

مقرر علم النفس

الفرقة الأولى علاج طبيعي

أستاذ المقرر	
ا.م.د. علي ثابت إبراهيم حفني	ا.م.د. محمود أبوالمجد حسن عثمان
أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية بقنا	أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية بقنا
الفصل الدراسي	العام الجامعي
الاول	٢٠٢٥/٢٠٢٤

بيانات أساسية

الكلية: العلاج الطبيعي

الفرقة: الأولى

التخصص: جميع الشعب

عدد الصفحات: ١٠٢

٤ الفصل الأول
٤ علم النفس
٤ فروع وميادين علم النفس
٥ كيف تفكر كمعالج نفسي ???
١٦ علم النفس النمو وعلم النفس الاجتماعي
١٨ مبادئ النمو
٢٠ ٤- يسير النمو فى مراحل متتابعة متميزة :
٢٣ العوامل التى تؤثر فى النمو
٢٨ علم النفس الاجتماعي Social Psychology :
٢٨ المعايير الاجتماعية
٣١ السلوك الإنساني
٤٦ مفهوم الدافع :
٤٧ أهمية الدافعية :
٤٩ تصنيف الدوافع :
٤٩ الدوافع الأولية :
٤٩ الدوافع الثانوية :
٥٠ الدوافع الشعورية :
٥٠ الدوافع اللاشعورية :
٥١ نظريات الدافعية :
٥٢ ٢- التيار الإنساني :
٥٤ العامة / الظروف الاجتماعية المباشرة (فى الاسرة والمدرسة) والظروف الاجتماعية
٥٤ الانفعالات
٥٥ خصائص الانفعالات :
٥٦ أثر الانفعالات على السلوك :
٥٩ الانفعال الإدراك السلوك
٦٤ العمليات العقلية المعرفية
٧٦ قائمة المراجع

الفصل الأول

علم النفس

علم النفس

المقصود بالنفس هو السلوك وهو كل استجابة تحدث ردا على مثير ، أو هو كل ما يصدر عن الفرد من استجابات داخلية وخارجية نتيجة مثيرات داخلية أو خارجية ويعرف السلوك بأنه مختلف انواع الانشطة التي تصدر عن الانسان والحيوان ، وله جانب قابل للملاحظة المباشرة و اخر قابل للملاحظة الداخلية «الاستبطان»، والسلوك الكلي نشاط يصدر عن الانسان بأسره من حيث هو وحدة وكل اثناء تعامله مع البيئة وهذا موضوع علم النفس، اما السلوك الجزئي وصف للسلوك على مستوى الانشطة العصبية أو العضلية أو الغدد فموضوع علم النفس الفيسيولوجي يتضمن السلوك ثلاث حدود هي الكائن العضوي، المنبه الاستجابة.

لذا يعرف علم النفس بأنه

- هو العلم الذى يدرس السلوك بوجه عام سواء كان شعوريا أو لا شعوريا.
- العلم الذى يدرس سلوك الكائنات العضوية (الانسان والحيوان)

فروع وميادين علم النفس

- وينقسم الى علم النفس البحت أو النظري او العام ويضم علم النفس المعرفي، علم نفس النمو، علم النفس الفردي، علم النفس العاديين.
- ويضم علم النفس التطبيقي علم النفس (التربوي، الصناعي، التجاري، الحربي، الجنائي، الاجتماعي)

كيف تفكر كمعالج نفسي؟؟؟

هذا يستلزم اتباع خطوات مناهج البحث

مناهج البحث في مجال علم نفس:

إن الهدف الرئيسي من دراسة مناهج البحث في مجال علم نفس النمو ، هو الإحاطة بالطرق العلمية التي يلجأ إليها الباحثون في دراسة مظاهر النمو في مراحل العمر المختلفة . وكانت مناهج البحث في بادئ الأمر قاصرة على الملاحظة ووصف مظاهر النمو في مراحل المتابعة ، وأصبحت مناهج البحث الآن أكثر دقة وتحديداً ، ويمكن من خلالها الوصول على حقائق وقوانين ونظريات راسخة في مجال علم نفس النمو ، وفيما يلي أهم مناهج البحث في مجال علم نفس النمو .

