ علم النفس العام

علم النفس العام

يمثل الأساس الذي تنطلق منه بقية مجالات علم النفس.

يركز هذا المجال على دراسة العمليات النفسية الأساسية المشتركة بين جميع الأفراد، مثل: الانتباه، والإدراك، والتذكر، والتعلم، والدوافع، والانفعالات، ويساعد هذا المجال على وضع القواعد العامة التي تفسر السلوك، والتي تعتمد عليها بقية فروع علم النفس في دراستها المتخصصة.

٢ علم النفس المعرفي

يركز هذا المجال على دراسة العمليات العقلية التي يقوم بها الإنسان، مثل التفكير والإدراك وحل المشكلات واتخاذ القرار، حيث يساعد ذلك على فهم كيفية تفسير الإنسان للمواقف التي يمر بها. وقد ظهر هذا الاتجاه في القرن العشرين، واهتم بدراسة العمليات المعرفية التي تحدث بين المثير والاستجابة.

nezakr.natega4dk.net

كيف يفسر القلق؟

يرى علم النفس المعرفي أن القلق لا يحدث بسبب الموقف نفسه، بل بسبب طريقة تفكير الشخص في هذا الموقف.

انتبه
نحن لا نستجيب للمواقف كما هي، بل كما نفسرها في عقولنا.

مثال:

قد يفكر الطالب: «أنا لا أستطيع» أو «أنا غير كفء»، وهذه الأفكار تؤدي إلى: شعور بالقلق، ثم سلوك انسحابي أو متوتر.

٣ علم النفس الفسيولوجي

يركز هذا المجال على العلاقة بين العمليات الجسدية والسلوك الإنساني، حيث يدرس دور الجهاز العصبي والدماغ والهرمونات في التأثير في السلوك، مما يساعد على فهم الأساس البيولوجي للانفعالات والاستجابات المختلفة.

كيف يفسر القلق؟

فكرة أساسية
الجسم لا يعكس المشاعر فقط، بل قد يساهم في زيادتها.

يرى علم النفس الفسيولوجي أن القلق مرتبط بتغيرات جسدية، مثل: (زيادة ضربات القلب، والتعرق، وتوتر العضلات)، وهذه التغيرات قد تزيد من الشعور بالخوف.

مثال: عندما يشعر الطالب بتسارع ضربات القلب، قد يفسر ذلك على أنه «خطر»؛ فيزداد القلق. ولا يعني ذلك أن السلوك الإنساني يُفسَّر من خلال الجسم فقط، بل إن هذا المجال يوضح العلاقة المتبادلة بين العمليات الجسدية والعمليات النفسية، حيث يؤثر كل منهما في الآخر بصورة مستمرة.

٤ علم النفس الاجتماعي

انتبه
وجود الآخرين قد يغير سلوك الإنسان حتى لو لم يتغير الموقف نفسه.

يركز هذا المجال على تأثير الآخرين في سلوك الفرد، حيث يدرس التفاعل الاجتماعي وتكوين الاتجاهات وتأثير الجماعة، مما يساعد على تفسير السلوك في ضوء العلاقات الاجتماعية.

كيف يفسر القلق؟

يرى أن القلق مرتبط بـ: وجود الآخرين، والخوف من تقييمهم، والرغبة في القبول الاجتماعي

مثال: الطالب قد لا يشعر بالقلق إذا كان بمفرده، لكن القلق يظهر عندما يكون أمام مجموعة.

ولا يقتصر تأثير الآخرين على وجودهم فقط، بل يمتد إلى تشكيل أفكار الفرد واتجاهاته وسلوكه، حيث قد يغير الإنسان رأيه أو سلوكه تحت تأثير الجماعة، حتى وإن كان هذا التغيير لا يعبر عن قناعته الشخصية.

٥ علم نفس الفروق الفردية

فكرة أساسية
اختلاف السلوك بين الأفراد لا يعني عيبًا، بل يعكس فروقًا طبيعية بينهم.

يركز هذا المجال على الاختلاف بين الأفراد في القدرات والسمات، حيث يدرس الفروق في الذكاء والشخصية والاستعدادات، مما يساعد على تفسير تنوع السلوك بين الأفراد.

كيف يفسر القلق؟

يرى هذا المجال أن بعض الأشخاص أكثر عُرضة للقلق من غيرهم؛ بسبب سمات شخصية مثل: الخجل، أو الحساسية، أو ضعف الثقة بالنفس.

مثال: قد يتحدث أحد الطلاب بسهولة، بينما يشعر آخر بنفس الموقف بقلق شديد.

وبينما يركز علم نفس الفروق الفردية على تفسير الاختلاف بين الناس، فإن علم نفس الشخصية يهتم بالسمات الثابتة نسبيًا التي تميز كل فرد.

nezakr.natega4dk.net

٦ علم نفس الشخصية

يركز هذا المجال على السمات التي تميز كل فرد، حيث يدرس الأنماط الثابتة نسبيًّا في السلوك والانفعال، مما يساعد على تفسير اختلاف استجابات الأفراد للمواقف المختلفة.

كيف يفسر القلق؟

يرى أن القلق قد يكون مرتبطًا بسمات شخصية ثابتة نسبيًّا، مثل: الحساسية الزائدة، أو انخفاض الثقة بالنفس، أو الميل إلى التوتر.

٧ علم نفس النمو

انتبه

ما يعد مشكلة في مرحلة ما، قد يكون طبيعيًّا في مرحلة أخرى.

يركز هذا المجال على دراسة تأثير المرحلة العمرية في السلوك الإنساني، من خلال فهم تغير التفكير والانفعال والتفاعل الاجتماعي، وما يميز كل مرحلة من خصائص، ودراسة مظاهر النمو العضوي والنفسي عبر مراحل الحياة؛ بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد.

كيف يفسر القلق؟

انتبه

فهم السلوك الإنساني يتطلب جمع أكثر من تفسير، فالإنسان كائن بيولوجي، اجتماعي، عقلي، وانفعالي في الوقت نفسه، والسلوك نتيجة تفاعل هذه العوامل معًا.

يرى أن: بعض السلوكيات تكون طبيعية في مرحلة عمرية معينة، مثل: الخجل في المراهقة، والحساسية تجاه تقييم الآخرين.

مثال: القلق من التحدث أمام الآخرين قد يكون أكثر شيوعًا في سن معينة.

وقفة تحليل

بعد هذا العرض يمكننا ملاحظة أن نفس السلوك (القلق) تم تفسيره من خلال:

(طريقة التفكير – التغيرات الجسدية – تأثير المجتمع – اختلاف الأفراد – سمات الشخصية – العمر).

السؤال هنا: أي هذه التفسيرات هو الصحيح؟

الإجابة: جميع التفسيرات صحيحة، لكن كلًّا منها يفسر جانبًا مختلفًا من السلوك.

نشاط تطبيقي



اختر سلوكًا من حياتك اليومية، مثل:

- التردد في اتخاذ قرار.
- الشعور بالغضب.
- الحماس لعمل معين.

ثم حاول تفسيره من خلال: (التفكير – المشاعر – العلاقات الاجتماعية – الفروق الفردية).

فروع أخرى لمجالات علم النفس النظرية

لا تقتصر مجالات علم النفس على الفروع السابقة، بل تمتد لتشمل مجالات أخرى متخصصة، منها:

- **علم النفس اللغوي:** يركز هذا المجال على دراسة العلاقة بين اللغة والتفكير، حيث يبحث في كيفية اكتساب اللغة وفهمها واستخدامها في التواصل، مما يساعد على تفسير دور اللغة في تشكيل الأفكار والتعبير عنها.
- **علم نفس الحيوان:** يركز هذا المجال على دراسة سلوك الحيوانات في بيئاتها المختلفة، بهدف فهم الأسس البيولوجية والفطرية للسلوك، مما يساعد على تفسير بعض أنماط السلوك الإنساني في ضوء أصولها التطورية.
- **علم النفس المقارن:** يركز هذا المجال على مقارنة السلوك بين الإنسان والحيوان، حيث يدرس أوجه التشابه والاختلاف بينهما، مما يساعد على فهم تطور السلوك وتفسير خصائصه المشتركة والمميزة.

nezakr.natega4dk.net

- **علم نفس ذوي الاحتياجات الخاصة:** يركز هذا المجال على دراسة خصائص وسلوك الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، والتعرف إلى احتياجاتهم النفسية والتعليمية، مما يساعد على تقديم أساليب دعم وتدخل مناسبة تسهم في دمجهم في المجتمع.

انتبه

فئة ذوي الاحتياجات الخاصة تشمل:
- فئات ذوي الإعاقات المختلفة.
- الموهوبين والفائقين.

ثانيًا: المجالات التطبيقية

فكرة أساسية

المجالات التطبيقية لا تبدأ من الصفر، بل تعتمد على ما تقدمه المجالات النظرية من تفسير وفهم.

بعد أن حاولنا تفسير سلوك القلق من زوايا مختلفة، وبعد أن فهمنا السلوك من زوايا متعددة، يصبح السؤال الأهم: كيف يمكن أن نستخدم هذا الفهم في الواقع؟

- هل نكتفي بتفسير السلوك؟
- أم نحاول تغييره أو تحسينه؟

هنا يظهر دور نوع آخر من مجالات علم النفس، وهي المجالات التطبيقية.

ما المقصود بالمجالات التطبيقية؟

هي الفروع التي تستخدم نتائج الدراسات النفسية في التعامل مع مشكلات الحياة الواقعية، مثل: (التعلم – العمل – الصحة النفسية – العلاقات).

كيف نستخدم التفسير في الواقع؟

لنعد إلى المثال نفسه: طالب يعاني من القلق قبل التحدث أمام الآخرين.

لقد فهمنا أسباب القلق من عدة زوايا، والآن سنحاول استخدام هذا الفهم في التعامل مع المشكلة.

١ علم النفس التربوي

يركز هذا المجال على دراسة السلوك الإنساني في المواقف التعليمية، حيث يهتم بفهم كيفية حدوث التعلم والعوامل المؤثرة فيه، مما يساعد على تصميم أساليب تعليمية فعالة تراعي الفروق الفردية واحتياجات المتعلمين.

كما يهتم هذا المجال بدراسة العلاقة بين: (المتعلم – والمعلم – والمحتوى – وطريقة التدريس)؛ بهدف تحقيق تعلم أكثر فاعلية.

كيف يتعامل مع القلق؟

- يساعد المعلم على فهم أن القلق قد يكون طبيعيًّا.
- يراعي الفروق بين الطلاب.
- يستخدم أساليب تشجع المشاركة تدريجيًّا.

انتبه

في التعليم، الهدف ليس الضغط على الطالب، بل مساعدته على التدرج في التعلم.

مثال

بدلًا من إجبار الطالب على التحدث أمام الجميع مباشرة، يمكن البدء بمجموعات صغيرة، ثم زيادة مستوى المشاركة تدريجيًّا، ولا يقتصر دور علم النفس التربوي على مساعدة الطالب فقط، بل يمتد ليشمل:

- فهم خصائص المتعلمين.
- اختيار طرق التدريس المناسبة.
- تنظيم البيئة التعليمية.
- تنمية الدافعية للتعلم.

٢ علم النفس الإكلينيكي (العيادي)

يركز هذا المجال على تشخيص الاضطرابات النفسية وعلاجها، حيث يدرس أسباب المشكلات النفسية وأساليب التعامل معها، كما يساهم في الوقاية النفسية من خلال برامج التوعية، وتقييم الأفراد المعرضين للضغوط، وتصميم استراتيجيات للتعامل مع المشكلات قبل تفاقمها.

انتبه

العلاج النفسي لا يغيِّر الموقف، بل يغيِّر طريقة التعامل معه.

nezakr.natega4dk.net

كيف يتعامل مع القلق؟

- يساعد الفرد على فهم أفكاره السلبية.
- يعمل على تعديل هذه الأفكار.
- يستخدم أساليب علاجية لتقليل القلق.

مثال: قد يتعلم الطالب: استبدال فكرة «سأفشل» بـ «يمكنني المحاولة».

تعلم

يتم استخدام العلاج السلوكي المعرفي لمساعدة شخص يعاني من القلق قبل أن يتحول إلى اضطراب شديد، أو تصميم برامج دعم للطلاب لتقليل التوتر الدراسي.

٣ علم النفس الإرشادي

يركز هذا المجال على مساعدة الأفراد في مواجهة مشكلاتهم الحياتية واتخاذ قرارات مناسبة، حيث يهتم بتقديم الدعم النفسي والتوجيه لتحسين التكيف مع مواقف الحياة المختلفة، مما يساعد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

كيف يتعامل مع القلق؟

- يساعد الشخص على التعبير عن مشاعره.
- يقدم له بدائل للتعامل مع الموقف.
- يعزز ثقته بنفسه.

ويختلف الإرشاد النفسي عن العلاج النفسي، حيث يركز الإرشاد على مساعدة الأفراد في مواجهة مشكلاتهم اليومية، واتخاذ قرارات مناسبة، بينما يهتم العلاج النفسي بالمشكلات الأكثر تعقيدًا.

مثال

تدريب الطالب على:

- الاستعداد الجيد.
- تنظيم أفكاره.
- التحكم في التوتر.

انتبه

الإرشاد النفسي لا يعطي أوامر، بل يساعد الفرد على اتخاذ قراراته بنفسه.

٤ علم النفس الصناعي والتنظيمي

يركز هذا المجال على دراسة سلوك الإنسان في بيئة العمل، حيث يهتم باختيار الأفراد وتدريبهم، وتنظيم العمل، وتحسين العلاقات المهنية، مما يساعد على رفع الكفاءة والإنتاجية، وتحقيق الرضا الوظيفي. **كيف يرتبط بالموضوع؟**

في بيئة العمل، قد يعاني بعض الأفراد من القلق عند: تقديم عرض، أو التحدث أمام الآخرين.

دوره:

- تدريب الأفراد على مهارات التواصل.
- تحسين بيئة العمل.
- تقليل الضغوط.

فكرة أساسية

المشكلات النفسية لا تظهر في المدرسة فقط، بل تمتد إلى العمل والحياة العامة.

يهتم هذا المجال بدراسة العلاقات الإنسانية داخل بيئة العمل، وتحقيق التوازن بين متطلبات العمل واحتياجات الأفراد، بما يسهم في رفع مستوى الرضا الوظيفي وتحسين الأداء. كما يشمل توزيع العمال على المهن بما يتناسب مع صفاتهم، ورفع روحهم المعنوية من خلال الحوافز، ومساعدة ذوي الإعاقات على الاندماج في العمل والاستفادة من قدراتهم.

- **مثال عملي:** في أحد المصانع، لاحظ المدير انخفاض الإنتاجية وزيادة الأخطاء بين العاملين، تمت الاستعانة باختصاصي في علم النفس الصناعي والتنظيمي لدراسة الوضع. قام الاختصاصي بملاحظة بيئة العمل وتحليل ظروفها، فوجد أن العمال يعملون لساعات طويلة دون فترات راحة كافية، كما أن الإضاءة ودرجة الحرارة غير مناسبة.

nezakr.natega4dk.net

بناءً على ذلك، أوصى بتنظيم ساعات العمل، وإدخال فترات راحة قصيرة منتظمة، وتحسين الإضاءة ودرجة الحرارة داخل مكان العمل.

- **النتيجة:** تحسنت الإنتاجية، وانخفضت نسبة الأخطاء، وارتفع مستوى رضا العاملين عن بيئة العمل.

٥ علم النفس البيئي

يركز هذا المجال على دراسة تأثير البيئة المحيطة في سلوك الإنسان، حيث يدرس أثر العوامل البيئية مثل: الضوضاء والزحام والتصميم المكاني، مما يساعد على تحسين البيئة بما يدعم السلوك الإيجابي والراحة النفسية.

كيف يتعامل مع القلق؟

قد يكون القلق مرتبطًا بـ: مكان غير مريح، أو عدد كبير من الأشخاص، أو ضوضاء أو ضغط.

مثال: تحسين البيئة من خلال: تقليل عدد الحضور، أو توفير مكان مريح، أو تنظيم الموقف.

انتبه
تغيير البيئة قد يكون أحيانًا أسهل من تغيير الإنسان نفسه.

وقفة تحليل

- نلاحظ الآن أن: نفس السلوك (القلق) لم يتم تفسيره فقط، بل تم التعامل معه بطرق مختلفة، مثل: (تعديل التفكير – تحسين البيئة – التدريب – الدعم النفسي).
- **السؤال هنا:** هل هناك طريقة واحدة صحيحة للتعامل مع السلوك؟
- الإجابة: لا، بل يعتمد ذلك على: (سبب السلوك – طبيعة الشخص – الظروف المحيطة).

فكرة أساسية
التدخل النفسي الناجح يعتمد على فهم السبب، وليس مجرد التعامل مع النتيجة.

٦ علم النفس التجاري

يركز هذا المجال على دراسة سلوك المستهلك في مواقف الشراء واتخاذ القرار، حيث يهتم بفهم العوامل النفسية التي تؤثر في اختيار الأفراد للمنتجات، مثل: (الدوافع – الانتباه – التأثير الاجتماعي – الإعلانات)، مما يساعد على تصميم استراتيجيات تسويقية أكثر تأثيرًا.

كيف يتعامل مع القلق؟

في بعض المواقف، قد يشعر الفرد بالقلق عند اتخاذ قرار شراء مهم، أو اختيار بين بدائل متعددة.

وهنا يعمل علم النفس التجاري على تبسيط الخيارات أمام الفرد، وتقديم معلومات واضحة، واستخدام أساليب تقلل التردد والقلق.

مثال: عند شراء هاتف جديد، قد يشعر الشخص بالحيرة والقلق بسبب تعدد الخيارات؛ لذلك تقوم الشركات بعرض مميزات واضحة لكل منتج، وتقييمات المستخدمين، ومقارنات بسيطة؛ مما يساعد الفرد على اتخاذ قرار بثقة أكبر وتقليل شعوره بالقلق.

ولا تقتصر مجالات علم النفس التطبيقية على ما سبق، بل تمتد لتشمل مجالات أخرى، مثل:

- **علم النفس العسكري:** الذي يهتم بدراسة سلوك الأفراد في المواقف القتالية والضغوط الشديدة، وكيفية إعدادهم نفسيًّا للتعامل مع هذه الظروف.
- **علم النفس الجنائي:** الذي يدرس سلوك المجرمين ودوافعهم، ويساعد في فهم الجريمة وأساليب الوقاية منها.

nezakr.natega4dk.net

العلاقة بين المجالات النظرية والتطبيقية

لا يمكن الفصل بين المجالات النظرية والتطبيقية، حيث تمر دراسة السلوك الإنساني بعدة مراحل متكاملة:

- فهم السلوك.
- تفسيره.
- التنبؤ به.
- ثم توجيهه أو تعديله.

وتسهم المجالات النظرية في المراحل الأولى، بينما تعتمد المجالات التطبيقية على هذا الفهم في التعامل مع الواقع.

فكرة أساسية

الفهم الجيد للسلوك هو الأساس لأي تطبيق ناجح.

مثال تكاملي

لفهم القلق: نستخدم علم النفس المعرفي (لفهم التفكير)، وعلم النفس الفسيولوجي (لفهم التغيرات الجسدية).

وللتعامل معه: نستخدم الإرشاد النفسي، أو العلاج النفسي، أو أساليب تعليمية مناسبة.

نشاط تطبيقي

اختر موقفًا من حياتك، مثل:

- التردد في اتخاذ قرار.
- الغضب في موقف معين.
- الحماس لتحقيق هدف.

ثم فسِّر السلوك من خلال مجالين مختلفين، واقترح طريقة للتعامل معه باستخدام أحد المجالات التطبيقية.

نافذة الاستقصاء
(امسح الرمز وانطلق):

ما هو التخصص النفسي الأنسب لشخصيتك؟ امسح الرمز لإجراء اختبار ميول سريع يحدد المجال التطبيقي الأقرب لشغفك: هل أنت مصمم لتتألق في علم النفس الإكلينيكي، أم الصناعي، أم التربوي؟

وقفة ختامية

في ضوء ما درسته: هل ترى أن فهم الإنسان لنفسه يمكن أن يساعده على تغيير سلوكه؟ أم أن السلوك يظل معقدًا مهما حاولنا تفسيره؟

الخلاصة

من خلال ما سبق، يمكننا التوصل إلى مجموعة من النتائج المهمة:

١ السلوك الإنساني ظاهرة معقدة لا يمكن تفسيرها من زاوية واحدة.

٢ لذلك تعددت مجالات علم النفس، بحيث يدرس كل مجال جانبًا معينًا من السلوك.

٣ تنقسم هذه المجالات إلى:

- مجالات نظرية: تهدف إلى الفهم والتفسير.
- مجالات تطبيقية: تهدف إلى الاستخدام والتدخل.

٤ ولا يمكن الفصل بينهما، بل يتكاملان معًا.

٥ فالفهم العلمي للسلوك هو الأساس لأي محاولة لتوجيهه أو تعديله.

وهذا ما يجعل علم النفس أداة لفهم الإنسان، وليس مجرد مادة دراسية.

تعلم

كلما تعددت زوايا النظر إلى السلوك، أصبح فهمنا له أكثر دقة وعمقًا.



كبسولة نفسية:

أنت لست مشكلة. أنت لديك مشكلة

كثير من الطلاب يخلطون بين «ذاتهم» و«مشكلتهم». فيقولون: «أنا قلق» بدل «أعاني من القلق».

الفرق كبير: عندما ترى المشكلة شيئًا منفصلًا عنك، يصبح حلها أسهل.

جرب اليوم: بدل أن تقول:

- «أنا فاشل» ← قل: «أواجه صعوبة في النجاح حاليًّا».
- «أنا كثير الغضب» ← قل «لديَّ ردود فعل غضب أريد أن أتعلم التحكم فيها».

الخلاصة: افصل ذاتك عن مشكلتك. أنت لست المشكلة. المشكلة يمكن معالجتها.



نشاط (قارن واكتشف):

قارن بين تفسير سلوك القلق من خلال:

- علم النفس المعرفي.
- علم النفس الاجتماعي.

ثم أجب:

- ما أوجه التشابه بين التفسيرين؟
- وما أوجه الاختلاف؟

نشاط ميداني

اسم النشاط: مشروع «المستشار النفسي المجتمعي»

الهدف: توظيف مجالات علم النفس التطبيقية لحل مشكلات مهنية.

(امسح الكود وطبق ما تعلمت):

nezakr.natega4dk.net

أختبر فهمي

أولًا أفهم

١ لماذا لا يكفي مجال واحد لتفسير السلوك الإنساني؟
٢ ما الفرق بين المجالات النظرية والتطبيقية من حيث الدور؟

ثانيًا أحلل

شبكة التحليل المزدوج (فهم وتطبيق)

أمامك مجموعة من التحديات الحياتية. حدد «المجال النظري» الذي سيساعدنا في (فهم وتفسير) المشكلة، و«المجال التطبيقي» الذي سنستخدمه لـ (التدخل والحل):

انخفاض حماس العمال وكثرة استقالاتهم في أحد المصانع.
(المجال النظري للفهم: ..... / المجال التطبيقي للحل: .....)

طالب يعاني من تشتت شديد وتأخر في استيعاب المواد الدراسية.
(المجال النظري للفهم: ..... / المجال التطبيقي للحل: .....)

شخص يرفض تمامًا التواجد في الأماكن المغلقة ويعاني من نوبات ذعر.

صندوق المساعدة

لتسهيل تحديد المجالات النفسية في إجاباتك السابقة، يمكنك الاستعانة بهذه المفاتيح لتوصيف الحالة واختيار المجال الأدق:
(فهم السلوك وتفسيره – التدخل والعلاج – علم النفس المعرفي – علم النفس الإكلينيكي/العيادي – بيئة العمل والإنتاج – علم النفس التربوي – علم نفس الفروق الفردية).

ثالثًا أطبق

اختر أحد المواقف التالية:

- الشعور بالقلق.
- التردد.
- الغضب.

ثم:

- فسِّره من خلال مجالين مختلفين.
- اقترح طريقة للتعامل معه.

عنوان المهمة
مهمة أدائية أفهم نفسي لأتغير

الموقف

اختر موقفًا حقيقيًّا مررت به، مثل:

- خوفك من موقف معين.
- ترددك في اتخاذ قرار.
- نجاحك في تحقيق هدف.

المطلوب

قم بتحليل هذا الموقف من خلال:

١ وصف السلوك بدقة .....
٢ تفسيره باستخدام: مجالين نظريين على الأقل .....
٣ اقتراح طريقة للتعامل معه باستخدام: أحد المجالات التطبيقية .....
٤ توضيح ما تعلمته من هذا التحليل .....

nezakr.natega4dk.net

كيف تفضل تقديم مهمتك؟ (القرار لك!)

لقد أصبحت تمتلك وعيًا نفسيًا رائعًا! اخترطريقة واحدة فقط لتشاركنا كيف تغيرت نظرتك لموقفك الشخصي:

الكاتب المؤثر (للمهتمين بالتدوين): اكتب تدوينة قصيرة أو مقال رأي تشارك فيه زملاءك كيف غيَّر علم النفس نظرتك لمشكلتك، وانشره في مجلة المدرسة أو على صفحتك.

المصمم الموجه (للمهتمين بالتصميم): صمم مطوية توعوية مبسطة من صفحتين، تعرض فيها المشكلة في صفحة، والحلول النفسية التطبيقية في الصفحة المقابلة.

المستشار الرقمي (للمهتمين بالتصوير): صور مقطع فيديو قصيرًا تتحدث فيه للكاميرا، تتقمص فيه دور المستشار الذي ينصح صديقًا يمر بنفس موقفك مستخدمًا ما تعلمته من المجالات التطبيقية.

كيف تُقيَّم المهمة؟

أ. وضوح وصف الموقف. ب. دقة اختيار المجال النفسي. ج. منطقية التفسير والحل.

وقفة تأمل

بعد هذا الدرس؛ هل أصبح تفسيرك لسلوكك وسلوك الآخرين أكثر فهمًا؟ أم ترى أن السلوك الإنساني يظل معقدًا رغم كل هذه المحاولات؟

ناقش رأيك مع زملائك.

أقيم ذاتي	ضع علامة (✔) أمام ما حققته:
أ. أصبحت أفهم أن للسلوك أكثر من تفسير.	
ب. أستطيع الربط بين مجالات علم النفس المختلفة.	
ج. أستطيع تفسير بعض مواقفي الحياتية بصورة أفضل.	
د. أدركت أهمية الفهم قبل الحكم على السلوك.	

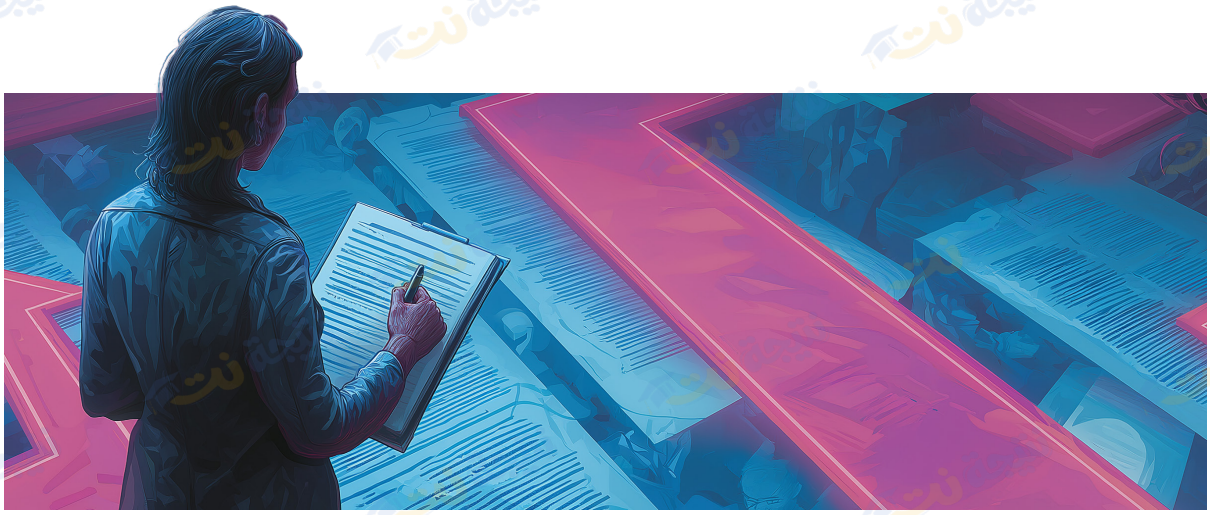
استمارة شريك النجاح

معيار التقييم	يحتاج لتطوير	جيد	ممتاز	ملاحظات الزميل
التميز العلمي: نجح في ربط المشكلة الميدانية بالمجال النفسي التطبيقي (التربوي، الصناعي، التجاري) بدقة.				
التطبيق العملي: قدم حلولًا واقعية تتناسب مع طبيعة المجال التطبيقي الذي اختاره في نشاطه.				
الاحترام والتقبل: أظهر احترامًا لآراء زملائه ولم يفرض نمطًا واحدًا للعمل.				

nezakr.natega4dk.net

الدرس الرابع

كيف يفكر عالِم النفس؟



مدخل الدرس

في أحد الأحياء، لاحظ أحد الأصدقاء أن شخصًا كان دائم المشاركة في المناسبات الاجتماعية، أصبح فجأة يعتذر عن عدم الحضور، ويتجنب اللقاءات، ويفضل البقاء بمفرده.

تعددت التفسيرات:

- ربما يمر بظروف نفسية.
- أو يعاني من مشكلة صحية.
- أو فقد الاهتمام بالآخرين.
- أو يواجه ضغطًا في العمل.

لكن السؤال هنا: هل هذه مجرد تفسيرات؟

أم يمكن الوصول إلى تفسير علمي دقيق لهذا السلوك؟

نواتج التعلم

بعد دراسة هذا الدرس، يُتوقع أن يكون المتعلم قادرًا على أن:

- يعدد أدوات البحث العلمي.
- يميز بين الملاحظة العادية والملاحظة العلمية من حيث الهدف والدقة.
- يصمم بطاقة ملاحظة.
- يفسر مناهج البحث في علم النفس (الوصفي – الارتباطي – التجريبي – شبه التجريبي).
- يطبق خطوات البحث النفسي في تفسير مواقف حياتية واقعية.
- يحلل أمثلة تطبيقية لدراسة بعض الظواهر النفسية.
- يراعي أخلاقيات البحث العلمي عند دراسة السلوك الإنساني.

السؤال المحوري

كيف ينتقل عالِم النفس من ملاحظة سلوك بسيط إلى تفسير علمي قائم على الأدلة؟

nezakr.natega4dk.net

تمهيد

لا يكتفي علم النفس بوصف السلوك أو تخمين أسبابه، بل يعتمد على منهج علمي منظم يهدف إلى فهم السلوك، وتفسيره، والتحقق من أسبابه، ويتم ذلك من خلال:

- الملاحظة الدقيقة.
- جمع البيانات.
- استخدام أدوات البحث.
- تطبيق مناهج علمية محددة.

ماذا نستنتج؟

يتميز الرأي العلمي عن الرأي الشخصي في أنه يعتمد على منهج منظم قائم على الأدلة والبراهين، لا على الانطباعات.

كيف يبدأ عالِم النفس؟

عندما يواجه عالم النفس سلوكًا مثل الانسحاب الاجتماعي المفاجئ، فإنه لا يبدأ بالحكم أو التفسير، بل يبدأ بخطوة أساسية:

أولًا: الملاحظة العلمية

ما المقصود بالملاحظة؟

انتبه

ليس كل ما نلاحظه في حياتنا يعد معرفة علمية، إلا إذا كان منظمًا ودقيقًا وقابلًا للتحقق.

الملاحظة هي عملية متابعة السلوك أو الظاهرة كما تحدث في الواقع متابعة دقيقة ومنظمة؛ بهدف جمع معلومات موضوعية عنها، تساعد على فهمها وتحليلها بعيدًا عن التفسيرات الشخصية أو الانطباعات السريعة.

لكن.. هل كل ملاحظة علمية؟ هنا يظهر الفرق بين نوعين من الملاحظة:

الملاحظة العادية (VS) والملاحظة العلمية

العنصر	الملاحظة العادية	الملاحظة العلمية
الهدف	عامة وغير محددة	محددة وواضحة
التنظيم	عشوائية	منظمة وفق خطة
الدقة	تقريبية	دقيقة
الموضوعية	قد تتأثر برأي الشخص ومشاعره	تعتمد على الحياد
التسجيل	غالبًا غير موجود	يتم تسجيلها

تطبيق على المثال في الحالة السابقة:

الملاحظة العادية: «أظنه لا يحب الناس».

الملاحظة العلمية:

- متى بدأ الانسحاب؟
- في أي مواقف؟
- هل يحدث مع الجميع أم مع فئة معينة؟
- هل تكرر السلوك؟

جرّب بنفسك

ابدأ دائمًا بطرح أسئلة دقيقة... فالسؤال الجيد هو بداية الملاحظة العلمية.

خصائص الملاحظة العلمية

الملاحظة العلمية هي ملاحظة منظمة وموجهة بهدف واضح، تعتمد على الدقة والتسجيل والحياد، وتسعى إلى جمع بيانات يمكن التحقق منها وتحليلها.

nezakr.nateg4dk.net

ولذلك لكي تكون الملاحظة علمية، يجب أن تتسم بـ:

١ **تحديد الهدف:** أن يكون لها هدف واضح مرتبط بمشكلة البحث.

٢ **التنظيم:** أن تتم وفق خطة منظمة.

٣ **الدقة:** أن تعتمد على الدقة في التسجيل.

٤ **الموضوعية:** يلتزم الباحث الحياد وعدم التأثر بآرائه الشخصية.

٥ **التسجيل الفوري:** يتم تدوين النتائج فور حدوثها.

أنواع الملاحظة

يمكن أن تتم الملاحظة بعدة صور:

١ **الملاحظة المباشرة:** يقوم الباحث بمشاهدة الظاهرة بنفسه في مكان حدوثها. مثل: ملاحظة سلوك الطلاب داخل الفصل أثناء التعلم التعاوني.

٢ **الملاحظة غير المباشرة:** تعتمد على تسجيلات أو تقارير أو وسائل تقنية. مثل: ملاحظة غياب التلاميذ في أيام الشتاء الممطرة.

٣ **الملاحظة المنظمة:** تتم باستخدام أدوات محددة. مثل: إعداد بطاقة ملاحظة للسلوك الانطوائي في الفصل.

٤ **الملاحظة غير المنظمة:** تكون عامة دون استخدام أدوات محددة. مثل: بعض الطلاب يتحدثون مع بعضهم أثناء شرح المعلم.

وقفة تفكير

هل يمكن أن تؤدي الملاحظة غير الدقيقة إلى تفسير خاطئ للسلوك؟ وضِّح بمثال من حياتك.

نشاط ثنائي

اعمل مع زميلك: اختر سلوكًا بسيطًا من الحياة اليومية، وليقم كل منكما بوصفه بطريقة مختلفة، ثم قارنا بين الوصفين:

- أحدكما بالملاحظة العادية.
- والآخر بالملاحظة العلمية.

تعلم:
«الملاحظة هي الخطوة الأولى في الطريق إلى الفهم العلمي».
أيفان بافلوف

بعد الملاحظة.. ماذا يفعل عالم النفس؟

الملاحظة وحدها لا تكفي، فهي تعطينا مؤشرات أولية، لكنها لا تقدم تفسيرًا كاملًا.

ولذلك ينتقل عالم النفس إلى خطوة أكثر دقة وهي جمع البيانات باستخدام أدوات البحث.

ثانيًا: أدوات البحث في علم النفس

ما المقصود بأدوات البحث؟

هي الوسائل التي يستخدمها عالم النفس لجمع معلومات دقيقة ومنظمة عن السلوك، بما يساعد على وصفه وتحليله والوصول إلى تفسير علمي قائم على الأدلة، وليس على التخمين، ويعتمد اختيار الأداة المناسبة على طبيعة السلوك والهدف من الدراسة.

nezakr.nateg4dk.net

أهم أدوات البحث

١ المقابلة

المقابلة هي حوار منظم يتم بين الباحث والشخص محل الدراسة، يُبنى على أسئلة محددة تهدف إلى الكشف عن أفكار الفرد ومشاعره وخبراته، بما يساعد على فهم الجوانب غير الظاهرة من السلوك.

تذكّر
المقابلة الجيدة لا تعتمد على كثرة الأسئلة، بل على دقة السؤال ووضوح الهدف.

كيف تُستخدم في مثالنا؟

يمكن طرح أسئلة مثل:

- متى بدأت تفضل العزلة؟
- هل هناك موقف معين سبق هذا التغير؟
- كيف تشعر عند وجودك مع الآخرين؟

تذكّر
الاستبيان يساعد على جمع بيانات من عدد كبير من الأفراد في وقت قصير.

٢ الاستبيان

هو مجموعة من الأسئلة أو العبارات المكتوبة تُعد بشكل منظم، يجيب عنها الفرد بنفسه، وتُستخدم لجمع البيانات. وقد تأتي في صورة أسئلة مباشرة أو عبارات خبرية تُقاس من خلالها درجة الاتفاق. مثال:

- هل تفضل البقاء بمفردك أم مع الآخرين؟
- ما أكثر موقف يجعلك تتجنب اللقاءات الاجتماعية؟

نافذة الاستقصاء
(امسح الرمز وانطلق):
صمم استبيانك الأول كباحث حقيقي! امسح الرمز للدخول إلى منصة وتعلم في فيديو تفاعلي قصير كيف تصمم أداة «الاستبيان» الرقمية لجمع البيانات وتحليلها بيانيًا لتطبيق «المنهج الوصفي» على أي ظاهرة تلاحظها.

٣ الاختبارات النفسية

الاختبارات النفسية هي أدوات مقننة تُستخدم لقياس جوانب محددة من السلوك أو الشخصية، مثل: القلق أو القدرات أو السمات النفسية، وتعتمد على معايير علمية تضمن دقة النتائج وإمكانية مقارنتها.

مثال: اختبار يقيس مستوى القلق الاجتماعي لدى الفرد، نسبة الذكاء **IQ**، واختبار التفكير الإبداعي.

تذكّر
الاختبارات النفسية تعتمد على معايير علمية، ولا تُستخدم بشكل عشوائي.

هل نستخدم أداة واحدة فقط؟

لا.

غالبًا ما يستخدم الباحث أكثر من أداة للتأكد من دقة النتائج.

ماذا نستنتج؟
استخدام أكثر من أداة يساعد على الوصول إلى فهم أدق للسلوك.

ثالثًا: بطاقة الملاحظة (أداة منظمة)

تعد بطاقة الملاحظة من أهم الأدوات التي يستخدمها عالم النفس:

بطاقة الملاحظة هي أداة منظمة تُستخدم لتسجيل السلوك كما يحدث في الواقع، وفق عناصر محددة مسبقًا مثل: الموقف، ونوع السلوك، ومدته، وتكراره، مما يساعد على تحويل الملاحظة إلى بيانات دقيقة قابلة للتحليل.

انتبه
التسجيل المنظم للسلوك يساعد على اكتشاف أنماط قد لا نلاحظها بالعين المجردة.

لماذا نستخدمها؟

لأنها تساعد على تنظيم الملاحظة، وتسجيل البيانات بدقة، وتقليل التحيز الشخصي.

nezakr.natega4dk.net

نموذج مبسط لبطاقة ملاحظة

بطاقة ملاحظة سلوك تلميذ (المشاغب)

الاسم / .....

الصف / الفصل / .....

التاريخ / .....

المادة / .....

الحصة / .....

وصف السلوك الملاحظ :

.....

.....

.....

.....

السلوكيات المطلوب ملاحظتها، وضع علامة على الوضع الحادث:

١ وقت حدوث السلوك

بداية الحصة	أثناء الشرح	أثناء النشاط	نهاية الحصة

٢ تكرار السلوك

مرة واحدة	متكرر على فترات	متكرر	مستمر

٣ نوع السلوك

مقاطعة المعلم	التحدث بدون إذن	الشغب مع الزملاء	عدم الالتزام بالتعليمات

٤ الإجراءات المتخذة

تنبيه شفهي	تغيير مكان الجلوس	تكليف بمهمة	التواصل مع ولي الأمر

تطبيق تحليلي

من خلال بطاقة الملاحظة السابقة يمكننا أن نلاحظ أن السلوك ليس عشوائيًّا، بل يتكرر في مواقف متشابهة، وهذا يقودنا إلى سؤال جديد، هو : هل هذا السلوك مرتبط بموقف معين؟ أم بسبب عامل داخلي؟

نشاط جماعي

في مجموعات صغيرة: صمِّموا بطاقة ملاحظة لسلوك معين (مثل: التوتر في العمل أو التردد في اتخاذ قرار)، ثم اعرضوها على باقي المجموعات، وناقشوا مدى دقتها.

وقفة تفكير

إذا اعتمدنا فقط على الانطباع العام، فهل يمكن أن نصل إلى نفس الدقة التي توفرها بطاقة الملاحظة؟

nezakr.natega4dk.net

نشاط

حدِّد الخطأ في هذا التفسير: «هذا الشخص لا يحب الناس لأنه لا يشارك في المناسبات».

انتبه

اختيار منهج البحث يعتمد على نوع السؤال الذي يطرحه الباحث.

كيف يختار عالم النفس منهج البحث؟

عالم النفس بعد أن يُلاحظ السلوك، ويجمع بيانات عنه، يواجه سؤالًا حاسمًا: كيف أفسر هذا السلوك تفسيرًا علميًّا؟

هل أكتفي بوصفه؟أم أبحث عن أسبابه؟

أم أتجه إلى التحقق من وجود علاقة سببية بين المتغيرات، وأصل إلى نتائج هذه العلاقة؟

أولًا: المنهج الوصفي

فكرته الأساسية

المنهج الوصفي هو منهج يهدف إلى دراسة السلوك كما هو في الواقع، من خلال وصفه بدقة، وتحليل خصائصه وأنماطه، دون التدخل في تغييره، مما يساعد على تكوين صورة واضحة عن الظاهرة محل الدراسة.