أولاً : المنهج التجريبي :

استعار علم نفس النمو هذا المنهج من العلوم الطبيعية والبيولوجية ، وهذا المنهج لا يكتفى بوصف الظاهرة موضع الدراسة ، وإنما يحاول معرفة الأسباب التي تؤثر في الشكل الذي تأخذه الظاهرة . (كأن ندرس مثلاً أثر المستوى الاجتماعي الاقتصادي على مفهوم الذات لدى الطفل) ويعتبر هذا المنهج أهم وأدق مناهج البحث ، وذلك للأسباب الآتية :

أ- أقرب المناهج إلى الموضوعية .

ب- باستخدام المنهج التجريبي يستطيع الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظاهرة موضع الدراسة ، فيثبت منها ما يشاء مما يمكنه من دراسة الظاهرة من الوجهة التي يريد .

ج- يسمح للباحث بدراسة أية علاقة منطقية وقتما يشاء ، وعندما يحتاج إلى ذلك فهو لا ينتظر حدوث السلوك بفعل الصدفة أو الظروف الطارئة ، بل إن الباحث يستطيع ان ينشئ ما يرغب فيه من ظروف حينما يريد ، كما أنه يستطيع أن يكرر مثل هذه الظروف مع اختلافات بسيطة أكثر من مرة .

وللمنهج التجريبي خطوات محددة نجلها فيما يلي :

١- تحديد المشكلة :

يجب أن يبدأ الباحث بحثه بتقرير وجود مشكلة ما تستحق البحث والدراسة وتكون ذات مغزى وأهمية ، وتجميع التساؤلات والجوانب المبهمة من الموضوع ، بمعنى أنه يجب أن تصاغ المشكلة بدقة حتى يتم تحديدها .

٢- تحديد هدف البحث :

لابد أن يكون هدف البحث واضحاً في ذهن الباحث فلا يكفي مجرد وصف الظاهرة أو معرفة ما هي الظاهرة ، بل لا بد أن يجد تفسيراً لها وأن يعرف مسببات حدوث الظاهرة، ويجب على الباحث أثناء تحديد هدف بحثه أن يبرز أهمية الظاهرة موضع الدراسة على المستويين النظرى والتطبيقي، إلى جانب أهمية الربط بينهما .

٣- فرض الفروض :

الفرض عبارة عن تفسير محتمل للظاهرة موضع الدراسة ، ويجب على الباحث أن يقوم بوضع عدد من الفروض ذات الصلة بالمشكلة موضع الدراسة ، ويجب أن تصاغ الفروض فى صورة مقبولة قابلة للتطبيق ، ويساعد على تحديد وصياغة الفروض الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة ، التى تتعلق بموضوع البحث أو بالمشكلة موضع الدراسة

٤- إجراء التجربة :

يجرى الباحث التجربة بغرض التحقق من صحة الفروض سواء قبولها أو رفضها ، ويعتمد الباحث فى إجراء التجربة على العينة والأدوات ، التى سيتم تطبيقها على أفراد العينة ويجب مراعاة تهيئة الجو المناسب لإتمام التجربة فى أفضل ظروف ممكنة ، وتعتبر معامل علم النفس بما فيها من إمكانيات إلى جانب العيادات النفسية من أفضل الأماكن لإجراء التجربة . وقد يستدعى الأمر إجراء دراسة استطلاعية ؛ لاستكمال نواحي قصور معينة فى التصميم التجريبي أو الأدوات والاختبارات ، ويعتمد إجراء التجربة على :

أ- اختيار العينة :

يتم اختيار العينة وتحديدها ، مع مراعاة أن تكون هذه العينة ممثلة للمجتمع أو الأصل الذى اشتقت منه . وفى المنهج التجريبي عادة ما يستخدم البحث مجموعتين هما : المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية .

وفى هذه الحالة يقوم الباحث بعملية مسح للعوامل أو المتغيرات التى يفترض أنها ذات صلة بالمشكلة موضع الدراسة ، وتقسّم هذه المتغيرات على ثلاثة أنواع :

* المتغير المستقل Independent Variable :

وهو المتغير المسئول عن حدوث الظاهرة موضع الدراسة ، أو هو المتغير الذى نقيس أو ندرس تأثيره على متغير آخر ، ويغير الباحث فيه ليدرس الآثار المترتبة على ذلك فى متغير آخر .

* المتغير التابع Dependent Variable :

وهو المتغير الذى يتغير بتغير المتغير المستقل ، أى تنعكس عليه آثار ما يحدث من تغير فى المتغير المستقل .

* المتغير الوسيط (الدخيل أو غير التجريبي) Intervening Variable :

وهو المتغير الذى قد يؤثر فى المتغير التابع ، لذلك يحاول الباحث أن يتخلص من تأثيره بنتيبيته أو عزله .

ب- اختيار الأدوات :

وهذه الأدوات تشمل الاختبارات والمقاييس التى تقيس الجوانب المراد دراستها قياساً دقيقاً ، وهذه الاختبارات والمقاييس متوافرة فى معامل علم النفس ، وفى العيادات النفسية .

ففى قياس النواحي الجسمية والفسولوجية :

توجد مقاييس الطول والوزن وضغط الدم وإفرازات الغدد .

وفى قياس النواحي العقلية :

توجد اختبارات الذكاء اللفظية والعملية واختبارات الذكاء المصورة ، واختبارات

القدرات العقلية ، واختبارات التحصيل .

وفى قياس النواحي الاجتماعية :

توجد اختبارات لقياس العلاقات الاجتماعية ، ومقاييس الاتجاهات واختبارات القيم

وفى قياس النواحي الانفعالية :

توجد اختبارات سمات الشخصية التى تقيس نواحي معينة فى هذا الصدد .

وقد يصمم الباحث أدوات جديدة ، فى حالة وجود قصور فى بعض الأدوات، أو فى حالة عدم وجود أدوات لقياس المشكلة موضع البحث والدراسة .
ج- تطبيق الأدوات :

يقوم الباحث بتطبيق الاختبارات والمقاييس على أفراد العينة ، ويقوم بتصحيحها ورصد الدرجات فى جداول حتى يسهل معالجتها إحصائياً .
٥- التحليل الإحصائي :

يقوم الباحث بتحليل بياناته (الدرجات الخام) إحصائياً باستخدام الطرق أو الأساليب الإحصائية المناسبة ، فقد يستخدم المتوسطات الحسابية أو الانحرافات المعيارية أو النسب المئوية أو تحليل التباين بصورة أو أشكاله المتعددة ، أو معاملات الارتباط ، أو التحليل العاملى ، ويجب على الباحث أن يختار الأسلوب الإحصائي ، الذى يتناسب مع فروضه ومع هدف البحث .

٦- مناقشة النتائج :

يقوم الباحث بمناقشة نتائج بحثه فى ضوء الفروض التى صاغها ، وفى ضوء الإطار النظرى الذى جمعه الباحث ، ولا يقلل من شأن البحث قبول أو رفض الفروض المقدمة للبحث .

٧- الاستفادة العملية من نتائج البحث :

بعد مناقشة نتائج البحث ، يقدم الباحث عدداً من التوصيات والتطبيقات التربوية التى تستند على ما أسفر عنه البحث من نتائج ، وما قدمه من توصيات على المستوى النظرى إلى مستوى التطبيق الفعلى ؛ حتى تعم الفائدة ويتحقق مبدأ العلم فى خدمة المجتمع .

ثانياً : المنهج الارتباطى :

قد يكون المدخل التجريبي لدراسة مشكلة ما أمر غير ممكن تماماً والأمثلة على عدم إمكانية استخدام المنهج التجريبي لدراسة بعض المشكلات كثيرة .