متى نستخدمه؟

عندما نريد: فهم الظاهرة، وتحديد شكلها، ومعرفة تكرارها. اختيار منهج البحث يعتمد على نوع السؤال الذي يطرحه الباحث.

تطبيق على المثال

انتبه

المنهج الوصفي لا يفسر سبب السلوك، بل يصفه بدقة.

في حالة الشخص الذي يتجنب المناسبات:

يستخدم الباحث المنهج الوصفي لـ:

- تحديد متى يحدث السلوك.
- مع من يحدث؟
- مدى تكراره.
- الظروف المرتبطة به.

ماذا يقدم لنا المنهج الوصفي؟

يقدم المنهج الوصفي صورة واضحة للسلوك، وتحديد الأنماط، واكتشاف مكونات وأبعاد المتغيرات، تمهيدًا لتفسيرها ودراستها بشكل أعمق.

ثانيًا: المنهج الارتباطي

فكرته الأساسية:

المنهج الارتباطي هو منهج يهدف إلى دراسة العلاقة بين متغيرين أو أكثر، من حيث الاتجاه والقوة، دون التدخل في هذه المتغيرات أو التحكم فيها، مما يساعد على التنبؤ بالسلوك في ضوء هذه العلاقات.

إذن فهو يركز على معرفة:

- هل توجد علاقة بين المتغيرات؟
- وما طبيعة هذه العلاقة؟

دون البحث في: أيّ المتغيرات سبب للآخر.

nezakr.natega4dk.net

أنواع العلاقات الارتباطية

١ ارتباط موجب (طردي): تزداد قيمة متغير بزيادة متغير آخر.
مثال: زيادة القلق ترتبط بزيادة الانسحاب الاجتماعي.
٢ ارتباط سالب (عكسي): تزداد قيمة متغير مع انخفاض متغير آخر.
مثال: زيادة القلق ترتبط بانخفاض المشاركة الاجتماعية.
٣ عدم وجود ارتباط: لا توجد علاقة واضحة بين المتغيرات.

متى نستخدمه؟

عندما نريد معرفة العلاقة بين متغيرين، والتنبؤ بالسلوك دون التدخل فيه.

أدوات المنهج الارتباطي

يعتمد على جمع البيانات باستخدام:

- الاستبيانات.
- الاختبارات النفسية.
- السجلات والإحصاءات.

ثم تحليلها باستخدام مُعامل الارتباط لتحديد قوة العلاقة واتجاهها.

انتبه
وجود علاقة بين متغيرين لا يعني أن أحدهما سبب في الآخر، فقد توجد عوامل أخرى تؤثر فيهما.



ماذا يقدم لنا المنهج الارتباطي؟

من خلال هذا المنهج يمكننا:

- التعرف إلى العلاقات بين المتغيرات.
- التنبؤ بالسلوك.
- فهم العوامل المرتبطة بالظواهر النفسية.

ثالثًا: المنهج التجريبي

فكرته الأساسية:

المنهج التجريبي هو منهج يهدف إلى التحكم في عامل معين (المتغير المستقل)، وملاحظة أثره في سلوك أو ظاهرة معينة (المتغير التابع)، وتثبيت بقية العوامل (المتغيرات الدخيلة) التي يفترض أنها تؤثر أيضًا على السلوك؛ مما يسمح بالتوصل إلى تفسير علمي دقيق للسلوك.

تعلم
المنهج التجريبي هو أكثر المناهج قدرة على تحديد السبب الحقيقي للسلوك

كيف يتم ذلك؟

يقوم الباحث بـ:

- عزل العوامل المؤثرة قدر الإمكان.
- التحكم في المتغير المستقل.
- ملاحظة التغير في المتغير التابع.

متى نستخدمه؟

عندما نريد معرفة سبب السلوك، والتأكد من تأثير عامل معين.



nezakr.natega4dk.net

تطبيق على المثال:

يفترض الباحث: «ربما يكون القلق الاجتماعي هو سبب الانسحاب».
فيقوم بـ:

- تعريض الشخص لمواقف اجتماعية متنوعة.
- تطبيق برنامج تدريبي لخفض القلق.
- ثم ملاحظة ورصد التغير في سلوك الانسحاب.



متى لا يُستخدم المنهج التجريبي؟

في الحالات التي يصعب فيها التحكم في المتغيرات أو ضبطها، أو عندما يكون التدخل غير ممكن أو غير أخلاقي، أو يسبب ضررًا نفسيًّا أو اجتماعيًّا.

رابعًا: المنهج شبه التجريبي

فكرته الأساسية:

المنهج شبه التجريبي هو منهج يجمع بين خصائص المنهجين الوصفي والتجريبي، حيث يدرس السلوك في مواقف واقعية مع وجود قدر محدود من التحكم في المتغيرات، مما يساعد على تفسير الظواهر في ظروف يصعب فيها إجراء تجارب كاملة.

متى نستخدمه؟

عندما:

- يصعب إجراء تجربة كاملة.
- أو لا يمكن التحكم في جميع العوامل المؤثرة في التجربة.

تعلم
المنهج شبه التجريبي يُستخدم عندما تكون التجربة الكاملة غير ممكنة.

تطبيق على المثال:

يمكن مقارنة أشخاص يتجنبون المناسبات، وآخرين لا يتجنبونها، ثم البحث عن الفروق بينهم، مثل:

- مستوى القلق.
- الخبرات السابقة.
- طبيعة الشخصية.

ماذا يقدم لنا المنهج شبه التجريبي؟

من خلال المنهج شبه التجريبي يمكننا التوصل إلى تفسير أقرب للواقع، وفهم العلاقات بين العوامل المختلفة.
يتضح أن كل منهج يؤدى وظيفة مختلفة؛ ولذلك يعتمد الباحث على اختيار المنهج وفق طبيعة المشكلة وليس وفق تفضيل شخصي.

قارن بين:

المنهجين الوصفي والتجريبي من حيث: الهدف - التدخل - نوع النتائج.

فكِّر: هل ترى أن المنهج التجريبي هو الأفضل دائمًا؟
أم أن لكل موقف منهجًا مناسبًا؟ وضِّح رأيك.

تأمل
قد يقودنا البحث العلمي إلى نتائج دقيقة، لكن قيمته الحقيقية تظهر عندما يتم بطريقة تحترم الإنسان.

nezakr.natega4dk.net

وقفة تحليل

لنعد إلى نفس السلوك: الانسحاب الاجتماعي.

يمكن أن:

- نبدأ بالوصفي (ملاحظة الفرد، وتسجيل سلوكه في المواقف المختلفة، والحصول على صورة واضحة للسلوك وأنماطه دون تدخل).
- ثم ننتقل إلى شبه التجريبي (نختار شخصًا يتشارك مع هذا الشخص الانسحابي في معظم صفاته، ونقارن بينهما على مقياس القلق لنصل لنتائج تفسر وتحدد درجة القلق لديه).
- ثم نستخدم التجريبي (تطبيق برنامج لتقليل القلق على الشخص الانسحابي ومقارنة نتائج مقياس القلق قبل وبعد البرنامج).

السؤال: هل يمكن استخدام منهج واحد فقط؟

الإجابة: لا؛ فغالبًا ما تُستخدم أكثر من منهج للوصول إلى تفسير أدق.

نشاط تطبيقي



اختر موقفًا مثل:

- التردد في اتخاذ قرار.
- الغضب المفاجئ.
- فقدان الحماس.

ثم حدد:

- كيف تدرسه بالمنهج الوصفي؟
- كيف تختبر سببه بالمنهج التجريبي؟
- كيف تقارنه باستخدام شبه التجريبي؟

أخلاقيات البحث العلمي.. حدود التفكير العلمي

بعد أن تعرَّفنا كيف نلاحظ، وكيف نجمع البيانات، وكيف نختار المنهج..

يظهر سؤال مهم: هل يمكن دراسة أي سلوك بأي طريقة؟

الإجابة: لا؛ لأن دراسة السلوك الإنساني لا تتعلق بالمعرفة فقط، بل ترتبط أيضًا بـ: القيم، والمسئولية، واحترام الإنسان.

مواقف للتفكير

الموقف الأول:

يريد باحث دراسة تأثير الضغط النفسي، فقام بوضع مجموعة من الأفراد في مواقف شديدة التوتر دون إخبارهم بطبيعة التجربة.

السؤال: هل هذا مقبول علميًّا؟

الموقف الثاني:

قام باحث بنشر نتائج دراسة، لكنه حذف بعض البيانات التي لا تتوافق مع توقعاته.

السؤال: هل هذا يعد بحثًا علميًّا دقيقًا؟

nezakr.natega4dk.net

الموقف الثالث:

استخدم باحث بيانات شخصية لأفراد دون الحصول على إذن منهم. (مثل: المستوى الاقتصادي لهم أو الحالة الاجتماعية أو المستوى التعليمي).

السؤال: هل هذا يتفق مع أخلاقيات البحث؟

ماذا نستنتج؟

من خلال هذه المواقف، يمكن تحديد أهم أخلاقيات البحث العلمي:

١ الأمانة العلمية: عرض النتائج كما هي دون تحريف.

٢ الموضوعية: عدم التأثر بالرأي الشخصي وتجنب التحيز.

٣ الدقة: تسجيل البيانات بشكل صحيح.

٤ احترام المشاركين: عدم إلحاق ضرر بهم.

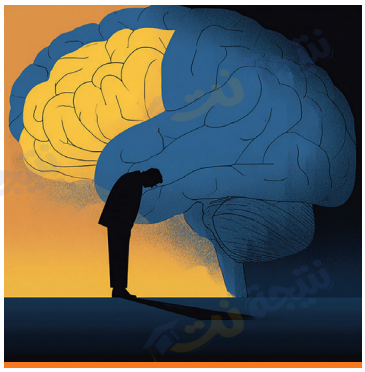
٥ الخصوصية: الحفاظ على سرية المعلومات.

خلاصة

التفكير العلمي لا يعني فقط معرفة الإجابة، بل معرفة كيف نصل إليها بطريقة صحيحة.

وقفة تأمل: في رأيك: هل يمكن أن يبرر الهدف العلمي استخدام وسائل غير أخلاقية؟ ولماذا؟

كيف يفكر عالم النفس؟



يمكن الآن تلخيص طريقة تفكير عالم النفس في خطوات:

١ يلاحظ السلوك بدقة.

٢ يجمع البيانات باستخدام أدوات مناسبة.

٣ ينظم المعلومات ويحللها.

٤ يختار منهج البحث المناسب.

٥ يفسر السلوك بناءً على الأدلة.

٦ يلتزم بالأخلاقيات أثناء البحث.

كبسولة نفسية:

لا تثق بانطباعك الأول دائمًا

عالم النفس لا يحكم بسرعة، لأنه يعلم أن الانطباع الأول قد يكون خاطئًا.

قاعدة ذهبية: قبل أن تصدر حكمًا على شخص أو موقف، اسأل نفسك:

- ما الذي رأيته أو سمعته بالضبط؟
- هل يمكن أن يكون هناك تفسير آخر؟
- هل لديَّ أدلة كافية؟

جربها اليوم:

عندما تغضب من أحد أصدقائك، توقف ١٠ ثوانٍ وفكر في تفسير بديل. غالبًا ستكتشف أنك كنت متسرعًا.

nezakr.natega4dk.net

نشاط تطبيقي: أصمم خطة بحث بسيطة

بعد أن تعرفت إلى مناهج البحث في علم النفس؛ يمكنك الآن أن تفكر كـ «باحث صغير» وتحاول تصميم خطة بحث مبسطة.

ما المقصود بخطة البحث؟

خطة البحث هي تصور منظم يوضح خطوات دراسة مشكلة معينة، بدءًا من تحديدها، وحتى الوصول إلى نتائج تساعد على فهمها أو التعامل معها.

كيف نصمم خطة بحث؟

لنفترض أننا نريد دراسة المشكلة التالية: قلق بعض الطلاب قبل التحدث أمام الآخرين.

١ عنوان البحث: يجب أن يكون واضحًا ومحددًا.

مثال: أثر القلق في مشاركة الطلاب داخل الفصل.

٢ مشكلة البحث: ما المشكلة التي نحاول فهمها؟

مثال: ضعف مشاركة بعض الطلاب في الأنشطة الصفية بسبب القلق.

٣ أهداف البحث: ماذا نريد أن نعرف؟

- التعرف إلى أسباب القلق.
- تحديد طرق تساعد على تقليل هذا القلق.

٤ أسئلة البحث: ما الأسئلة التي نحاول الإجابة عنها؟

- ما أسباب قلق الطلاب قبل التحدث؟
- هل يؤثر هذا القلق في مشاركتهم داخل الفصل؟

(امسح الكود وطبق ما تعلمت):



نشاط ميداني اسم النشاط: مشروع «باحث في الحي»

الهدف: تطبيق أدوات ومناهج البحث العلمي على ظاهرة مجتمعية.

٥ منهج البحث: كيف سندرس المشكلة؟

يمكن استخدام:

- المنهج الوصفي (لوصف الحالة)
- أو الارتباطي (لمعرفة العلاقة بين القلق والمشاركة).

٦ أدوات جمع البيانات: كيف نجمع المعلومات؟

- استبيان للطلاب.
- ملاحظة داخل الفصل.
- مقابلة مع بعض الطلاب.

٧ تحليل البيانات: كيف نفهم النتائج؟

- تنظيم البيانات.
- مقارنة الإجابات.
- البحث عن أنماط متكررة.

٨ النتائج والتوصيات: إلى ماذا توصلنا؟ وماذا نقترح؟

- تحديد أسباب القلق.
- اقتراح أساليب لتشجيع المشاركة.



جرّب بنفسك

اختر موقفًا من حياتك، مثل:

- التوتر قبل الاختبار.
- التردد في اتخاذ قرار.

ثم حاول تصميم خطة بحث بسيطة لدراسته، باتباع الخطوات السابقة.

nezakr.natega4dk.net

أختبر فهمي

أولًا أفهم

- ما الفرق بين الملاحظة العادية والملاحظة العلمية؟
- لماذا لا يكفي استخدام منهج واحد دائمًا؟

ثانيًا أحلل

شبكة التصميم البحثي (تطبيق عملي)

أمامك مجموعة من المشكلات النفسية والتربوية. بصفتك باحثًا، حدد (أداة جمع البيانات) و(المنهج البحثي) الأنسب لدراسة كل مشكلة علميًا، مع كتابة كلمة واحدة تبرر اختيارك:

دراسة أثر استخدام «لعب الأدوار (السيكودراما)» على تقليل الخجل لدى الطلاب.
(الأداة: ..... / المنهج: ..... / التبرير: .....)

رصد وتسجيل أنماط الحركة العشوائية لدى أطفال الروضة في ساحة المدرسة.
(الأداة: ..... / المنهج: ..... / التبرير: .....)

معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين كثرة استخدام الهواتف وضعف التحصيل الدراسي.
(الأداة: ..... / المنهج: ..... / التبرير: .....)

ثالثًا أطبق

اختر سلوكًا من حياتك مثل:

- مساعدة الأصدقاء.
- التوتر في العمل.
- التردد في اتخاذ قرار.
- الانتباه اثناء الحصة.

ثم:

- صف كيف تلاحظه بطريقة علمية.
- حدد أداة مناسبة لدراسته.
- اختر منهجًا مناسبًا لتفسيره.

صندوق المساعدة

لتنظيم خطتك البحثية في الأسئلة السابقة، يمكنك الاستعانة بهذه المصطلحات العلمية الدقيقة لبناء إجاباتك:
(الملاحظة المنظمة – المتغير المستقل – المتغير التابع – العلاقة الارتباطية – الاستبيان والمقابلة – الأمانة العلمية وسرية البيانات).

عنوان المهمة
أفكر كعالم نفس

مهمة أدائية

المطلوب

اختر سلوكًا من الواقع، ثم:

١ حدد المشكلة.
٢ صِف الملاحظة العلمية.
٣ اختر أداة مناسبة (مقابلة – استبيان – ملاحظة).
٤ حدِّد منهج البحث المناسب.
٥ فسر السلوك.
٦ وضح كيف تلتزم بالأخلاقيات.

كيف تفضل تقديم مهمتك؟ (القرار لك!)

يختلف العلماء في طرق عرض أبحاثهم. بعد تحديد مشكلتك ومنهجك اختر طريقة واحدة فقط لعرض خطتك البحثية على زملائك:

nezakr.natega4dk.net

الباحث الأكاديمي (للمهتمين بالكتابة العلمية): اكتب «مقترحًا بحثيًّا» (Research Proposal) منظمًا في نقاط وجداول واضحة تسرد فيه خطتك.

المتحدث العلمي (للمهتمين بالإلقاء والعروض): صمم عرضًا تقديميًّا رقميًّا (PowerPoint أو Canva) وقدمه أمام الفصل كما يفعل العلماء في المؤتمرات العلمية.

المصمم البحثي (للمهتمين بالتلخيص البصري): صمم «ملصقًا علميًّا» (Scientific Poster) يجمع كل عناصر خطتك البحثية في لوحة جدارية واحدة جذابة ومنظمة.

كيف تُقيَّم المهمة؟

- وضوح تحديد المشكلة.
- دقة اختيار المنهج.
- منطقية التفسير.
- الالتزام بالأخلاقيات.

استمارة شريك النجاح

معيار التقييم	يحتاج لتطوير	جيد	ممتاز	ملاحظات الزميل
التمييز العلمي: استطاع التمييز بوضوح بين «الملاحظة العادية» (الذاتية) و«الملاحظة العلمية» (الموضوعية).				
التطبيق العملي: قدم مبررات منطقية لاختيار المنهج العلمي (وصفي / تجريبي) المناسب لظاهرة بحثه.				
الاحترام والتقبل: أظهر احترامًا لآراء زملائه ولم يفرض نمطًا واحدًا للعمل.				

nezakr.natega4dk.net

تدريبات على الوحدة

أفهم لأفكر

فكر سريع

- لماذا لم يعد التفسير الفلسفي كافيًا لفهم السلوك؟
- هل يمكن أن يكون سلوك الإنسان مفهومًا دون دراسة علمية؟

أحلل لا أحفظ

حصل طالبان على نفس النتيجة، لكن أحدهما كان سعيدًا والآخر قلقًا.

المطلوب:

- فسّر هذا الموقف في ضوء:
  - المثير والاستجابة.
  - الفروق الفردية.
- هل يمكن أن نفسر هذا الموقف من خلال مدرسة واحدة فقط؟ ولماذا؟

قارن

قارن بين المدرسة السلوكية والتحليل النفسي من حيث:

- تفسير السلوك.
- دور العوامل الداخلية والخارجية.

ثم:

أيهما تراه أكثر قدرة على تفسير السلوك؟ ولماذا؟

أفسر من أكثر من زاوية

شخص يتجنب التحدث أمام الآخرين.

المطلوب:

فسر السلوك في ضوء:

- المدرسة السلوكية.
- المدرسة المعرفية.
- الفروق الفردية.

ثم:

أي تفسير تراه أقرب؟ علل.

تطبيق

اختر سلوكًا من حياتك..

- فسِّره من زاويتين مختلفتين.
- وضِّح كيف يساعدك ذلك على فهم نفسك بشكل أفضل.

nezakr.natega4dk.net

أفكر... وأحاجج

هل السلوك الإنساني نتيجة للمثيرات فقط، أم نتيجة لتفاعل عوامل متعددة؟

اكتب إجابتك موضحًا:

- رأيك.
- دليل من الدرس.
- مثال من الحياة.

سؤال نقدي

يرى بعض العلماء أن علم النفس لا يمكنه تفسير السلوك بدقة.

- هل توافق؟
- علل.

مهمة

أفكر كعالم نفس

موقف: طالب يذاكر جيدًا لكنه يفشل في الاختبارات.

المطلوب:

١ وصف المشكلة.

٢ تفسيرها من أكثر من مجال.

٣ اقتراح حل.

٤ تبرير الحل.

nezakr.natega4dk.net

الوحدة الثانية

عقلي المذهل: كيف يعمل ولماذا يخطئ أحيانًا؟



السؤال المحوري للوحدة

كيف يستقبل الإنسان المثيرات من حوله ويفسرها؟ وكيف يتعلم ويحتفظ بالمعلومات ليوظفها في التفكير وحل المشكلات واتخاذ القرارات؟

الفكرة الرئيسة للوحدة

"تمر المثيرات إلى يتعرض لها الإنسان بسلسلة من العمليات العقلية المتكاملة؛ تبدأ باستقبال المثيرات (الإحساس)، ثم اختيار بعضها (الانتباه)، ثم تفسيرها وإعطائها معنى (الإدراك). وبناءً على هذا الفهم، يتعلم الإنسان ويحتفظ بالمعلومات (الذاكرة)، ليعود ويوظفها لاحقًا في حل مشكلاته واتخاذ قراراته اليومية (التفكير).

nezakr.natega4dk.net

الوحدة الثانية

ما الذى ستتعلمه فى هذه الوحدة؟

- كيف يبدأ السلوك الإنساني من خلال عملية الإحساس.
- دور الجهاز العصبي فى استقبال المثيرات ونقلها.
- العلاقة بين الإحساس والانتباه والإدراك بوصفها مراحل متكاملة.
- كيف يختار الإنسان بعض المثيرات ويركز عليها (الانتباه الانتقائي).
- كيف يفسر العقل المثيرات ويعطيها معنى (الإدراك).
- أسباب الخطأ فى الإدراك، مثل التحيزات الإدراكية والتوقعات المسبقة.
- تأثير الخبرة السابقة والدوافع والانفعالات فى فهم المواقف.
- تطبيق المفاهيم النفسية على مواقف حياتية لفهم السلوك بشكل أدق.
- كيف نتعلم ونحتفظ بالمعلومات، والمراحل التى تمر بها الذاكرة.
- توظيف استراتيجيات فعالة لتحسين التعلم وتنشيط استرجاع المعلومات.
- خطوات التفكير السليم، وكيفية حل المشكلات واتخاذ القرارات بعيداً عن الانفعالات.

موضوعات الوحدة

١ كيف يبدأ السلوك؟
٢ لماذا أرى الأشياء بطريقتى؟
٣ كيف نتعلم ونحتفظ بالمعلومات؟
٤ كيف نفكر ونتخذ قراراتنا؟

مهارات سوف تكتسبها

- تحليل كيفية استقبال الإنسان للمثيرات والتعامل معها.
- التمييز بين الإحساس والانتباه والإدراك بوصفها عمليات عقلية متكاملة.
- تفسير السلوك الإنساني فى ضوء العمليات البيولوجية والمعرفية.
- اكتشاف أسباب الخطأ فى الفهم والإدراك (مثل التحيزات الإدراكية).
- تطبيق المفاهيم النفسية على مواقف حياتية مختلفة.
- تحسين القدرة على التعلم والتذكر باستخدام استراتيجيات مناسبة.
- تنمية مهارات التفكير فى حل المشكلات واتخاذ القرار.
- الربط بين الخبرة السابقة والتفسير الحالي للمواقف.

nezakr.natega4dk.net

الدرس الأول

كيف يبدأ السلوك؟ (الأسس البيولوجية والمعرفية)



موقف للتفكير

في داخل الفصل، سمع طالبان صوتًا مفاجئًا.
التفت أحدهما بسرعة وشعر بالتوتر، بينما استمر الآخر في حديثه وكأن شيئًا لم يحدث.
يبدو أن المثير واحد... لكن الاستجابة مختلفة.

السؤال المحـــــوري

هل السلوك استجابة مباشرة للمثيرات، أم نتيجة لما يحدث داخل الإنسان؟

في كل لحظة، يتعرض الإنسان لمثيرات كثيرة، لكننا لا نشعر بها جميعًا، ولا نتعامل معها بالطريقة نفسها.

nezakr.natega4dk.net

نواتج التعلم

بعد دراسة هذا الدرس يتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يوضح المقصود بالإحساس باعتباره بداية السلوك
- يفسر دور الجهاز العصبي في استقبال المثيرات ونقلها
- يميز بين العتبة المطلقة والعتبة الفارقة والقصوى
- يميز بين الإحساس كعملية استقبال، والتفسير كعملية فهم
- يميز بين انواع الحواس ووظائفها
- يفسر السلوك الإنساني في ضوء تفاعل أكثر من عامل

يطبق ما تعلمه على مواقف حياتية بسيطة

فما الذي يحدث بين:

استقبال المثير... وظهور الاستجابة؟

هل نرى العالم كما هو؟ أم كما نفهمه؟



nezakr.natega4dk.net

مدخل الدرس

في موقف يومي بسيط، لمس أحد الطلاب سطحًا ساخنًا،فسحب يده بسرعة قبل أن يفكر.
وفي موقف آخر، سمع اسمه يُنادى في مكان مزدحم، فالتفت فورًا رغم وجود أصوات كثيرة حوله.

تـأمـل

هل يمكن أن يحدث سلوك دون أن نشعر بالمثير؟
وهل يمكن أن نشعر بالمثير... دون أن نتصرف؟

وفي موقف اخر يري الطالب زملاءه في اخر الصف يتكلمون لكن لا يسمعهم او يفسر ما يقولون
وهنا يظهر تساؤل مهم:
هل يبدأ السلوك من المثير مباشرة؟
أم أنه يمر بمراحل داخلية قبل أن يظهر؟

تمهيد

لقد شهد علم النفس تطورًا في تفسير بداية السلوك الإنساني. ففي البداية، كان يُنظر إلى السلوك على أنه استجابة مباشرة للمثيرات، أي أن الإنسان يتصرف نتيجة لما يحدث حوله فقط. لكن مع تطور الدراسات العلمية، اتضح أن هذا التفسير غير كافٍ، لأن الإنسان لا يتعامل مع المثيرات بصورة آلية، بل يمر السلوك بعدة عمليات داخلية.
فالإنسان:

انتبه
لا ينتقل المثير مباشرة إلى السلوك،
بل يمر بمراحل داخلية تشمل الاستقبال والنقل والمعالجة

يستقبل المثيرات من خلال الحواس ← تتحول هذه المثيرات إلى إشارات عصبية ← تنتقل إلى الدماغ ← يتم التعامل معها وربطها بالخبرات السابقة

ولذلك، لا تصل كل المثيرات التي نتعرض لها إلى وعينا، بل يتم الانتباه إلى بعضها دون غيره.

وهذا ما يفسره

- لماذا لا نلاحظ كل ما حولنا
- ولماذا يختلف فهمنا للموقف نفسه.

فكرة أساسية

السلوك الإنساني لا يبدأ من المثير فقط، بل من تفاعل بين المثير والعمليات التي تحدث داخل الإنسان.
تمر عملية بناء السلوك الإنساني بعدة مراحل متكاملة، تبدأ باستقبال المثير، ثم نقله عبر الجهاز العصبي، ثم معالجته وتفسيره داخل العقل، وصولًا إلى الاستجابة.
وتُعرف هذه المراحل التي يمر بها السلوك باسم: مراحل معالجة المعلومات، حيث يتم استقبال المثير، ثم نقله، ثم تفسيره، وصولًا إلى الاستجابة.

nezakr.natega4dk.net

أولًا: الإحساس... بداية السلوك

عندما يتعرض الإنسان لمثير ما، مثل : (صوت – ضوء– حرارة – أو لمس شيء معين) فإن أول ما يحدث هو استقبال هذا المثير عن طريق الحواس.

وتُسمى هذه العملية: الإحساس.

> **تعلم**
> الإحساس هو الخطوة الأولى في السلوك،
> لكنه لا يكفي وحده لتفسيره.

ما المقصود بالإحساس؟

الإحساس هو:

عملية استقبال المثيرات من البيئة الخارجية أو من داخل الجسم، عن طريق أعضاء الحس.

وتعتبر عملية الاحساس هي اولي العمليات المعرفية واهمها لان جميع العمليات المعرفية اللاحقة من انتباه وادراك تعتمد عليها .

وله عدة أنواع :

- **الإحساس البصري:** استقبال الضوء والألوان.
- **الإحساس السمعي:** استقبال الأصوات بدرجات شدتها المختلفة.
- **الإحساس الشمي:** استقبال الروائح المختلفة.
- **الإحساس التذوقي:** الإحساس بالمذاقات المختلفة (حلو، مر، مالح، حامض، أومامى).
- **الإحساس اللمسي:** الإحساس بالسطوح والملمس ودرجات الحرارة المختلفة.
- **الإحساس بالألم:** الاحساس بالضار و التالف في الأنسجة.
- **الإحساس بالضغط:** الإحساس بالضغط الجسدي على الجلد.
- **الإحساس بالتوازن :** مركزها الأذن الداخلية وتكشف الحركة والتوازن.
- **الإحساس بالحركة:** الإحساس بعضلاتنا ومفاصلنا لمعرفة وضعية الجسم.

كيف يحدث الإحساس؟

من منطلق أن الإحساس يعرف عمليا بأنه الأثر النفسي الذي يحدث في الجهاز العصبي نتيجة منبه أو مثير، فان هذه العملية تمر بثلاث مراحل وهي :

١ مرحلة التنبيه والاستقبال :(مرحلة فيزيائية / كيميائية)

يبدأ الإحساس بوجود مثير مناسب للحاسة (ضوء – صوت – رائحة...)، ويجب أن تكون شدته أعلى من العتبة المطلقة: (يقصد بها الحد الأدني للإحساس بالمثير واستقباله ، فالمثير لكي يحدث إحساسا، لابد أن يصل إلي درجة معينة من الشدة ، تكفي لاستثارة عضو الحس ، وتكفي لاستقباله ، بحيث إذا قلت شدة المثير عن هذه الدرجة ، فلا ينشأ عنه الاحساس) وأقل من العتبة القصوى (يقصد بها الحد الأقصي الذي تصل إليه درجة شدة المثير، ويعجز عضو الحس عن الاقتراب منه، لأن الاقتراب منه يؤذيه ويضره أو يؤلمه) وتشير العتبة الفارقة إلى: أقل فرق بين مثيرين يمكن ملاحظته وهي الدرجة التي يميز بها الفرد بين مثيرين

تقوم المستقبلات الحسية (في العين، الأذن، اللسان...)، باستقبال هذا المثير في صورة طاقة (ضوئية، صوتية، كيميائية...).

٢ مرحلة تحويل الطاقة ودور الجهاز العصبي : (مرحلة فسيولوجية)

تقوم المستقبلات الحسية الخاصة بكل عضو بتحويل طاقة المثير إلى إشارات عصبية كهروكيميائية.

تنتقل هذه الإشارات عبر الأعصاب إلى المراكز الحسية في المخ.

nezakr.natega4dk.net

٣ مرحلة تسجيل الإحساس :(مرحلة نفسية)

تصل الإشارات إلى القشرة المخية.
يتم تسجيلها، فينشأ لدينا الإحساس الواعي (نرى، نسمع، نشم...)

توضيح

قد يستقبل الإنسان عددًا كبيرًا من المثيرات في الوقت نفسه، لكن لا ينتقل منها إلى الوعي إلا ما يتم الانتباه إليه، وهذا ما يفسر أن الإحساس لا يؤدي دائمًا إلى إدراك أو استجابة.

مثال توضيحي

عندما يلمس الطالب سطحًا ساخنًا، تستقبل خلايا الجلد الحرارة، ثم تنتقل الإشارة عبر الجهاز العصبي؛ فيسحب يده بسرعة، وقد يحدث ذلك قبل أن يفكر أو يفسر ما حدث.
ولذلك فإن الإحساس يمثل الخطوة الأولى في بناء السلوك، لكنه لا يفسر السلوك وحده.

تساؤل:

- هل يمكن أن نشعر بمثير دون أن ننتبه له؟
- وهل يمكن أن ننتبه لمثير دون أن نفهمه بشكل صحيح؟

انتبه

الإحساس لا يعني الفهم، بل هو مجرد استقبال أولي للمثيرات

ثانيًا: دور الجهاز العصبي

يُعد الجهاز العصبي المسؤول عن استقبال المثيرات، ونقلها، وتحليلها، وإصدار الاستجابة وهو الذي يربط بين الحواس، والدماغ، والسلوك

طبّق

تذكر موقفًا سمعت فيه صوتًا مفاجئًا، وحاول تحديد:
- كيف استقبلته؟
- وكيف كانت استجابتك؟

كيف يعمل الجهاز العصبي؟

عند حدوث مثير تستقبله الحواس، ثم ينتقل عبر الأعصاب، ويصل إلى الدماغ، فيصدر الدماغ أمرًا بالاستجابة، وتتم هذه العملية بسرعة كبيرة، وفي بعض الأحيان دون وعي كامل من الإنسان.

موقف تحليلي

طالبان سمعا صوتًا مفاجئًا، فتوتر أحدهما وتجاهله الآخر.

المطلوب:

١ **حدد رأيك:** هل السلوك يعتمد على التفسير الداخلي أكثر من المثير الخارجي؟

٢ **برر إجابتك:** اشرح لماذا اختلفت استجابة الطالبين.

٣ **ادعم إجابتك بدليل :** استشهد بمفهوم من الدرس (مثل: الخبرة السابقة أو التفسير العقلي).

مثال على حدوث خطأ في التفسير

قد يرى طالب زميله يضحك أثناء الشرح، فيفسر ذلك على أنه سخرية منه، فيشعر بالضيق ويتجنب التحدث. بينما في الواقع، قد يكون الزميل يتذكر موقفًا مضحكًا لا علاقة له به.

المثير واحد، لكن التفسير كان غير دقيق، فأدى إلى سلوك غير مناسب

ولذلك فإن الجهاز العصبي يربط بين المثير والاستجابة، لكنه لا يعمل بمعزل عن خبرات الإنسان وتفسيره للموقف.

انتبه

نحن لا نستجيب للمواقف كما هي، بل كما نفسرها في عقولنا.

nezakr.natega4dk.net

ثالثًا: هل الإحساس كاف لفهم السلوك؟

قد يبدو أن السلوك يحدث بطريقة بسيطة: نستقبل المثير، ثم ينتقل عبر الجهاز العصبي، ثم تظهر الاستجابة

لكن هل يحدث السلوك دائمًا بهذه الصورة؟

الإجابة: لا. لأن الإنسان لا يكتفي باستقبال المثيرات، بل يحاول فهمها وتفسيرها.

مقارنة سريعة

- الإحساس: استقبال أولي للمثير
- الإدراك (الفهم): تفسير هذا المثير وإعطاؤه معنى .

من الإحساس إلى الفهم



ما يصل إلى الدماغ من إشارات عصبية لا يكون له معنى في البداية، بل يحتاج إلى أن يتم:

(تنظيمه – تفسيره – ربطه بالخبرات السابقة) وهنا يظهر دور العمليات العقلية في السلوك.

مثال تطبيقي

طالبان سمعا الصوت نفسه:

- الأول فسّره على أنه خطر ← فشعر بالقلق
- الثاني فسّره على أنه أمر عادي ← فلم يهتم

المثير واحد، لكن الفهم مختلف، فكانت الاستجابة مختلفة.

لذلك فإن السلوك لا يعتمد على المثير فقط، بل على طريقة تفسير الإنسان لهذا المثير.

فكر وأجب

- هل يمكن أن يكون تفسيرك للموقف مختلفًا عن الواقع؟
- هل يمكن أن يؤدي الفهم الخاطئ إلى سلوك غير مناسب؟

انتبه

الخبرة السابقة قد تساعد على الفهم، وقد تؤدي أحيانًا إلى تفسير غير دقيق.

رابعًا: دور الخبرة والتوقع



عندما يتعرض الإنسان لمثير، فإنه لا يتعامل معه كأنه يحدث لأول مرة، بل يقارنه بما لديه من: (خبرات سابقة – توقعات – معارف) وهذا ما يؤثر في طريقة فهمه للموقف.

مثال

طالب سبق أن تعرض لموقف محرج أثناء التحدث أمام زملائه، قد يشعر بالقلق عند تكرار الموقف.

بينما طالب آخر لم يمر بهذه التجربة، قد يتعامل مع الموقف بهدوء.

لذلك فإن الخبرة والتوقع يؤثران في تفسير المثير، ومن ثم في السلوك.

فكر وأجب

- هل يمكن أن تؤثر خبراتك السابقة في قراراتك الحالية؟
- هل يمكن أن تتوقع شيئًا لا يحدث فعلًا؟

نافذة الاستقصاء
(امسح الرمز وانطلق):

كيف يعمل جهازك العصبي من الداخل؟ امسح الرمز لمشاهدة خريطة تفاعلية ثلاثية الأبعاد للدماغ البشري، وتتبع مسار انتقال الإشارة العصبية من لحظة "الإحساس" بالمثير الخارجي، حتى تصل إلى المخ للترجمة والمعالجة.

nezakr.nateg4dk.net

خامسًا: الدافعية وعلاقتها بالإحساس

الدافعية ليست مجرد رغبة، بل هي قوة داخلية تنشأ استجابةً لما نشعر به من إحساس بالمثيرات، فتدفع السلوك وتوجهه نحو تحقيق هدف معين. وغالبًا ما تبدأ من إحساس بنقص أو حاجة.

كيف تتكوّن الدافعية من خلال الإحساس؟

- **الحاجة:** شعور داخلي بنقص (مثل الجوع أو الرغبة في النجاح).
- **الإحساس بالمثير:** استقبال مثير حسي (كرؤية طعام أو سماع تشجيع).
- **الاستثارة:** يتحول الإحساس إلى تنبيه عصبي ينشّط مراكز معينة في الدماغ.
- **الدافع (الحافز):** حالة من التوتر الداخلي تدفع الفرد للفعل.
- **السلوك:** الاستجابة العملية (الأكل، الدراسة، العمل).

فالإحساس هو نقطة البداية، حيث يمدّنا بالمعلومات عن البيئة، بينما الدافعية هي القوة المحركة التي تحول هذا الإحساس إلى سلوك هادف.

فالمثير الحسي يعمل كـ«مفتاح»، والدافعية كـ«محرك» يستجيب لهذا المفتاح.

وقفة تحليل

ليست كل المثيرات تؤدي إلى دافعية إيجابية؛ فالمثيرات الشديدة قد تسبب تشتتًا بدلًا من التحفيز، ويختلف تأثيرها من شخص لآخر وفقًا للفروق الفردية.

فكر وأجب

أي العوامل التالية ترى أنه الأكثر تأثيرًا في السلوك الإنساني؟

- المثير الخارجي أم طريقة تفسير الإنسان له

وضح رأيك، وادعمه بمثال من حياتك

تمهيد ختامي

بعد أن عرفنا أن السلوك لا يعتمد فقط على الإحساس، بل على تفسير المثيرات داخل العقل، يصبح السؤال الأهم: هل ندرك العالم كما هو فعلًا؟ أم أن إدراكنا قد يكون غير دقيق؟

فكـــر

هل السلوك عملية بسيطة؟

يمكننا ملاحظة أن السلوك لا يبدأ مباشرة من المثير، ولا يعتمد على عامل واحد فقط، بل هو نتيجة تفاعل بين الإحساس – الجهاز العصبي – العمليات العقلية – الخبرات السابقة

نشاط تحليلي

اختر موقفًا بسيطًا من حياتك اليومية، مثل:

- سماع صوت مفاجئ
- الشعور بحرارة أو برودة
- الالتفات عند سماع اسمك

ثم حاول تحليله من خلال:

- ما المثير؟



nezakr.nateg4dk.net

- كيف تم استقباله (الإحساس)؟
- ما دور الجهاز العصبي؟
- كيف تم تفسير الموقف؟

نشاط (اربط بحياتك)

تذكر موقفًا: (انتبهت فيه لشيء لم ينتبه له الآخرون) أو (تجاهلت فيه شيئًا كان واضحًا لغيرك)
فسر هذا الموقف في ضوء: (الإحساس - الخبرة السابقة)
ثم حدّد هل كان تفسيرك للموقف دقيقًا؟ أم كان من الممكن فهمه بطريقة مختلفة؟

وقفة تحليل

من خلال ما درسته، يتضح أن السلوك لا يحدث مباشرة بعد المثير، بل يمر بعدة مراحل داخلية.



السؤال هنا:

هل يمكن تفسير السلوك الإنساني من خلال المثير فقط؟
أم أن فهمه يتطلب النظر إلى ما يحدث داخل الإنسان أيضًا؟

نشاط تطبيقي

اختر أحد المواقف التالية:

- الشعور بالخوف عند سماع صوت مفاجئ
- عدم الانتباه لصوت رغم وجوده
- الاستجابة السريعة لمثير معين

ثم:

- حدّد مراحل حدوث السلوك
- فسّر السلوك في ضوء (الإحساس - الجهاز العصبي - التفسير المعرفي - الخبرة)
- قارن بين تفسيرك لهذا الموقف، وتفسير شخص آخر قد يمر بالموقف نفسه.

من خلال هذا الدرس، يمكن التوصل إلى ما يلي:

- يبدأ السلوك الإنساني باستقبال المثيرات من خلال الحواس
- تنتقل هذه المثيرات عبر الجهاز العصبي إلى الدماغ
- لا يتم التعامل مع المثير كما هو، بل يتم تفسيره داخل العقل
- تؤثر الخبرات السابقة والتوقعات في طريقة تفسير المثير
- السلوك الإنساني نتيجة تفاعل عدة عوامل، وليس عاملًا واحدًا

تعميم علمي

كلما زاد فهمنا لمراحل بناء السلوك، أصبحنا أكثر قدرة على تفسير تصرفاتنا وتصرفات الآخرين بدقة.

نشاط (قارن واكتشف)

قارن بين: (الإحساس - التفسير العقلي) من حيث طبيعة كل منهما ودوره في السلوك
ثم أجب:

- هل يمكن أن يحدث السلوك دون تفسير؟ ولماذا؟
- في رأيك، أيهما أكثر تأثيرًا في السلوك: الإحساس أم التفسير؟ ولماذا؟

nezakr.natega4dk.net

وقفة تأمل

بعد هذا الدرس...هل ترى أن السلوك الإنساني بسيط؟ أم أنه أكثر تعقيدًا مما يبدو؟
ناقش رأيك مع زملائك.

سؤال ختامي

هل ترى أن الإنسان يتحكم في سلوكه بشكل كامل؟ أم أن سلوكه يتأثر بعوامل قد لا يكون واعيًا بها؟ ناقش رأيك.

كبسولة نفسية:

سلوكك ليس رد فعل آليًا

تعلمت أن السلوك لا يبدأ فقط بالمثير الخارجي، بل يمر عبر جهازك العصبي وخبراتك السابقة وتفسيرك العقلي. كثيرًا ما نعتقد أننا نتصرف «بسبب الموقف»، لكن الحقيقة أن الطريقة التي نفسر بها الموقف هي التي تحدد رد فعلنا.

- **جرب اليوم:** عندما تشعر أنك ستغضب أو تخاف، توقف للحظة. اسأل نفسك: «هل فسرت الموقف بشكل صحيح؟ هل هناك تفسير آخر؟» مجرد هذا السؤال قد يغير استجابتك بالكامل.
- **الخلاصة:** أنت لست آلة تستجيب للمثيرات. أنت مفكر يفسر العالم، ويمكنك تدريب نفسك على تفسير أكثر هدوءًا.

نشاط ميداني

اسم النشاط: مشروع «مهندس البيئة الحسية»
الهدف: تقييم المثيرات الحسية وتحسين الاستقبال الحسي في بيئة واقعية.

(امسح الكود وطبق ما تعلمت):



nezakr.natega4dk.net

اختبر فهمي

أولًا أفهم

١ كيف يمكن أن يؤدي نفس المثير إلى استجابات مختلفة؟

٢ ما دور الخبرة السابقة في تفسير السلوك؟

صندوق المساعدة

لتوضيح مسار سلوكك بطريقة علمية دقيقة في إجاباتك، يمكنك الاستعانة بهذه المصطلحات لربط أفكارك:
(العتبة المطلقة للمثير – المستقبلات الحسية – الإشارات الكهروكيميائية – القشرة المخية – التفسير المعرفي – تأثير الخبرة السابقة – الدافعية والحافز).

ثانيًا أحلل

شبكة التتبع العصبي والمعرفي (تطبيق عملي)

السلوك ليس مجرد قفزة واحدة! رتب الخطوات الفسيولوجية والمعرفية التالية لتوضح المسار الصحيح للسلوك عندما (تشم رائحة حريق في المبنى)، بوضع أرقام من ١ إلى ٤:

( ) يفسر عقلك الرائحة بأنها خطر شديد بناءً على خبرتك وتوقعك (مرحلة التفسير والإدراك).

( ) تستقبل المستقبلات الشمية الرائحة وتحولها لإشارات (مرحلة الإحساس).

( ) تتخذ قراراً سريعاً وحاسماً بالركض نحو مخرج الطوارئ (مرحلة الاستجابة).

( ) تنتقل الإشارات الكهروكيميائية بسرعة عبر الأعصاب إلى المراكز الحسية في المخ (دور الجهاز العصبي).

ثالثًا أطبق

اختر أحد المواقف التالية:

- سماع صوت مفاجئ
- لمس جسم ساخن
- الانتباه لاسمك وسط الضوضاء

ثم:

- حدّد المثير
- فسّر السلوك في ضوء ما درست

مهمة أدائية

أفهم كيف يبدأ سلوكي

اختر موقفًا حقيقيًا من حياتك، مثل:

- خوفك من موقف معين
- استجابتك لمثير مفاجئ
- عدم انتباهك لمثير رغم وجوده

ثم نفذ ما يلي:

١ وصف السلوك بدقة

٢ تحديد المثير

٣ تفسير السلوك من خلال: (الإحساس – الجهاز العصبي – التفسير المعرفي)

٤ توضيح دور الخبرة السابقة في هذا السلوك

ثم حدّد هل كان سلوكك نتيجة المثير فقط، أم نتيجة تفسيرك لهذا المثير؟ وضّح.

كيف تفضل تقديم مهمتك؟ (القرار لك!)

لتوثيق تجربتك في فهم سلوكك، اختر طريقة واحدة فقط لعرض تحليلك للموقف:

nezakr.natega4dk.net

الراوي التحليلي (للمهتمين بالسرد والكتابة): اكتب قصة قصيرة تسرد فيها الموقف، وتصف بداخلها كيف انتقل المثير من حواسك إلى عقلك حتى أصبح استجابة.

المصمم العلمي (للمهتمين بالرسم والمخططات): ارسم "مخططاً انسيابياً" (Flowchart) يوضح مسار المثير خطوة بخطوة داخل جسدك وعقلك، مع كتابة تعليق علمي أسفل كل مرحلة.

الممثل المبدع (للمهتمين بلعب الأدوار): أعد عرضاً مسرحياً قصيراً من مشهد واحد (مونولوج)، تتقمص فيه دور "الدماغ البشري"، وتشرح بصوت مسموع كيف استقبلتَ المثير، وكيف فسرته بناءً على خبرتك، ثم أصدرتَ أمر الاستجابة لجسمك.

كيف تُقيَّم المهمة؟

- وضوح وصف الموقف
- دقة تفسير المراحل
- الربط بين المفاهيم
- واقعية المثال

أقيم ذاتي

ضع علامة ✔ أمام ما حققته:

	نعم	إلى حد ما	لا
أفهم أن السلوك يبدأ بالإحساس			
أستطيع تفسير دور الجهاز العصبي			
أدرك أن السلوك لا يعتمد على المثير فقط			
أستطيع تحليل مواقف من حياتي			
ألاحظ تأثير الخبرة السابقة في سلوكي			

استمارة شريك النجاح

معيار التقييم	يحتاج لتطوير	جيد	ممتاز	ملاحظات الزميل
التمييز العلمي: نجح في شرح مسار انتقال الإشارة العصبية (من المستقبل الحسي إلى القشرة المخية) بدقة.				
التطبيق العملي: قدم مبررات منطقية توضح دور الجهاز العصبي في تحويل المثيرات إلى استجابات سلوكية.				
الاحترام والتقبل: أظهر احتراماً لآراء زملائه ولم يفرض نمطاً واحداً للعمل.				

nezakr.natega4dk.net

الدرس الثانى

لماذا أرى الأشياء بطريقتي؟ (أسرار الانتباه والإدراك)



أثناء الشرح داخل الفصل، كان المعلم يوضح فكرة مهمة، لكن أحد الطلاب كان منشغلًا بالكتابة للحظات، فلم ينتبه لجزء من الشرح مثل بقية الفصل ، ثم اعتقد أن الدرس صعب وغير مفهوم، بينما في الحقيقة هو لم يدرك بشكل صحيح ما تم شرحه منذ البداية.

الموقف واحد... لكن الانتباه اختلف فاختل الفهم.

السؤال المحـــوري هل ننتبه لكل ما يحدث حولنا بدقة، أم نختار ما نركز عليه فقط؟

نرى ونسمع أشياء كثيرة، لكننا لا ننتبه لها جميعًا، ولا نفسر ما ننتبه إليه بالطريقة نفسها.

فما الذي يجعلنا نخطئ في الفهم أحيانًا؟ وهل الخطأ في الواقع.. أم في إدراكنا له؟

nezakr.nategа4dk.net

نواتج التعلم

بعد دراسة هذا الدرس، يُتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يوضح المقصود بالانتباه باعتباره عملية انتقائية.
- يميز بين أنواع الانتباه في مواقف حياتية مختلفة
- يفسر العوامل التي تؤثر في انتباه الإنسان
- يوضح المقصود بالإدراك بوصفه عملية تفسير المثيرات وإعطائها معنى
- يفسر بعض قوانين الإدراك من خلال أمثلة بسيطة
- يربط بين الإحساس والانتباه والإدراك بوصفها مراحل متكاملة
- يفسر أسباب الخطأ في الإدراك في ضوء التحيزات الإدراكية
- يطبق ما تعلمه على مواقف حياتية توضح أخطاء الإدراك
- يفسر تأثير الانفعالات علي الادراك
- يعدد أمثلة علي تأثير الانفعالات علي الادراك

مدخل الدرس

أثناء شرح المعلم، نظر أحد الطلاب إلى السبورة، فقرأ جملة بسرعة، وظن أنه فهمها.

وعندما ناقش زملاءه، اكتشف أن كلًّا منهم فهم الجملة بطريقة مختلفة. وفي موقف آخر، قد يسمع الطالب كلمة عابرة، فيفسرها على أنها موجهة إليه، بينما لم تكن كذلك.

تتكرر هذه المواقف في حياتنا حيث نرى الشيء نفسه، لكننا لا نفهمه بالطريقة نفسها دائمًا، وأحيانًا، لا يكون الاختلاف في الفهم فقط، بل نكتشف أننا أخطأنا في تفسير ما حدث.

تأمل

هل يمكن أن نرى الشيء نفسه... ونفهمه بطرق مختلفة؟ وما الذي يجعل فهمنا أحيانًا غير دقيق؟

وهنا يظهر تساؤل مهم: لماذا نخطئ أحيانًا في فهم ما نراه أو نسمعه؟ وهل الخطأ في الموقف... أم في طريقة إدراكنا له؟

تمهيد

لا يتعامل الإنسان مع كل ما يحيط به من مثيرات في الوقت نفسه، ففي كل لحظة، يتعرض لعدد كبير من الأصوات والصور والحركات، لكن قدرته على المعالجة محدودة، لذلك لا يستطيع أن ينتبه إليها جميعًا.

ولهذا يقوم الإنسان باختيار بعض المثيرات دون غيرها. ويركز عليها دون غيرها، وتُعرف هذه العملية بالانتباه.

لكن ما ننتبه إليه لا نكتفي باستقباله، بل نحاول فهمه وتفسيره، وهنا تظهر عملية الإدراك، حيث يعطي الإنسان معنى لما انتبه إليه، ويربطه بخبراته السابقة. وتبدأ هذه العمليات من استقبال المثيرات عن طريق الحواس، ثم يتم الانتباه إلي بعضها، ثم يتم تفسيره من خلال الإدراك. ومع ذلك، لا يكون هذا التفسير دائمًا دقيقًا، فقد ننتبه إلى شيء معين، لكننا نفهمه بطريقة غير صحيحة، مما يؤدي إلى الخطأ في الإدراك.

nezakr.natega4dk.net

فكرة أساسية

الإدراك لا يعكس الواقع كما هو، بل يتأثر بما ننتبه إليه وبالطريقة التي نفسر بها هذا الذي انتبهنا إليه.

أولًا: ما المقصود بالانتباه؟

الانتباه هو العملية التي يختار من خلالها الإنسان بعض المثيرات من بين عدد كبير من المثيرات المحيطة به، ويركز عليها دون غيرها.

فالإنسان يعيش في بيئة مليئة بالمثيرات، لكن قدرته على معالجتها محدودة، لذلك لا يستطيع أن يتعامل معها جميعًا في الوقت نفسه، فيقوم بانتقاء بعضها وفقًا لما يهمه أو يجذبه.

كيف يحدث الانتباه؟

عندما يتعرض الإنسان لعدة مثيرات في لحظة واحدة، فإنه لا يستجيب لها جميعًا، بل يوجّه تركيزه إلى مثير معين، ويتجاهل بقية المثيرات. وقد يحدث هذا الاختيار بشكل واعٍ، عندما يقرر الإنسان أن يركز على شيء معين، كما يحدث أثناء متابعة شرح المعلم. وقد يحدث دون قصدٍ، عندما يجذب انتباهه مثير قوي أو مفاجئ، مثل صوت مرتفع أو حركة مفاجئة. وبذلك، يمكن التمييز بين نوعان أساسيان من الانتباه:

- انتباه إرادي: يختار فيه الإنسان التركيز على مثير معين بإرادته
- انتباه لا إرادي: ينجذب فيه الانتباه تلقائيًا إلى مثير دون تخطيط مسبق

مثال توضيحي

في أثناء الحصة قد يركز الطالب على شرح المعلم بإرادته، وهذا يمثل انتباهًا إراديًا. لكن إذا سمع صوتًا مفاجئًا في الخارج، فقد يلتفت إليه دون أن يقصد، وهذا يمثل انتباهًا لا إراديًا.

انتبه

الانتباه ليس مجرد استقبال للمثير، بل هو عملية اختيار تتأثر بما يهم الإنسان أو يجذبه.

هل يمكن للفرد الانتباه الي اكثر من مثير في وقت واحد ؟؟

الاجابة نعم؛ فالانتباه له مدى للمثيرات التي يستطيع الفرد التركيز عليها

فمدى الانتباه هو:

الكمية أو عدد المثيرات التي يستطيع الفرد التركيز عليها في لحظة واحدة بوضوح ووعي وهو «سعة» أو «قدرة» العقل على الانتباه لعدة أشياء في نفس الوقت.

مثال

إذا عُرضت عليك مجموعة من الأرقام أو الصور بسرعة، فعدد ما تستطيع ملاحظته منها يمثل مدى انتباهك.

ملاحظة

مدى الانتباه محدود، ويختلف من شخص لآخر، ويتأثر بعوامل مثل: (التعب, الاهتمام, طبيعة المثيرات)

فكرة أساسية

الانتباه عملية انتقائية، وقد يكون إراديًا أو لا إراديًا حسب طبيعة المثير وظروف الإنسان.

ما العوامل التي تؤثر في الانتباه؟

يختلف انتباه الإنسان من موقف لآخر، ومن شخص لآخر، وذلك لأنه يتأثر بعدة عوامل، من أهمها:

nezakr.natega4dk.net

أولاً: عوامل الانتباه الخارجية (الموضوعية)

تتعلق بخصائص المثير البيئي الذي يجذب الانتباه:

- شدة المثير: المثيرات القوية (أضواء ساطعة، أصوات عالية، روائح نفاذة) تجذب الانتباه أكثر من الضعيفة.
- حركة المثير: الأجسام المتحركة تجذب الانتباه أسرع من الثابتة.
- تغير المثير: انقطاع المثير أو تغيره (مثل توقف صوت الساعة فجأة) يشد الانتباه.
- تباين المثير (التباين): شيء يختلف تماماً عما حوله (مثل نقطة حمراء في ورقة بيضاء).
- حداثة المثير: الأشياء الجديدة أو غير المألوفة تثير الانتباه.
- تكرار المثير: تكرار المثير يجذب الانتباه، لكن التكرار الرتيب قد يقلل من الانتباه.

ثانياً: عوامل الانتباه الداخلية (الذاتية)

تتعلق بحالة الفرد النفسية والبيولوجية:

- الحاجات العضوية (البيولوجية): الجائع ينتبه للطعام أكثر من غيره.
- الدوافع والميول: ينتبه الفرد لما يحب أو لما يخدم أهدافه.
- التهيؤ الذهني (التوقع): استعداد الشخص لانتظار مثير معين (مثل انتظار صوت الجرس).
- الخبرة السابقة والاهتمامات: الشخص ينتبه للمواضيع التي تهمه.
- الحالة النفسية والجسدية: التعب، القلق، أو الجوع يقلل من القدرة على الانتباه.

تعلم وطبق

تذكر موقفًا كنت فيه منشغلًا بشيء معين، ولم تنتبه لما يحدث حولك. فسّر هذا الموقف في ضوء مفهوم الانتباه.

فكر

- لماذا قد ينتبه طالب لشرح المعلم، بينما ينشغل آخر بأصوات جانبية؟
- هل يمكن أن يختلف انتباهك لنفس الموقف في أوقات مختلفة؟

ثانيًا: ما المقصود بالإدراك؟

الادراك هو عملية عقلية معرفية نضفي إليها معنى ومغزى ودلالة علي ما تنقله إلينا حواسنا وأحاسيسنا من معلومات حسية في ضوء خبراتنا السابقة.

فما يصل إلى العقل من مثيرات لا يكون له معنى في البداية، بل يحتاج إلى أن يتم فهمه وربطه بما يعرفه الإنسان من قبل، وبذلك يتحول من مجرد مثير إلى معنى واضح.

كيف يحدث الإدراك؟

بعد أن يختار الإنسان مثيرًا معينًا وينتبه إليه، يبدأ في تنظيم هذا المثير، ثم تفسيره، ثم ربطه بخبراته السابقة.

وخلال هذه العملية، لا يتعامل العقل مع المثيرات بشكل عشوائي، بل يميل إلى تنظيمها وفق أنماط معينة، مما يساعده على فهمها بسرعة.

nezakr.natega4dk.net

مثال توضيحي

عندما ينظر الطالب إلى مجموعة من النقاط المتقاربة، فإنه قد يراها على شكل مجموعات، وليس كنقاط منفصلة، لأن العقل يميل إلى تجميع الأشياء المتقاربة.

بعض قوانين الإدراك

يحاول العقل تنظيم المثيرات وفق أنماط تساعد على الفهم، ومن هذه القوانين:



قانون الشكل و الارضية:

الشكل هو الجزء البارز إدراكيا ، و الأرضية خلفية هذا الشكل و تمثل السياق الذي يوجد فيه. مثل كتابة حروف سوداء على خلفية بيضاء.

التقارب: يميل الإنسان إلى إدراك العناصر المتقاربة على أنها مجموعة واحدة

الغلق : يميل الانسان إلي ملء فجوات غير المكتملة لكي تعطي معنى .

مثل : إدراك الطالب معاني كلمات حتي بدون وضع نقاط عليها ، بشكل صحيح وتساعد هذه القوانين على تسهيل الفهم، لكنها قد تؤدي أحيانًا إلى تفسير غير دقيق.

وتُعرف هذه القوانين باسم «قوانين الجشطلت»، وهي توضح كيف ينظم العقل ما يراه بطريقة تلقائية.

الخداع الإدراكي:

هو حالة يحدث فيها سوء تفسير للمثيرات الحسية، حيث لا يدرك الإنسان الشيء كما هو في الواقع، بل كما يفسّره عقله.

مثال:

عندما ترى حشرة خضراء على ورقة شجر، قد لا تلاحظها بسهولة، لأن لونها يشبه لون الورقة.

هنا يحدث نوع من الخداع الإدراكي، حيث يندمج شكل الحشرة مع الخلفية، فيصعب على العين والعقل تمييزها.

التفسير: العين تنقل صورة صحيحة، لكن الدماغ يعتمد على التشابه في اللون والشكل، فيفسّر المشهد على أنه «ورقة فقط»، فيتجاهل وجود الحشرة.

مثال على الخطأ في الإدراك

قد يرى الطالب تعبيرًا معينًا على وجه معلمه، فيفسره على أنه غضب، بينما قد يكون المعلم منشغلًا أو يفكر في أمر آخر. هنا لم يكن الخطأ في المثير، بل في الطريقة التي تم تفسيره بها.

نافذة الاستقصاء
(امسح الرمز وانطلق):

هل يمكن لعقلك أن يخدعك؟ امسح الرمز لزيارة معرض رقمي يحوي أشهر صور "الخداع الإدراكي" البصري. اكتشف عملياً كيف يملأ عقلك الفجوات ويدمج المثيرات ليعطيك صورة قد تختلف تماماً عن الواقع.

nezakr.natega4dk.net

التحيز الإدراكي

في بعض الأحيان، لا يفسر الإنسان المثيرات بشكل محايد، بل يتأثر بما لديه من توقعات أو أفكار مسبقة، وهذا ما يُعرف بالتحيز الإدراكي. فقد يتوقع الإنسان شيئًا معينًا، فيبدأ في تفسير المواقف بما يتفق مع هذا التوقع، حتى لو لم يكن ذلك دقيقًا.

وهذا يعني أن الإنسان لا يرى الواقع كما هو فقط، بل كما يتوقعه أو يعتقده.

مثال حياتي

إذا كان الطالب يتوقع أن زميله يتجاهله، فقد يفسر أي تصرف بسيط على أنه دليل على هذا الشعور، حتى لو لم يكن ذلك صحيحًا.

انتبه

الإدراك ليس صورة مطابقة للواقع، بل هو تفسير قد يتأثر بالخبرة والتوقع.

فكرة أساسية

الإدراك عملية تنظيم وتفسير، وقد يؤدي أحيانًا إلى أخطاء نتيجة التحيز أو نقص المعلومات.

فكر وتعلم

- هل يمكن أن يختلف إدراكك للموقف مع تغير خبرتك؟
- هل التوقع المسبق لموقف ما يجعلك تفهمه بشكل غير دقيق او صحيح ؟

تعلم وطبق

تذكر موقفًا توقعت فيه شيئًا معينًا، ثم اكتشفت أن تفسيرك كان غير صحيح. ما الذي أثر في إدراكك في هذا الموقف؟

كيف ترتبط العمليات الثلاث؟

لا يعمل الإحساس والانتباه والإدراك بشكل منفصل، بل تمر المثيرات بسلسلة من العمليات المتتابعة. ففي البداية، يستقبل الإنسان المثيرات عن طريق الحواس، وهذه هي مرحلة الإحساس. ثم يختار بعض هذه المثيرات ويركز عليها، وهذه هي مرحلة الانتباه.

وبعد ذلك، يقوم بتفسير ما انتبه إليه، وإعطائه معنى في ضوء خبراته السابقة، وهذه هي مرحلة الإدراك.

وبذلك، يمكن فهم السلوك الإنساني على أنه نتيجة لهذه المراحل المتتابعة، حيث يعتمد كل منها على الآخر.

مثال تطبيقي

في أثناء الحصة، قد يسمع الطالب صوت المعلم (إحساس)، ثم يركز على الشرح ويتجاهل الأصوات الأخرى (انتباه)، ثم يفهم ما يقوله المعلم ويعطيه معنى (إدراك). لكن إذا لم ينتبه جيدًا، أو فسّر الكلام بطريقة غير دقيقة، فقد يكون فهمه ناقصًا أو خاطئًا.

انتبه

ما لا يصل إلى الانتباه... لا يصل إلى الإدراك، وما يصل إلى الإدراك... قد لا يُفسَّر دائمًا بشكل دقيق.

nezakr.natega4dk.net

فكرة أساسية

الإحساس والانتباه والإدراك مراحل متكاملة، وأي خلل في إحداها يؤثر في الفهم النهائي.

وقفة تحليل

إذا كان الإنسان:

- لا ينتبه لكل ما يشعر به
- ولا يفسر ما ينتبه إليه دائمًا بشكل صحيح

فهل يمكن القول إن إدراكه للواقع يكون دقيقًا دائمًا؟ أم أنه قد يكون عرضة للخطأ؟

في رأيك، أيهما أكثر تأثيرًا في فهم الإنسان للمواقف: ما يراه فعلًا، أم الطريقة التي يفسر بها ما يراه؟ وضح رأيك بمثال.

تمهيد ختامي

بعد أن تعرفنا إلى دور الانتباه في اختيار المثيرات، ودور الإدراك في تفسيرها، وعلاقتهما بما تستقبله الحواس، يمكننا أن نفهم أن الخطأ في الفهم لا يرجع دائمًا إلى الموقف نفسه، بل قد يرجع إلى طريقة انتباهنا، أو إلى الطريقة التي نفسر بها ما نراه أو نسمعه. وهذا ما يدفعنا إلى التفكير في كيفية تحسين انتباهنا، وتطوير قدرتنا على إدراك المواقف بشكل أكثر دقة.

نشاط تحليلي

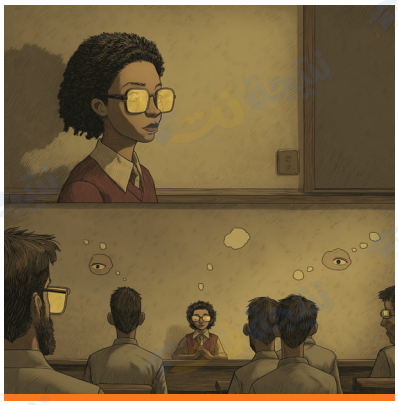
طالب فهم كلام زميله بشكل خاطئ واعتقد أنه يسخر منه. المطلوب:

١ حدد رأيك: هل الخطأ كان في الإدراك أم في الانتباه؟

٢ فسر: اشرح كيف حدث الخطأ في الفهم

٣ ادعم بدليل: استشهد بمفهوم (التحيز الإدراكي أو الانتقاء في الانتباه)

نشاط (اربط بحياتك)



تذكر موقفًا كنت تتوقع فيه شيئًا معينًا، ثم فسّرت ما حدث على هذا الأساس، واكتشفت لاحقًا أنك كنت مخطئًا. فسّر هذا الموقف في ضوء: (الانتباه – الإدراك – التوقعات المسبقة التحيز الإدراكي)

وقفة تحليل

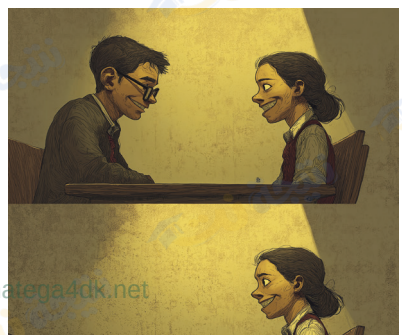
من خلال ما درسته، هل يرجع الخطأ في الفهم دائمًا إلى الموقف نفسه؟ أم قد يكون نتيجة لما ننتبه إليه أو الطريقة التي نفسر بها الموقف؟

نشاط تطبيقي

اقرأ الموقف التالي:

رأى طالب زميله ينظر إليه ويبتسم، فشعر أنه يسخر منه، وتجنب الحديث معه. ثم اكتشف لاحقًا أن زميله كان يفكر في أمر آخر لا علاقة له به.

المطلوب:



- حدّد موضع الخطأ في (الانتباه أم الإدراك)؟
- فسّر سبب هذا الخطأ
- وضّح دور التحيز الإدراكي في هذا الموقف

nezakr.natega4dk.net

نخلص من خلال هذا الدرس إلى النقاط التالية:

- يستقبل الإنسان المثيرات من خلال الحواس (الإحساس)
- يختار بعض هذه المثيرات ويركز عليها (الانتباه)
- يفسر ما انتبه إليه ويعطيه معنى (الإدراك)
- لا يكون هذا التفسير دائمًا دقيقًا، قد يرجع الخطأ إلى ضعف الانتباه أو التحيز في الإدراك



قارن واكتشف

قارن بين: (الانتباه – الإدراك)

من حيث: (طبيعة كل منهما – دوره في فهم الموقف)

ثم أجب: أيهما أكثر تأثيرًا في الفهم: الانتباه أم الإدراك؟ ولماذا؟ ثم حدّد:

إذا طُلب منك تحسين فهمك للمواقف، فهل ستركز أكثر على تحسين انتباهك أم طريقة تفسيرك؟ ولماذا؟



كبسولة نفسية:

انتباهك ليس مرآة للواقع

تعلمت أن الانتباه عملية انتقائية، وأن الإدراك يعتمد على توقعاتك وخبراتك السابقة. وهذا يعني أنك لا ترى العالم «كما هو»، بل ترى ما يلفت انتباهك وما تتوقع رؤيته. ولهذا تحدث أخطاء الإدراك.

جرب اليوم: عندما تظن أن شخصًا ما يتعمد إزعاجك (بكلمة أو نظرة)، توقف واسأل: «هل انتبهت لكل شيء؟ هل يمكن أن يكون هناك تفسير آخر بريء لذلك؟»

الخلاصة: لا تثق بانطباعك الأول تمامًا. أحيانًا يكون الخطأ في انتباهك أو تفسيرك، وليس في الواقع.

نشاط ميداني اسم النشاط: مشروع «مفتش الخداع الإدراكي»

الهدف: تطبيق قوانين الإدراك لتصحيح المشتتات البصرية في المجتمع.

(امسح الكود وطبق ما تعلمت):



nezakr.natega4dk.net

اختبر فهمي

أولًا أفهم

١ ما المقصود بمفهوم الانتباه ؟

٢ ما المقصود بالإدراك ؟

٣ بمفهوم الإدراك ما العلاقة بين الإحساس والانتباه والإدراك ؟

صندوق المساعدة

لتفسير مواقف سوء الفهم والخدع العقلية في إجاباتك بدقة، يمكنك الاستعانة بهذه المصطلحات العلمية لترتيب أفكارك:
(الانتباه الإرادي واللاإرادي – انتقاء المثيرات – العوامل الذاتية والموضوعية – الخداع الإدراكي – إكمال الفجوات / قانون الغلق – التوقع المسبق – التحيز الإدراكي).

ثانيًا أحلل

شبكة اكتشاف الظواهر الإدراكية (تطبيق عملي)

أمامك مواقف حياتية خدع فيها العقل صاحبها أو وجه تركيزه. حدد الظاهرة النفسية التي يمثلها كل موقف (انتباه انتقائي، قانون الإغلاق / الغلق، خداع إدراكي، تحيز إدراكي)، مع كتابة كلمة واحدة تبرر اختيارك:

حكمتَ على زميلك بأنه متكبر فقط لأنك سمعت شائعة سابقة عنه، فأسأت تفسير صمته اليوم.
(الظاهرة: ..... / التبرير: .....)

قرأت جملة على السبورة بها حروف ناقصة بشكل صحيح وسريع، لأن عقلك أكمل المعنى.
(الظاهرة: ..... / التبرير: .....)

تجاهلتَ تماماً صوت الضوضاء في الشارع، وركزت فقط في قراءة رسالة مهمة جداً على هاتفك.
(الظاهرة: ..... / التبرير: .....)

ثالثًا أطبق

اختر موقفًا من حياتك: (سوء فهم – أو عدم انتباه) ثم: (حدّد موضع الخطأ – فسّره في ضوء ما درست)

مهمة أدائية

عنوان المهمة: أفهم كيف أدرك ما حولي: اختر موقفًا حقيقيًا من حياتك، مثل:

- سوء فهمك لكلام شخص
- تفسيرك لموقف بطريقة خاطئة
- عدم انتباهك لشيء مهم

ثم قم بـ:

- وصف الموقف بدقة
- تحديد ما شعرت به (الإحساس)
- توضيح ما انتبهت إليه
- تفسير كيف أدركت الموقف
- تحليل سبب الخطأ في الإدراك
- توضيح دور التحيز الإدراكي إن وجد

كيف تفضل تقديم مهمتك؟ (القرار لك!)

لتوثيق تجربتك في "كيف خدعك إدراكك وتحيزك"، اختر طريقة واحدة فقط لعرض تحليلك للموقف الذي مررت به:

nezakr.natega4dk.net

السيناريست المبدع (للمهتمين بالكتابة الحوارية): اكتب "حواراً مسرحياً" قصيراً من مشهد واحد يدور بينك وبين الشخص الآخر في الموقف، يوضح كيف استقبل كل منكما نفس الكلمات، ولكن أدركها وفسرها بطريقة مختلفة تماماً.

المحلل الاستقصائي (للمهتمين بالتحليل الصحفي): اكتب "تقريراً استقصائياً" قصيراً كأنك محقق يكشف لغز "سوء الفهم"، موضحاً كيف تلاعب "التحيز الإدراكي" أو "نقص الانتباه" بمسرح الأحداث.

الفنان التشكيلي (للمهتمين بالتعبير البصري): صمم لوحة فنية أو تخطيطاً مقسوماً إلى نصفين؛ النصف الأول يمثل (الواقع كما حدث فعلاً) والنصف الثاني يمثل (الواقع كما أدركه عقلك المشوش وقتها)، مع تعليق نفسي قصير أسفل اللوحة

كيف تُقيَّم المهمة؟

- وضوح وصف الموقف
- دقة التحليل
- الربط بين المفاهيم
- واقعية المثال

وقفة تأمل

بعد هذا الدرس...هل ترى أن إدراك الإنسان يعكس الواقع كما هو؟ أم أنه قد يكون متأثرًا بما ينتبه إليه وبطريقة تفسيره؟ ناقش رأيك.

أقيم ذاتي

ضع علامة ✔ أمام ما حققته:

	نعم	إلى حد ما	لا
أفهم معنى الانتباه			
أميز بين أنواعه			
أفهم معنى الإدراك			
أستطيع تفسير الخطأ في الإدراك			
أربط بين الإحساس والانتباه والإدراك			
أطبق ما تعلمته على مواقف حياتية			

nezakr.natega4dk.net

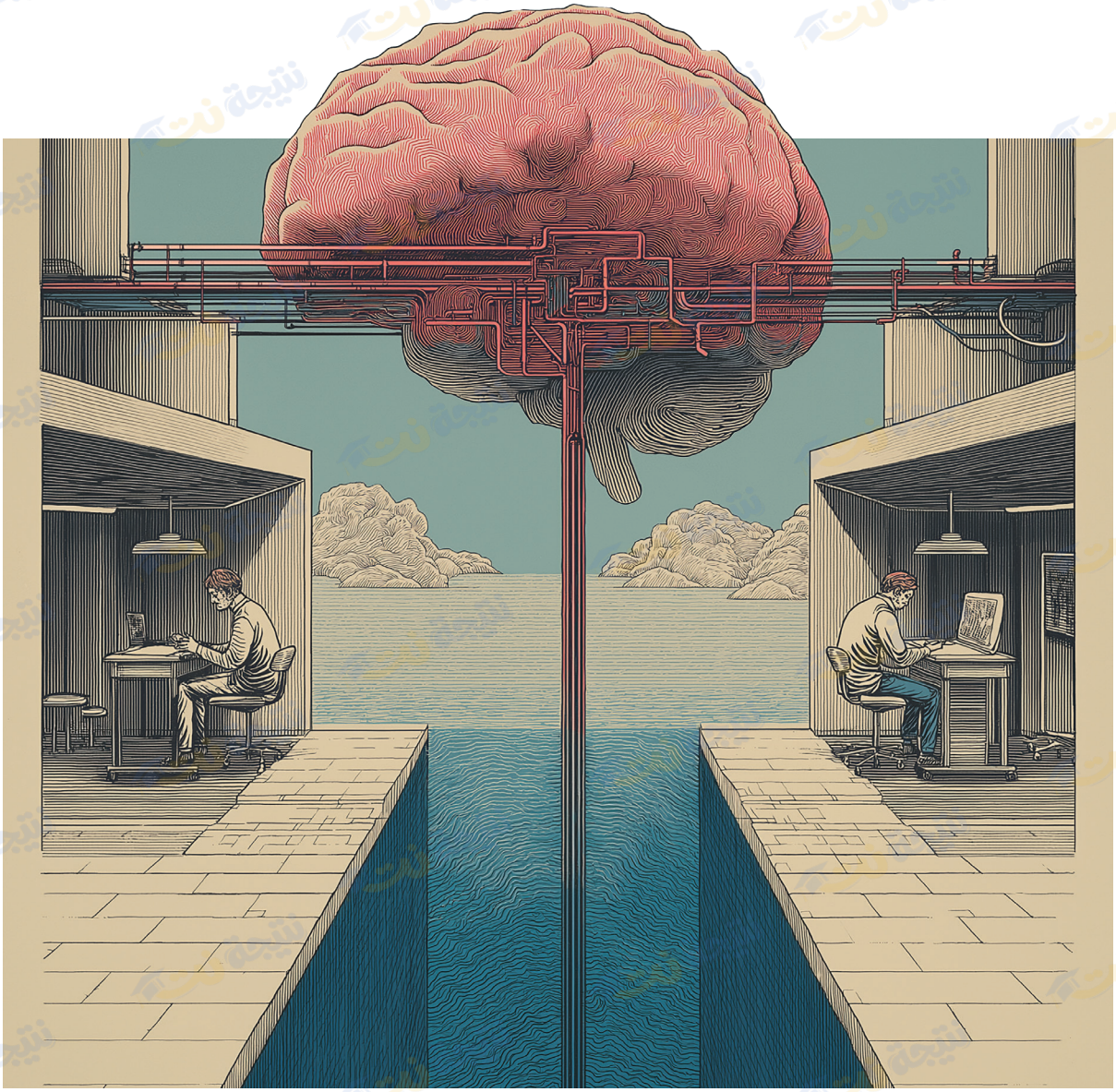
استمارة شريك النجاح

معيار التقييم	يحتاج لتطوير	جيد	ممتاز	ملاحظات الزميل
التمييز العلمي: استطاع تطبيق قوانين الإدراك (مثل الغلق أو الشكل والأرضية) لتفسير المواقف المشتتة.				
التطبيق العملي: قدم مبررات منطقية توضح أثر العوامل الداخلية والخارجية على توجيه انتباهه.				
الاحترام والتقبل: أظهر احتراماً لآراء زملائه ولم يفرض نمطاً واحداً للعمل.				

nezakr.natega4dk.net

الدرس الثالث

كيف نتعلم ونحتفظ بالمعلومات؟



ذاكر طالبان الدرس نفسه، لكن أحدهما تذكّره بسهولة في الامتحان، بينما نسيه الآخر رغم أنه قضى وقتًا أطول في المذاكرة. المعلومة واحدة... لكن النتيجة مختلفة. فهل يتوقف التعلم على كمية الوقت؟ أم على طريقة عمل العقل مع المعلومات؟

السؤال المحـــوري كيف تتحول المعلومات التي نتعلمها إلى معرفة ثابتة يمكن استرجاعها عند الحاجة؟

نستقبل كل يوم قدرًا كبيرًا من المعلومات، لكننا لا نحتفظ بها كلها، ولا نستطيع استرجاعها بالدرجة نفسها. فما الذي يجعل بعض المعلومات تبقى في أذهاننا، بينما تختفي معلومات أخرى سريعًا؟ وهل يمكن أن نتعلم بطريقة تساعدنا على الفهم والتذكر بشكل أفضل؟

nezakr.natega4dk.net

نواتج التعلم

بعد دراسة هذا الدرس، يُتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يوضح المقصود بالذاكرة
- يميز بين أنواع الذاكرة من حيث طبيعتها ووظيفتها
- يفسر المراحل التي تمر بها المعلومات داخل الذاكرة (الترميز - التخزين - الاسترجاع)
- يربط بين التعلم والذاكرة بوصفهما عمليتين متكاملتين
- يفسر أسباب تذكر بعض المعلومات ونسيان بعضها الآخر في ضوء مراحل الذاكرة
- يطبق ما تعلمه في تفسير مواقف حياتية مرتبطة بالتعلم والتذكر
- يستخدم بعض الاستراتيجيات التي تساعده على تحسين تعلمه والاحتفاظ بالمعلومات

مدخل الدرس

في أحد الأيام، حاول طالب أن يتذكر ما درسه في الليلة السابقة، فاكتشف أنه لا يستطيع استرجاع كثير من المعلومات، رغم أنه شعر أثناء المذاكرة أنه فهمها جيدًا. وفي موقف آخر، قد يتذكر الطالب موقفًا قديمًا مرّ عليه منذ سنوات، بتفاصيل دقيقة، دون أن يكون قد حاول حفظه. وتتكرر هذه المواقف في حياة الطلاب، حيث نحتفظ ببعض المعلومات بسهولة، بينما نفقد معلومات أخرى رغم بذل جهد في تعلمها. وقد يحدث أيضًا أن يتذكر الطالب جزءًا من المعلومة، لكنه يعجز عن استرجاعها كاملة في الوقت الذي يحتاجها فيه. وهنا يظهر تساؤل مهم: لماذا نحتفظ ببعض المعلومات وننسى بعضها الآخر؟ وكيف يحدث التعلم داخل عقل الإنسان أصلًا؟

تأمل

هل يمكن أن يكون الفهم وحده كافيًا للاحتفاظ بالمعلومة؟ أم أن هناك عمليات أخرى تتحكم في بقاء ما نتعلمه أو نسيانه؟

تمهيد

لا يقتصر التعلم على مجرد قراءة المعلومات أو سماعها، بل هو عملية معقدة تتضمن استقبال هذه المعلومات، ثم التعامل معها داخل العقل، حتى تصبح جزءًا من خبرة الإنسان يمكنه الرجوع إليها عند الحاجة. فالإنسان يتعرض يوميًا لعدد كبير من المعلومات، لكن هذه المعلومات لا تبقى كلها في الذاكرة، إذ يختفي كثير منها سريعًا، بينما يظل بعضها الآخر لفترات طويلة، وقد يبقى لسنوات. وهذا يعني أن الاحتفاظ بالمعلومات لا يحدث بشكل عشوائي، بل يعتمد على كيفية تعامل الذاكرة معها منذ اللحظة الأولى لتعلمها. فعندما يستقبل الإنسان معلومة جديدة، لا تنتقل مباشرة إلى الذاكرة بشكل ثابت، بل تمر بعدة مراحل، تبدأ بفهمها وتنظيمها، ثم تخزينها، ثم القدرة على استرجاعها في الوقت المناسب. ومن هنا، فإن الذاكرة لا تُعد مجرد مخزن للمعلومات، بل هي عملية نشطة تتأثر بطريقة التعلم، ودرجة الانتباه، ومدى ارتباط المعلومات بخبرة الإنسان.

داخل عقلك الآن

عندما تتعلم معلومة جديدة، فإن عقلك لا يحتفظ بها تلقائيًا، بل يعالجها، وينظمها، ويربطها بما يعرفه من قبل، وكلما كانت هذه المعالجة أكثر عمقًا، زادت فرص بقاء المعلومة في الذاكرة.

nezakr.natega4dk.net

أولًا: ما المقصود بالذاكرة؟



الذاكرة لا تقتصر على مجرد تذكّر المعلومات فقط، بل لها جوانب متعددة وأنواع مختلفة. ويُقصد بها: العملية التي يتم من خلالها تسجيل المعلومات وتخزينها ثم استرجاعها عند الحاجة. فكل ما يمر به الإنسان من خبرات سابقة مثل (الإدراكات والأفكار والمشاعر والميول والسلوك (لا يختفي، بل يحتفظ به العقل في صورة نماذج وصور وتصورات ومفاهيم داخل الذاكرة، ويُستفاد منها لاحقًا في المواقف التي يواجهها الفرد في حياته.