أ- افترض إننا نود معرفة هل الجرعات الكبيرة من عقار الأمفيتامين Amphetamine تسبب البارانويا Paranoia (شعور بالعظمة أو بالاضطهاد ...

(، أو يؤدي نوع معين من إصابة المخ إلى صعوبة الكلام ؟ وتحتم الاعتبارات الإنسانية والأخلاقية استحالة تكوين مجموعتين متكافئتين من البشر ، وتعرض إحدهما لمثل هذه الخبرات الضارة .

ب- فى حالات أخرى تستبعد بعض المشكلات العلمية المنهج التجريبي ، ومن أمثلة ذلك إذا أردنا مثلاً اختبار الفرض الآتى : " هل يؤدي اختلاف اهتمامات الزوجين وميولهما إلى الطلاق ؟ " فمن الصعب أن نجد أفراداً يتزوجون من أجل اختبار هذا الفرض .

ج- من ناحية أخرى فإن هناك بعض المتغيرات التى يستحيل أن نغيرها (تثبيت متغيرات وتغيير متغيرات أخرى هو جوهر المنهج التجريبي) مثل ذلك العمر الزمنى والجنس والطبقة الاجتماعية ، فلا توجد طريقة لتحويل أطفال سن الأربع سنوات مثلاً إلى أطفال سن الثمانى سنوات ، أو تغيير مجموعة للذكور إلى مجموعة للإناث .

ويتطلب المنهج الارتباطى قياس متغيرين على الأقل ، ثم تحديد درجة العلاقة بينهما . وفى هذه الحالة يمكن أن يجرى البحث الارتباطى على مجموعة واحدة ثم تحسب العلاقة بين المتغيرين ، والأسلوب الإحصائي الذى يستخدم فى هذه الحالة يسمى معامل الارتباط (r) Coefficient of Correlation ، وبه يتحدد التغير الاقترانى بين المتغيرين ، ويعنى ارتباط المتغيرين أن أحدهما قد يؤثر فى الآخر ، وقد يكون هناك متغير ثالث يؤثر فيهما .

ويكون الارتباط إما موجباً (+) أو سالباً (-) :-

العلاقة الموجبة :

تدل العلاقة الموجبة (+) على أن العلاقة طردية بمعنى أن درجات المتغيرين فى اتجاه واحد ؛ أى أن الدرجة المرتفعة فى المتغير (أ) تصاحبها درجة مرتفعة فى المتغير (ب) ، وكذلك الحال فى الدرجات المتوسطة والمنخفضة .

العلاقة السالبة :

تدل العلاقة السالبة (-) على أن العلاقة عكسية بمعنى أن درجات المتغيرين تتغير في اتجاه عكسي ؛ أى إن الدرجة المرتفعة فى المتغير (أ) يصاحبها انخفاض فى درجة المتغير (ب) أو العكس .

وتتحدد قوة العلاقة بين أى متغيرين بقيمة معامل الارتباط وتزداد هذه العلاقة كلما ارتفع معامل الارتباط واقترب من الواحد الصحيح ، وكلما اقترب معامل الارتباط من الصفر دل ذلك على ضعف العلاقة .

وفى البحوث النفسية ، فإن معامل الارتباط الجوهري (وهو مالم ينتج عن الصدفة) الذى يصل إلى (٠,٦) أو أكثر يقال أنه مرتفع جداً ، على حين يعد معامل الارتباط الذى يتراوح بين (٠,٢) إلى (٠,٦) ذى قيمة عملية ونظرية ، كما يعد صالحاً للقيام بتنبؤات ، أما معامل الارتباط الذى يتراوح بين صفر إلى (٠,٢) يجب أن نحكم عليه بحرص وحذر .