ما أنواع الذاكرة؟

لا تعمل الذاكرة بطريقة واحدة، بل تتنوع بحسب طبيعة المعلومات، والمدة التي يتم الاحتفاظ بها خلالها. ففي البداية، يستقبل الإنسان المعلومات من خلال الحواس، وتبقى هذه المعلومات لفترة قصيرة جدًا، ويعرف هذا النوع بالذاكرة الحسية، حيث تختفي المعلومات بسرعة إذا لم يتم الانتباه إليها. وإذا انتبه الإنسان إلى هذه المعلومات، فإنها تنتقل إلى نوع اخر، يعرف بالذاكرة قصيرة المدى، حيث يتم الاحتفاظ بها لفترة محدودة، وقد تُفقد إذا لم يتم التعامل معها بعمق. أما إذا تم فهم المعلومات وربطها بخبرات سابقة، فإنها تنتقل إلى الذاكرة طويلة المدى، حيث يمكن الاحتفاظ بها لفترات طويلة، وقد تبقى لسنوات. ويمكننا تلخيص ذلك فيما يلي:

تمر المعلومات بثلاثة مستويات رئيسة داخل الذاكرة:

- **الذاكرة الحسية:** تستقبل المعلومات عن طريق الاحساس وزمن بقاء المعلومة من أجزاء من الثانية الي أربع ثوان، وسعة الذاكرة تحددها كم ما يمكن أن يستقبله الفرد من خلال حواسه ولكن لا يتم الاحتفاظ بهذه المعلومات إلا ما ينتبه له .
- **الذاكرة قصيرة المدى:** ترتبط هذه الذاكرة بعملية الانتباه وتتراوح مدتها من ١٥ الي ٣٠ ثانية وقد تمتد لدقيقة في حالة عدم وجود تشتيت، حيث تنقل المعلومات المهمة التي تم استقبالها من الذاكرة الحسية والتعامل معها بالإطالة والتكرار حتي يتسنى نقلها الي الذاكرة طويلة المدي
- **الذاكرة طويلة المدى:** ترتبط هذه العملية بالإدراك حيث يتم تخزين المعلومات التي تم معالجتها وفهمها وربطها بخبرات الفرد ويشعر أنها ضرورية لحياته مدة طويلة تمتد أيام أو أسابيع أو أعوام ويتم هذا مع حسن التعامل مع المعلومات في تدعيمها بالحفظ والتكرار والتنظيم

داخل ذاكرتك الآن

عندما تقرأ معلومة وتحاول فهمها وربطها بما تعرفه، فإنك لا تحفظها فقط، بل تعيد تشكيلها داخل عقلك، وهذا ما يجعلها أكثر ثباتًا.

ماذا نستنتج؟

ليست كل المعلومات التي نتعرض لها تُحفظ، بل ما ننتبه إليه ونعالجه بعمق هو الذي يبقى في الذاكرة.

فكـــر

- لماذا تنسى بعض المعلومات بعد وقت قصير من دراستها؟
- ولماذا تتذكر معلومات أخرى رغم مرور وقت طويل عليها؟

nezakr.nateg4dk.net

طبق

تذكر موقفًا درست فيه موضوعًا، ثم نسيته بسرعة، وموقفًا آخر احتفظت فيه بالمعلومة لفترة طويلة. ما الفرق بين الطريقتين؟

ثانيًا: مراحل الذاكرة (كيف تعمل الذاكرة؟)

لا تنتقل المعلومات إلى الذاكرة بشكل مباشر وثابت، بل تمر بسلسلة من العمليات المتتابعة، تحدد ما إذا كانت المعلومة ستُحفظ أم ستُنسى. وتتمثل هذه العمليات في ثلاث مراحل رئيسية: الترميز، والتخزين، والاسترجاع، وكل مرحلة منها تلعب دورًا أساسيًا في نجاح التعلم.



أولًا: الترميز

تبدأ عملية الذاكرة عندما يستقبل الإنسان معلومة جديدة، لكن هذه المعلومة لا تُحفظ كما هي، بل يتم تحويلها إلى صورة يمكن للعقل التعامل معها. فقد يحولها إلى: (معنى- أو صورة ذهنية - علاقة بمعلومة سابقة) وكلما كان هذا التحويل ذا معنى و أكثر فهما، كان ترميز المعلومة أقوى، وأصبحت أكثر قابلية للبقاء في الذاكرة. ويُعرف ذلك بعمق المعالجة، حيث تؤدي المعالجة العميقة للمعلومات إلى زيادة ثباتها في الذاكرة.

داخل ذاكرتك الآن

عندما تقرأ معلومة وتحاول فهمها وربطها بما تعرفه، فإنك لا تحفظها فقط، بل تعيد تشكيلها داخل عقلك، وهذا ما يجعلها أكثر ثباتًا.

ثانيًا: التخزين

بعد ترميز المعلومة، يتم الاحتفاظ بها داخل الذاكرة لفترة قد تكون قصيرة أو طويلة، وذلك يعتمد على قوة الترميز وطبيعة التعامل مع المعلومة. فالمعلومات التي يتم فهمها وتنظيمها وربطها، تُخزن بشكل أقوى، بينما المعلومات التي يتم التعامل معها بشكل سطحي، قد تختفي سريعًا.

ماذا نستنتج؟

قوة التخزين لا تعتمد على الوقت فقط، بل على جودة التعامل مع المعلومة أثناء التعلم.

وكلما تم تنظيم المعلومات وربطها، كان تخزينها أكثر استقرارًا.

ثالثًا: الاسترجاع

تظهر أهمية الذاكرة الحقيقية عندما يحاول الإنسان استرجاع المعلومات، أي استدعائها عند الحاجة، كما يحدث في الامتحان أو أثناء المناقشة. وقد ينجح الإنسان في استرجاع المعلومة بسهولة، أو يجد صعوبة في تذكرها، رغم أنه تعلمها من قبل.

ويرجع ذلك إلى: (قوة الترميز- وطريقة التخزين) ومدى التدريب على استرجاع المعلومة

nezakr.natega4dk.net

ماذا نستنتج؟

إذا لم يتم استرجاع المعلومات بشكل متكرر، فإن الوصول إليها يصبح أصعب، حتى لو كانت مخزنة في الذاكرة.

تأثير الانفعالات على كفاءة الذاكرة:

تلعب الانفعالات دورًا مهمًا في كفاءة الذاكرة، حيث يمكن أن تحسّن أو تضعف عملية التذكر حسب شدتها:
الانفعالات المعتدلة (مثل الاهتمام أو الحماس): تساعد على زيادة التركيز وبالتالي تحسين التذكر.
الانفعالات الشديدة (مثل القلق الزائد أو الخوف): قد تؤدي إلى تشتيت الانتباه وضعف استرجاع المعلومات.

كيف تؤثر هذه المراحل في التعلم؟

انتبه
المشكلة في النسيان لا تكون دائمًا في "الذاكرة"، بل في طريقة التعلم نفسها.

نجاح التعلم لا يعتمد على مرحلة واحدة فقط، بل على تكامل هذه المراحل معًا. فقد يفهم الطالب المعلومة (ترميز جيد)، لكنه لا يراجعها (تخزين ضعيف)، أو لا يتدرب على استرجاعها (استرجاع ضعيف)، فيواجه صعوبة في تذكرها. وهذا يوضح أن التعلم الفعّال يعتمد على تنشيط جميع مراحل الذاكرة، وليس الاكتفاء بمرحلة واحدة فقط.

تأثير الانفعالات على الاسترجاع

تظهر أهمية الانفعالات بوضوح أثناء استرجاع المعلومات. فالحالة الانفعالية للفرد وقت الاسترجاع قد تساعد أو تعيق التذكر.

وقفة تحليل

إذا كان طالب يقرأ الدرس عدة مرات دون أن يحاول فهمه أو استخدامه، ففي أي مرحلة من مراحل الذاكرة يحدث الخلل؟ وكيف يمكن علاج ذلك؟

طبق

تذكر موضوعًا درسته ولم تستطع تذكره جيدًا، وحاول تحليل ذلك من خلال:

- كيف تم ترميزه؟
- هل تم مراجعته؟
- هل حاولت استرجاعه؟

ثالثًا: العلاقة بين الذاكرة والتعلم واستراتيجيات تحسين التعلم

لا يمكن فصل التعلم عن الذاكرة، فالتعلم في حقيقته هو العملية التي يكتسب من خلالها الإنسان معلومات وخبرات جديدة، بينما تمثل الذاكرة الوسيلة التي يحتفظ من خلالها بهذه المعلومات ويسترجعها عند الحاجة. وبذلك، فإن نجاح التعلم لا يقاس فقط بمدى فهم المعلومة في لحظة دراستها، بل بمدى القدرة على الاحتفاظ بها واسترجاعها في مواقف مختلفة. فعندما يتعلم الإنسان بطريقة سطحية، قد يشعر أنه فهم المعلومة، لكنها لا تبقى في ذاكرته، أما عندما يتعامل معها بعمق فإنها تصبح أكثر ثباتًا وأطول بقاءً.

داخل ذاكرتك الآن

التعلم الحقيقي لا يحدث عند قراءة المعلومة فقط، بل عندما يعالجها المتعلم في الذاكرة، ويربطها، ويستخدمها، فحينها تتحول إلى جزء من الذاكرة يمكن الرجوع إليه.

nezakr.natega4dk.net

ماذا نستنتج؟

كلما كانت طريقة التعلم أعمق وأكثر تفاعلًا، كانت الذاكرة أقوى، وكان الاحتفاظ بالمعلومات أفضل.

كيف نحسن تعلمنا؟

لا يعتمد تحسين التعلم على زيادة وقت المذاكرة فقط، بل على استخدام طرق تساعد العقل على معالجة المعلومات بشكل أفضل. تعتمد هذه الاستراتيجيات على تحسين مراحل الذاكرة الثلاث، من خلال تقوية الترميز، وتنظيم التخزين، وتنشيط الاسترجاع. ومن أهم هذه

الطرق:

الفهم قبل الحفظ

عندما يفهم الطالب المعلومة، فإنه يكوّن لها معنى داخل عقله، مما يساعد على ترميزها بشكل أعمق، ويجعل استرجاعها أسهل.

الربط بين المعلومات

كلما ربط الإنسان المعلومة بمعلومة أخرى، أو بخبرة سابقة، أصبحت أكثر وضوحًا وثباتًا، وسهُل تذكرها لاحقًا.

التكرار الهادف

لا يكفي تكرار قراءة المعلومة، بل يجب إعادة استخدامها، مثل شرحها للآخرين، أو الإجابة عنها، مما يساعد على تثبيتها في الذاكرة.

استرجاع المعلومات

محاولة تذكر المعلومة دون النظر إليها، تُعد من أقوى الطرق لتثبيتها، لأنها تنشط عملية الاسترجاع، وتقوي الروابط داخل الذاكرة.

تنظيم المعلومات

عندما تُعرض المعلومات في صورة منظمة، مثل خرائط أو نقاط مترابطة، يصبح من السهل فهمها وتذكرها.

دور الدافعية

عندما يكون لدى الإنسان دافع للتعلم، يزداد تركيزه، ويتعامل مع المعلومات بعمق أكبر، مما يساعد على تحسين ترميزها وتخزينها. أما في حالة ضعف الدافعية، فقد يتعامل مع المعلومات بشكل سطحي، مما يؤدي إلى نسيانها بسرعة.

نافذة الاستقصاء
(امسح الرمز وانطلق):

حوّل مذاكرتك إلى تحدٍ تفاعلي! امسح الرمز لتحميل تطبيق تعلم كيف تصمم بطاقات استرجاع رقمية تعتمد على استراتيجية "التكرار الهادف" لنقل المعلومات بفاعلية وتخزينها في الذاكرة طويلة المدى.

انتبه

ليست المشكلة في "كم تذاكر"، بل في "كيف تتذكر".

فكر

- لماذا قد ينسى الطالب درسًا ذاكره لفترة طويلة؟
- ولماذا يتذكر موضوعًا شرحه لزميله بسهولة؟

طبق

اختر طريقة من الطرق السابقة، وجرب استخدامها في دراستك، ثم لاحظ: هل أصبح تذكرك للمعلومة أفضل؟

nezakr.natega4dk.net

نشاط تحليلي



تذكر موقفين من دراستك:

- موقف تعلمت فيه موضوعًا وبقي في ذاكرتك لفترة طويلة
- موقف آخر نسيته بسرعة رغم أنك ذاكرته

ثم حلّل الموقفين في ضوء مراحل الذاكرة:

- كيف تم ترميز المعلومات في كل موقف؟
- كيف تم تخزينها؟
- هل حاولت استرجاعها؟

نشاط اربط بحياتك

في أثناء المذاكرة، قد يقرأ الطالب الدرس أكثر من مرة، لكنه ينساه بسرعة. فسّر هذا الموقف في ضوء: (طريقة الترميز- ضعف الاسترجاع - مستوى الدافعية)

وقفة تحليل

إذا كان طالب يقضي وقتًا طويلًا في المذاكرة، لكنه لا يتذكر المعلومات في الامتحان، فهل المشكلة في ضعف الذاكرة؟ أم في طريقة التعلم؟ وضح رأيك.

نشاط تطبيقي

اقرأ الموقف التالي: ذاكر طالبان الدرس نفسه، فحاول أحدهما فهمه وربطه بما يعرفه، بينما اكتفى الآخر بقراءته عدة مرات. في الامتحان، استطاع الأول الإجابة بسهولة، بينما واجه الآخر صعوبة في التذكر.

المطلوب:

- حدّد الفرق بين الطريقتين
- فسّر النتيجة في ضوء مراحل الذاكرة
- وضّح دور الفهم والاسترجاع في هذا الموقف

ماذا نستنتج؟



يمكن تلخيص ما سبق في الآتي:

- التعلم يرتبط ارتباطًا مباشرًا بالذاكرة
- تمر المعلومات بمراحل: الترميز- التخزين - الاسترجاع
- قوة التعلم تعتمد على جودة هذه المراحل
- الفهم والربط والاسترجاع من أهم عوامل تثبيت المعلومات
- الدافعية تؤثر في عمق التعلم

قارن واكتشف

قارن بين طريقتين في التعلم: (الحفظ دون فهم- الفهم مع الربط والاسترجاع)

من حيث: (قوة الذاكرة- القدرة على التذكر- مدة بقاء المعلومات) ثم أجب: إذا طُلب منك اختيار طريقة واحدة فقط للتعلم، فهل ستختار الحفظ أم الفهم؟ وضح اختيارك في ضوء ما درست.

nezakr.natega4dk.net

كبسولة نفسية:

السر ليس في «كم تذاكر»، بل في «كيف تذاكر»

تعلمت أن الذاكرة تمر بثلاث مراحل: الترميز، التخزين، الاسترجاع. أكثر الأخطاء شيوعًا هو إهمال مرحلة الاسترجاع، والاكتفاء بقراءة الملاحظات مرارًا وتكرارًا. هذه طريقة خادعة لأنك تشعر بالفهم لكنك لا تثبت المعلومة.

جرب اليوم: بعد أن تنتهى من مذاكرة جزء صغير، أغمض الكتاب وحاول استرجاع ما قرأته بصوت عالٍ أو كتابته من الذاكرة. ترفع هذه الطريقة نسبة التذكر إلى ٦١٪ مقارنة بـ ٤٠٪ لمجرد إعادة القراءة.

الخلاصة: النسيان ليس فشلًا فى الذاكرة، بل هو نتيجة لطريقة تعلم سطحية. درب عقلك على الاسترجاع، وستتذكر بسهولة.

(امسح الكود وطبق ما تعلمت):

نشاط ميداني اسم النشاط: مشروع «ورشة تذكر بذكاء»

الهدف: تدريب الفئات الأصغر على استراتيجيات الذاكرة الفعالة.

nezakr.natega4dk.net

اختبر فهمي

أولًا أفهم

١ ما المقصود بالذاكرة؟

٢ ما أنواع الذاكرة؟

٣ ما مراحل الذاكرة؟

ثانيًا أحلل

شبكة تشخيص إخفاق الذاكرة (تطبيق عملي)

بصفتك خبيراً في التعلم، اقرأ مواقف النسيان التالية، وحدد (المرحلة التي حدث فيها الخلل: ترميز، تخزين، استرجاع)، مع كتابة كلمة واحدة تبرر اختيارك:

قرأ الطالب الدرس وعينه على الكتاب، لكن عقله كان شارداً يفكر في مباراة الأمس، فلم يتذكر شيئاً اليوم التالي.

(مرحلة الخلل: ..... / التبرير: .....)

طالب يعرف إجابة السؤال جيداً وموجودة "على طرف لسانه"، لكنه عجز تماماً عن كتابتها بسبب توتر الامتحان العالي.

(مرحلة الخلل: ..... / التبرير: .....)

فهم الطالب القاعدة الرياضية بشكل ممتاز، لكنه لم يحل عليها أي تدريبات لمدة شهر كامل، فنسي خطوات الحل.

(مرحلة الخلل: ..... / التبرير: .....)

ثالثًا أطبق

اختر موضوعًا دراسيًا تتعلمه الآن، ثم:

- حدّد كيف يمكنك ترميزه بشكل أفضل
- اقترح طريقة لتخزينه
- وضّح كيف ستتدرب على استرجاعه

مهمة أدائية

عنوان المهمة: أتعلم بوعي

اختر درسًا من دراستك، ثم قم بـ:

- شرح كيف ستتعلمه باستخدام مراحل الذاكرة
- تحديد طريقة لترميز المعلومات (فهم - ربط - تنظيم)
- وضع خطة لتخزينها (مراجعة - تنظيم)
- تحديد طريقة لاسترجاعها (أسئلة - تدريب)
- توضيح دور دافعك في التعلم

صندوق المساعدة

لتشخيص مشاكل الذاكرة ووضع خطة التعلم في إجاباتك بدقة، يمكنك الاستعانة بهذه المفاتيح لتنظيم أفكارك أكاديمياً: (الذاكرة الحسية - الذاكرة قصيرة وطويلة المدى - عمق المعالجة والترميز - التكرار الهادف - الاحتفاظ والتخزين - الاستدعاء والاسترجاع - المشتتات وضعف الانتباه).

كيف تفضل تقديم مهمتك؟ (القرار لك!)

التعلم الفعال يحتاج إلى ابتكار! اختر طريقة واحدة فقط لعرض خطتك المذهلة لتعلم الدرس الذي اخترته لمعلمك وزملائك:

مطور التطبيقات التعليمية (للمهتمين بالتكنولوجيا): ارسم وصمم واجهة ورقية لـ "تطبيق إلكتروني" خيالي على الهاتف، يشرح كيف سيستخدم التطبيق (الترميز، التخزين، الاسترجاع) لمساعدة الطلاب على حفظ هذا الدرس بفاعلية.

nezakr.natega4dk.net

المدرب الأكاديمي (للمهتمين بالتوجيه والتدريس): صمم "دليل مذاكرة" أو مجموعة من "بطاقات الاسترجاع" المبتكرة، لتقدمها كهدية لزميل متعثر، تشرح له فيها كيف يذاكر هذا الدرس بخطوات عملية لا تُنسى.

مفتش الذاكرة (للمهتمين بالتقييم الذاتي): قدم "مخططاً تشخيصياً" مرئياً ترسم فيه شكل ذاكرتك، موضحاً أين تكمن نقطة ضعفك عادةً (هل في ضعف التركيز أثناء الترميز، أم في قلة المراجعة للتخزين، أم في التوتر أثناء الاسترجاع؟)، وكيف ستتغلب عليها في هذا الدرس.

كيف تُقيَّم المهمة؟

- وضوح الخطة
- دقة الربط بين المفاهيم
- واقعية التطبيق
- القدرة على التفسير

استمارة شريك النجاح

معيار التقييم	يحتاج لتطوير	جيد	ممتاز	ملاحظات الزميل
التمييز العلمي: وظف استراتيجيات الذاكرة (الترميز، التكرار الهادف) بفاعلية في تنظيم معلوماته.				
التطبيق العملي: قدم مبررات منطقية لاختيار وسيلة التخزين الأنسب (حسية، قصيرة، طويلة المدى).				
الاحترام والتقبل: أظهر احتراماً لآراء زملائه ولم يفرض نمطاً واحداً للعمل.				

nezakr.natega4dk.net

الدرس الرابع

كيف نفكر ونتخذ قراراتنا؟



تـأمـل

في موقفٍ بسيط، قد يتخذ الإنسان قرارًا سريعًا، ثم يكتشف لاحقًا أنه لم يكن القرار الأفضل،وربما يندم عليه. وفي موقفٍ آخر، قد يتردد كثيرًا، ويفكر في أكثر من احتمال، ومع ذلك لا يصل إلى قرار واضح. نحن نفكر طوال الوقت، لكننا لا نفكر دائمًا بالطريقة نفسها، ولا نصل دائمًا إلى قرارات صائبة. فهل التفكير عملية بسيطة؟ أم أنه عملية معقدة تتداخل فيها عوامل متعددة؟

السؤال المحـــوري

كيف يفكر الإنسان، وكيف يتخذ قراراته، وما العوامل التي قد تجعله يخطئ في التفكير أو القرار؟

نواجه في حياتنا اليومية مواقف تتطلب منا اتخاذ قرارات، قد تكون بسيطة، مثل اختيار إجابة في اختبار، أو أكثر تعقيدًا، مثل اختيار مسار دراسي أو حل مشكلة شخصية. وفي هذه المواقف، نعتقد أننا نفكر بشكل منطقي، لكن الواقع يشير إلى أن تفكيرنا قد يتأثر بعوامل لا ننتبه لها، مثل الانفعالات أو التوقعات أو الضغوط. فما الذي يحدث داخل عقل الإنسان عندما يفكر؟ وكيف يمكن أن تؤثر مشاعره في قراراته؟

nezakr.natega4dk.net

نواتج التعلم

بعد دراسة هذا الدرس، يُتوقع أن يكون المتعلم قادرًا على أن:

- يوضح المقصود بالتفكير
- يميز بين أنواع التفكير في مواقف حياتية مختلفة
- يفسر خصائص التفكير النقدي والتفكير الإبداعي
- يميز بين مهارات التفكير الابداعي ومهارات التفكير النقدي في مواقف تطبيقية
- يطبق خطوات حل المشكلات في مواقف واقعية
- يفسر مراحل اتخاذ القرار، ويحلل العوامل المؤثرة فيه
- يوضح تأثير الانفعالات على التفكير واتخاذ القرار
- يميز بين التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعال والتفكير الواعي.
- يحدد دور اللوزة الدماغية في الاستجابة الانفعالية
- يحلل مواقف حياتية تتضمن قرارات مختلفة، ويقيّمها في ضوء ما تعلمه

مدخل الدرس

تأمل

هل تتخذ قراراتك دائمًا بعد تفكير هادئ؟ أم أن مشاعرك قد تدفعك أحيانًا إلى قرارات سريعة؟

في أحد المواقف، قد يندفع الطالب في الرد على زميله أثناء نقاش، ثم يكتشف بعد ذلك أنه لم يفكر جيدًا في كلامه، وأن ردّه كان نتيجة غضب أكثر منه نتيجة تفكير. وفي موقف آخر، قد يقف الطالب أمام سؤال في الامتحان، ويفكر في أكثر من إجابة، لكنه يحتار، وقد يختار إجابة ثم يغيّرها، ليكتشف في النهاية أن اختياره الأول كان هو الأصح .كما قد يواجه الإنسان مشكلة بسيطة، لكنه يعجز عن حلها، ليس لأنه لا يعرف الحل، بل لأنه لم ينظم أفكاره بشكل واضح.

وتتكرر هذه المواقف في حياتنا، حيث نفكر، لكننا لا نصل دائمًا إلى قرارات دقيقة، وأحيانًا تؤثر مشاعرنا في طريقة تفكيرنا دون أن نشعر.وهنا يظهر تساؤل مهم: كيف نفكر عندما نواجه مشكلة؟ وكيف نصل إلى قرار؟ ولماذا لا يكون تفكيرنا دائمًا دقيقًا؟

تمهيد

لا يقتصر التفكير علي استرجاع معلومة بل هو نشاط عقلي مركّب يهدف إلى فهم المواقف وتحليلها واختيار السلوك المناسب للتعامل معها. ويعتمد الإنسان في ذلك على دراسة البدائل المختلفة والمفاضلة بينها للوصول إلى قرار مناسب، وهو ما يُعرف بعملية اتخاذ القرار.

ولا يتم هذا التفكير دائمًا بصورة منطقية، إذ يتأثر بعدة عوامل، من أبرزها الخبرة السابقة، وطبيعة الموقف، والحالة الانفعالية للفرد. فالحالة الانفعالية قد تُسهم في تنظيم التفكير وتوسيعه عندما يكون الفرد هادئًا، حيث يتمكن من التحليل والمقارنة بين البدائل، بينما قد تؤدي الانفعالات الحادة كالغضب أو القلق إلى التسرع وتضييق نطاق التفكير.

nezakr.natega4dk.net

داخل عقلك الآن

عندما تواجه موقفًا يحتاج إلى قرار، فإن عقلك لا يعمل وحده، بل تتداخل معه مشاعرك، وقد تؤثر هذه المشاعر في الطريقة التي تفكر بها دون أن تشعر.

ومن ثم، فإن التفكير واتخاذ القرار يمثلان تفاعلًا مستمرًا بين العمليات العقلية والانفعالية، الأمر الذي قد ينعكس على دقة القرارات وجودتها.

فعندما يكون الإنسان هادئًا، قد يفكر بطريقة منظمة، ويفاضل بين البدائل، أما عندما يكون غاضبًا أو قلقًا، فقد يتسرع في الحكم، أو يتخذ قرارًا دون تحليل كافٍ. وهذا يعني أن التفكير واتخاذ القرار لا يعتمدان فقط على العقل، بل يتداخل فيهما الجانب الانفعالي أيضًا، وهذا التداخل قد يؤدي إلى تضييق مجال التفكير في بعض المواقف، أو توسيعه في مواقف أخرى، وفقًا لطبيعة الانفعال وشدته.، مما قد يؤدي إلى قرارات دقيقة في بعض الأحيان، وأخرى غير دقيقة في أحيان أخرى.

أولا :ما المقصود بالتفكير؟

التفكير هو العملية العقلية التي يستخدمها الإنسان لفهم المواقف التي يمر بها، وتفسيرها، والبحث عن حلول لها، أو اتخاذ قرارات بشأنها. فحين يواجه الإنسان موقفًا معينًا، فإنه لا يكتفي بملاحظته، بل يحاول أن يحلله، ويفكر في أسبابه، ويبحث عن البدائل الممكنة، ثم يختار من بينها ما يراه مناسبًا. ولهذا، فإن التفكير لا يقتصر على المعرفة، بل يتجاوزها إلى استخدامها في التعامل مع الواقع. وبذلك، فإن التفكير لا يقتصر على الفهم، بل يشمل تحليل المواقف، وتوقع النتائج، واتخاذ قرارات مناسبة.



كيف يحدث التفكير؟

عندما يواجه الإنسان موقفًا أو مشكلة، فإنه يبدأ في:

- جمع المعلومات المرتبطة بالموقف
- تفسير هذه المعلومات
- الربط بينها وبين خبراته السابقة
- تخيل النتائج المحتملة لكل اختيار

وقد تختلف هذه الخطوات من شخص لآخر، بحسب خبرته، وطريقة تنظيمه لأفكاره.

ومن خلال هذه الخطوات، يصل إلى قرار أو حكم معين.

أمثلة يومية على التفكير:

- **اختيار الملابس صباحًا:** تفكر في حالة الطقس، طبيعة اليوم (مدرسة / عمل)، ثم تختار ما يناسبك.
- **تنظيم وقت المذاكرة:** تحدد أي المواد تبدأ بها، وتقسم الوقت حسب الصعوبة والأهمية.
- **شراء منتج:** تقارن بين الأسعار والجودة، وتختار الأنسب لميزانيتك.
- **حل مشكلة دراسية:** عند صعوبة فهم درس، تفكر في طرق مختلفة (سؤال المعلم، مشاهدة شرح، مراجعة الكتاب).
- **التعامل مع موقف اجتماعي:** مثل الرد على صديق أو اتخاذ قرار بالاعتذار، حيث تفكر في النتائج قبل التصرف.
- **اختيار وسيلة المواصلات:** تفاضل بين السرعة والتكلفة والراحة قبل اتخاذ القرار.

nezakr.natega4dk.net

كيف تفكر الآن؟

عندما تواجه سؤالًا صعبًا، هل تتوقف عنده، أم تحاول تحليله إلى أجزاء أصغر؟ وهل تفكر في أكثر من حل، أم تكتفي بأول فكرة تخطر في ذهنك؟

معلومة إثرائية:

تشير دراسات في علم النفس المعرفي إلى أن الأفراد لا يعتمدون فقط على التفكير المنطقي في اتخاذ القرار، بل يستخدمون أحيانًا ما يُعرف بـ»الاختصارات العقلية أو الاستدلالات» ، وهي طرق سريعة في التفكير تساعد على اتخاذ القرار بسرعة، لكنها قد تؤدي أحيانًا إلى أخطاء أو تحيزات في الحكم.

ماذا نستنتج؟

التفكير ليس عملية واحدة بسيطة، بل مجموعة من العمليات التي تساعد الإنسان على فهم المواقف واتخاذ قرارات بشأنها.

خصائص عملية التفكير:

- يُعد التفكير نشاطًا عقليًا غير مباشر، إذ يعتمد على الخبرات والمعلومات المخزنة في الذاكرة.
- يرتكز على المعارف والقوانين العامة التي تعكس العلاقات والمبادئ المنظمة للظواهر.
- لا يقف عند الخبرة الحسية، لكنه يتجاوزها إلى التجريد والتعميم، مما يتيح التمييز بين الأساسي والثانوي واستخلاص المعاني العامة.
- يتم التعبير عن نواتج التفكير في صور لفظية أو رمزية، حيث تمثل اللغة أداة للتعبير عن الواقع بصورة مجردة ومعممة.

ما أنواع التفكير؟

لا يفكر جميع الناس بالطريقة نفسها، كما أن الشخص نفسه قد يستخدم أكثر من نوع من التفكير حسب الموقف. ومن أهم أنواع التفكير التي يستخدمها الإنسان:

١- التفكير النقدي

هو القدرة على تحليل المعلومات، والتمييز بين الصحيح وغير الصحيح، واتخاذ موقف قائم على الأدلة. ويُعد هذا النوع من التفكير أساسًا لاتخاذ قرارات دقيقة، لأنه يعتمد على الأدلة وليس الانطباعات. ويظهر هذا النوع من التفكير عندما:

- يقارن الإنسان بين آراء مختلفة
- أو يبحث عن دليل قبل أن يقتنع
- أو يشكك في المعلومات غير الواضحة

مهارات التفكير النقدي:

١ **التعرف إلي الافتراضات** : التميز بين الحقائق والافتراضات ، ومعرفة ما هو مسلم به ، وما هو يحتاج إلي إثبات

٢ **تقييم الحجج**: التمييز بين الحجج القوية ذات الصلة بالموضوع ،والحجج الضعيفة غير ذات الصلة

٣ **الاستنباط** : تطبيق القواعد العامة علي مواقف محددة

٤ **الاستقراء** : الوصول لنتائج عامة إنطلاقا من ملاحظات جزئية

٥ **التفسير**: تحديد المشكلة وفهم جوانبها والبحث عن تفسيرات منطقية لها

nezakr.natega4dk.net

٢- التفكير الإبداعي

هو القدرة على إنتاج أفكار جديدة أو غير تقليدية، والبحث عن حلول مختلفة للمشكلات.

ويساعد هذا النوع من التفكير على إيجاد بدائل متعددة، مما يزيد من فرص الوصول إلى حلول أفضل.

ويظهر هذا النوع من التفكير عندما:

- يقترح الإنسان أكثر من حل للمشكلة
- أو ينظر إلى الموقف من زاوية جديدة
- يصل إلي أفكار غير مألوفة

مهارات التفكير الإبداعي :

١ **الطلاقة:** القدرة على إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار المناسبة في موقف معين.

٢ **المرونة:** القدرة على تغيير أسلوب التفكير وتبني زوايا مختلفة، والتغلب على الجمود والأفكار النمطية.

٣ **الأصالة:** القدرة على إنتاج أفكار جديدة ومبتكرة وغير تقليدية، تميز صاحبها عن غيره

نافذة الاستقصاء
(امسح الرمز وانطلق):

حوّل مذاكرتك إلى تحدٍ تفاعلي! امسح الرمز لتحميل تطبيق تعلم كيف تصمم بطاقات استرجاع رقمية تعتمد على استراتيجية "التكرار الهادف" لنقل المعلومات بفاعلية وتخزينها في الذاكرة طويلة المدى.

ماذا نستنتج؟

التفكير النقدي يساعدنا على الحكم بدقة، بينما يساعدنا التفكير الإبداعي على إيجاد حلول جديدة، والجمع بينهما يؤدي إلى تفكير أكثر فاعلية.

فكر

- هل تعتمد أكثر على التفكير النقدي أم الإبداعي؟
- في أي المواقف تحتاج إلى كل نوع منهما؟

طبق

اختر مشكلة بسيطة من حياتك، وحاول:

- تحليلها (تفكير نقدي)
- اقتراح حلول مختلفة لها (تفكير إبداعي)

ثانيًا: حل المشكلات واتخاذ القرار



عندما يواجه الإنسان موقفًا صعبًا أو مشكلة، فإنه لا يتوقف عند إدراكها فقط، بل يبدأ في البحث عن طريقة للتعامل معها، وهنا يظهر دور التفكير في حل المشكلات واتخاذ القرار. فحل المشكلة لا يعني مجرد التخلص منها، بل فهمها بشكل صحيح، والبحث عن أفضل البدائل للتعامل معها، ثم اختيار البديل الأنسب. وأي خلل في إحدى هذه الخطوات، قد يؤدي إلى حل غير مناسب للمشكلة.

nezakr.nateg4dk.net

كيف نحل المشكلات؟

لا يقتصر حل المشكلة على الوصول إلى إجابة سريعة، بل هو عملية تفكير منظمة تهدف إلى فهم الموقف بدقة، والتعامل معه بطريقة تقلل من الخطأ، وتزيد من فرص الوصول إلى حل مناسب.

وتمر عملية حل المشكلات بعدة خطوات مترابطة، حيث تؤثر كل خطوة في جودة الحل النهائي.

١- تحديد المشكلة

تبدأ عملية الحل بتحديد المشكلة بشكل دقيق، لأن الخطأ في فهم المشكلة يؤدي غالبًا إلى خطأ في حلها.

فقد يواجه الإنسان موقفًا غير واضح، ويتعامل معه بشكل عام أو سطحي، مما يجعله يخلط بين المشكلة الحقيقية وأعراضها.



ولهذا، فإن تحديد المشكلة يتطلب:

- التركيز على جوهر الموقف
- التمييز بين السبب والنتيجة
- صياغة المشكلة في صورة واضحة

٢- جمع المعلومات

بعد تحديد المشكلة، يحتاج الإنسان إلى تكوين صورة كاملة عنها، وذلك من خلال جمع المعلومات المرتبطة بها.

ولا يقتصر ذلك على المعلومات المباشرة، بل يشمل أيضًا:

- الخبرات السابقة
- آراء الآخرين
- الظروف المحيطة بالموقف

وكلما كانت المعلومات أدق وأكثر تنوعًا، كان الفهم أعمق، وكان الحل أكثر دقة.

٣- اقتراح الحلول

لا يعتمد التفكير الجيد على حل واحد فقط، بل يقوم على توليد أكبر عدد ممكن من البدائل.

فقد يكون أول حل يخطر في الذهن مناسبًا، وقد يكون غير ذلك، ولهذا فإن تعدد الحلول:

- يزيد من فرص الوصول إلى حل أفضل
- يساعد على المقارنة بين البدائل

وهنا يظهر دور التفكير الإبداعي في إنتاج أفكار جديدة وغير تقليدية.

٤- تقييم الحلول

في هذه المرحلة، ينتقل الإنسان من التفكير في "عدد الحلول" إلى "جودة الحلول".

حيث يقارن بين البدائل المختلفة، ويفكر في نتائج كل منها، من حيث:

- الإيجابيات
- السلبيات
- الآثار المتوقعة

وقد يخطئ الإنسان في هذه المرحلة إذا:

- ركز على جانب واحد فقط
- أو تجاهل بعض النتائج المحتملة

٥- اختيار الحل الأنسب

العوامل المؤثرة في اختيار الحل الامثل:

- **الخبرة السابقة:** كلما زادت خبرات الفرد في مواقف مشابهة، كان أكثر قدرة على اختيار حل مناسب بسرعة ودقة.

nezakr.natega4dk.net

- **مستوى التفكير والتنظيم المعرفي:** قدرة الفرد على تحليل المعلومات وربطها وتنظيمها تؤثر في جودة الحل الذي يصل إليه.
- **الحالة الانفعالية:** الهدوء يساعد على التفكير المنطقي، بينما القلق أو الغضب قد يؤديان إلى التسرع أو ضعف الحكم.
- **طبيعة المشكلة:** المشكلات البسيطة تختلف عن المعقدة؛ فكلما زادت درجة التعقيد، احتاج الفرد إلى وقت وجهد أكبر لاختيار الحل.
- **الدافعية:** كلما كان الفرد مهتمًا بحل المشكلة، زاد تركيزه وبذل جهدًا أكبر للوصول إلى أفضل حل.
- **القيم والاتجاهات الشخصية:** اختيارات الفرد تتأثر بما يؤمن به من قيم وما يتبناه من اتجاهات.
- **الوقت المتاح:** ضيق الوقت قد يدفع إلى حلول سريعة، بينما إتاحة الوقت تسمح بالتفكير المتأني والمقارنة بين البدائل

في النهاية، يختار الإنسان الحل الذي يراه أكثر توافقًا مع الموقف، وهو ما يُعد قرارًا.

ولا يعني ذلك أن الحل المختار هو الأفضل دائمًا، بل هو الأنسب في ضوء:

- المعلومات المتاحة
- طريقة التفكير
- الحالة الانفعالية



وقد يخطئ الإنسان في هذه المرحلة إذا اعتمد على:

- الانطباع السريع
- التأثر بالمشاعر
- تقليد الآخرين دون تحليل

مثال 8

طالب يفكر في اختيار المسار الدراسي في البكالوريا :

يبدأ بجمع المعلومات عن كل مسار (المواد، صعوبتها، مجالات العمل).

ثم يقوم بتفسير هذه المعلومات في ضوء قدراته وميوله.

بعد ذلك يربطها بخبراته السابقة مثل درجاته في المواد المختلفة.

وأخيرًا يتخيل النتائج المحتملة لكل اختيار (مستقبله الجامعي والمهني).

ومن خلال هذه الخطوات يصل إلى القرار الأنسب له.

ماذا نستنتج؟

حل المشكلات ليس عملية عشوائية، بل يعتمد على خطوات منظمة، وكلما كان التفكير أكثر وضوحًا وتنظيمًا، كان القرار أكثر دقة.

كيف تفكر الآن؟

عندما تواجه مشكلة، هل تحددها بدقة قبل أن تبحث عن حل؟ وهل تفكر في أكثر من بديل، أم تميل إلى اختيار أول حل يخطر في ذهنك؟

ما المقصود باتخاذ القرار؟

اتخاذ القرار هو عملية اختيار بديل من بين عدة بدائل، بناءً على التفكير في نتائج كل بديل.

ولا يتخذ القرار بشكل مفاجئ، بل يكون نتيجة لعملية تفكير تمر بمراحل متعددة، تشبه إلى حد كبير خطوات حل المشكلات.

وقد يتأثر هذا الاختيار بعوامل مثل الخبرة السابقة، أو الضغوط، أو الحالة الانفعالية. وبذلك، فإن اتخاذ القرار يُعد التطبيق العملي لعملية التفكير، حيث تظهر فيه نتائج التحليل والمقارنة بين البدائل.

nezakr.natega4dk.net

كيف نتخذ قراراتنا؟

عندما يواجه الإنسان موقفًا يتطلب قرارًا، فإنه:

- يحدد الهدف الذي يسعى إليه
- يفكر في البدائل الممكنة
- يقارن بين هذه البدائل
- يتوقع نتائج كل بديل
- يختار ما يراه مناسبًا

ولا يعني ذلك دائمًا أن القرار هو الأفضل، بل قد يكون الأنسب في ضوء المعلومات المتاحة.

انتبه

القرار الجيد لا يعتمد على السرعة، بل على وضوح التفكير وتعدد البدائل.

وقفة تحليل

قد يتخذ شخصان قرارين مختلفين في الموقف نفسه، فهل يرجع ذلك إلى اختلاف المعلومات، أم إلى اختلاف طريقة التفكير؟

طبق

تذكر قرارًا اتخذته مؤخرًا، وحاول تحليله:

- هل فكرت في أكثر من بديل؟
- هل توقعت النتائج قبل أن تختار؟
- الذي اتخذته؟ كنت راضيًا عن القرار.

تأثير الانفعالات على التفكير واتخاذ القرار

لا يعمل التفكير بمعزل عن مشاعر الإنسان، بل يتأثر بها بشكل مباشر، ففي كثير من المواقف، لا يكون القرار ناتجًا عن التفكير فقط، بل عن تفاعل بين التفكير والانفعال. فعندما يكون الإنسان هادئًا، يستطيع أن يحلل الموقف بشكل أفضل، ويفكر في البدائل، ويوازن بين النتائج. أما عندما يكون غاضبًا أو خائفًا أو متوترًا، فقد يضيق مجال تفكيره، وقد يؤدي ذلك إلى التركيز على جانب واحد من المشكلة، وإهمال بقية الجوانب. مما يجعله يتسرع في الحكم أو القرار. كما قد يؤدي الانفعال إلى تجاهل بعض البدائل، أو المبالغة في تقدير نتائج معينة.

كيف تفكر الآن؟

تذكر موقفًا كنت فيه غاضبًا أو متوترًا، ثم اتخذت قرارًا سريعًا. هل كنت ستتخذ القرار نفسه لو كنت أكثر هدوءًا؟

ولهذا، قد يتخذ الإنسان قرارًا في لحظة انفعال، ثم يندم عليه بعد أن تهدأ مشاعره، لأنه لم يفكر في جميع جوانب الموقف.

لاحظ

كلما زادت شدة الانفعال، زادت احتمالية التسرع في اتخاذ القرار، بينما يساعد الاتزان الانفعالي على تحسين جودة التفكير ودقة القرارات.

ماذا نستنتج؟

كلما زادت حدة الانفعال، قلت دقة التفكير، وزادت احتمالات الخطأ في اتخاذ القرار.

التفسير البيولوجي

ترتبط الانفعالات بعمل الجهاز العصبي في جسم الإنسان حيث يستجيب الجسم للمواقف المختلفة من خلال تغيرات فسيولوجية، مثل: (زيادة ضربات القلب- تسارع التنفس- توتر العضلات) ويقوم المخ، وخاصة بعض المراكز العصبية مثل اللوزة الدماغية، بدور أساسي في تنظيم هذه الاستجابات، فعند التعرض لمثير ما، قد تتم معالجة المعلومات بطريقين:

nezakr.natega4dk.net

- **طريق سريع لاواعي:** حيث تستجيب اللوزة الدماغية بسرعة قبل التحليل الكامل، مما يؤدي إلى استجابات انفعالية فورية (كالخوف أو الغضب).
- **طريق بطيء واعي:** حيث تنتقل المعلومات إلى القشرة المخية ليتم تحليلها بشكل منطقي قبل إصدار القرار.

هذا التفاعل بين الوعي واللاوعي يؤثر بشكل مباشر في التفكير واتخاذ القرار؛ ففي المواقف التي تسيطر فيها الاستجابات اللاواعية، قد يحدث تسرع في الحكم نتيجة الانفعال. أما عندما يكون للوعي دور أكبر، يتم التفكير بشكل أكثر تنظيمًا، مما يؤدي إلى قرارات أدق

ماذا يحدث في تفكيرك؟

عندما تتعرض لموقف مفاجئ، قد تشعر بالخوف أو القلق فورًا، قبل أن تفكر في سبب هذا الشعور. وهذا يعني أن الانفعال قد يسبق التفكير، وقد يؤثر فيه قبل أن يكتمل.

ماذا نستنتج؟

الانفعالات ليست منفصلة عن التفكير، بل قد تسبقه وتؤثر فيه، مما يجعل بعض قراراتنا غير قائمة على تحليل كامل.

مثال حياتي

طالب تلقى ملاحظة من معلمه، فشعر بالغضب، وردّ بطريقة غير مناسبة. وبعد انتهاء الموقف، أدرك أنه كان يمكن أن يتصرف بشكل أفضل. في هذا الموقف:

- لم يكن الخطأ في المعرفة بل في تأثير الانفعال على التفكير مما أدى إلى اتخاذ قرار غير مناسب في لحظة انفعال.

انتبه

التحكم في الانفعال يساعد على تحسين التفكير، ومن ثم اتخاذ قرارات أكثر دقة.

وقفة تحليل

هل يمكن أن يكون القرار صحيحًا حتى في حالة الانفعال؟ أم أن الانفعال دائمًا يؤدي إلى قرارات خاطئة؟

طبق

تذكر موقفًا: تأثرت فيه بمشاعرك أثناء اتخاذ قرار

ثم:

- حلل كيف أثرت هذه المشاعر على تفكيرك
- واقترح كيف كان يمكن أن تتصرف بشكل أفضل

نشاط تحليلي



تذكر موقفًا اتخذت فيه قرارًا مناسبا وموقفا آخر شعرت بعده بالندم:

ثم حلّل هذين الموقفين في ضوء ما درست:

- كيف فكرت في كل موقف؟
- هل فكرت في أكثر من بديل؟
- ما دور الانفعال في هذا القرار؟
- هل اتبعت خطوات واضحة أم كان القرار سريعًا؟

اربط بحياتك

في بعض المواقف، قد يندفع الإنسان إلى اتخاذ قرار سريع، ثم يغيّره بعد التفكير.
فسّر هذا الموقف في ضوء: (التفكير- الانفعال - تقييم البدائل)

nezakr.natega4dk.net

وقفة تحليل

إذا كان التفكير يساعد على اتخاذ قرارات دقيقة، فلماذا يخطئ الإنسان أحيانًا رغم تفكيره؟

نشاط تطبيقي

اقرأ الموقف التالي:

يستعد طالب لاختيار تخصص دراسي، فيميل إلى اختيار ما يفضله أصدقاؤه، رغم أنه يشعر أنه لا يناسبه.

المطلوب:

- حدّد المشكلة في هذا الموقف
- وضّح البدائل الممكنة
- حلّل دور الانفعال أو التأثير الاجتماعي
- اقترح قرارًا مناسبًا مع تبرير

ثم قيّم القرار الذي اقترحته: هل هو ناتج عن تفكير منطقي أم تأثر بعوامل أخرى؟

ماذا نستنتج؟



يمكن تلخيص ما سبق في الآتي:

- التفكير عملية تساعد الإنسان على فهم المواقف
- من أهم أنواع التفكير النقدي والإبداعي
- حل المشكلات يمر بخطوات منظمة
- اتخاذ القرار يعتمد على مقارنة البدائل
- الانفعالات تؤثر في التفكير وقد تضعف دقته
- التوازن بين التفكير والانفعال يؤدي إلى قرارات أفضل

قارن واكتشف

قارن بين موقفين: (اتخاذ قرار في حالة هدوء – اتخاذ قرار في حالة انفعال)

من حيث: (دقة التفكير – عدد البدائل – جودة القرار)

ثم أجب: أي الموقفين يؤدي إلى قرار أفضل؟ ولماذا؟

كبسولة نفسية:

قبل أن تقرر... اهدأ أولًا

تعلمت أن الانفعالات (الغضب، الخوف، القلق) تؤثر في تفكيرك وقد تدفعك لقرارات سريعة تندم عليها لاحقًا. ليس لأنك محدود القدرات، بل لأن عقلك في حالة الانفعال يعمل بطريق مختصر وسريع، ويتجاهل البدائل والتحليل المنطقي.

جرب قاعدة «العشر دقائق»: عندما تواجه قرارًا مهمًا وأنت غاضب أو متوتر، لا تتخذ أي قرار لمدة ١٠ دقائق. ابتعد عن الموقف، خذ أنفاسًا عميقة، ثم عد وفكر في البدائل بهدوء.

الخلاصة

أفضل قراراتك هي التي تتخذها عندما يكون عقلك هادئًا، وليس عندما تكون منفعلا.

نشاط ميداني

اسم النشاط: مشروع «مجلس حل المشكلات المحلي»

الهدف: توظيف التفكير الإبداعي والنقدي لحل مشكلة مجتمعية.

(امسح الكود وطبق ما تعلمت):

nezakr.natega4dk.net

اختبر فهمي

أولًا أفهم

١ ما المقصود بالتفكير؟

٢ ما الفرق بين التفكير النقدي والإبداعي؟

٣ ما خطوات حل المشكلات؟

ثانيًا أحلل

شبكة تقييم أنماط التفكير (تطبيق عملي)

اقرأ المواقف التالية، وحدد نوع التفكير المستخدم (تفكير نقدي، تفكير إبداعي) أو حالة اتخاذ القرار (قرار انفعالي، قرار متأن)، مع كتابة كلمة واحدة تبرر اختيارك:

جمعتَ كل المعلومات حول تخصصين دراسيين، وقارنت بين إيجابيات وسلبيات كل منهما بموضوعية قبل الاختيار.

(نوع التفكير أو القرار: ..... / التبرير: .....)

اقترحتَ خمس طرائق جديدة وغير مألوفة تماما لاستغلال مساحات الفراغ في فناء مدرستك.

(نوع التفكير أو القرار: ..... / التبرير: .....)

قمتَ بالرد بكلمات قاسية على زميلك فور سماعك تعليقه دون أن تسأله عن قصده الحقيقي أو تنتظر لتفهم الموقف.

(نوع التفكير أو القرار: ..... / التبرير: .....)

ثالثًا أطبق

١ اختر مشكلة بسيطة من حياتك، ثم:

- حدّد المشكلة بدقة
- اقترح أكثر من حل
- قارن بين هذه الحلول
- اختر الحل الأنسب مع التبرير

٢ اتخذ قرارًا في موقف دراسي أو شخصي، ثم وضّح:

- البدائل التي فكرت فيها
- سبب اختيارك
- هل تأثرت مشاعرك في القرار؟

صندوق المساعدة

لتنظيم أفكارك أثناء تحليل قراراتك وحل المشكلات في الإجابات السابقة، يمكنك الاستعانة بهذه المصطلحات العلمية:
(المرونة والأصالة – تقييم الحجج والافتراضات – تضييق مجال التفكير – الاتزان الانفعالي – توليد البدائل – اللوزة الدماغية والاستجابة السريعة).

nezakr.natega4dk.net

اختبر فهمي

مهمة أدائية

عنوان المهمة: أفكر... إذن أقرر

اختر موقفًا حقيقيًا من حياتك يتطلب اتخاذ قرار، ثم وضح:

- وصف الموقف
- تحديد المشكلة
- عرض البدائل الممكنة
- تحليل كل بديل
- توضيح تأثير مشاعرك على القرار
- اختيار القرار المناسب مع التبرير

كيف تفضل تقديم مهمتك؟ (القرار لك!)

اتخاذ القرار مهارة حياتية بالغة الأهمية. اختر طريقة واحدة فقط لعرض تحليلك للقرار الذي اتخذته أمام معلمك وزملائك:

صانع المحتوى المكتوب (للمهتمين بالكتابة التعبيرية): اكتب مقالا تحليليا قصيرا تسرد فيه مشكلتك، وتوضح البدائل التي كانت متاحة أمامك، وكيف اتخذت قرارك النهائي.

المتحدث التحليلي (للمهتمين بالإلقاء الصوتي): سجل رسالة صوتية قصيرة تشرح فيها تجربتك مع القرار، وكيف أثرت حالتك الانفعالية وقتها على اختيارك، وماذا تعلمت للمستقبل.

المصمم التخطيطي (للمهتمين بالرسم والتنظيم): ارسم "شجرة قرارات" أو "خريطة مفاهيمية" ورقية توضح المشكلة في المنتصف، وتتفرع منها البدائل، ثم النتائج المتوقعة لكل بديل، وصولا للقرار الأنسب.

كيف تُقيَّم المهمة؟

- وضوح التحليل
- تنوع البدائل
- دقة التفسير
- الربط بين التفكير والانفعال

استمارة شريك النجاح

معيار التقييم	يحتاج لتطوير	جيد	ممتاز	ملاحظات الزميل
التمييز العلمي: وازن بدقة بين التفكير النقدي (تحليل البدائل) والتفكير الإبداعي (توليد الحلول) في نشاطه.				
التطبيق العملي: قدم مبررات منطقية لاختيار القرار الأنسب لمشكلة دراسية أو حياتية.				
الاحترام والتقبل: أظهر احتراماً لآراء زملائه ولم يفرض نمطاً واحداً للعمل.				

nezakr.natega4dk.net

تدريبات على الوحدة

أفهم لأفكر

فكر سريع

- إذا كان الإنسان يستقبل ملايين المثيرات يومياً عبر حواسه، فلماذا لا نشعر بالجنون أو التشتت التام؟
- لماذا يُعد الإحساس بالمثير خطوة أولى غير كافية لضمان استجابة صحيحة للموقف؟

أحلل لا أحفظ

قضى طالبان نفس عدد الساعات في استذكار نفس الدرس. في اليوم التالي، استطاع الأول الإجابة على أسئلة الامتحان بسهولة، بينما شعر الثاني أن المعلومات "على طرف لسانه" لكنه لم يستطع كتابتها.

المطلوب:

- فسر هذا الموقف في ضوء مراحل الذاكرة الثلاث:
  - (الترميز، التخزين، الاسترجاع).
  - في أي مرحلة تتوقع أن الخلل قد حدث لدى الطالب الثاني؟ وما هو الحل العلمي لمشكلته؟

قارن

- قارن بين الانتباه الإرادي والانتباه اللاإرادي من حيث:
- الجهد المبذول.
- طبيعة المثير (داخلي أم خارجي). ثم: أيهما تعتقد أنه يسيطر على الطالب أثناء تصفح وسائل التواصل الاجتماعي؟ ولماذا؟

أفسر من أكثر من زاوية

تعرض شخص لانتقاد بسيط من مديره في العمل، فغضب بشدة واتخذ قراراً انفعالياً ومندفعاً بتقديم استقالته فوراً، ثم ندم بعد ساعة.

المطلوب:

فسر هذا السلوك واتخاذ القرار في ضوء:

- التفسير البيولوجي (دور اللوزة الدماغية والاستجابة السريعة).
- تأثير الانفعال الشديد على تضييق مجال التفكير وإهمال البدائل.

ثم:

ما هي القاعدة النفسية التي كان يجب أن يطبقها لتجنب هذا القرار؟

تطبيق

اختر موقفاً تعرضت فيه لـ "خداع إدراكي" أو "تحيز إدراكي".
مثال: أسأت فهم نظرة زميل لك بناءً على توقع مسبق).

- وضح كيف خدعك عقلك بإكمال الفجوات أو التحيز لتوقعك.
- كيف يساعدك فهم هذا الدرس على التمهل قبل إصدار الأحكام مستقبلاً؟
- وضّح كيف يساعدك ذلك على فهم نفسك بشكل أفضل

nezakr.natega4dk.net

أفكر... وأحاجج

يقول البعض: "الذاكرة البشرية مثل كاميرا الفيديو، تسجل الواقع كما حدث بالضبط".

اكتب إجابتك موضحاً:

- هل تتفق مع هذا الرأي أم تختلف؟
- قدم دليلاً علمياً من درس (الإدراك والترميز) يثبت أننا لا نخزن الواقع بل "تفسيرنا" للواقع.

سؤال نقدي

- إذا كان التفكير وحل المشكلات يعتمدان على خطوات منطقية منظمة، فلماذا يصر بعض الأشخاص على اتخاذ قرارات متسرعة تضرهم؟ هل هذا يعني غياب العقل أم سيطرة عوامل أخرى؟ علل إجابتك.

مهمة

أفكر كعالم نفس

موقف: طالب يعاني من قلق شديد قبل الامتحانات، وهذا القلق يجعله ينسى كل ما درسه بمجرد رؤية ورقة الأسئلة، رغم أنه يبذل جهداً كبيراً في المذاكرة.

المطلوب:

١ وصف المشكلة: صف العلاقة بين الانفعال (القلق) ومرحلة (الاسترجاع) في الذاكرة.

٢ تفسيرها من أكثر من مجال: حلل دور "التهيئة الذهنية السلبية" والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للخوف.

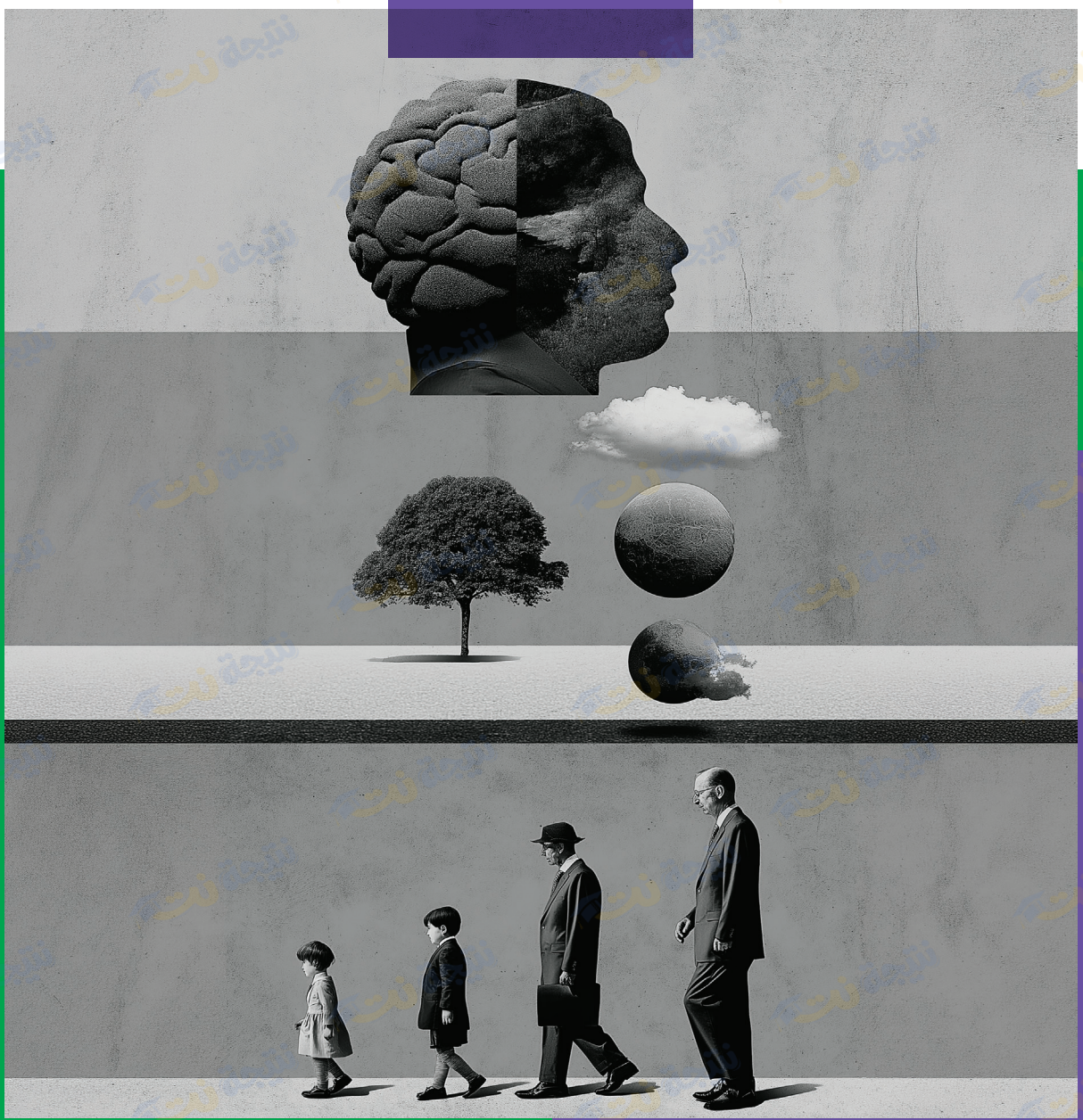
٣ اقتراح حل: استخدم استراتيجيات "التكرار الهادف" و"الفهم" لتقليل التوتر.

٤ تبرير الحل: لماذا يساعد التنظيم الجيد للمعلومات والهدوء في استدعاء المعلومة؟

nezakr.natega4dk.net

الوحدة الثالثة

أنا في طور التكوين: رحلة النمو والهوية



السؤال المحوري للوحدة

كيف ينمو الإنسان، ولماذا يختلف في سلوكه وتكوينه النفسي من فرد لآخر؟

الفكرة الرئيسة للوحدة

النمو الإنساني بوصفه عملية متكاملة تشمل التغير في الجوانب الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، حيث يخضع النمو لقوانين محددة، ويتأثر بعوامل داخلية وخارجية، ويظهر في اختلاف سلوك الأفراد وتكوين هويتهم وقدرتهم على التكيف مع الحياة.

نتيجة نت
nezakr.natega4dk.net

الوحدة الثالثة

ما الذى ستتعلمه فى هذه الوحدة؟

- كيفية نمو الإنسان وتغيره عبر مراحل حياته.
- العوامل التي تؤثر في النمو وتفسير اختلاف الأفراد.
- كيفية تكوُّن هوية المراهق وسلوكه.
- دور البيئة والأسرة والأصدقاء ووسائل التواصل في تشكيل الشخصية.
- مهارات التعامل مع الضغوط وبناء علاقات صحية.

موضوعات الوحدة

١ من الطفولة إلى المراهقة: كيف أتغير؟

٢ المراهقة وتكوين الهوية (من أنا؟).

٣ الانفعالات وتنظيمها (كيف أفهم مشاعري؟).

٤ مهارات الحياة والتكيف النفسي.

مهارات سوف تكتسبها

- تحليل النمو الإنساني وتفسير تغير السلوك عبر المراحل العمرية.
- تفسير تأثير العوامل البيولوجية والبيئية في نمو الفرد.
- التمييز بين مراحل النمو وخصائص كل مرحلة.
- تحليل سلوك المراهق في ضوء تكوين الهوية.
- تفسير الفروق الفردية بين الأفراد.
- تقييم تأثير البيئة والتكنولوجيا في النمو.
- تنمية مهارات التفكير في تفسير السلوك واتخاذ القرار.

nezakr.nategа4dk.net

الدرس الأول

من الطفولة إلى المراهقة: كيف أتغير؟



في مواقف مدرسية متكررة، نلاحظ أن بعض الطلاب يصبحون أكثر هدوءًا وضبطًا لانفعالاتهم مع الوقت، بينما لا يتغير آخرون بالقدر نفسه رغم تشابه العمر والبيئة. ولا يقتصر هذا الاختلاف على السلوك، بل يمتد إلى التفكير وفهم المواقف، فما تفسير ذلك؟

السؤال المحوري

هل ينمو الإنسان بالطريقة نفسها عند الجميع، أم أن نموه يتأثر بعوامل تجعله يختلف من فرد لآخر؟

نواتج التعلم

بعد دراسة هذا الدرس، يُتوقع منك أن يكون الطالب قادرًا على:

- تفسير مفهوم النمو الإنساني، والتمييز بين التغير العادي والنمو الحقيقي.
- تحليل قوانين النمو، وربطها بسلوك الإنسان في مواقف الحياة المختلفة.
- تفسير أثر العوامل الداخلية والخارجية في نمو الفرد، مع تقديم أمثلة داعمة.
- تحليل سلوك الأطفال في ضوء مراحل الطفولة المختلفة.
- تفسير الفروق الفردية بين الأفراد، وتقييم أثرها في التعلم.
- تحليل تأثير البيئة والتكنولوجيا في نمو الإنسان.
- توظيف مفاهيم الدرس في تفسير مواقف حياتية، مع تقديم تبرير وأدلة مناسبة.

عندما ننظر إلى أنفسنا عبر مراحل عمرية مختلفة، نلاحظ أن التغير لا يقتصر على الشكل، بل يشمل التفكير والاستجابة والتعامل مع الآخرين. وهذه التغيرات لا تحدث عشوائيًا ولا بالسرعة نفسها لدى الجميع، مما يثير تساؤلًا: هل النمو مجرد زيادة في العمر، أم عملية أكثر تعقيدًا تحكمها قوانين وتتأثر بعوامل متعددة؟

nezakr.natega4dk.net

مدخل الدرس

يشكّل النمو الإنساني موضوعًا مشتركًا بين عدة علوم؛ كعلم النفس، وعلم الاجتماع، والأنثروبولوجيا، وعلم الوراثة، والبيولوجيا، وعلم الطب ... وغيرها، إلا أن علم النفس، عامةً، وعلم نفس النمو، خاصةً، يقف بين هذه العلوم بتميزه في تناول ظاهرة النمو الإنساني.

إذ يهتم علم نفس النمو بالدراسة العلمية للمراحل النمائية للإنسان (المرحلة الجنينية و مرحلة الرضاعة، والطفولة، والمراهقة، والرشد، والشيخوخة)، ويحدد من خلالها معايير النمو في كل مرحلة من هذه المراحل، ويهدف هذا العلم إلى تحقيق هدفين أساسيين:

أولهما: الوصف الكامل والدقيق للعمليات النفسية الأساسية عند الأفراد في مختلف أعمارهم، والكشف عن التغيرات التي تطرأ على هذه العمليات في كل مرحلة عمرية.

ثانيهما: تتبع التغيرات التي تطرأ على السلوك الإنساني وتفسيرها والكشف عن العوامل التي تحددها.

فنرى في أحد المواقف الصفية طلب المعلم من الطلاب مناقشة موقف يتطلب اتخاذ قرار سريع. لاحظ أن بعض الطلاب توقفوا قليلًا قبل الرد، وفكروا في النتائج المحتملة، بينما اندفع آخرون في الإجابة دون تفكير كافٍ.

وعند مناقشة الموقف، تبين أن الاختلاف لم يكن في المعرفة فقط، بل في طريقة التفكير، وضبط الانفعال، وتقدير الموقف. هذا الموقف يكشف أن ما يتغير في الإنسان مع الوقت ليس معلوماته فقط، بل طريقته في التعامل مع الحياة. وهذا يعني أن النمو لا يقتصر على التغير الظاهري، بل يعكس تطورًا في طريقة التفكير والسلوك والتعامل مع المواقف.

نشاط تمهيدي

انتبه

قد يزداد عمر الإنسان دون أن يزداد فهمه، فما المعيار الحقيقي الذي يمكن من خلاله الحكم على حدوث النمو؟

فسّر سبب اختلاف استجابات الطلاب في الموقف السابق، وادعم إجابتك بدليل من الموقف.

إن النمو لم يعد يُفهم على أنه مجرد زيادة في الطول أو الوزن، بل أصبح يُنظر إليه بوصفه عملية شاملة تتضمن تغيرات مترابطة في جوانب متعددة من شخصية الإنسان، فالفرد ينمو:

- جسميًّا في بنيته.
- وعقليًّا في تفكيره.
- وانفعاليًّا في مشاعره.
- واجتماعيًّا في تفاعله مع الآخرين.

وهذا النمو لا يحدث بشكل عشوائي، بل يسير وفق قوانين يمكن ملاحظتها، ويتأثر بعوامل داخلية وخارجية، كما يختلف من فرد لآخر. ومن هنا، فإن فهم النمو لا يقتصر على معرفة مراحله، بل يتطلب تفسير أسبابه، وتحليل عوامله، والقدرة على ربطه بسلوك الإنسان في المواقف الحياتية المختلفة.

وإذا كان النمو بهذه الصورة المعقدة، فما المقصود به تحديدًا؟ وكيف نميز بين التغير العادي والنمو الحقيقي؟

أولًا: مفهوم النمو:

في موقف سابق، لاحظنا أن بعض الأفراد تتغير طريقة تفكيرهم وسلوكهم مع الوقت، بينما لا يظهر هذا التغير لدى آخرين بنفس الدرجة. هذا يدفعنا إلى التساؤل: هل كل تغير يحدث للإنسان يُعد نموًّا، أم أن هناك نوعًا محددًا من التغير يمكن أن نطلق عليه «نموًّا»؟

nezakr.natega4dk.net

عندما نتابع حياة الإنسان منذ طفولته، نجد أنه يمر بسلسلة متتابعة من التغيرات التي لا تقتصر على الجانب الجسمي فقط، بل تشمل أيضًا نمو قدراته العقلية، وتطور مشاعره، وتغير أساليب تفاعله مع الآخرين. وهذه التغيرات لا تحدث بشكل عشوائي، بل تسير وفق نمط منظم ومستمر عبر مراحل الحياة المختلفة. ومن هنا يمكن فهم النمو على أنه **عملية شاملة ومتكاملة تتضمن مجموعة من التغيرات الكمية والكيفية التي تطرأ على الفرد، وتؤدي إلى نضجه وارتقائه في مختلف جوانب شخصيته.**

وهذا يعني أن النمو لا يُقاس بالعمر وحده، بل يظهر في قدرة الإنسان على: (تفسير المواقف – ضبط انفعالاته – اتخاذ قرارات أكثر وعيًا).

للنمو مظهران رئيسان هما :

١ **مظاهر النمو العضوي (التكويني)** : وتشير إلى نمو الفرد في الوزن والطول والشكل، وتتعلق هذه المظاهر بالناحية الخارجية للجسم، الى جانب الناحية الداخلية التي نعني بها نمو كل الأعضاء.

٢ **مظاهر النمو الوظيفي**: ويشمل نمو العمليات النفسية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.

ولكن ليس كل تغير يُعد نموًا، فالتغير هو تحول أو تبدل يطرأ على الفرد في سلوكه أو جسمه أو تفكيره نتيجة مرور الزمن أو التعرض لخبرات ومواقف مختلفة، والتغير قد يكون إيجابيًا أو سلبيًا أو محايدًا، وليس بالضرورة أن يؤدي إلى تحسن أو نضج، فقد يزداد عمر الإنسان، أو يمر بتجارب مختلفة، دون أن ينعكس ذلك على سلوكه أو طريقة تفكيره. بينما يظهر النمو الحقيقي عندما يؤدي التغير إلى: (تحسن في الأداء – زيادة في الفهم – قدرة أكبر على التكيف).

سؤال استقصائي

هل يمكن للفرد أن يتعلم مهارة معينة قبل الوصول إلى مستوى مناسب من النمو؟

عمق فهمك

يمكن التمييز بين نوعين من التغير:

- تغير سطحي: لا يؤثر في طريقة التفكير أو السلوك.
- تغير عميق: يؤدي إلى تطور في شخصية الفرد وقدرته على التعامل مع الحياة.

والنمو يرتبط بالنوع الثاني؛ لأنه يعكس انتقال الإنسان من مستوى إلى مستوى أكثر نضجًا.

طبق

اذكر موقفًا مررت به تغير فيه أسلوبك في التعامل، ثم حدِّد: هل كان هذا التغير سطحيًا أم عميقًا؟ ولماذا؟

نشاط تطبيقي

تأمل الموقف التالي: طالب كان في السابق يتجنب المشاركة في الأنشطة، ثم أصبح يشارك ويناقش ويعبر عن رأيه.

حلِّل هذا التغير في ضوء مفهوم النمو، ثم:

- فسِّر ما الذي تغيَّر.
- برِّر لماذا يُعد هذا التغير نموًا.
- ادعم إجابتك بدليل من الموقف.

انتبه

النمو لا يعني أن الإنسان يصبح «أفضل» في كل شيء، بل يعني أنه يصبح أكثر قدرة على الفهم والتعامل مع المواقف.

nezakr.natega4dk.net

ولذلك فإنه إذا كان النمو عملية منظمة وليست عشوائية، فهل يسير هذا النمو وفق نمط محدد يمكن تفسيره؟ وهل هناك قوانين تحكم هذا التغير؟

موقف التحليل

يشارك طالبان في أنشطة جماعية داخل الفصل تتطلب التعاون واتخاذ القرار. نلاحظ أن أحدهما ما زال يتسرع في الحكم، ويواجه صعوبة في تقبل الرأي المختلف، بينما الطالب الآخر أصبح مع الوقت أكثر قدرة على الاستماع لآراء الآخرين، وتنظيم أفكاره، واتخاذ قرارات متزنة، رغم أنهما في نفس العمر ويدرسان في نفس البيئة الصفية.

فسِّر لماذا يُعد سلوك الطالب الثاني نموًّا حقيقيًّا، بينما لا يُعد سلوك الطالب الأول كذلك، ثم: (برِّر إجابتك – وادعمها بدليل من الموقف).

فكر

ما الذي يميز التفكير المتأني عن التفكير الاندفاعي؟ وهل يمكن اعتبار أحدهما أكثر ارتباطًا بالنمو؟ ولماذا؟

ثانيًا: قوانين النمو:

تمثل القوانين العامة للنمو تلك المسارات أو الحقائق أو المظاهر التنموية التي لا بد لكل فرد أن يعبر من خلالها، وهي عامة؛ لأنها تطبق على جميع الناس، فلا بد للجميع أن يجلس قبل أن يمشي، وأن يتعلم الكلام قبل أن يتعلم القراءة، ولا بد لنا أن نكون أطفالًا قبل أن نكون مراهقين.

فكر وحلل

إذا تابعنا نمو الطفل منذ سنواته الأولى، فسنجد أنه لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى بشكل مفاجئ، بل يمر بخطوات متدرجة، وكل خطوة تمهِّد لما بعدها، فلا يمكن للطفل أن:

- يتحدث قبل أن يصدر أصواتًا.
- يكتب قبل أن يتحكم في حركات يده.

وهذا يشير إلى أن النمو يسير وفق نمط منظم.

ولفهم هذا التطور في التفكير والسلوك، نحتاج إلى التعرف على القوانين التي تحكم مسار النمو، وبذلك يمكننا القول بأن قوانين النمو هي مجموعة القواعد التي تفسر كيفية حدوث النمو الإنساني، وتوضح مساره واتجاهه، وتبين لماذا يختلف من مرحلة إلى أخرى، ومن فرد إلى آخر. ومن خلال دراسة سلوك الإنسان، أمكن تحديد عدد من القوانين الأساسية التي تحكم هذا النمو.

فإن الإلمام بهذه القوانين يساعد الآباء والمربين والأطباء وغيرهم ممن يتعاملون مع الأطفال والمراهقين على معرفة مسارات النمو الصحيحة التي تحدث في وقتها، وبكيفية طبيعية واكتشاف أي انحراف للنمو في وقت مبكر حتى يمكن علاجه، وفيما يلي بعض من هذه القوانين.

نافذة الاستقصاء
(امسح الرمز وانطلق):

رحلة في آلة الزمن! امسح الرمز لمشاهدة محاكاة رقمية علمية توضح كيف تتطور المهارات الجسدية والمعرفية للإنسان متدرجة من البسيط للمركب ومن العام للخاص. اكتشف بنفسك كيف تتغير طريقة استيعاب العقل للعالم وفقًا لقوانين النمو.

nezakr.nateg4dk.net



قوانين النمو

١ النمو عملية مستمرة ومتدرجة:

تشمل تغيرات كمية وعضوية وكيفية ووظيفية في جميع جوانب الإنسان، وهو مسار مترابط يبدأ منذ المرحلة الجنينية ويستمر دون توقف، بحيث تؤثر كل مرحلة في التي تليها. ويأخذ التغير أشكالًا متعددة؛ فقد يكون كمِّيًّا مثل ظهور الأسنان واكتمالها، أو كيفيًّا يتم وفق تسلسل معين كالحبو ثم المشي ثم الجري، أو نوعيًّا يتمثل في تطور الجهاز العصبي ووظائف الجسم، ولذلك فإن أي خلل في المراحل المبكرة، مثل سوء التغذية، يترك أثرًا واضحًا في المراحل اللاحقة من النمو.

نشاط برِّر كيف يؤثر ما يتعلمه الإنسان في طفولته على سلوكه في المراحل اللاحقة، وادعم إجابتك بمثال من الواقع.

٢ النمو يسير في مراحل متتابعة مترابطة متكاملة:

يمر الإنسان بمراحل، لكل مرحلة خصائصها، ولا يمكن تجاوز مرحلة دون المرور بها، فكل مرحلة تمثل أساسًا لما بعدها، وأي خلل فيها قد يؤثر في المراحل التالية. و ترتبط جميع مظاهر النمو بعضها ببعض ارتباطًا وثيقًا، ولا يمكن عزل أي مظهر عن المظاهر الأخرى، فالنمو الجسمي مثلًا يرتبط بالنمو العقلي والانفعالي والاجتماعي، والنمو اللغوي يرتبط بالنمو الجسمي والانفعالي والاجتماعي.

nezakr.natega4dk.net

نشاط فسِّر لماذا لا يمكن اختصار مراحل النمو أو تجاوزها، وادعم إجابتك بدليل من تعلم مهارة معينة.

٣ النمو يتدرج من البسيط إلى المركب:

تبدأ قدرات الإنسان بصورة بسيطة، ثم تتطور تدريجيًّا لتصبح أكثر تعقيدًا. فالتفكير مثلًا: يبدأ بإدراك مباشر، ثم يتحول إلى تحليل، ثم إلى استنتاج.

نشاط حلِّل كيف يظهر التدرج في النمو في تعلم القراءة أو الكتابة، وبرّر إجابتك مستدلًّا بمثال.

فكر

لماذا يفشل بعض الأفراد في تعلم مهارات معقدة رغم تكرار المحاولة؟ فسِّر ذلك في ضوء هذا القانون.

٤ النمو يسير من العام إلى الخاص:

في البداية تكون استجابات الإنسان عامة، ثم تصبح أكثر دقة وتحديدًا، فالطفل قد يقوم بحركات عامة، ثم يتعلم التحكم في الحركات الدقيقة.

نشاط فسِّر العلاقة بين «النمو من العام إلى الخاص» وقدرة الطفل على الكتابة، وادعم إجابتك بدليل.

٥ تختلف سرعة النمو من فرد لآخر:

لا ينمو جميع الأفراد بالمعدل نفسه؛ فقد يتقدم بعضهم في جانب معين، ويتأخر آخرون في الجانب نفسه.

موقف تحليلي

في حصة التربية الرياضية، يتعلم الطلاب مهارة جديدة في الجري والتوازن. نلاحظ أن بعض الطلاب يتقنون الحركة بسرعة ويؤدونها بثقة، بينما يحتاج آخرون إلى تدريب أكثر وتكرار مستمر حتى يصلوا لنفس المستوى، رغم أنهم في نفس العمر ويتلقون نفس التدريب.

نشاط حلِّل هذا الموقف في ضوء اختلاف سرعة النمو، وبرِّر لماذا لا يُعد هذا الاختلاف ضعفًا بالضرورة، وادعم إجابتك بدليل.

عمق فهمك

هذه القوانين لا تعمل بشكل منفصل، بل تتكامل معًا لتفسير تدرج النمو، كما أن اختلاف سرعته يعكس الفروق بين الأفراد. وبذلك، فإن هذه القوانين تفسر كيف يتطور سلوك الإنسان وتفكيره عبر الزمن.

نشاط حلِّل العلاقة بين: التدرج في النمو واختلاف سرعته بين الأفراد، ثم برِّر إجابتك، وادعمها بمثال من الواقع.

انتبه

اختلاف سرعة النمو لا يعني تفوق شخص على آخر بشكل مطلق، بل يعكس تنوعًا طبيعيًّا في القدرات؛ إذا كانت هذه القوانين تفسر «كيف» يحدث النمو، فما الذي يحدد «درجة» هذا النمو؟ وما العوامل التي تجعله يختلف من فرد إلى آخر؟

ثالثًا: العوامل المؤثرة في النمو:

قد لاحظنا أن الأفراد يختلفون في نموهم، حتى عندما يعيشون في ظروف متقاربة؛ ففي الفصل نفسه قد نجد طالبًا قادرًا على التعبير بثقة، وآخر يواجه صعوبة في ذلك، رغم أنهم في العمر نفسه، ويتلقون التعليم نفسه، فما الذي يفسر هذا الاختلاف؟

وإذا كانت القوانين تفسر كيف يحدث النمو، فإن العوامل المؤثرة تفسر لماذا يختلف هذا النمو من فرد لآخر؛ ولذلك فإنه يمكننا القول بأن النمو الإنساني يتأثر بمجموعة من العوامل التي تعمل معًا، ولا يمكن فهمه من خلال عامل واحد فقط، وتنقسم هذه العوامل إلى نوعين رئيسيين:

nezakr.nateg4dk.net

- عوامل داخلية ترتبط بالفرد نفسه.
- عوامل خارجية ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها.

وهذا يعني أن النمو هو نتيجة تفاعل مستمر بين ما يمتلكه الإنسان من قدرات، وما يتعرض له من مؤثرات.

(أ) العوامل الداخلية:

ترتبط هذه العوامل بطبيعة الفرد، وتؤثر في قدراته واستعداده للنمو، مثل:

١- الوراثة:

فالإنسان يحمل مجموعة من الصفات الوراثية، مثل (صفة جنس الجنين تتحدد بالوراثة، وكذلك هناك صفات تعود إلى الوراثة مثل لون العينين ولون الشعر والجلد وفصيلة الدم وبنية الجسم وملامح الوجه)، وأيضًا هناك العديد من الأمراض التي تنتقل عن طريق الوراثة مثل مرض نزف الدم الوراثي ومرض الثلاسيميا (فقر الدم الوراثي)، ومرض عمى الألوان، تؤثر أيضًا في بعض جوانب نموه، مثل: السمات الجسدية، وبعض القدرات العقلية، والاستعدادات الانفعالية، لكن هذه الصفات لا تعمل وحدها، بل تتفاعل مع البيئة.

٢- التكوين العضوي الغدي:

وهو الشكل الذي تتخذه بعض الأعضاء الداخلية وخصوصا الغدد. والغدد نوعان:

- غدد قنوية: وهي التي تطلق إفرازاتها في قنوات في المواضع التي تستعمل فيها، مثل: الغدد اللعابية والغدد الدهنية والغدد الدمعية... إلخ.
- غدد صماء: وقد سميت بالغدد الصماء أو الغدد عديمة القنوات؛ لعدم وجود قنوات بها، و هذه الغدد لا تصب إفرازاتها عبر قنوات، بل تفرزها مباشرة في الدم، لتحكم وظائف الجسم ،وهي في عملها تؤثر إحداها في الأخرى.

وهذه الغدد تفرز الهرمونات التي تلعب دورًا أساسيًّا في تنظيم عمليات النمو الجسمي والعقلي والانفعالي للفرد ووظائفه الحيوية، مثل: النمو الجسمي والنضج الجنسي ومستوى النشاط والطاقة والانفعالات.

و من هذه الغدد: الغدة النخامية والغدة الدرقية والغدة الصنوبرية والغدة الكظرية وغيرها.

موقف تحليلي

طفلان: (أحدهما بدأ التحدث مبكرًا - والآخر تأخر في ذلك)

فسِّر هذا الاختلاف في ضوء مفهوم النمو، وبرِّر إجابتك، وادعمها بدليل من الموقف.

(ب) العوامل الخارجية:

تتمثل في البيئة التي يعيش فيها الإنسان، وتؤثر في طريقة نموه وتطوره، مثل:

البيئة الأسرية:

تُعد الأسرة من أهم العوامل المؤثرة، حيث يتعلم الفرد من خلالها:(السلوك- القيم - طريقة التعبير عن المشاعر)، فالبيئة الأسرية التي تشجع على الحوار تختلف عن بيئة تقوم على التقييد أو الإهمال.

التعليم:

يسهم التعليم في تنمية التفكير والمهارات، ويساعد الفرد على فهم ذاته والعالم من حوله، ويساعد على تنمية التفكير (التحليل - الفهم - حل المشكلات)، ويرفع قدرة الفرد على اتخاذ قرارات واعية، وأيضًا ينمي القيم والاتجاهات الإيجابية.

nezakr.natega4dk.net

الثقافة والمجتمع:

تحدد الثقافة ما هو مقبول أو مرفوض، وتؤثر في سلوك الفرد وتفكيره.

- **أساليب التربية والقيم الثقافية :** تؤثر القيم الثقافية السائدة في المجتمع في الطريقة التي يتم بها تربية الأطفال، فبعض الثقافات تميل إلى تعزيز الترابط الاجتماعي والعمل الجماعي، بينما تشجع ثقافات أخرى الاستقلالية والتعبير عن الذات.
- **التغذية:** وهي من العوامل الأساسية، لنمو الإنسان، ومن أشدها تأثيرًا في صحته الجسمية والعقلية؛ إذ يعدُّ الغذاء من المصادر الأساسية للطاقة، ويعمل على توليد الطاقة الضرورية للجسم وبناء أنسجته وتزويده بما يحتاج من عناصر أساسية تساعد على نموه بصورة متزنة.

ومما يؤكد أهميته في النمو هو أن عدم توافر مكوناته الرئيسة يضعف من إمكانيات النمو، ويقلل من مقاومة الأمراض؛ نظرًا لما للتغذية الجيدة المتكاملة من أهمية، فإنه ينبغي أن تنال الاهتمام اللازم من قبل أفراد الأسرة، وذلك بمعرفة المواد التي يجب أن تحتوي عليها الوجبات الغذائية.

سؤال للنقاش ماهي الوجبة المتكاملة لتغذية الطفل ؟

عمق فهمك

يُثار تساؤل مهم: أيهما أكثر تأثيرًا في النمو: الوراثة أم البيئة؟ لا يمكن الإجابة عن هذا السؤال بشكل قاطع؛ لأن النمو نتيجة تفاعل بين الاثنتين، وهو ما يفسر اختلاف تطور التفكير والسلوك بين الأفراد. فالوراثة تمنح الإنسان الاستعداد، لكن البيئة تحدد كيف يتم استثمار هذا الاستعداد.

نشاط 8

ناقش مدى تأثير الوراثة مقابل البيئة في نمو الإنسان، ثم:

- **برِّر رأيك وادعمه بدليل من الحياة أو من موقف دراسي.**

انتبه

الاعتماد على عامل واحد لتفسير النمو يؤدي إلى فهم ناقص؛ لأن النمو عملية تفاعلية معقدة. إذا كانت العوامل تفسر «لماذا» يختلف النمو بين الأفراد، فكيف يظهر هذا النمو عبر مراحل الحياة؟ وما الخصائص التي تميز كل مرحلة؟

رابعًا: مراحل الطفولة:

قسم علماء النفس النمو الإنساني إلى مراحل ليسهل عليهم دراسة خصائص كل مرحلة، وتحديد احتياجاتها ومتطلبات النمو فيها. ومع ذلك، فإن هذا التقسيم يُعد تقسيمًا نظريًّا؛ لأن النمو في حقيقته عملية متصلة ومتكاملة، حيث تتداخل مراحله ولا يمكن الفصل بينها بشكل دقيق، نظرًا لأن التغيرات التي تحدث في الفرد تكون مستمرة ومترابطة.

وغالبًا ما يتم تقسيم مراحل النمو على أساس الخصائص الجسمية والعضوية والغدية والنفسية التي تميز كل مرحلة من مراحل الحياة، ويمكن عرض هذه المراحل على النحو الآتي:

إذا تأملنا سلوك الأطفال في أعمار مختلفة، سنلاحظ اختلافًا واضحًا في طريقة تفكيرهم وتفاعلهم مع المواقف؛ فالطفل الصغير يعتمد على الآخرين بشكل كبير، ويتعامل مع المواقف بعفوية، بينما الطفل الأكبر يصبح أكثر قدرة على الفهم، وأكثر وعيًا بتصرفاته، فهل الطفولة مرحلة واحدة، أم أنها تمر بمراحل لكل منها خصائصها؟

nezakr.nateg4dk.net

لا تمثل الطفولة مرحلة واحدة متشابهة، بل تمر بعدة مراحل متتابعة، تتدرج فيها قدرات الطفل من البساطة إلى التعقيد، وتتطور فيها جوانب شخصيته المختلفة. ويظهر هذا التطور في التفكير والسلوك بوضوح عبر مراحل الطفولة المختلفة.

ويمكن تقسيم الطفولة إلى ثلاث مراحل رئيسية، لكل مرحلة خصائص تميزها وتؤثر في سلوك الطفل:

١ الطفولة المبكرة:

في هذه المرحلة، يعتمد الطفل بشكل كبير على من حوله، ويبدأ في اكتشاف البيئة من خلال الحواس والحركة. كما تظهر لديه محاولات أولية للتواصل، ويتعلم من خلال التقليد والتجربة.

خصائص مرحلة الطفولة المبكرة (من ٢ إلى ٦ سنوات):

تتميز بنمو (جسمي) متدرج يتحول فيه شكل الطفل من هيئة رضيع إلى طفل أكثر تناسقًا، مع تحسن ملحوظ في القدرات الحسية والإدراكية؛ حيث يزداد تركيزه البصري وقدرته على التمييز وربط المثيرات بأسمائها، رغم أن إدراكه في البداية يكون كليًّا. كما يتطور النمو الحركي من الحركات الكبيرة كالمشي والجري إلى الحركات الدقيقة مثل استخدام القلم والمقص. (لغويًّا)، ينتقل الطفل من جمل بسيطة إلى جمل أكثر تعقيدًا ويكثر من طرح الأسئلة. (معرفيًّا)، يتسم تفكيره بالحدْسية والتمركز حول الذات، فيعتمد على بُعد واحد في الحكم، ويصعب عليه فهم العلاقات العكسية. (اجتماعيًّا)، يتسع تفاعله مع الأقران ويقل اعتماده على الوالدين، ويبدأ في الالتزام بقواعد اللعب الجماعي، وتبرز لديه احتياجات نفسية مثل لفت الانتباه والرغبة في الاستقلال، ويظهر تذبذب بين الاعتماد على الذات والاعتماد على الآخرين. كما تبدأ ملامح شخصيته في الظهور، وتتأثر اهتماماته بالفروق الثقافية بين الجنسين، مما يجعل هذه المرحلة مناسبة لغرس العادات والقيم من خلال القدوة واللعب والتفاعل الاجتماعي.

نشاط 8

طفل صغير يحاول تقليد طريقة حديث والديه، ويكرر كلمات سمعها دون فهم كامل لمعناها.

فسِّر سلوك الطفل في هذا الموقف في ضوء خصائص الطفولة المبكرة، وبرِّر إجابتك، وادعمها بدليل من الموقف.

٢ الطفولة المتوسطة:

مع دخول الطفل إلى المدرسة، تتسع دائرة علاقاته، ويبدأ في التعلم المنظم. تتطور قدراته العقلية، ويصبح أكثر قدرة على:

(الفهم – التركيز – الالتزام بالقواعد)، كما يبدأ في تكوين علاقات اجتماعية أكثر وضوحًا.

فكر

لماذا يبدأ الطفل في هذه المرحلة في الالتزام بالقواعد أكثر من المراحل السابقة؟

خصائص مرحلة الطفولة المتوسطة (٦-٩ سنوات):

تتميز هذه المرحلة باستمرار النمو الجسمي بشكل بطيء ومتوازن مع تحسن واضح في التناسق البدني والمهارات الحركية، خاصة الدقيقة المرتبطة بالكتابة والرسم. ويزداد الاعتماد على اللغة مع نمو الحصيلة اللغوية وقدرة الطفل على تكوين جمل أكثر دقة، كما يبدأ في استخدام اللغة الاجتماعية بدلًا من التمركز حول الذات. (عقليًّا)، يعتمد التفكير على المحسوس، وتظهر قدرته على التصنيف والترتيب وإدراك العلاقات، مع بداية فهم المقلوبية. (اجتماعيًّا)، يتحول اهتمامه نحو جماعة الأقران، ويتعلم التعاون والالتزام بالقواعد، وتبرز لديه الحاجة إلى القبول الاجتماعي والإنجاز، مع استقرار نسبي في الانفعالات مقارنة بالمراحل السابقة.

nezakr.natega4dk.net

نشاط 8

طفل يلتزم بقوانين اللعبة أثناء اللعب مع زملائه، ويشعر بالضيق إذا خالف أحدهم هذه القواعد.

حلِّل هذا السلوك في ضوء خصائص الطفولة الوسطى، وبرِّر لماذا أصبح الطفل أكثر التزامًا بالقواعد، وادعم إجابتك بدليل.

٣ الطفولة المتأخرة:

في هذه المرحلة، يزداد وعي الطفل بذاته، ويصبح أكثر قدرة على التفكير، ويبدأ في تكوين صورة عن نفسه. كما تظهر لديه رغبة في الاستقلال، ويصبح أكثر تأثرًا برأي الآخرين.

خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة (٩-١٢ سنة):

يستمر النمو الجسمي بمعدل بطيء مع ظهور بعض الفروق بين الجنسين واقتراب مظاهر البلوغ، ويزداد التحكم في المهارات الحركية الدقيقة والكبيرة. (لغويًا)، يصل الطفل إلى مستوى متقدم من الفهم والتعبير، وتصبح لغته أكثر دقة واختصارًا. (عقليًا)، تتطور قدرته على استخدام أكثر من بُعد في الحكم، ويصبح أكثر قدرة على التفكير المنطقي وتنظيم المعلومات (كالترتيب والتصنيف)، مع بداية ظهور ثبات الحكم. (اجتماعيًا)، تزداد أهمية جماعة الأقران والشلل، ويحرص الطفل على التوافق مع معاييرها، مع ميل للانفصال النسبي عن الكبار ورفض بعض أشكال التدليل. (نفسيًا)، تبرز حاجته للإنجاز وتقدير الذات، وقد يعاني من قلق مرتبط بالمدرسة، مما يتطلب دعمًا أسريًا ومدرسيًا متوازنًا.

موقف: طفل يقارن نفسه بزملائه في الدراسة، ويشعر بالفخر إذا تفوق عليهم، أو بالإحباط إذا لم يحقق نفس المستوى.

فسِّر هذا السلوك في ضوء خصائص الطفولة المتأخرة، وبرِّر لماذا يبدأ الطفل في مقارنة نفسه بالآخرين، وادعم إجابتك بدليل من الموقف.

عمق فهمك

لا يمكن فهم سلوك الطفل في مرحلة معينة بمعزل عن المراحل السابقة؛ لأن كل مرحلة تمهِّد لما بعدها، فالطفل الذي يكتسب مهارات التواصل في الطفولة المبكرة، يكون أكثر قدرة على تكوين علاقات في الطفولة الوسطى، وهذا يؤثر في ثقته بنفسه في الطفولة المتأخرة، ومع ذلك، لا يتشابه جميع الأطفال في هذه المراحل، وهو ما يقودنا إلى فهم الفروق الفردية.

حلِّل العلاقة بين مراحل الطفولة الثلاث، ثم:

- **فسِّر كيف تؤثر كل مرحلة في المرحلة التالية.**
- **برِّر إجابتك.**
- **وادعمها بمثال من الواقع.**

إذا كانت مراحل النمو تختلف في خصائصها، فهل يتشابه جميع الأطفال داخل المرحلة الواحدة، أم أن هناك فروقًا بينهم حتى في العمر نفسه؟

انتبه

التعامل مع الطفل بالطريقة نفسها في جميع المراحل قد يؤدي إلى نتائج غير مناسبة؛ لأن لكل مرحلة خصائصها ومتطلباتها.

خامسًا: الفروق الفردية في النمو:

يمتاز كل إنسان عن الآخر من حيث طريقة النمو، وقد يتمثل ذلك بالسرعة أو الكيفية؛ لذلك نلاحظ فروقًا واضحةً بين الأفراد بالنمو بالرغم من بلوغ نفس العمر.

nezakr.natega4dk.net

نشاط تطبيقي

«طفلان يبلغان العمر نفسه (١٠ سنوات)، لكن أحدهما أطول قامة وأكثر نشاطًا من الآخر».

المطلوب من الطلاب: (حلقات نقاشية)

تحليل هذا الموقف في ضوء: قوانين النمو-الفروق الفردية.

أسئلة التفكير

هل يمكن أن يختلف نمو طفلين في العمر نفسه؟

ما العوامل التي قد تفسر هذا الاختلاف؟

في موقف داخل الفصل، طرح المعلم سؤالًا على الطلاب، فأجاب أحدهم بسرعة ووضوح، بينما احتاج آخر إلى وقت أطول للتفكير، ولم يتمكن ثالث من الإجابة. هذا الموقف يتكرر كثيرًا، ويطرح سؤالًا مهمًّا: هل يعني هذا أن بعض الطلاب «أفضل» من غيرهم، أم أن هناك تفسيرًا آخر لهذا الاختلاف؟

نتيجة لاختلاف النمو بين الأفراد، تظهر الفروق الفردية في طريقة التفكير والسلوك. وتُشير الفروق الفردية إلى الاختلافات الطبيعية بين الأفراد في جوانب النمو المختلفة، مثل القدرات العقلية، والسمات الانفعالية، والمهارات الاجتماعية.

وهذه الفروق لا تُعد استثناءً، بل هي سمة أساسية من سمات الإنسان، تجعل كل فرد يملك نمطًا خاصًّا من التفكير والتعلم والتفاعل.

ولا تعني الفروق الفردية أن بعض الأفراد متفوقون بشكل مطلق، بل تعني أن لكل فرد قدراته الخاصة، وسرعته في التعلم، وطريقته في التعامل مع المواقف؛ فقد يتميز فرد في سرعة الفهم، بينما يتميز آخر في الدقة أو الإبداع أو القدرة على التعبير.

هيا بنا نستعرض الموقف التالي: ثلاثة طلاب يدرسون الدرس نفسه:

- **الأول:** يفهم بسرعة لكنه يخطئ في التفاصيل.
- **الثاني:** يتعلم ببطء لكنه دقيق.
- **الثالث:** يطرح أفكارًا جديدة ومختلفة.

حلِّل هذا الموقف في ضوء مفهوم الفروق الفردية، ثم:

- **فسِّر طبيعة الاختلاف بين الطلاب.**
- **برِّر لماذا لا يمكن الحكم على أحدهم بأنه «الأفضل» بشكل مطلق.**
- **ادعم إجابتك بدليل من الموقف.**

عمق فهمك

يخطئ البعض عندما يربط بين سرعة التعلم والقدرة، فيظن أن من يتعلم أسرع هو الأكثر قدرة دائمًا، لكن الواقع يشير إلى أن:

- **سرعة التعلم ليست المؤشر الوحيد، وقد يكون التعلم البطيء أكثر عمقًا وثباتًا.**

انتبه

قد يتعلم بعض الأفراد بسرعة، لكن تعلمهم قد يكون سطحيًا، بينما يحتاج آخرون إلى وقت أطول، ويكون تعلمهم أكثر عمقًا وثباتًا.

حلل وبرر

- قيِّم العبارة التالية: «الطالب الأسرع في التعلم هو الأفضل دائمًا»، ثم: (برِّر رأيك – وادعمه بدليل من الواقع أو من مواقف دراسية).
- برِّر كيف يمكن للمعلم أن يستفيد من الفروق الفردية داخل الفصل، وادعم إجابتك بمثال عملي.

انتبه

تجاهل الفروق الفردية قد يؤدي إلى: (ضعف بعض الطلاب – أو شعورهم بالإحباط)، بينما مراعاتها تساعد على تنمية قدرات الجميع.

nezakr.nateqa4dk.net

إذا كانت الفروق الفردية تعكس اختلافًا طبيعيًّا بين الأفراد، فإن البيئة التي يعيشون فيها قد تعزز هذه الفروق أو تقللها، فكيف تؤثر البيئة والتكنولوجيا في نمو الإنسان؟

سادسًا: تأثير البيئة والتكنولوجيا:

في الحياة اليومية، يعيش الإنسان داخل مجموعة من البيئات المتداخلة، مثل الأسرة والمدرسة وجماعة الأقران والمجتمع، وقد أصبحت التكنولوجيا عنصرًا أساسيًّا مكوِّنًا لهذه البيئات، تُستخدم في التعلم والتواصل والترفيه. ومع ذلك، يُلاحظ أن تأثير هذه البيئات لا يكون متماثلًا لدى جميع الأفراد؛ إذ قد تسهم في تعزيز النمو والتطور لدى بعضهم، بينما قد تؤدي إلى التشتت أو إعاقة النمو لدى آخرين، وهو ما يثير تساؤلًا حول أسباب هذا التباين.

ومن المهم الإشارة إلى أن تجاهل الفروق الفردية بين المتعلمين قد يؤدي إلى ضعف بعضهم أو شعورهم بالإحباط، في حين أن مراعاتها تسهم في تنمية قدرات الجميع بصورة متوازنة. كما أن تأثير البيئة والتكنولوجيا لا يُعد إيجابيًّا أو سلبيًّا على نحو مطلق، بل يتحدد وفق عدة عوامل؛ منها: طريقة الاستخدام، ومستوى وعي الفرد. فالتكنولوجيا، على سبيل المثال، قد تكون أداة فعَّالة في التعلم وتنمية التفكير، وقد تتحول في الوقت ذاته إلى مصدر للتشتت وضعف التفاعل إذا أُسيء استخدامها؛ فقد تؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف التركيز، خاصة مع الاستخدام المفرط، وتقلل من التفاعل الاجتماعي المباشر، مما قد يؤثر في تنمية المهارات الاجتماعية، ويمكن أيضًا أن تُسهم في ضعف التحصيل الدراسي إذا استُخدمت في الترفيه بشكل مفرط، والتعرض المستمر للمحتوى الرقمي قد يؤثر في النمو الانفعالي ويزيد من التوتر أو القلق، والاعتماد الزائد عليها قد يضعف مهارات التفكير العميق وحل المشكلات.

موقف تحليلي

تأمل
أي النمطين يشبهك أكثر؟ وما أثر ذلك على تعلمك؟

طالبان: الأول: يستخدم التكنولوجيا في البحث، وتنظيم وقته، والتعلم الذاتي، والثاني: يقضي وقتًا طويلًا في الاستخدام العشوائي دون هدف.

حلّل تأثير التكنولوجيا في نمو كل من الطالبين، ثم:

- فسِّر الفرق بينهما.
- برِّر أيهما يحقق نموًّا أفضل.
- ادعم إجابتك بدليل من الموقف.

عمق فهمك

يُثار تساؤل مهم: هل التكنولوجيا أصبحت عاملًا ضروريًّا في النمو، أم أنها قد تمثل خطرًا إذا أسيء استخدامها؟ لا يمكن الحكم على التكنولوجيا بشكل مطلق؛ لأنها تعتمد على طريقة التوظيف.

ناقش وحلل:

ناقش دور التكنولوجيا في نمو الإنسان، ثم: (برِّر رأيك – وادعمه بدليل من الواقع).

لا تعمل التكنولوجيا بمعزل عن البيئة، بل تتأثر بطريقة توجيه الأسرة والمدرسة لاستخدامها.

فالبيئة الواعية: توجِّه الاستخدام (وتحدد الهدف – وتساعد على تحقيق التوازن).

nezakr.natega4dk.net

حلِّل كيف يمكن للبيئة أن تعزِّز التأثير الإيجابي للتكنولوجيا في النمو، ثم:

- فسّر دور الأسرة أو المدرسة.
- برِّر إجابتك.
- ادعمها بمثال.

من خلال ما سبق، يتضح أن النمو الإنساني ليس عملية بسيطة، بل هو نتيجة تفاعل معقد بين كل مما يلي:

- قوانين تحكمه.
- وعوامل تؤثر فيه.
- ومراحل يمر بها.
- وفروق فردية تميِّز كل إنسان.
- وبيئة تشكِّل هذا النمو وتوجِّهه.

انتبه

يميز الباحثون بين الاستخدام النشط للتكنولوجيا (مثل التعلم التفاعلي، والبحث، والإبداع الرقمي) والاستخدام السلبي (مثل التصفح العشوائي أو الاستهلاك الترفيهي المفرط).

كبسولة نفسية:

أنت لست متأخرًا، أنت في طريقك تعلمت أن النمو ليس سباقًا، بل رحلة خاصة بك. الوراثة تعطيك الإمكانيات، والبيئة تحدد كيف تستثمرها. الفروق الفردية تعني أن سرعة تعلمك أو تغيرك لا تقارن بغيرك.

جرب اليوم: إذا شعرت بالإحباط لأن زميلك أسرع منك في فهم شيء، فتذكر أن التعلم العميق قد يكون أبطأ لكنه أكثر ثباتًا. ركز على خطوتك التالية، لا على من سبقك.

- الخلاصة: النضج ليس في أن تكون مثل الآخرين، بل في أن تصبح أفضل نسخة من نفسك.

نشاط ميداني

اسم النشاط: مشروع «راصد مراحل النمو».

الهدف: تطبيق قوانين النمو على أرض الواقع من خلال الملاحظة.

(امسح الكود وطبق ما تعلمت):



nezakr.natega4dk.net

أختبر فهمي

أولًا أفهم وأفسّر

١ فسِّر لماذا لا يُعد كل تغير يطرأ على الإنسان نموًّا حقيقيًّا، وادعم إجابتك بمثال.

٢ برِّر أهمية قوانين النمو في تفسير سلوك الإنسان في مواقف الحياة المختلفة.

صندوق المساعدة

لتنظيم أفكارك أثناء تحليل مواقف النمو في الإجابات السابقة، يمكنك الاستعانة بهذه المصطلحات العلمية الدقيقة: (التغير الشامل والمتكامل – النمو من العام إلى الخاص – الفروق الفردية في سرعة النمو – التكوين العضوي والغدِّي – التنشئة والبيئة المحيطة – النمو عملية مستمرة ومتدرجة).

ثانيًا أحلل

شبكة تحليل قوانين النمو (تطبيق عملي)

اقرأ المواقف التالية، وحدد (قانون النمو) الذي يفسرها من بين القوانين التي درستها، مع كتابة كلمة واحدة تبرر اختيارك:

طفل كان يحرك ذراعه بالكامل ليلتقط شيئًا، ثم بمرور الوقت أصبح يستخدم أصابعه فقط لالتقاطه بدقة مذهلة.

(قانون النمو: ..... / التبرير: .....)

طالب تأخر في النطق قليلًا في طفولته ولكنه اليوم متفوق في دراسته، بينما زميله نطق مبكرًا ويواجه صعوبات في الحفظ حاليًّا.

(قانون النمو: ..... / التبرير: .....)

طفل يعاني من سوء تغذية حاد، لوحظ أن ذلك لم يؤثر على وزنه فقط، بل أثر أيضًا على قدرته على الانتباه واستيعاب الدروس.

(قانون النمو: ..... / التبرير: .....)

ثالثًا أطبق

٣ طفل يقلد سلوكًا شاهده في محيطه. فسِّر هذا السلوك في ضوء العوامل المؤثرة في النمو.

٤ في فصل دراسي، يختلف الطلاب في طريقة فهمهم للدرس. حلِّل هذا الموقف في ضوء الفروق الفردية.

رابعًا أناقش وأقيّم

٥ قيِّم العبارة التالية: «**الطالب الأسرع في التعلم هو الأفضل دائمًا**»، ثم برِّر رأيك.

٦ هل يمكن اعتبار التكنولوجيا عاملًا إيجابيًّا في النمو دائمًا؟ ناقش.

nezakr.nateg4dk.net

عنوان المهمة

أفهم نموّي

مهمة أدائية

الموقف

اختر موقفًا من حياتك لاحظت فيه تغيرًا في سلوكك أو تفكيرك، ثم:

- فسِّر هذا التغير.
- حلِّل أحد العوامل المؤثرة فيه.
- برِّر لماذا يُعد هذا التغير نموًّا حقيقيًّا.

كيف تفضل تقديم مهمتك؟ (القرار لك!)

النمو رحلة مستمرة نعيشها جميعًا. اختر طريقة واحدة فقط لتوثيق تحليلك للتغيرات التي طرأت على شخصيتك وسلوكك:

الكاتب المتأمل (للمهتمين بالسرد الذاتي): اكتب «مذكرات تأملية» قصيرة تلخص فيها كيف تغيرت طريقة تفكيرك وردود أفعالك وانفعالاتك بين مرحلة الطفولة ومرحلتك الحالية.

المصمم البصري (للمهتمين بالرسم والتنظيم): صمم «خطًّا زمنيًّا» (خريطة مسار ورقية) ترسم فيه محطات نموك، وتوضح على كل محطة التغير الجسدي والعقلي والانفعالي البارز الذي طرأ عليك.

المتحدث الموجه (للمهتمين بالإلقاء والنصح): سجل رسالة صوتية قصيرة توجهها لطفل صغير، تشرح له فيها ببساطة كيف سيتغير تفكيره وجسده ومشاعره عندما يكبر بناء على قوانين النمو.

أقيم ذاتي

ضع علامة ✔ أمام ما تحقق لديك:

	نعم	إلى حد ما	لا
أفسِّر مفهوم النمو وأميِّز بينه وبين التغير.			
أحلل مواقف في ضوء قوانين النمو.			
أفهم العوامل المؤثرة في النمو.			
أفسِّر الفروق الفردية.			
أقيِّم تأثير البيئة والتكنولوجيا.			

استمارة شريك النجاح

معيار التقييم	يحتاج لتطوير	جيد	ممتاز	ملاحظات الزميل
التمييز العلمي: راعى قوانين النمو (التدرج، الفروق الفردية) عند تقييمه لتغيرات مراحل الطفولة.				
التطبيق العملي: قدم مبررات منطقية توضح العوامل المؤثرة (وراثة/بيئة) في نموه الشخصي.				
الاحترام والتقبل: أظهر احترامًا لآراء زملائه ولم يفرض نمطًا واحدًا للعمل.				

nezakr.natega4dk.net

الدرس الثانى

المراهقة وتكوين الهوية (مَن أنا؟)



قد يقف المراهق أمام المرآة لا ليرى شكله فقط، بل ليتأمل نفسه: كيف يراه الآخرون؟ وكيف يريد أن يكون؟ وقد يتأثر برأي أصدقائه أو يشعر بصراع بين ما بداخله وما يُتوقع منه، وهذا التغير لا يقتصر على الشكل، بل يمتد إلى التفكير والمشاعر والسلوك. فما الذي يحدث في هذه المرحلة؟

السؤال المحـــــوري

كيف تتشكل هوية الإنسان في مرحلة المراهقة؟
ولماذا يشعر أحيانًا بالحيرة أو التردد في تحديد مَن يكون؟

نواتج التعلم

بعد دراسة هذا الدرس، يُتوقع أن يكون الطالب قادرًا على:

- تفسير مفهوم المراهقة بوصفها مرحلة نمو متكاملة.
- تحليل خصائص المراهقة وربطها بسلوك الفرد.
- تفسير مفهوم تكوين الهوية وأهميته.
- تحليل التحديات النفسية والاجتماعية للمراهق.
- تفسير أثر الأصدقاء ووسائل التواصل في تشكيل الهوية.
- تحليل سلوكيات مثل التمرد أو التأثر بالآخرين.
- تقييم العوامل المؤثرة في تكوين الهوية بدليل.



nezakr.nategа4dk.net



مدخل الدرس

في موقف داخل المدرسة، طلب المعلم من الطلاب أن يعبّر كل منهم عن نفسه في جملة واحدة. فقال أحدهم: «أنا شخص طموح»، وقال آخر: «أنا لا أعرف ماذا أريد بعد»، بينما تردد ثالث قبل أن يجيب، وكأنه لا يجد وصفًا واضحًا لنفسه.

هذا الاختلاف لا يعكس فقط تنوع الشخصيات، بل يشير إلى أن بعض الأفراد يكونون أكثر وضوحًا في رؤيتهم لأنفسهم، بينما يعيش آخرون حالة من البحث أو الحيرة.

وهنا يظهر تساؤل مهم:

هل يعرف الإنسان نفسه دائمًا؟ أم أن معرفة الذات عملية تتكون مع الوقت؟ ولا تقتصر المراهقة على كونها مرحلة عمرية فقط، بل هي مرحلة يمر فيها الإنسان بتغيرات متكاملة تشمل الجوانب الجسمية، والتفكير، والمشاعر، والعلاقات الاجتماعية.

فكر

لماذا يجد بعض المراهقين صعوبة في الإجابة عن سؤال: «من أنا؟" فسّر ذلك في ضوء ما تلاحظه من سلوكيات أو مواقف.

وفي هذه المرحلة لا يكتفي الإنسان بفهم ما يحيط به، بل يبدأ في محاولة فهم نفسه، وتحديد ما يميزه عن الآخرين. ومن هنا، تظهر أهمية «تكوين الهوية»، التي تعبر عن الصورة التي يكونها الإنسان عن ذاته، التي توجه سلوكه واختياراته في الحياة. لكن هذه العملية لا تكون بسيطة أو مباشرة، بل قد تتأثر بعوامل متعددة، مثل الأصدقاء، والبيئة، ووسائل التواصل، كما قد يصاحبها بعض التحديات أو المشكلات. وإذا كانت المراهقة مرحلة تتشكل فيها هوية الإنسان، فما المقصود بهذه المرحلة تحديدًا؟ وما الخصائص التي تميزها عن غيرها من المراحل؟

مفهوم المراهقة:

عندما يمر الإنسان بمرحلة المراهقة، فإنه لا ينتقل فقط من سن إلى آخر، بل ينتقل إلى طريقة مختلفة في التفكير والشعور والتعامل مع نفسه والآخرين.

nezakr.natega4dk.net

ولهذا، لا يمكن فهم المراهقة على أنها مجرد مرحلة عمرية، بل هي مرحلة نمو وتغير شامل.

وبذلك فإن المراهقة تُعرف بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وتعرف بمرحلة الاستعداد لمرحلة الرشد، وتمتد من سن الثانية عشرة إلى التاسعة عشرة تقريبًا، أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين».

وفي هذه المرحلة، يبدأ الإنسان في:

- **التفكير بشكل أعمق.**
- **تكوين آراء خاصة.**
- **البحث عن استقلاله.**
- **محاولة فهم ذاته وتحديد هويته.**

المراهقة مرحلة تبدأ بالبلوغ، ويحدث خلالها طفرة سريعة في النمو الجسدي واستيقاظ للقدرات العقلية كالقدرة الميكانيكية واللغوية، حتى استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد، وتنتهي بدخول المراهق في مرحلة الرشد ـ هذا ما يجعلها مرحلة مهمة في تشكيل شخصية الفرد، ولا تحدث هذه التغيرات بشكل هادئ دائمًا، بل قد يصاحبها تردد، وتساؤلات، ومقارنة بالآخرين، أو شعور بعدم الاستقرار.

وذلك لأن المراهق لم يعد طفلًا يعتمد على الآخرين، ولم يصبح بعدُ راشدًا يمتلك صورة واضحة عن نفسه، فيقف في منطقة «بين بين»، يحاول أن يحدد موقعه.

الفرق بين البلوغ والمراهقة:

يُقصد بالبلوغ نضج الأعضاء ونمو الغدد الجنسية لدى الفرد وقدرتها على أداء وظيفتها.

أما مصطلح المراهقة فيشير إلى «المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والانفعالي... ».

أي أن البلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.

موقف للتحليل

مراهق يغيّر اهتماماته أكثر من مرة، مرة يميل إلى نشاط معين لأنه يحبه، ومرة أخرى يتركه لأنه لا يلقى قبولًا من أصدقائه.

فسّر هذا السلوك في ضوء مفهوم المراهقة، ثم برّر لماذا يحدث هذا التغير، وادعم إجابتك بدليل من الموقف.

عمق فهمك

تمثل المراهقة مرحلة «بحث»، يحاول فيها الإنسان أن يجيب عن أسئلة مثل: (من أنا؟ – ماذا أريد؟ – ما الذي يميزني؟)

ولا تكون الإجابة واضحة منذ البداية، بل تتشكل تدريجيًّا من خلال التجربة والتفاعل مع الآخرين.

انتبه: المراهقة ليست مرحلة اضطراب دائم، بل مرحلة نمو قد تبدو غير مستقرة لأنها تحمل في داخلها عملية بحث وتكوين.

تأمل

هل غيّرت رأيك في شيء مهم خلال فترة قصيرة؟ ما الذي دفعك إلى ذلك التغيير نفسه؟

nezakr.natega4dk.net

وإذا كانت المراهقة مرحلة تتسم بهذا التغير والبحث، فما الخصائص التي تميز سلوك المراهق في هذه المرحلة؟

خصائص المراهقة

أولًا: الخصائص الفسيولوجية والفروق الفردية:

تشير الدراسات إلى أن النمو الجسمي في المراهقة يشهد طفرة واضحة، وتبدأ هذه الطفرة مبكرًا لدى البنات مقارنة بالبنين. وتبلغ سرعة النمو أقصاها عند البنات في سن ١٢ عامًا، وعند البنين في سن ١٤ عامًا. كما تصل البنات إلى الطول النهائي في حدود ١٧ عامًا، يتوقف النمو الطولي للبنين عادةً بين سن ١٦ و١٨ عامًا، مع احتمال استمرار نمو بسيط لدى المتأخرين في النمو.

وبالمثل، تزداد سرعة نمو الوزن لدى البنات في الفترة من ١١-١٥ عامًا أكثر من البنين، ثم يتفوق البنون بعد ذلك في زيادة الوزن حتى نهاية المراهقة. ويرجع ذلك إلى نمو العضلات والعظام؛ حيث يتسع الكتفان عند البنين وتزداد الكتلة العضلية، بينما ينمو الحوض بشكل أوضح لدى البنات مع تراكم الدهون في مناطق معينة من الجسم.

ففي فصل دراسي بالمرحلة الإعدادية، نلاحظ أن بعض البنات في سن ١٣ عامًا أطول قامة وأثقل وزنًا من زملائهن من البنين في نفس العمر، ويرجع ذلك إلى أن طفرة النمو تبدأ لديهن مبكرًا. لكن بعد عامين أو ثلاثة، وعند وصولهم إلى سن ١٦ تقريبًا، يصبح البنون أطول وأكثر قوة عضلية من البنات، نتيجة تأخر طفرة النمو لديهم واستمرارها لفترة أطول.

ثانيًا: خصائص النمو الإدراكي الحسي لدى المراهقين:

يُقصد به التطور الذي يحدث في قدرة المراهق على استقبال المعلومات الحسية (مثل السمع والبصر واللمس) وتنظيمها وتفسيرها بشكل أكثر دقة ووعيًا. في هذه المرحلة يصبح الإدراك أكثر نضجًا، حيث لا يعتمد فقط على الإحساس المباشر، بل يتأثر بالتفكير والخبرة السابقة.

ويتميز النمو الإدراكي الحسي في المراهقة بما يلي:

- **زيادة دقة الإدراك:** يصبح المراهق أكثر قدرة على التمييز بين التفاصيل الدقيقة في المثيرات.
- **تحسن سرعة الاستجابة الحسية:** مثل سرعة ملاحظة التغيرات في البيئة المحيطة.
- **تطور الإدراك البصري والسمعي:** مما يساعد على تحسين التعلم والفهم داخل المدرسة.
- **تأثير الخبرات السابقة:** حيث يفسر المراهق المثيرات بناءً على تجاربه ومعارفه.
- **الانتقال من الإدراك الحسي البسيط إلى الإدراك المنظم:** أي أنه لا يرى الأشياء منفصلة، بل يفهم العلاقات بينها.

ثالثًا: خصائص النمو الاجتماعي والانفعالي:

١ السعي إلى الاستقلال:

يميل المراهق إلى الاعتماد على نفسه، ويرغب في اتخاذ قراراته دون تدخل، وقد يرفض أحيانًا توجيه الآخرين. لكن هذا السلوك لا يعني دائمًا رفض الآخرين، بل يعكس رغبة في إثبات الذات.

حلل وناقش

مراهق يصر على اتخاذ قرار يتعلق بدراسته، رغم نصيحة أسرته بخيار آخر.

فسّر هذا السلوك في ضوء السعي إلى الاستقلال، وبرّر لماذا قد يرفض المراهق تدخل الآخرين، وادعم إجابتك بدليل من الموقف.

nezakr.natega4dk.net

٢ الحساسية تجاه آراء الآخرين:

يصبح المراهق أكثر وعيًا بنظرة الآخرين إليه، وقد يتأثر بكلامهم أو تقييمهم له. وقد يدفعه ذلك إلى تعديل سلوكه، أو محاولة الظهور بشكل معين.

حلل وناقش

مراهق يغيّر أسلوب ملابسه أو طريقة حديثه ليتوافق مع أصدقائه. نشاط: حلّل هذا السلوك في ضوء تأثير آراء الآخرين، وبرّر سبب تأثر المراهق بها، وادعم إجابتك بدليل.

٣ التقلب الانفعالي:

قد تتغير مشاعر المراهق بسرعة، فينتقل من الحماس إلى الإحباط، أو من الهدوء إلى الغضب ويرتبط ذلك بالتغيرات الداخلية، وعدم استقرار صورة الذات.

حلل وناقش

مراهق يشعر بالحماس تجاه هدف معين، ثم يفقد اهتمامه به بعد فترة قصيرة. فسّر هذا التغير في ضوء التقلب الانفعالي، وبرّر علاقته بمرحلة المراهقة، وادعم إجابتك بدليل.

٤ البحث عن القبول والانتماء:

انتبه

التقلب الانفعالي لا يعني ضعف الشخصية، بل يعكس مرحلة انتقالية في تكوينها

يسعى المراهق إلى أن يكون جزءًا من مجموعة، ويبحث عن الشعور بالانتماء. وقد يدفعه ذلك إلى تقليد الآخرين، أو تغيير بعض سلوكياته.

حلل وناقش

مراهق ينضم إلى مجموعة من الأصدقاء ويبدأ في تقليد اهتماماتهم.

حلّل هذا السلوك في ضوء الحاجة إلى الانتماء، وبرّر لماذا يلجأ المراهق إلى ذلك، وادعم إجابتك بدليل.

عمق فهمك

تأمل

هل سبق أن غيّرت رأيك أو سلوكك لتشعر بأنك مقبول بين أصدقائك؟
كيف أثّر ذلك عليك؟

تبدو هذه الخصائص أحيانًا متناقضة، لكنها في الحقيقة تعكس:

محاولة مستمرة لبناء هوية واضحة، فالمراهق: (يجرب - يختار- يغيّر- يعيد التقييم).

إذا كانت هذه الخصائص تعكس محاولات المراهق لفهم نفسه، فكيف تتكوّن هذه الهوية بالفعل؟ وما العوامل التي تسهم في تشكيلها؟

تكوين الهوية (من أنا؟)

مدخل تحليلي



في مواقف كثيرة، قد يجد المراهق نفسه أمام اختيارات متعددة:

- ماذا يحب؟
- ماذا يريد أن يصبح؟
- أي القيم يلتزم بها؟
- كيف يراه الآخرون؟ وكيف يريد أن يكون؟

وفي هذه اللحظات، لا يكون السؤال مجرد اختيار، بل سؤال أعمق:

nezakr.nateg4dk.net

من أنا؟ ولذلك فإن تكوين الهوية هو العملية التي يحاول فيها الإنسان أن يحدد كلًّا مما يلي:

- **مَن يكون؟**
- **وما الذي يميّزه؟**
- **وما القيم التي يؤمن بها؟**
- **وما الأهداف التي يسعى إليها؟**

وهذه العملية لا تحدث دفعة واحدة، بل تتشكل تدريجيًّا من خلال التجربة، والتفاعل مع الآخرين، والتفكير في الذات.

نافذة الاستقصاء
(امسح الرمز وانطلق):
اكتشف بوصلة هويتك! امسح الرمز لإجراء «اختبار أنماط الشخصية» المبسط المعتمد علميًّا (مثل اختبار للطلاب). تعرف على نقاط قوتك، وطريقة تفاعلك مع الآخرين، لتبدأ في رسم ملامح هويتك المستقلة بثقة، بعيدًا عن ضغوط الأقران.

فلا يولد الإنسان بهوية جاهزة، بل يبنيها مع الوقت، وفي مرحلة المراهقة، تزداد هذه العملية وضوحًا؛ لأن الفرد يبدأ في مراجعة ما تعلّمه في الطفولة، واختبار أفكار جديدة، ومقارنة نفسه بالآخرين، واتخاذ مواقف واختيارات.

يسعى المراهق بهذه المرحلة إلى أن يحقق ذاته، ويثبت تميزها وتفردها، كما يحاول التوفيق بين حاجاته الشخصية الملحة وبين المتطلبات الاجتماعية بدرجة تؤكد إحساسه بواجبه نحو ذاته ومجتمعه.

ولذلك يحتاج المراهق إلى فهم معايير وقيم مجتمعه جيدًا، وتقييم ذاته وتصرفاته في ضوئها حتى يحقق نوع التوافق النفسي والاجتماعي المطلوب ومن ثم تحقيق الذات، فإذا استطاع المراهق أن ينجح في ذلك توافق نفسيًّا، ومن ثم يشعر بهويته الذاتية، أما إن لم ينجح فتستمر المشكلة وقد تتحول إلى أزمة في حياته.

ويعد التفاعل الاجتماعي عاملًا ضروريًّا في فهم الهوية لدى الأفراد، إذ إن التفاعل الاجتماعي السليم يقود إلى تشكيل الهوية السليمة، فالتفاعل المستمر للفرد مع محيطه الاجتماعي يكسبه خبرة اجتماعية، ومن هنا تبرز نواة هوية الذات الإنسانية، فهي إذن نتاج محيطها الذي تتفاعل معه.

ويمكن فهم تكوين الهوية من خلال ثلاث مراحل متداخلة:

١ **الاستكشاف:** وفيها يقوم المراهق بتجربة أنماط مختلفة من الأفكار والاهتمامات والأدوار، مثل تجربة أنشطة متعددة أو تبني آراء متنوعة، بهدف التعرف على ما يتناسب مع ميوله وقدراته.

٢ **الاختيار:** بعد مرحلة التجربة، يبدأ المراهق في المفاضلة بين البدائل المتاحة، فيختار بعض القيم والاتجاهات التي يشعر بأنها أقرب إليه وأكثر تعبيرًا عن شخصيته.

٣ **الالتزام:** وفي هذه المرحلة يصل المراهق إلى درجة من الاستقرار النسبي، حيث يتبنى ما اختاره من قيم وأفكار، ويبدأ في الدفاع عنها والتعبير عنها بثبات في مواقفه وسلوكه.

وبذلك فإن تكوين الهوية لا يحدث بشكل مفاجئ، بل هو مسار متدرج يبدأ بالتجربة وينتهي بالاستقرار النسبي على صورة واضحة للذات.

موقف للتحليل

مراهق كان مهتمًّا بمجال معين، ثم بدأ يجرب مجالات أخرى، ثم اختار في النهاية ما يشعر أنه يعبّر عنه، حلّل هذا المسار في ضوء مراحل تكوين الهوية، ثم:

- فسّر دور «الاستكشاف» في هذا التغير.

nezakr.nateg4dk.net

- برّر أهمية الوصول إلى «الاختيار».
- ادعم إجابتك بدليل من الموقف.



عمق فهمك

قد لا تكون عملية تكوين الهوية سهلة، بل قد يصاحبها: (حيرة- تردد- أو شعور بعدم الوضوح)، وذلك لأن المراهق قد يكون ممزقًا بين ما يريده هو، وما يتوقعه منه الآخرون.

حلل وناقش:

مراهق يرغب في اختيار مسار معين، لكن أسرته تفضل له مسارًا مختلفًا.

فسّر هذا الصراع في ضوء تكوين الهوية، وبرّر لماذا يشعر المراهق بالتردد، وادعم إجابتك بدليل من الموقف.

نشاط:

فكر

هل يجب أن يختار الإنسان ما يريده فقط، أم يراعي توقعات الآخرين؟ ولماذا؟

حلّل العلاقة بين خصائص المراهقة وتكوين الهوية، ثم: فسّر كيف تسهم هذه الخصائص في بناء الهوية، وبرّر إجابتك، وادعمها بأمثلة.

وإذا كانت الهوية تتشكل بهذه الطريقة، فإن هذه العملية قد تواجه بعض التحديات.

ما الصعوبات التي قد يواجهها المراهق أثناء تكوين هويته؟

خطأ شائع

هل يجب أن يختار الإنسان ما يريده فقط، أم يراعي توقعات الآخرين؟ ولماذا؟

التحديات النفسية والاجتماعية:

مع سعي المراهق إلى تكوين هويته، لا تسير الأمور دائمًا بشكل واضح أو مستقر، بل قد يواجه مواقف تجعله يشعر بالتردد أو الضغط. فقد يجد نفسه:

- بين رغبته في الاستقلال وحاجته إلى القبول.
- بين ما يريده هو وما يتوقعه منه الآخرون.
- بين صور مختلفة عن نفسه.

فكيف يتعامل مع هذه التحديات؟

تتمثل التحديات النفسية والاجتماعية في المواقف والصعوبات التي يواجهها المراهق أثناء محاولته فهم نفسه وتحديد هويته. وهذه التحديات لا تعني وجود خلل، بل تعكس طبيعة هذه المرحلة، التي تتطلب من الفرد اتخاذ مواقف واختيارات.

أولًا: صراع الاستقلال والانتماء

يسعى المراهق إلى أن يكون مستقلًا في قراراته، لكنه في الوقت نفسه يحتاج إلى القبول من أسرته وأصدقائه. وهذا قد يضعه في موقف صعب إذا اختار ما يريده، قد يخالف الآخرين، وإذا وافق الآخرين، قد يتخلى عن رغبته.

حلل وناقش:

مراهق يرغب في اتخاذ قرار معين، لكنه يخشى رفض أصدقائه له.

فسّر هذا الصراع في ضوء التحديات النفسية، وبرّر سبب تردد المراهق، وادعم إجابتك بدليل من الموقف.

ثانيًا: المقارنة بالآخرين

nezakr.nategа4dk.net

يبدأ المراهق في مقارنة نفسه بغيره، سواء في الشكل أو القدرات أو الإنجاز. وقد تؤدي هذه المقارنة إلى الشعور بعدم الرضا، أو السعي لإثبات الذات.

حلل وناقش:

مراهق يقارن نفسه بزملائه في الدراسة أو في مظهره، ويشعر أنه أقل منهم.
حلّل هذا السلوك في ضوء تأثير المقارنة، وبرّر كيف يمكن أن تؤثر في تكوين الهوية، وادعم إجابتك بدليل.

ثالثًا: عدم وضوح الهدف

قد لا يمتلك المراهق رؤية واضحة لمستقبله، مما يجعله يشعر بالحيرة أو القلق. ويرتبط ذلك بتعدد الاختيارات، وقلة الخبرة، والتأثر بآراء الآخرين.

تأمل
هل سبق أن قارنت نفسك بالآخرين؟ كيف أثّر ذلك في شعورك أو قراراتك؟

حلل وناقش:

مراهق لا يستطيع تحديد ما يريد أن يدرسه أو يختاره في المستقبل.
فسّر هذا التردد في ضوء تكوين الهوية، وبرّر لماذا يكون من الصعب أحيانًا اتخاذ قرار، وادعم إجابتك بدليل.

رابعًا: تأثير الضغوط الاجتماعية:

قد يتعرض المراهق لضغوط من الأسرة أو الأصدقاء أو المجتمع، تدفعه أحيانًا إلى تبني سلوكيات أو اتخاذ مواقف لا تعبر عن قناعاته الحقيقية. وقد يسعى إلى التوافق مع هذه الضغوط تجنبًا للرفض أو رغبة في القبول والانتماء، مما يجعله في حالة تردد بين ما يريده هو وما يتوقعه الآخرون منه.

حلل وناقش:

مراهق يختار سلوكًا معينًا فقط لأنه شائع بين أصدقائه.
حلّل هذا السلوك في ضوء الضغوط الاجتماعية، وبرّر لماذا قد يستجيب لها، وادعم إجابتك بدليل.

عمق فهمك

هذه التحديات لا تعني أن المراهق ضعيف، بل تعني أنه يمر بمرحلة اختبار حقيقي لهويته، فمن خلال هذه الصراعات يكتشف نفسه، ويحدد ما يناسبه، ويكوّن مواقفه.

انتبه
الصراع في هذه المرحلة ليس مشكلة في حد ذاته، بل جزء طبيعي من عملية النمو وتكوين الهوية.

إذا كانت هذه التحديات ناتجة عن التفاعل مع الآخرين، فكيف يؤثر الأصدقاء ووسائل التواصل الاجتماعي في تكوين هوية المراهق؟

تأثير الأصدقاء ووسائل التواصل الاجتماعي:

في مرحلة المراهقة، لا يكوّن الإنسان صورته عن نفسه بمعزل عن الآخرين، بل يتأثر بشكل كبير بمن يحيطون به، وبما يراه ويتابعه يوميًّا؛ فقد يتغير سلوك المراهق أو اهتماماته بسبب أو نتيجة لما يراه على وسائل التواصل الاجتماعي

وهنا يبرز سؤال مهم: هل يختار المراهق ما يناسبه فعلًا أم يتأثر بما يراه حوله؟

nezakr.natega4dk.net

أولًا: تأثير الأصدقاء:

يمثل الأصدقاء في هذه المرحلة مصدرًا مهمًّا للتأثير؛ لأن المراهق يسعى إلى القبول والانتماء، ويهتم برأي أقرانه، ويقضي وقتًا أكبر معهم، وقد يؤدي ذلك إلى تبني سلوكياتهم، أو تقليد اهتماماتهم، أو تعديل آرائه ليتوافق معهم.

حلل وناقش:

مراهق لم يكن يهتم بالرياضة، لكنه بدأ الانضمام لفريق كرة القدم في المدرسة؛ لأن معظم أصدقائه يلعبونها، بهدف أن يشعر بالاندماج معهم ويكون جزءًا من جماعتهم.

حلّل هذا السلوك في ضوء تأثير الأصدقاء، وبرّر لماذا يكون تأثيرهم قويًّا في هذه المرحلة، وادعم إجابتك بدليل من الموقف.

ثانيًا: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي بيئة يومية يعيش فيها المراهق، ويتفاعل من خلالها مع أفكار وصور وأنماط حياة مختلفة. وقد تؤثر هذه الوسائل في: طريقة تفكيره – نظرته إلى نفسه – توقعاته من الحياة.

إن وسائل التواصل تعرض صورًا متعددة للحياة قد تكون مثالية أو غير واقعية، مما يدفع المراهق إلى مقارنة نفسه بالآخرين أو محاولة تقليد ما يراه أو الشعور بعدم الرضا.

فكر

هل يعني التأثر بالأصدقاء فقدان الشخصية؟
أم أنه قد يكون جزءًا من عملية البحث عن الهوية؟ وتكوين الهوية؟

حلل وناقش:

مراهق يقضي وقتًا طويلًا في متابعة محتوى معين، ثم يبدأ في الشعور بأن حياته أقل من غيره.

فسّر هذا الشعور في ضوء تأثير وسائل التواصل، وبرر كيف يمكن أن تؤثر المقارنة في تكوين الهوية وادعم إجابتك بدليل.

ثالثًا: بين التأثر والاختيار:

في مرحلة المراهقة يتعرض الفرد لتأثير الأصدقاء ووسائل التواصل الاجتماعي، وهذا التأثير لا يعني بالضرورة فقدان الهوية، بل قد يكون جزءًا من عملية الاستكشاف والتجربة التي تساعده على التعرف إلى ذاته وتوسيع خبراته. إلا أن التحدي الأساسي يتمثل في قدرة المراهق على التمييز بين ما يناسب شخصيته فعلًا وما يتبناه فقط؛ لأنه شائع أو مقبول اجتماعيًّا. فالتأثر الإيجابي قد يساعده على اكتشاف اهتمامات جديدة، بينما يتحول التقليد الأعمى إلى فقدان للتميز والهوية.

نشاط:

حلّل الفرق بين:

– مراهق يتعرف على هواية تصميم الفيديوهات عبر أحد أصدقائه، فيجربها ويكتشف أنه يمتلك موهبة فيها، هنا يكون التأثر إيجابيًّا. بينما مراهق آخر يقلد أصدقاءه في استخدام وسائل التواصل بشكل مفرط دون وعي، مما يؤثر سلبًا على وقته ودراسته، وهنا يصبح تقليدًا غير واعٍ: برّر إجابتك وادعمها بمثال.

nezakr.natega4dk.net

عمق فهمك

انتبه

ليس كل ما هو شائع مناسبًا، والاختيار الواعي جزء أساسي من تكوين الهوية.

يتفاعل تأثير الأصدقاء ووسائل التواصل مع التحديات التي يمر بها المراهق، فقد يزيد من المقارنة أو التردد أو الرغبة في القبول، لكنه قد يساعد أيضًا على اكتشاف اهتمامات جديدة وتكوين رؤية أوسع للعالم، وإذا كان هذا التأثير قد يكون إيجابيًّا أو سلبيًّا، فإنه قد يؤدي أحيانًا إلى ظهور بعض المشكلات. فما أبرز هذه المشكلات؟ وكيف يمكن تفسيرها في ضوء ما تعلمناه؟

بعض مشكلات الهوية:

قد تُظهر هذه المرحلة بعض المشكلات السلوكية مثل التمرد والإدمان الرقمي. وغالبًا ما يُفسَّر سلوك المراهق بشكل سطحي على أنه عناد أو رفض للتوجيه، بينما هو في الحقيقة تعبير عن حاجة داخلية للاستقلال وبناء الهوية.

في بعض المواقف، قد يظهر سلوك المراهق بشكل يبدو للآخرين غير مقبول، يرفض توجيه الكبار يتمسك برأيه بشدة أو يقضي وقتًا طويلًا في استخدام الهاتف، وقد يُفسَّر هذا السلوك على أنه عناد أو إهمال أو ضعف في التحكم، لكن هل هذه التفسيرات كافية؟ أم أن هناك أسبابًا أعمق ترتبط بطبيعة هذه المرحلة؟ ومن أهم هذه المشكلات:

١ التمرد:

يظهر التمرد في رفض المراهق لبعض القواعد أو التوجيهات، وقد يبدو ذلك في الاعتراض على القرارات أو الإصرار على رأيه أو مخالفة ما يُطلب منه.

ولا يكون التمرد دائمًا رفضًا للقيم، بل قد يكون تعبيرًا عن الرغبة في الاستقلال أو محاولة إثبات الذات أو البحث عن هوية خاصة، فالمراهق لا يرفض فقط، بل يحاول أن يقول: «أريد أن أكون أنا».

حلل وناقش

مراهق يرفض اختيار والديه لتخصص دراسي معين ويصر على اختيار تخصص آخر يفضله، ليس بدافع العصيان، بل لأنه يريد تحديد مستقبله بنفسه والتعبير عن هويته.

فسّر هذا السلوك في ضوء مفهوم التمرد، وبرّر لماذا لا يُعد دائمًا سلوكًا سلبيًّا، وادعم إجابتك بدليل من الموقف.

٢ الإدمان الرقمي:

فكر

هل كل رفض يُعد تمردًا؟ أم أن بعضه قد يكون تعبيرًا عن وعي أو اختيار؟

يقضي كثير من المراهقين وقتًا طويلًا في استخدام الأجهزة الرقمية، وقد يتحول هذا الاستخدام إلى نمط يصعب التحكم فيه.

توضيح تحليلي

ممكن فهم سلوك المراهق الذي يقضي معظم وقته على الهاتف ويشعر بالضيق عند الابتعاد عنه في إطار ما يُعرف بـ«الإدمان الرقمي»، والذي لا يُعد مجرد عادة سيئة فقط، بل يرتبط بحاجة نفسية أعمق خلال مرحلة المراهقة، وهي البحث عن الهوية والشعور بالقبول.

nezakr.natega4dk.net

فالمراهق في هذه المرحلة يكون في حالة بحث مستمر عن ذاته، وقد يلجأ إلى العالم الرقمي لأنه يوفر له:

- تفاعلًا سريعًا (إعجابات وتعليقات) يعزز شعوره بالقبول.
- هروبًا مؤقتًا من الضغوط أو القلق.
- فرصًا للمقارنة بالآخرين أو تقليدهم.

ومع الوقت، قد يتحول هذا الاستخدام إلى نمط سلوكي صعب التحكم فيه؛ لأنه يمنحه شعورًا لحظيًّا بالرضا والانتماء.

أمثلة على الإدمان الرقمي:

مراهق يقضي ساعات طويلة على تطبيقات التواصل الاجتماعي لمتابعة المنشورات والتعليقات، ويشعر بالقلق إذا لم يحصل على تفاعل كافٍ على منشوراته.

مراهق يفضل الألعاب الإلكترونية على الدراسة أو النوم، ويشعر بالتوتر إذا تم منعه من اللعب.

مراهق يتابع محتوى معينًا بشكل يومي (مثل الفيديوهات أو البث المباشر) لدرجة أنه يهمل واجباته اليومية.

عمق فهمك

يمكن فهم كل من التمرد والإدمان الرقمي في ضوء ما سبق:

التمرد ..... ◂ محاولة إثبات الهوية.

الإدمان الرقمي ..... ◂ محاولة تعويض أو البحث عن القبول.

وهذا يعني أن هذه السلوكيات ليست منفصلة، بل ترتبط بعملية تكوين الهوية.

نشاط

حلّل العلاقة بين: تكوين الهوية وظهور بعض المشكلات في مرحلة المراهقة، ثم: فسّر هذا الارتباط و برّر إجابتك وادعمها بأمثلة.

انتبه

الحكم على السلوك دون فهم أسبابه قد يؤدي إلى تفسير غير دقيق.

يتضح أن المراهقة ليست مجرد مرحلة عمرية، بل مرحلة تتشكل فيها هوية الإنسان،

من خلال:

- التغيرات التي يمر بها.
- الخصائص التي تظهر في سلوكه.
- التحديات التي يواجهها.
- العوامل التي تؤثر فيه.

وقد تبدو بعض السلوكيات في هذه المرحلة صعبة أو غير مفهومة، لكنها في كثير من الأحيان تعكس: محاولة الإنسان أن يفهم نفسه ويحدد من يكون.

كبسولة نفسية

- حيرتك ليست ضعفًا، هي دليل على أنك تبحث عن ذاتك.
- المراهقة ليست مرحلة المشاكل، بل هي مرحلة الأسئلة الكبيرة في حياتك. السؤال «مَن أنا؟» قد يكون مزعجًا أحيانًا، لكنه يظل أهم سؤال في حياتك. تغيير اهتماماتك، تأثرك بأصدقائك، تمردك البسيط،

nezakr.nateg4dk.net

كلها محاولات لاختبار نفسك.

- جرب: عندما تشعر بأنك ممزق بين رغباتك وتوقعات الآخرين، خذ ورقة واكتب: «ماذا أريد أنا حقًّا؟» ليس ما يريده أهلي أو أصدقائي، بل أنا.
- الخلاصة: هويتك ليست شيئًا تجده جاهزًا، بل تصنعها خطوة بخطوة بالتجربة والاختبار.

(امسح الكود وطبق ما تعلمت):



نشاط ميداني اسم النشاط: مشروع «منتدى الهوية للشباب».

الهدف: مناقشة تحديات تكوين الهوية وصياغة ميثاق لدعم الاستقلالية.

nezakr.natega4dk.net

أختبر فهمي

صندوق المساعدة

لتنظيم أفكارك أثناء تحليل مواقف المراهقة في الإجابات السابقة، يمكنك الاستعانة بهذه المصطلحات العلمية الدقيقة: (النضج الانفعالي – الذكاء الوجداني – التنظيم الانفعالي – الاستجابة الفسيولوجية – التعبير الظاهري – الخبرة الشعورية – ضبط النفس والتحكم)

أولًا أفهم وأفسّر

١ فسّر مفهوم المراهقة، وبيّن لماذا لا تُعد مجرد مرحلة عمرية فقط.

٢ برّر أهمية تكوين الهوية في هذه المرحلة، مستدلًّا بمثال.

ثانيًا أحلل

شبكة تحليل أزمات الهوية (تطبيق عملي)

اقرأ المواقف التالية، وحدد (الجانب النفسي أو الاجتماعي) الذي يمثله سلوك المراهق (البحث عن الاستقلال، تأثير الأقران، صراع الهوية، التمرد الإيجابي)، مع كتابة كلمة واحدة تبرر اختيارك:

يصر الطالب على اختيار ملابسه وتنسيق ألوانها بطريقة تختلف تمامًا عن ذوق أسرته؛ ليثبت استقلالية شخصيته.

(الجانب النفسي: ..... / التبرير: .....)

يتردد الطالب بين اختيار تخصص دراسي يحبه ومقتنع به، وتخصص آخر يفضله أصدقاؤه ليبقى معهم في نفس الفصل.

(الجانب النفسي: ..... / التبرير: .....)

يقضي الطالب وقتًا طويلًا بمفرده يكتب أفكاره ويحاول فهم أهدافه ونقاط قوته التي تميزه للمستقبل.

(الجانب النفسي: ..... / التبرير: .....)

ثالثًا أطبق

٣ مراهق يغيّر اهتماماته أكثر من مرة، فسّر هذا السلوك في ضوء تكوين الهوية.

٤ مراهق يتأثر بسلوك أصدقائه أو بما يراه على وسائل التواصل الاجتماعي، حلّل هذا التأثير في ضوء العوامل المؤثرة في تكوين الهوية.

رابعًا أناقش وأقيّم

٥ قيّم العبارة التالية: «التأثر بالآخرين يفقد المراهق هويته» ثم برّر رأيك.

٦ هل يمكن اعتبار التمرد سلوكًا سلبيًّا دائمًا؟ ناقش في ضوء ما درسته.

nezakr.nateqa4dk.net

عنوان المهمة

من أنا؟

مهمة أدائية

الموقف

اكتب فقرة قصيرة تعبّر فيها عن نفسك، ثم:

- فسّر كيف تكوّنت بعض جوانب شخصيتك.
- حلّل أحد العوامل التي أثرت فيك (أسرة - أصدقاء - وسائل تواصل).
- برّر اختيارك لبعض السلوكيات أو الاهتمامات.

كيف تفضل تقديم مهمتك؟ (القرار لك!)

تكوين الهوية رحلة شخصية فريدة. اختر طريقة واحدة فقط لتوثيق تحليلك لفترة المراهقة واكتشاف الذات:

الكاتب المسرحي (للمهتمين بكتابة الحوار): اكتب مشهدًا حواريًّا قصيرًا يدور بين مراهق ووالده، يعبر فيه المراهق عن رغبته في الاستقلال واختيار طريقه بطريقة إيجابية ومحترمة تعكس نضجه.

المصمم المعبر (للمهتمين بالرسم والتعبير البصري): صمم «خريطة هوية» ورقية، ترسم فيها شكلًا يمثلك في المنتصف، وتوزع حوله أهدافك، وقيمك، ومهاراتك، والأشياء التي تميز شخصيتك المستقلة.

المتحدث الملهم (للمهتمين بالإلقاء والخطابة): جهز كلمة تحفيزية قصيرة (خطبة) تلقيها أمام زملائك، تشجعهم فيها على اكتشاف مواهبهم وبناء هويتهم الإيجابية المتميزة بعيدًا عن التقليد الأعمى للآخرين.

أقيم ذاتي

ضع علامة ✔ أمام ما تحقق لديك:

	نعم	إلى حد ما	لا
أستطيع تفسير مفهوم المراهقة وفهم خصائصها.			
أفسّر كيف تتكوّن الهوية.			
أحلل مواقف مرتبطة بسلوك المراهق.			
أفهم تأثير الأصدقاء ووسائل التواصل.			
أقيّم بعض السلوكيات مثل التمرد والإدمان الرقمي.			
أعبّر عن نفسي بشكل أوضح.			

استمارة شريك النجاح

معيار التقييم	يحتاج لتطوير	جيد	ممتاز	ملاحظات الزميل
التمييز العلمي: ميز بوضوح بين السلوك الاعتمادي (الطفولة) والاستقلالي (المراهقة) في بناء الهوية.				
التطبيق العملي: قدم مبررات منطقية لطرق التعامل مع ضغوط الأقران وبناء شخصية مستقلة.				
الاحترام والتقبل: أظهر احترامًا لآراء زملائه ولم يفرض نمطًا واحدًا للعمل.				

nezakr.natega4dk.net

الدرس الثالث

الانفعالات وتنظيمها (كيف أفهم مشاعري؟)



قد يغضب الإنسان سريعًا، أو يحزن دون سبب واضح، أو يتخذ قرارًا يندم عليه تحت تأثير مشاعره، وقد لا يعبّر عما يشعر به بدقة.

وهذا يكشف أن ما يحدث داخله يؤثر في سلوكه.

فهل نفهم مشاعرنا دائمًا؟

وهل نستطيع التحكم فيها؟

نواتج التعلم

بعد دراسة هذا الدرس، يُتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يستخلص مفهوم الانفعالات.
- يميّز بين أنواع الانفعالات.
- يفسّر أسباب الانفعالات.
- يحلّل تأثير الانفعالات في السلوك.
- يطبّق استراتيجيات تنظيم الانفعال.
- يعبّر عن مشاعره بطريقة مناسبة.

السؤال المحوري

كيف تؤثر الانفعالات في سلوك الإنسان وقراراته؟

وكيف يمكن تنظيمها بطريقة تساعد على التفكير السليم؟

nezakr.natega4dk.net

لا يقوم سلوك الإنسان على التفكير العقلي وحده، بل يتداخل معه الجانب الانفعالي في مختلف المواقف. إذ تؤثر الانفعالات في أسلوب التفكير واتخاذ القرار وطريقة التفاعل مع الآخرين، وقد تدفع أحيانًا إلى سلوك لا يعبر بدقة عن نوايا الفرد الحقيقية. ومن ثمّ، لا تكمن المشكلة في وجود الانفعالات، بل في كيفية إدراكها وتنظيمها والتعامل معها بما يحقق توازنًا بين التفكير والسلوك.



مدخل الدرس

في موقف داخل الفصل، أخطأ أحد الطلاب في الإجابة، فضحك بعض زملائه، فشعر بالضيق، ورفض المشاركة مرة أخرى.

وفي موقف آخر، شعر طالب بالحماس الشديد لفكرة معينة، فاتخذ قرارًا سريعًا دون التفكير الكافي. رغم اختلاف الموقفين، إلا أن العامل المشترك بينهما هو الانفعال.

لكن السؤال هنا: هل الانفعال هو المشكلة؟ أم طريقة التعامل معه؟

فكر

لماذا قد تؤدي المشاعر نفسها إلى سلوك مختلف عند أشخاص مختلفين؟

مفهوم الانفعالات:

تشير الانفعالات إلى حالات نفسية داخلية يمر بها الإنسان، تتسم بتغير في المشاعر تجاه موقف أو مثير معين، مثل الفرح، والحزن، والخوف، والغضب وغيرها من الانفعالات الأساسية.

ولا تُعد الانفعالات مجرد خبرات شعورية فقط، بل هي عملية مركبة تتداخل فيها جوانب متعددة، حيث تصاحبها تغيرات في العمليات المعرفية مثل التفكير والانتباه وتفسير المواقف، كما ترتبط باستجابات فسيولوجية تظهر في شكل تغيرات جسدية مثل (تسارع ضربات القلب أو توتر العضلات أو تغير معدل التنفس)، بالإضافة إلى مظاهر سلوكية خارجية يمكن ملاحظتها مثل (تعبيرات الوجه ونبرة الصوت والحركة).

انتبه

الانفعال في حد ذاته ليس مشكلة، لكن المشكلة قد تكون في عدم فهمه أو عدم القدرة على تنظيمه.

nezakr.nateg4dk.net

وفي كثير من الأحيان، لا يكون السلوك نتيجة التفكير وحده، بل نتيجة التفاعل بين التفكير والانفعال، ومن هنا، تظهر أهمية فهم الانفعالات، وكيفية تنظيمها، حتى لا تتحول إلى عامل يؤثر سلبًا في السلوك أو اتخاذ القرار.

إذا كانت الانفعالات تؤثر في سلوك الإنسان بهذه الصورة، فما أنواع هذه الانفعالات؟ وهل تختلف من موقف لآخر؟

فكر

هل يأتي الشعور أولًا أم تفسير الموقف؟
وكيف يؤثر ذلك في نوع الانفعال؟

أنواع الانفعالات

تختلف الانفعالات التي يمر بها الإنسان تبعًا لتنوع المواقف التي يتعرض لها، إذ لا يستجيب الفرد دائمًا بنفس الطريقة الانفعالية، فقد يشعر بالفرح في موقف، وبالخوف في موقف آخر، أو بالغضب عند التعرض لمثير مزعج.

ومن هنا، يمكن التساؤل: هل الانفعالات جميعها من طبيعة واحدة؟ أم أنها تتباين في خصائصها وأثرها؟

يمكن التمييز بين نوعين رئيسيين من الانفعالات: الانفعالات الأساسية والانفعالات المركبة.

أولًا: الانفعالات الأساسية

هي انفعالات فطرية يولد بها الإنسان، وتظهر بصورة تلقائية ومباشرة عند التعرض لمواقف معينة، مثل: الفرح، الحزن، الخوف، والغضب. وتمتاز هذه الانفعالات بأنها سريعة الظهور، واضحة في تعبيراتها، وتشترك فيها معظم الثقافات البشرية، مما يشير إلى طابعها البيولوجي العام.

يرجع هذا الظهور السريع للانفعال إلى ارتباط هذه الانفعالات بآليات عصبية فطرية في الجهاز العصبي، تتيح استجابة فورية تساعد الفرد على التكيف مع الموقف. فمثلًا، الشعور بالخوف عند الخطر يُعد استجابة سريعة تهدف إلى الحماية والبقاء.

حلل وناقش

شخص يسمع خبرًا سارًا فيشعر بالفرح فورًا، أو يتعرض لخطر مفاجئ فيشعر بالخوف.

فسّر هذا السلوك في ضوء طبيعة الانفعالات الأساسية، وبرّر لماذا تظهر بسرعة في هذه المواقف، وادعم إجابتك بدليل.

ثانيًا: الانفعالات المركبة

لا تكون هذه الانفعالات مباشرة أو بسيطة، بل تتشكل نتيجة للتفكير والخبرة السابقة وتفسير الموقف؛ مثل الشعور بالغيرة أو الخجل أو الفخر (يعد انفعال الفخر أحد الانفعالات المركبة التي لا تظهر بشكل فطري مباشر، بل يتكوّن نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل، مثل الخبرات السابقة، وتفسير الفرد لإنجازاته، وتقييمه لذاته مقارنة بالمعايير الشخصية أو الاجتماعية).

حلل وناقش

مراهق يشعر بالضيق عند مقارنة نفسه بزميله، ليس فقط بسبب الموقف، بل بسبب تفسيره له.

حلّل هذا الشعور في ضوء الانفعالات المركبة، وبرّر دور التفكير في تكوينه، وادعم إجابتك بدليل.

عمق فهمك

لا تعمل هذه الانفعالات بشكل منفصل، بل قد تتداخل حيث يبدأ الشعور بانفعال بسيط ثم يتطور إلى انفعال أكثر تعقيدًا، كما قد يختلف الشعور نفسه من شخص لآخر، رغم تشابه الموقف.

nezakr.natega4dk.net

تؤثر أنواع الانفعالات في: طريقة التفكير واتخاذ القرار والسلوك الظاهر، فالشعور بالخوف مثلًا قد يدفع إلى الحذر، بينما قد يؤدي الغضب إلى رد فعل سريع.

إذا كانت الانفعالات تختلف في نوعها، فما الذي يسبب هذه الانفعالات؟

ولماذا يختلف الشعور نفسه من شخص لآخر؟

أسباب الانفعالات

قد يتعرض أشخاص للموقف نفسه، لكن استجابتهم الانفعالية تختلف، أحدهم يشعر بالغضب، والثاني يتعامل بهدوء، وثالث قد يشعر بالقلق أو التوتر، فإذا كان الموقف واحدًا، فما الذي يفسر هذا الاختلاف؟

لا تنتج الانفعالات عن المواقف وحدها، بل تتأثر بطريقة تفسير الإنسان، والخبرة السابقة، والحالة الانفعالية:

أولًا: تفسير الموقف

يلعب تفسير الإنسان لما يحدث دورًا أساسيًّا في تحديد شعوره، فقد يُفسَّر الموقف على أنه:

- تهديد ← فيؤدي إلى الخوف.
- أو إهانة ← فيؤدي إلى الغضب.
- أو فرصة ← فيؤدي إلى الحماس.

حلل وناقش

طالب لم يتم قبول رأيه أثناء المناقشة، فاستجاب للموقف بانفعال الغضب، في حين أن طالبًا آخر تعرض للموقف نفسه لكنه ابتسم وفسر ذلك على أنه فرصة لتطوير أفكاره وتحسينها.

حلّل هذا الاختلاف في ضوء تفسير الموقف، وبرّر كيف يؤثر التفسير في نوع الانفعال، وادعم إجابتك بدليل.

ثانيًا: الخبرة السابقة

تؤثر تجارب الإنسان السابقة في طريقة استجابته للمواقف. فالموقف نفسه قد يذكّر شخصًا بتجربة سلبية أو لا يكون له تأثير على آخر.

حلل وناقش

شخص يشعر بالقلق عند التحدث أمام الآخرين، بسبب تجربة سابقة غير ناجحة.

فسّر هذا السلوك في ضوء الخبرة السابقة، وبرّر لماذا تؤثر التجارب في الانفعالات، وادعم إجابتك بدليل.

تأمل

هل شعرت يومًا بانفعال قوي بسبب موقف ذكّرك بتجربة سابقة؟
كيف أثّر ذلك في رد فعلك؟

ثالثًا: الحالة الداخلية للفرد

تشير الحالة الداخلية إلى مجموعة العوامل النفسية والجسمية التي يكون عليها الفرد في لحظة معينة، مثل مستوى التعب، والراحة، والضغط النفسي، والحالة المزاجية العامة. وتُعد هذه الحالة عاملًا مهمًّا في تحديد شدة الانفعال ونوعه وكيفية استجابة الفرد للمواقف المختلفة.

حلل وناقش

شخص يشعر بالتوتر في موقف بسيط؛ لأنه يمر بحالة من الضغط أو الإرهاق.

حلّل هذا السلوك في ضوء الحالة الداخلية، وبرّر لماذا تختلف شدة الانفعال من وقت لآخر، وادعم إجابتك بدليل.

nezakr.natega4dk.net

عمق فهمك

يتضح أن الانفعال ليس استجابة تلقائية فقط، بل نتيجة:

تفسير + خبرة + حالة داخلية

فكر

إذا غيّر الإنسان طريقة تفسيره للموقف، هل يمكن أن يتغير شعوره؟ ولماذا؟

ولهذا، لا يكون التحكم في الانفعال ممكنًا دون فهم أسبابه.

وتؤثر هذه الأسباب في سرعة الاستجابة ونوع السلوك واتخاذ القرار، فالشخص الذي يفسر الموقف بشكل سلبي قد يتخذ قرارًا مختلفًا تمامًا عن شخص يراه بشكل إيجابي.

لاحظ: إذا كانت الانفعالات تؤثر في سلوك الإنسان وقراراته، فما أثرها الفعلي في طريقة تصرفه؟

أثر الانفعالات على السلوك:

في مواقف كثيرة، قد لا يتصرف الإنسان بالطريقة التي كان يخطط لها، بل يتصرف وفق ما يشعر به في اللحظة، فقد يندفع في اتخاذ قرار أو يتردد في موقف يحتاج إلى حسم أو يبالغ في رد فعله، وهذا يشير إلى أن السلوك لا يتحدد بالعقل فقط، بل يتأثر بالانفعالات بشكل واضح.

وتؤثر الانفعالات في سلوك الإنسان من خلال: توجيه طريقة التفكير والتأثير في اتخاذ القرار وتحديد نوع الاستجابة للموقف.

ولهذا، قد يؤدي الانفعال إلى: سلوك مناسب أو سلوك غير مناسب حسب طريقة التعامل معه، ويمكن توضيح أثر الانفعالات على السلوك فيما يلي:

يُعد الانفعال أحد العوامل النفسية المؤثرة في عملية اتخاذ القرار، حيث لا يعتمد الإنسان دائمًا على التفكير المنطقي والتحليل العقلي فقط، بل قد تتدخل حالته الانفعالية لتوجيه قراراته، خاصة في المواقف التي تتسم بالشدة أو الضغط.

كما يعد الانفعال أحد العوامل المهمة التي تؤثر في توجيه سلوك الإنسان وتنظيم استجاباته في المواقف المختلفة، إذ لا يقتصر دوره على الخبرة الشعورية فقط، بل يمتد ليؤدي وظيفة تكيفية تساعد الفرد على التعامل مع المثيرات البيئية ذات الأهمية.

حلل وناقش

شخص يشعر بالخوف عند اقترابه من موقف خطر، فيتجنب التعرض له.

فسّر هذا السلوك في ضوء دور الانفعال، وبرّر كيف يمكن أن يكون الانفعال مفيدًا، وادعم إجابتك بدليل.

عمق فهمك

انتبه

محاولة إلغاء المشاعر ليست حلًا، بل فهمها هو الخطوة الأولى للتعامل معها.

لا يكون الهدف من التعامل مع الانفعالات هو التخلص منها، بل فهمها وتنظيمها؛

لأن الانفعال قد يكون دافعًا إيجابيًا أو سببًا في سلوك غير مناسب يتضح أن اتخاذ القرار لا يعتمد على التفكير فقط، بل يتأثر بالحالة الانفعالية للإنسان.

إذا كانت الانفعالات تؤثر في السلوك بهذا الشكل، فكيف يمكن للإنسان أن ينظم هذه الانفعالات بحيث تساعده ولا تعيقه؟

nezakr.nategа4dk.net

استراتيجيات تنظيم الانفعالات وضبط الاستجابات السلوكية

لا يستطيع الإنسان إيقاف الانفعالات أو منع ظهورها، لأنها استجابات طبيعية تحدث نتيجة المواقف المختلفة، لذلك لا يكون السؤال الأساسي: كيف نتجنب الشعور بالانفعال؟ بل كيف يمكن إدارة هذا الشعور والتعامل معه بشكل سليم؟

فعلى الرغم من أن شخصين قد يمران بالموقف نفسه ويشعران بالانفعال ذاته، إلا أن استجابتهما السلوكية قد تختلف؛ حيث يتصرف أحدهما بهدوء واتزان، بينما يُظهر الآخر سلوكًا اندفاعيًّا وسريعًا. ويرجع هذا الاختلاف إلى مستوى القدرة على تنظيم الانفعال.

نافذة الاستقصاء
(امسح الرمز وانطلق):
هدئ عقلك وتواصل مع مشاعرك. امسح الرمز للوصول إلى أداة رقمية تفاعلية تقدم تدريبات مبسطة لـ «التنظيم الانفعالي» وتقنية (التنفس العميق). جربها لترى كيف يمكنك تهدئة استجابتك الفسيولوجية والسيطرة على اندفاع اللوزة الدماغية.

ويشير التنظيم الانفعالي إلى قدرة الإنسان على:

فهم مشاعره، والتحكم في طريقة التعبير عنها، والتصرف بناءً عليها بشكل مناسب. ولا يعني ذلك كبت المشاعر، بل التعامل معها بوعي.

وتتحدد الاستراتيجيات على النحو الآتي:

أولًا: الوعي بالانفعال:

الخطوة الأولى في التنظيم هي أن يدرك الإنسان ما يشعر به. فقد يخلط بين الغضب والضيق أو الإحباط، ويُفسَّر هذا السلوك في ضوء ضعف الوعي الانفعالي، حيث يؤدي عدم إدراك الفرد لحالته الانفعالية الحقيقية إلى صعوبة ضبطها، وكلما زاد الوعي بالانفعال، أصبحت الاستجابة أكثر دقة واتزانًا، بينما يؤدي ضعف الوعي إلى تشويه الانفعال وتحويله إلى سلوك غير مناسب للموقف.

حلل وناقش

طالب يشعر بالتوتر بسبب ضغط الامتحان، لكنه لا يدرك أنه «قلق»، فيتعامل مع هذا التوتر على أنه غضب، فيتحدث بعصبية مع زملائه أو أسرته، رغم أن السبب الحقيقي هو الخوف من الفشل.

فسّر هذا السلوك في ضوء عدم الوعي بالانفعال، وبرّر لماذا يؤدي عدم الفهم إلى تعبير غير دقيق، وادعم إجابتك بدليل.

ثانيًا: إعادة تفسير الموقف:

لا تُعد المواقف الخارجية هي المصدر المباشر للانفعال، بل إن طريقة تفسير الفرد لهذه المواقف هي العامل الحاسم في تحديد نوع الانفعال وشدته. ويُعرف ذلك بإعادة تفسير الموقف، أي تعديل المعنى الذي يعطيه الفرد للحدث بحيث يؤدي إلى تغيير استجابته الانفعالية.

فكر
هل يمكن أن يؤدي تغيير طريقة التفكير إلى تغيير الشعور؟ ولماذا؟

حلل وناقش

طالبة حصلت على درجة أقل من المتوقع في اختبار:

إذا فسّرت النتيجة على أنها دليل على الفشل وعدم الكفاءة ← تشعر بالإحباط والغضب.

إذا فسّرتها على أنها فرصة لمعرفة نقاط الضعف وتحسين الأداء ← تشعر بالتحفيز بدلًا من الغضب.

حلّل هذا الاختلاف في ضوء إعادة تفسير الموقف، وبرّر كيف يؤثر التفسير في الانفعال، وادعم إجابتك بدليل.

nezakr.nateg4dk.net

ثالثًا: التحكم في الاستجابة الانفعالية:

لا يملك الإنسان دائمًا القدرة على منع ظهور الانفعال في اللحظة الأولى، مثل الغضب أو الانزعاج، لكن ما يمكنه التحكم فيه هو طريقة الاستجابة لهذا الانفعال. ويُقصد بالتحكم في الاستجابة قدرة الفرد على إيقاف رد الفعل التلقائي مؤقتًا، والتفكير قبل التصرف، واختيار السلوك الأكثر ملاءمة للموقف.

حلل وناقش

موظف تعرض لانتقاد حاد من مديره:

إذا اندفع ورد بعصبية ← قد تتدهور العلاقة المهنية.

إذا توقف وفكر في الرد المناسب ← قد يختار الرد بهدوء أو تأجيل الحوار، مما يحافظ على استقراره المهني.

فسّر هذا السلوك في ضوء التحكم في الاستجابة، وبرّر أهميته في تنظيم الانفعال، وادعم إجابتك بدليل.

عمق فهمك

تُظهر هذه الاستراتيجيات أن التنظيم الانفعالي لا يعني منع الشعور بل يعني التفكير قبل التصرف، وكلما زادت قدرة الإنسان على فهم مشاعره، أصبح أكثر قدرة على التحكم في سلوكه. كيف يمكن للإنسان أن يعبر عن مشاعره بطريقة مناسبة؟

انتبه

التعبير عن المشاعر لا يعني الاندفاع فيها، بل اختيار الطريقة المناسبة للتعبير عنها.

التعبير الواعي للانفعالات بين الكبت والاندفاع

الانفعال في حد ذاته طبيعي ولا يمثل مشكلة، لكن التحدي الحقيقي يكمن في طريقة التعبير عنه. فقد يشعر الإنسان بالحزن أو القلق أو الخوف، لكنه لا يعبّر عنها بشكل مباشر، بل قد يحوّلها إلى انفعال آخر أو سلوك غير دقيق، مثل تحويل الحزن إلى غضب، أو التعبير عن الضيق بالانسحاب، أو إخفاء الخوف بالتظاهر بالقوة.

فالتعبير الواعي عن المشاعر يتطلب مهارة تتجاوز مجرد الفهم، حيث يحتاج الفرد إلى:

- اختيار الوقت المناسب للتعبير، بحيث لا يكون في لحظة انفعال شديد.
- اختيار الأسلوب المناسب، مثل الحوار الهادئ بدلًا من الانفعال أو الهجوم.
- التعبير عن المشاعر بطريقة لا تضر بالذات أو بالآخرين، أي دون كبت يؤدي إلى ضغط داخلي، أو اندفاع يسبب مشكلات اجتماعية.

حلل وناقش

طالب يشعر بالغضب قد يكون رد فعله:

- يكتم شعوره ولا يتحدث.
- يعبّر عنه بشكل حاد.
- يعبّر عنه بهدوء ويوضح سبب شعوره.

حلّل هذه الاستجابات في ضوء التعبير عن المشاعر، وبرّر أيها أكثر تأثيرًا في العلاقات، وادعم إجابتك بدليل.

انتبه

الاستمرار في كتمان الانفعالات الشديدة وعدم التعبير عنها بشكل متزن، قد يزيد من فرص حدوث ضغوط نفسية أو استجابات غير تكيفية.

عمق فهمك

التعبير الواعي عن المشاعر يساعد على فهم الذات وتقليل التوتر وتحسين العلاقات واتخاذ قرارات أكثر توازنًا، بينما قد يؤدي الكبت أو الاندفاع إلى سوء الفهم أو تصعيد المشكلات أو اتخاذ قرارات غير مناسبة.

nezakr.natega4dk.net

يتضح أن: فهم الانفعالات وتنظيمها والتعبير عنها كلها عناصر مترابطة تساعد الإنسان على التحكم في سلوكه واتخاذ قرارات أكثر وعيًا.

حلّل العلاقة بين: (فهم المشاعر- وتنظيمها- والتعبير عنها) ثم:

- فسّر كيف تؤثر هذه العناصر في سلوك الإنسان.
- برّر إجابتك.
- وادعمها بأمثلة.

كبسولة نفسية:

غضبك ليس عدوًّا لك، وسعادتك ليست دائمًا دليلًا على الصواب، الانفعالات رسائل من داخلك. الخوف يحميك، الغضب يقول إن أحدًا قد انتهك حدودك، الحزن يطلب راحتك. المشكلة ليست في الإحساس، بل في التصرف بسرعة دون فهم جيد لما تشعر به.

جرّب قاعدة «توقف- فكر- تصرف»:

- توقف للحظة (لا ترد فورًا).
- اسأل نفسك: ما هذا الشعور بالضبط؟ ولماذا الآن؟
- اختر استجابة هادئة أو أرجئ الرد إلى أن تهدأ.
- الخلاصة: التحكم في انفعالاتك لا يعني كبتها، بل أن تقودها أنت، لا أن تقودك.

نشاط ميداني

اسم النشاط: مشروع «سفراء الذكاء الوجداني».

الهدف: تصميم حملة لتدريب الطلاب الأصغر على التنظيم الانفعالي.

(امسح الكود وطبق ما تعلمت):



nezakr.nategа4dk.net

أختبر فهمي

أولًا أفهم وأفسّر

١ فسّر مفهوم الانفعالات، وبيّن لماذا لا تُعد مجرد مشاعر عابرة فقط.

٢ برّر أهمية فهم الانفعالات في توجيه سلوك الإنسان واتخاذ قراراته.

صندوق المساعدة

لتنظيم أفكارك أثناء تحليل الإجابات السابقة، يمكنك الاستعانة بهذه المصطلحات العلمية الدقيقة: (النضج الانفعالي – الذكاء الوجداني – التنظيم الانفعالي – الاستجابة الفسيولوجية – التعبير الظاهري – الخبرة الشعورية – ضبط النفس والتحكم)

ثانيًا أحلل

شبكة تحليل وتقويم الانفعالات (تطبيق عملي)

اقرأ المواقف التالية، وحدد «نوع الانفعال»، ثم اقترح «بديل استجابة» أكثر توازنًا، مع ذكر «النتيجة المتوقعة» لهذا التغيير:

طالب تلقى درجة أقل من المتوقع، فمزق ورقة الاختبار وخرج من الفصل غاضبًا.
(نوع الانفعال: ..... / البديل الأفضل: ..... / النتيجة المتوقعة: .....)

طالب يشعر بقلق شديد يمنعه من البدء في المذاكرة ليلة الامتحان.
(نوع الانفعال: ..... / البديل الأفضل: ..... / النتيجة المتوقعة: .....)

طالب تعرض لسخرية زميل، فقرر الرد بهدوء وثقة دون الدخول في مشادة.
(نوع الانفعال: ..... / البديل الأفضل: ..... / النتيجة المتوقعة: .....)

ثالثًا أطبق

٣ طالبان حصلا على نفس درجة الامتحان؛ أحدهما شعر بالسعادة والآخر ظهرت عليه ملامح الحزن. حلّل هذا الاختلاف في ضوء أسباب الانفعالات.

٤ مراهق يتصرف باندفاع في موقف معين ثم يندم لاحقًا، فسّر هذا السلوك في ضوء أثر الانفعالات على السلوك.

رابعًا أناقش وأقيّم

٥ قيّم العبارة التالية: «التعبير عن المشاعر يعني قول كل ما نشعر به» ثم برّر رأيك.

٦ هل يمكن أن تكون الانفعالات عاملًا إيجابيًا في حياة الإنسان؟ ناقش.

nezakr.nategа4dk.net

عنوان المهمة

أفهم مشاعري

مهمة أدائية

الموقف

اختر موقفًا مررت به تأثرت فيه بمشاعرك، ثم:

- فسّر نوع الانفعال الذي شعرت به.
- حلّل سبب هذا الانفعال.
- برّر كيف أثّر في سلوكك أو قرارك.

كيف تفضل تقديم مهمتك؟ (القرار لك!)

تنظيم المشاعر مهارة تُكتسب بالممارسة. اختر طريقة واحدة فقط لعرض «خطة تنظيم انفعالاتك» لموقف مررت به:

المدرب النفسي (للمهتمين بالتدريب): صمم «دليل خطوات عملية» (كتيب صغير) من ثلاث خطوات فقط، تشرح فيها لزميل كيف يهدئ من روعه في لحظة غضب شديد.

راوي التجارب (للمهتمين بالسرد): اكتب «سيرة ذاتية لمشاعرك"؛ صف فيها موقفًا كنت فيه منفعلًا جدًّا، ثم صف كيف استخدمت التفكير الواعي لتنظيم شعورك وتحويل النتيجة إلى تجربة إيجابية.

المحلل الفني (للمهتمين بالرسم والتعبير البصري): ارسم «لوحة المشاعر»، قسمها إلى جانبين: جانب يمثل الفوضى الانفعالية قبل التفكير، وجانب يمثل التوازن بعد التفكير، مع كتابة «رسالة وعي» أسفل اللوحة.

أقيم ذاتي

ضع علامة ✔ أمام ما تحقق لديك:

	نعم	إلى حد ما	لا
أستطيع تفسير مفهوم الانفعالات.			
أفهم أسباب الانفعالات المختلفة.			
أحلل تأثير المشاعر في السلوك.			
أفسّر مواقف في ضوء تنظيم الانفعال.			
أقيّم طرق التعبير عن المشاعر.			
أعبّر عن نفسي بشكل أوضح.			

استمارة شريك النجاح

معيار التقييم	يحتاج لتطوير	جيد	ممتاز	ملاحظات الزميل
التمييز العلمي: طبق استراتيجيات التنظيم الانفعالي (التحكم في اللوزة الدماغية) بشكل علمي وبسيط.				
التطبيق العملي: قدم مبررات منطقية لأثر الانفعالات المعتدلة مقابل الشديدة على جودة اتخاذ القرار.				
الاحترام والتقبل: أظهر احترامًا لآراء زملائه ولم يفرض نمطًا واحدًا للعمل.				

nezakr.natega4dk.net

الدرس الرابع

مهارات الحياة والتكيف النفسي



مهارات الحياة ليست مجرد سلوكيات مكتسبة، بل هي أدوات أساسية تمكّن الفرد من إدارة حياته بكفاءة والتفاعل الإيجابي مع من حوله. وتزداد أهمية هذه المهارات في مرحلة المراهقة تحديدًا، حيث يمر المراهق بتغيرات سريعة ومتنوعة (جسمية، وانفعالية، واجتماعية)، تجعله في حاجة ملحّة إلى وسائل تساعده على التكيف مع ذاته ومع بيئته.

نواتج التعلم

بعد دراسة هذا الدرس، يُتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يميز مفهوم التكيف النفسي عن تجنب المشكلات.
- يفسر مفهوم مهارات الحياة ودورها في التعامل مع المواقف.
- يحلل مهارة التواصل وأثرها في بناء علاقات صحية.
- يفسر دور التعبير عن الذات والاستماع في تحسين التواصل.
- يحلل مفهوم الضغوط النفسية ويفسر اختلاف استجابة الأفراد لها.
- يفسر دور التفكير في زيادة أو تقليل الشعور بالضغط.
- يحلل مفهوم المرونة النفسية ودورها في التكيف مع التحديات.
- يوظف مفاهيم الدرس في تحليل مواقف حياتية مدعمة بالأدلة.

السؤال المحوري

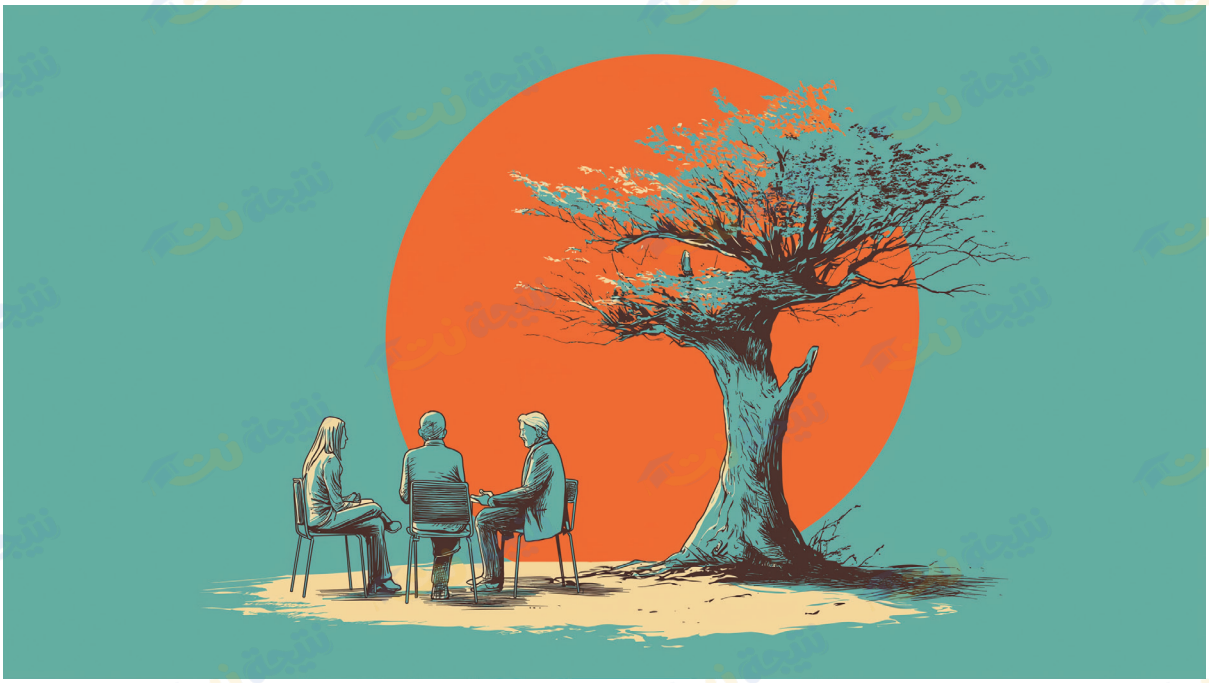
كيف تساعد مهارات الحياة الإنسان على التعامل مع الضغوط والتعامل مع الآخرين بشكل سوي؟

nezakr.natega4dk.net

تأمل:

لا يخلو أي إنسان من التعرض للتحديات، لكن الفارق في طريقة التعامل معها.

فقد تؤدي الضغوط إلى التوتر أو قرارات غير مناسبة، وقد تكون فرصة للتعلم والنمو، حسب مهارات الإنسان.



مدخل الدرس

فكر

لماذا يتعامل بعض الأفراد مع الضغوط بشكل أفضل من غيرهم؟

في فترة الامتحانات، أحمد وكريم صديقان يستعدان لنفس الامتحانات، أحمد شعر بالضغط، لكنه بدأ ينظم وقته، قسم المواد علي أيام، وأخذ فترات راحة قصيرة، وكان يحاول تهدئة نفسه حينما يشعر بالتوتر.

النتيجة: دخل الامتحان وهو أكثر هدوءًا وثقة.

كريم شعر بنفس الضغط، ولكنه استسلم للقلق، وسهر بدون تنظيم، وكان يفكر بشكل سلبي بأنه لا يستطيع أن ينجح.

النتيجة: دخل الامتحان متوترًا ومشتتًا.

ولا تعمل هذه المهارات بشكل منفصل، بل تتكامل لتساعد الإنسان على التكيف النفسي.

يُعرَّف التكيف النفسي بأنه قدرة الفرد على مواجهة التغيرات والضغوط والتحديات بأساليب متوازنة تحقق له قدرًا من الاستقرار الداخلي والتوافق مع البيئة. ولا يتحقق هذا التكيف بصورة عشوائية، بل يعتمد على امتلاك الفرد لمجموعة من المهارات التي تنعكس بوضوح في سلوكه اليومي.

انتبه

التكيف النفسي لا يعني تجنب مواجهة المشكلات، بل القدرة على التعامل معها بشكل مناسب.

وهذا يشير إلى أن السلوك لا يعتمد على الموقف فقط، بل على مهارات التعامل معه.

nezakr.natega4dk.net

وتشير مهارات الحياة إلى مجموعة من القدرات التي تساعد الإنسان على فهم نفسه والتواصل مع الآخرين والتعامل مع المواقف المختلفة؛ لذلك تُعد المهارات الحياتية عنصرًا محوريًّا في تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي للمراهق، حيث تساعده على تحقيق التوازن بين متطلباته الداخلية وتوقعات المجتمع، وتمكِّنه من مواجهة مواقف الحياة بثقة وكفاءة، بما يدعم نموه السليم ويهيئه ليكون فردًا فاعلًا في مجتمعه.

وإذا كانت مهارات الحياة تساعد الإنسان على التكيف، فسوف نتناول بعض المهارات الحياتية الضرورية للمراهق:

مهارة التواصل:

في كثير من المواقف، لا تنشأ المشكلات من طبيعة الموقف ذاته، بل من سوء التعبير أو سوء الفهم؛ فقد يعجز الفرد عن صياغة أفكاره بدقة، أو يستخدم أسلوبًا غير ملائم، مما يؤدي إلى تفسير خاطئ لرسالته فقد يقول شخص فكرة صحيحة، لكنها تُفهم بشكل خاطئ، أو يشعر بشيء، لكنه لا يستطيع التعبير عنه، أو يختلف مع الآخر، فيتحول الاختلاف إلى خلاف.

فهل التواصل مجرد كلام؟ أم أنه مهارة تحتاج إلى فهم وتدريب؟

ويشير التواصل إلى قدرة الإنسان على التعبير عن أفكاره ومشاعره، وفهم ما يقوله الآخرون، والتفاعل معهم بشكل مناسب. من هنا، يظهر أن التواصل الفعّال يتطلب مجموعة من المهارات الفرعية، مثل: الاستماع الجيد، وضوح التعبير، مراعاة مشاعر الآخرين، واستخدام لغة لفظية وغير لفظية مناسبة.

ولا يقتصر التواصل على الكلمات، بل يشمل نبرة الصوت وتعبيرات الوجه وطريقة الاستماع.

وبذلك لا يكون التواصل الفعَّال في مجرد التحدث بل في (التعبير بوضوح + الاستماع بوعي) فقد يتحدث الإنسان كثيرًا، لكنه لا يحقق تواصلًا حقيقيًّا.

حلل وناقش

طالب يعبِّر عن رأيه بطريقة حادة، فيشعر الآخرون بعدم الارتياح، رغم أن فكرته قد تكون صحيحة.

فسِّر هذا الموقف في ضوء مهارة التواصل، وبرِّر لماذا لم ينجح في إيصال فكرته، وادعم إجابتك بدليل.

ومن أهم مهارات التواصل:

أولًا: التعبير عن الذات:

يتطلب التواصل أن يستطيع الإنسان توضيح أفكاره والتعبير عن مشاعره بأسلوب واضح ومناسب، مع اختيار الكلمات ونبرة الصوت بطريقة تعكس ما يريد دون إساءة أو غموض، مما يساعد على فهمه وبناء تواصل أكثر فاعلية.

حلل وناقش

شخص يشعر بالضيق، لكنه لا يعبِّر عنه بوضوح، فيحدث سوء فهم مع الآخرين.

حلِّل هذا السلوك في ضوء التعبير عن الذات، وبرِّر كيف يؤدي غياب الوضوح إلى سوء الفهم، وادعم إجابتك بدليل.

ثانيًا: الاستماع الفعال:

لا يكتمل التواصل دون القدرة على الاستماع وفهم وجهة نظر الآخر، فالاستماع لا يعني مجرد السكوت، بل يتطلب تركيزًا وانتباهًا لما يُقال، ومحاولة إدراك المعنى والمشاعر خلف الكلمات، مما يساعد على تقليل سوء الفهم وبناء تواصل أكثر وضوحًا واحترامًا.

nezakr.natega4dk.net

حلل وناقش

شخص يقاطع الآخرين أثناء الحديث، دون أن يستمع إليهم.

فسِّر هذا السلوك في ضوء ضعف مهارة الاستماع، وبرِّر أثره في العلاقات، وادعم إجابتك بدليل.

عمق فهمك

التواصل الجيد لا يعني الاتفاق دائمًا، بل يعني: إدارة الاختلاف بطريقة مناسبة، فقد يختلف شخصان في الرأي، لكن طريقة الحوار تحدد ما إذا كان الاختلاف سيتحول إلى خلاف.

ويساعد التواصل الفعَّال على تقليل سوء الفهم وحل المشكلات وبناء علاقات صحية بينما يؤدي ضعف التواصل إلى توتر العلاقات أو تصاعد الخلافات.

إذا كان التواصل يساعد الإنسان على التعامل مع الآخرين، فكيف يمكنه التعامل مع الضغوط التي يواجهها في حياته؟

مهارة إدارة الضغوط:

في مواقف الحياة، لا يمكن للإنسان أن يتجنب الضغوط تمامًا، فقد يواجه: متطلبات دراسية أو توقعات من الآخرين أو مواقف تحتاج إلى قرارات مهمة، لكن الملاحظة المهمة هي: أن بعض الأفراد يتأثرون بهذه الضغوط بشكل كبير، بينما يتمكن آخرون من التعامل معها بصورة أفضل. فهل تختلف الضغوط؟ أم تختلف طريقة التعامل معها؟

وتشير الضغوط إلى المواقف أو المتطلبات التي يشعر فيها الإنسان بالتوتر أو القلق أو عدم القدرة على التوازن لكن تأثير هذه الضغوط لا يكون ثابتًا، بل يعتمد على طريقة استجابة الإنسان لها. ولا تكون الضغوط دائمًا لها آثار سلبية، فقد تساعد أحيانًا على زيادة التركيز وتحفيز الإنجاز لكنها قد تتحول إلى مشكلة إذا لم يتم التعامل معها بشكل مناسب.

حلل وناقش

أثناء تراكم واجبات كثيرة وصعبة على الطلاب؛ نجد طالبًا بدأ يحدد أولوياته، ويقسِّم المهام على وقت محدد؛ فتكون النتيجة: أنجز المطلوب منه وشعر بالسيطرة على الموقف. أما طالب آخر شعر بالضغط، فتشتت بين المهام وتركها دون تنظيم فكانت النتيجة: زاد التوتر وتأخر في الإنجاز.

حلِّل هذا الاختلاف في ضوء إدارة الضغوط، وبرِّر لماذا يختلف تأثير الضغط بين الأفراد، وادعم إجابتك بدليل.

ومن أهم مهارات إدارة الضغوط:

أولًا: فهم مصدر الضغط

لا يمكن التعامل مع الضغط دون تحديد مصدره بدقة؛ فقد ينشأ من الموقف نفسه، أو من طريقة تفسيره، أو من توقعات الإنسان المرتفعة. ويساعد هذا الفهم على التمييز بين ما يمكن تغييره وما يحتاج إلى التكيف معه، مما يقلل من شدة الضغط ويسهِّل التعامل معه.

حلل وناقش

شخص يشعر بضغط كبير قبل حدوث موقف بسيط، بسبب توقعه لنتائج سلبية.

فسِّر هذا السلوك في ضوء تفسير الموقف، وبرِّر كيف يمكن أن يزيد التفكير من شدة الضغط، وادعم إجابتك بدليل.

nezakr.natega4dk.net

ثانيًا: طريقة التعامل مع الضغط:

تختلف استجابة الأفراد للضغوط؛ فبعضهم يواجهها مباشرة، وبعضهم يتجنبها، وآخرون يحاولون التكيف معها.

ويرتبط ذلك بطريقة تفكيرهم وتفسيرهم للموقف، وقدرتهم على تنظيم مشاعرهم، مما يجعل الاستجابة للضغط تختلف من شخص لآخر.

فكر

هل يمكن أن يتحول الضغط إلى دافع؟ ومتى يحدث ذلك؟

حلل وناقش

شخص يواجه موقفًا صعبًا، فيحاول تقسيمه إلى خطوات بسيطة للتعامل معه.

حلِّل هذا السلوك في ضوء إدارة الضغوط، وبرِّر كيف يساعد هذا الأسلوب في التكيف وادعم إجابتك بدليل.

عمق فهمك

يتضح أن إدارة الضغوط لا تعني التخلص منها، بل تعني التعامل معها بطريقة تقلل من تأثيرها، وكلما زادت قدرة الإنسان على فهم الموقف وتنظيم تفكيره أصبح أكثر قدرة على التوازن.

المرونة النفسية:

تؤثر طريقة التعامل مع الضغوط في مستوى الأداء واتخاذ القرار والحالة النفسية، فالشخص الذي يدير ضغوطه بشكل جيد يكون أكثر قدرة على التكيف. إذا كانت إدارة الضغوط تساعد الإنسان على التوازن، فإن هناك مهارة أعمق تساعده على الاستمرار رغم التحديات.

فما المقصود بالمرونة النفسية؟

في مواجهة المواقف الصعبة، قد نجد أن بعض الأفراد يتأثرون بشدة ويجدون صعوبة في الاستمرار وقد يتوقفون عند التجربة بينما يتمكن آخرون من التكيف والاستمرار بل والاستفادة من التجربة فما الذي يميز بين هذين النمطين؟

تُعرِّف جمعية علم النفس الأمريكية (APA) المرونة النفسية بأنها: «العملية والنتيجة معًا للتكيف الناجح مع التجارب الحياتية الصعبة أو الشاقة، وذلك من خلال المرونة العقلية والعاطفية والسلوكية في مواجهة المتطلبات الخارجية والداخلية.

كيفية اكتساب المرونة النفسية

- تدريب الذات على التفكير الإيجابي الواقعي بدل التوقعات السلبية.
- تنمية مهارة حل المشكلات والتعامل مع المواقف تدريجيًا.
- تنظيم الانفعالات من خلال الوعي بالمشاعر وعدم الاندفاع.
- اكتساب خبرات حياتية متنوعة تساعد على التعلُّم من المواقف.
- بناء شبكة دعم اجتماعي من الأسرة والأصدقاء.
- تنمية الثقة بالنفس والشعور بالقدرة على المواجهة.

ولا تعني هذه المرونة عدم الشعور بالضيق، بل تعني القدرة على التوازن والاستمرار. والإنسان المرن نفسيًا لا يتجنب المواقف الصعبة ولا ينهار أمامها، بل يفهم ما يحدث ويحاول التكيف معه ويبحث عن طريقة للتعامل.

نافذة الاستقصاء
(امسح الرمز وانطلق):

هل أنت مرن نفسيًا؟ امسح الرمز لتعيش «سيناريوهات التكيف» التفاعلية. ستواجه أزمات افتراضية وعليك اختيار آلية التكيف الأنسب لتجاوزها. اكتشف عمليًا كيف تحول الضغوط النفسية إلى نقطة انطلاق نحو المرونة والتوافق مع مجتمعك.

nezakr.natega4dk.net

حلل وناقش

شخص يواجه فشلًا في تجربة معينة: الأول يشعر بالإحباط ويتوقف، والثاني يحاول التعلم من التجربة ويعيد المحاولة.

حلِّل الفرق بين السلوكين في ضوء المرونة النفسية، وبرِّر كيف تساعد هذه المرونة على التكيف، وادعم إجابتك بدليل.

فكر

هل تعني القوة عدم التأثر بالمواقف، أم القدرة على التعامل معها؟

ومن أهم مهارات المرونة النفسية:

أولًا: تقبل التغير:

تتطلب المرونة النفسية أن يدرك الإنسان أن الحياة لا تسير دائمًا كما يريد، وأن التغير جزء طبيعي منها، فيتعامل معه بمرونة بدل الرفض أو التوقف، ويحاول التكيف مع الظروف الجديدة.

حلل وناقش

شخص يواجه تغييرًا مفاجئًا في خططه، فيحاول التكيف بدلًا من التوقف.

فسِّر هذا السلوك في ضوء تقبل التغيِّر، وبرِّر أهميته في التكيف، وادعم إجابتك بدليل.

ثانيًا: الاستمرار رغم التحديات:

لا تعني المرونة أن الطريق سهل، بل أن الإنسان يستمر في المحاولة ولا يتوقف عند أول صعوبة، ويتعامل مع التحديات، ويتعلم من أخطائه، ويعيد المحاولة بأساليب مختلفة، مما يساعده على التقدم وتحقيق أهدافه.

حلل وناقش

طالب يواجه صعوبة في مادة معينة، لكنه يحاول تطوير مستواه تدريجيًّا.

حلِّل هذا السلوك في ضوء المرونة النفسية، وبرِّر كيف تساعد على الاستمرار، وادعم إجابتك بدليل.

عمق فهمك

انتبه

التجارب الصعبة لا تعني الفشل، بل قد تكون فرصة للتعلم والتطور.

المرونة النفسية لا تعني تجاهل المشكلات أو التقليل من تأثيرها بل تعني التعامل معها بطريقة تساعد على النمو.

تتصل المرونة النفسية بما سبق:

- التواصل ← يساعد على طلب الدعم.
- إدارة الضغوط ← تقلل من تأثير المواقف.
- المرونة ← تساعد على الاستمرار.

إذا كانت هذه المهارات تساعد الإنسان على التكيف، فكيف تنعكس على علاقاته بالآخرين؟

العلاقات السوية:

في حياة الإنسان، لا تقتصر التحديات على المواقف الفردية فقط، بل تمتد إلى طبيعة علاقاته الاجتماعية؛ إذ تختلف هذه العلاقات من حيث درجة جودتها وتأثيرها على الفرد؛ فهناك علاقات يسودها التفاهم والدعم والتواصل الإيجابي، في حين قد تتسم علاقات أخرى بقدر من التوتر وسوء الفهم والصراع.

وتُشير العلاقات السوية إلى تلك العلاقات التي تقوم على أسس من الاحترام المتبادل، والتفاهم، والتواصل الفعَّال، والتوازن بين الأخذ والعطاء. ولا يعني ذلك غياب الاختلاف بين الأفراد، وإنما يعني القدرة على إدارة هذا الاختلاف بأسلوب ناضج وبنَّاء، يحافظ على استقرار العلاقة ويحدُّ من تصاعد الصراعات.

nezakr.natega4dk.net

وفي هذا السياق، فإن التجارب الصعبة داخل العلاقات لا تُعد فشلًا بحد ذاتها، بل يمكن النظر إليها كفرص للتعلم واكتساب خبرات جديدة تسهم في تطوير مهارات التفاعل الاجتماعي، وتعزيز القدرة على التكيف وتحسين جودة العلاقات المستقبلية.

توضيح تحليلي

تتأثر العلاقات السوية بالمهارات التي يمتلكها الإنسان، مثل: التواصل وفهم المشاعر وإدارة الضغوط والمرونة النفسية، فكلما تحسنت هذه المهارات، أصبح الإنسان أكثر قدرة على بناء علاقات مستقرة.

فكر

هل يمكن أن تستمر علاقة دون احترام أو فهم متبادل؟ ولماذا؟

حلل وناقش



شخصان يختلفان في الرأي:

- **الأول يرفع صوته ويتمسك برأيه.**
- **الثاني يستمع ويحاول فهم وجهة نظر الآخر.**

حلِّل هذا الموقف في ضوء العلاقات السوية، وبرِّر أي السلوكين يساعد على استمرار العلاقة، وادعم إجابتك بدليل.

من أهم مهارات العلاقات السوية:

أولًا: الاحترام المتبادل:

يعني تقدير كل طرف للآخر والاعتراف بحقه في الاختلاف، دون تقليل أو إهانة، مما يتيح التعبير عن الرأي بشكل آمن ويساعد على استمرار العلاقة.

حلل وناقش

شخص يعبر عن رأيه دون التقليل من رأي الآخرين.

– فسِّر هذا السلوك في ضوء الاحترام، وبرِّر أثره في العلاقات، وادعم إجابتك بدليل.

ثانيًا: التوازن في العلاقة:

لا تقوم العلاقة السوية على طرف واحد، بل تعتمد على مشاركة وتبادل ودعم متبادل بين الطرفين.

ويعني ذلك أن يكون لكل طرف دور في العطاء والتلقي، دون سيطرة أو إهمال، مما يساعد على تحقيق الاستقرار والشعور بالرضا داخل العلاقة.

حلل وناقش

شخص يقدم الدعم دائمًا دون أن يتلقاه، فيشعر بعدم التوازن في العلاقة.

– حلِّل هذا الموقف في ضوء التوازن، وبرِّر كيف يؤثر غيابه في العلاقة، وادعم إجابتك بدليل.

عمق فهمك

انتبه

العلاقة السوية لا تخلو من المشكلات، لكنها تعتمد على طريقة التعامل معها.

العلاقات السوية لا تعني الكمال، بل تعني القدرة على التعامل مع المواقف المختلفة بشكل متوازن، فقد يحدث خلاف، لكن طريقة التعامل معه هي التي تحدد استمرار العلاقة.

nezakr.natega4dk.net

من خلال ما سبق يتضح أن:

- التواصل ← يساعد على الفهم.
- إدارة الضغوط ← تقلل التوتر.
- المرونة النفسية ← تساعد على التكيف.
- فهم المشاعر ← يوجه السلوك.

وكل ذلك يسهم في بناء علاقات صحية.



كبسولة نفسية:

القوة الحقيقية أن تعرف متى تصمد وحدك ومتى تطلب المساعدة؛ من أعظم مهارات الحياة أن تتحمل وحدك أحيانًا، لكن الأقوى من ذلك أن تعرف متى تقول: «أحتاج المساعدة». التكيف النفسي لا يعني أن تكون جبلًا لا يتزعزع، بل أن تكون مرنًا كالنخيل: تصمد أمام العواصف، لكنك أيضًا تنحني برشاقة عندما تشتد.

تفكير مهم:

- تقديم المساعدة يمنحك إحساسًا بالقيمة.
- طلب المساعدة يمنح الآخرين فرصة للعطاء ويقوي علاقاتك.

الخلاصة: الإنسان الناجح ليس من يعيش بلا حاجة، بل من يعرف كيف يوازن بين العطاء والأخذ.

نشاط ميداني

(امسح الكود وطبق ما تعلمت):

اسم النشاط: مشروع «أرشيف المرونة والتكيف».

الهدف: استخلاص آليات التكيف والمرونة من شخصيات مجتمعية واجهت أزمات.

nezakr.natega4dk.net

أختبر فهمي

أولًا أفهم وأفسّر

١ فسِّر مفهوم التكيف النفسي، وبيِّن لماذا لا يعني تجنب مواجهة المشكلات.
٢ برِّر أهمية مهارات الحياة في مساعدة الإنسان على التعامل مع المواقف المختلفة.

ثانيًا أحلل

شبكة تقييم أساليب التكيف (تطبيق عملي)

اقرأ المواقف الضاغطة التالية، وحدد «المهارة» أو «أسلوب التكيف» المستخدم (مواجهة إيجابية، إدارة الضغوط، مرونة نفسية، انسحاب/تبرير)، مع كتابة كلمة واحدة تبرر اختيارك:

طالب لم يحقق الدرجة التي يطمح إليها، فجلس يحلل أخطاءه ووضع خطة دراسية جديدة للتعويض في الاختبار القادم.
(أسلوب التكيف: ..... / التبرير: .....)

شعر الطالب بتراكم المهام والواجبات، فقام بتقسيمها إلى أجزاء صغيرة وخصص وقتًا للراحة بينها لتجنب الإرهاق.
(أسلوب التكيف: ..... / التبرير: .....)

ألقى الطالب باللوم على صعوبة الأسئلة وضيق الوقت ليبرر إخفاقه، بدلًا من مراجعة طريقة تقصيره في المذاكرة.
(أسلوب التكيف: ..... / التبرير: .....)

ثالثًا أطبق

٣ شخص يواجه موقفًا ضاغطًا، فيحاول تنظيم وقته والتعامل معه بهدوء. فسِّر هذا السلوك في ضوء إدارة الضغوط.
٤ شخصان يختلفان في الرأي، أحدهما ينفعل والآخر يحافظ على هدوئه. حلِّل هذا الموقف في ضوء المرونة النفسية.

صندوق المساعدة

لتنظيم أفكارك أثناء تحليل مواقف التكيف في الإجابات السابقة، يمكنك الاستعانة بهذه المصطلحات العلمية الدقيقة: (التوافق النفسي والاجتماعي - المرونة النفسية - جودة الحياة - المواجهة الفعالة للمشكلات - التفكير الإيجابي - إدارة الضغوط - التبرير كحيلة دفاعية).

رابعًا أناقش وأقيِّم

٥ قيِّم العبارة التالية: «تجنب المشكلات هو أفضل طريقة للتعامل مع الضغوط» ثم برِّر رأيك.
٦ هل يمكن أن تستمر علاقة دون تواصل جيد؟ ناقش.

nezakr.natega4dk.net

عنوان المهمة

كيف أتعامل مع مواقفي؟

مهمة أدائية

الموقف

اخترموقفًا مررت به كان فيه ضغط أو خلاف مع الآخرين، ثم:

- فسِّر طبيعة الموقف.
- حلِّل كيف تعاملت معه.
- برِّرما إذا كان هذا الأسلوب مناسبًا أم لا.

كيف تفضل تقديم مهمتك؟ (القرار لك!)

مهارات الحياة هي درعك الواقي للمستقبل. اخترطريقة واحدة فقط لعرض استراتيجيتك للتكيف مع ضغوط الحياة أمام معلمك:

الموجه الإرشادي (للمهتمين بنقل الخبرة): صمم «دليلًا إرشاديًّا» (مطوية ورقية) موجهًا لطلاب الصف الأول الثانوي، تقدم لهم فيه نصائح عملية مستمدة من علم النفس للتكيف مع الضغوط المدرسية.

المخطط الاستراتيجي (للمهتمين بالتنظيم وإدارة الوقت): صمم «خطة عمل شخصية» مجدولة، توضح فيها كيف ستدير وقتك وتوازن بين دراستك، وهواياتك، ووقت راحتك النفسية خلال فترة الامتحانات.

المذيع والمحاور (للمهتمين بالبرامج الحوارية والإلقاء): سجل «لقاءً إذاعيًّا» مصغرًا (صوتيًّا)، تستضيف فيه نفسك وتطرح عليها أسئلة حول كيفية بناء المرونة النفسية وتجاوز العقبات بإيجابية، ثم تجيب عنها.

أقيم ذاتي

ضع علامة ✔ أمام ما تحقق لديك:

	نعم	إلى حد ما	لا
أفهم مفهوم التكيف النفسي.			
أفسِّر دور مهارات الحياة في التعامل مع المواقف.			
أحلل تأثير الضغوط في السلوك.			
أفهم أهمية التواصل في العلاقات.			
أقيِّم سلوكياتي في المواقف المختلفة.			
أتعامل مع الضغوط بشكل أفضل.			

استمارة شريك النجاح

معيار التقييم	يحتاج لتطوير	جيد	ممتاز	ملاحظات الزميل
التمييز العلمي: ميز بين آليات التكيف الإيجابية (المرونة النفسية) والسلبية (الانسحاب) في المواقف الضاغطة.				
التطبيق العملي: قدم مبررات منطقية لكيفية تحويل الضغوط إلى نقطة انطلاق نحو التوافق.				
الاحترام والتقبل: أظهر احترامًا لآراء زملائه ولم يفرض نمطًا واحدًا للعمل.				

nezakr.nateqa4dk.net

تدريبات على الوحدة

أفهم لأفكر

فكر سريع

- لماذا لا يُعد التغير في طول الفرد أو وزنه فقط دليلًا كافيًا على حدوث «نمو حقيقي» ونضج؟
- هل يمكن للإنسان أن ينمو في جانب واحد فقط (مثلًا الجانب العقلي) ويتوقف في الجوانب الانفعالية والاجتماعية؟ ولماذا؟

أحلل لا أحفظ

طفلان توأم يعيشان في نفس الأسرة ويتلقيان نفس الرعاية، استطاع أحدهما التحدث وتكوين جمل في وقت مبكر جدًّا، بينما تأخر الآخر قليلًا في الكلام ولكنه تميز لاحقًا بمهارات حركية وحل ألغاز معقدة.

المطلوب:

- فسر هذا الموقف في ضوء:
  - قانون اختلاف سرعة النمو بين الأفراد.
  - تكامل جوانب النمو وتعدد أشكاله.
  - هل يُعد تأخر أحدهما لغويًّا دليلًا على وجود ضعف مطلق لديه؟ ولماذا؟

قارن

- قارن بين العوامل الداخلية والعوامل الخارجية المؤثرة في النمو من حيث:
- مصدر التأثير (الوراثة والغدد مقابل البيئة والمجتمع).
- مدى قدرة الإنسان على التحكم فيها وتعديلها. ثم: أيهما ترى أنه يمتلك التأثير الأكبر في «تكوين هوية المراهق»؟ ولماذا؟

أفسر من أكثر من زاوية

مراهق ينفعل بشدة ويرفض أي توجيه أو نصيحة تُقدم له من والديه، مفضلًا قضاء وقته مع أصدقائه أو منفردًا في غرفته.

المطلوب:

فسر هذا السلوك في ضوء:

- التغيرات العضوية والغددية في مرحلة المراهقة.
- الرحلة النفسية للبحث عن الهوية والاستقلالية (من أنا؟).
- تأثير البيئة الاجتماعية والاندماج مع الأقران.

ثم:

أي تفسير تراه الأقرب للواقع؟ وهل يمكن فصل هذه الأسباب عن بعضها؟

nezakr.natega4dk.net

تطبيق

- اختر «تغيرًا عميقًا» لاحظته في شخصيتك أو في طريقة تفكيرك وردود أفعالك خلال العامين الماضيين.
- فسره من زاويتين (مثلًا: تغير عقلي في إدراك المواقف، وتغير انفعالي في ضبط الغضب).
- وضح كيف يساعدك فهم «قوانين النمو» على تقبل هذه التغيرات بمرونة ووعي.



أفكر... وأحاجج

- هل التمرد البسيط وتقلب المزاج في مرحلة المراهقة هو «سلوك خاطئ» يجب إيقافه فورًا بالقوة، أم «مرحلة طبيعية» تعكس انتقال الفرد نحو تكوين هويته المستقلة؟ اكتب إجابتك موضحًا:
- رأيك الشخصي.
- دليلًا علميًا من خصائص مرحلة المراهقة.
- مثالًا من الحياة لكيفية احتواء هذا التمرد بشكل إيجابي.

سؤال نقدي

- يرى بعض الباحثين أن «التكنولوجيا الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي أصبحت قادرة على محو تأثير الأسرة والعوامل الداخلية في تشكيل هوية الإنسان وشخصيته». هل توافق على هذا الرأي؟ علل إجابتك استنادًا لما درسته عن العوامل المؤثرة في النمو.

مهمة

أفكر كعالم نفس

موقف: طالب في الصف الأول الثانوي يعاني من ضغوط دراسية واجتماعية (مقارنة نفسه دائمًا بالآخرين على السوشيال ميديا)، مما جعله يتصرف بانسحابية وعصبية، ويفقد ثقته بنفسه.

المطلوب:

١ وصف المشكلة: صف حالة الطالب في ضوء التحديات الطبيعية لـ (أزمة الهوية) واكتشاف الذات.

٢ تفسيرها من أكثر من مجال: حلل السلوك من جانب تأثير «العوامل الخارجية» (التكنولوجيا والأقران) على الجانب الانفعالي.

٣ اقتراح حل: استخدم مهارات «التكيف النفسي» لتقديم استراتيجية عملية تساعده على استعادة توازنه وبناء علاقات صحية.

٤ تبرير الحل: لماذا تعتقد أن دعم البيئة (الأسرة/المدرسة) أساسي لنجاح هذا الحل؟

nezakr.natega4dk.net

فريق العمل

تأليف ومراجعة

- أ.د. محمد أحمد هيبه
- أ.د. مي السيد خليفة
- أ.م.د. رياض سليمان طه
- أ.م.د. دعاء أحمد هريدي
- د. فاطمة محمد رضا
- د. حمدي عبدالله أبوسنة
- د. وليد طاهر محمد
- د. حنان أحمد متولي

الإشراف العام

د/ جبريل أنور حميدة

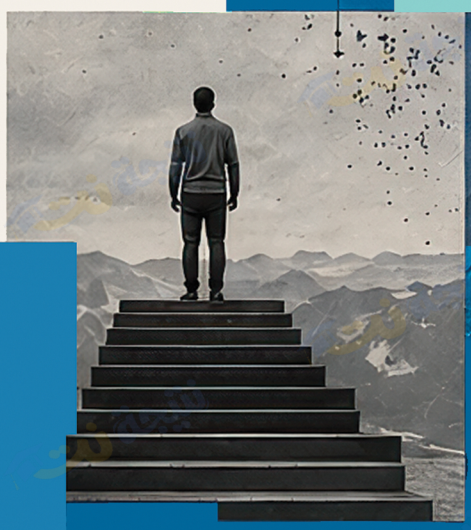
رئيس الإدارة المركزية لتطوير المناهج

جميع الحقوق محفوظة © وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني بجمهورية مصر العربية – ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦

لا يجوز نسخ أي جزء من هذا المنتج، أو تخزينه في نظام لاسترجاع المعلومات، أو نقله بأي شكل أو بأي وسيلة – إلكترونية أو تصويرية أو تسجيلية أو غير ذلك – من دون الحصول على إذن كتابي مسبق من وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني.

nezakr.natega4dk.net

علم النفس



NAHDET MISR
PUBLISHING HOUSE

nezakr.natega4dk.net