ثالثاً : المنهج الوصفى :

يهدف المنهج الوصفى جمع أوصاف دقيقة علمية عن الظاهرة موضع الدراسة فى وضعها الراهن ، وعلى دراسة العلاقات التى قد توجد بين الظواهر المختلفة .
ومن أهم الطرائق المستخدمة فى المنهج الوصفى :

١- الملاحظة العلمية :

الملاحظة هى رصد السلوك كما هو عليه فى الواقع ، أى دراسة الوضع الحالى للظاهرة ، وأثناء عملية الملاحظة يستخدم الباحث الوسائل التى تسهل عملية الملاحظة مثل الحجرات الخاصة المزودة بحاجز للرؤية من جانب واحد ، أو يستخدم الأجهزة الكهربائية مثل التسجيل الصوتى (المسجل) أو الضوئى (الكاميرا) ، أو هما معاً لتسجيل السلوك المراد ملاحظته .

ولكى تكون الملاحظة مجدية ، يتعين تحديد السلوك المطلوب ملاحظته ، وعدم إحساس الأطفال أو المراهقين بأنهم موضع ملاحظة أو دراسة من الكبار . وتوجد عدة طرق للملاحظة منها :

أ- الملاحظة المباشرة :

وفيهما يقوم الباحث بملاحظة سلوك المفحوصين فى موقف معين دون تدخل منه ، وتسجيل ملاحظته بعد ذلك ، كملاحظة سلوك الأطفال وهم يلعبون أو ملاحظة الأطفال وهم فى أى موقف اجتماعى آخر .

ب- الملاحظة غير المباشرة :

وفيهما يقوم الباحث بملاحظة سلوك المفحوصين فى موقف معين ، دون أن يشعروا بأن أحداً يقوم بملاحظتهم ، وذلك حتى يكونوا على سجيتهم فىأتى سلوكهم طبيعياً دون تكلف أو اصطناع ، ويستخدم لهذا الغرض الغرف المجهزة بحاجز للرؤية من جانب واحد ، كما يستخدم أيضاً بعض أجهزة التصوير أو أجهزة التسجيل الصوتى ، والتي توضع فى مكان غير ظاهر للمفحوصين ، وهذه الطريقة بأساليبها غير المباشرة نتعارض مع أخلاقيات البحث العلمى ؛ إذ لا بد من الحصول على موافقة المفحوصين ، ولكننا إذا فعلنا ذلك فإن المفحوصين لن يكون سلوكهم تلقائياً أو طبيعياً .

ج- الملاحظة الداخلية :

وهى التى تعرف بالاستبطان Introspection (أو التأمل الباطنى أو الذاتى) ، وتكون من الشخص نفسه لنفسه ؛ أى إن الفرد يلاحظ سلوكه فىكون هو الفاحص والمفحوص فى أن واحد ، وهى ملاحظة ذاتية لا تتسم بالموضوعية ولا يمكن استخدامها مع الأطفال ، ولكن تستخدم مع البالغين والراشدين .

وقد دعم هذا النوع من الملاحظة بعض الأساليب العلاجية الجديدة ، التى دعت الفرد إلى تأمل ذاته وفحص مكوناتها وتقويم سلوكه . ومن أمثلة هذه الأساليب العلاج الممرکز حول العميل Client Centered Therapy ، والعلاج الجشطالتى Gestalt Therapy ، والتى تركز على عالم الخبرة الداخلى للفرد .

د- الملاحظة الطارئة أو العفوية :

وهى ملاحظة تأتى بالصدفة ، وليست دقيقة ، وغير علمية وهى أيضاً سطحية ، ولا شك أننا جميعاً نقوم بمثل هذه الملاحظة فى المنزل وفى المدرسة وفى الحديقة وفى الملعب

وفى دور العبادة وفى وسائل المواصلات ، وبناء على هذه الملاحظة يتم تكوين أحكام واتجاهات وآراء ، ويجب الحرص فى تعميم ما يتم تكوينه من أحكام واتجاهات على كل الناس ، أو حتى على نفس الأفراد فى أوقات مختلفة

هـ- الملاحظة بالمشاركة أو المعايشة :

يشيع استخدام هذا النوع من الملاحظة فى أحد العلوم الاجتماعية القريبة جدا من علم النفس ، وهو الأنثروبولوجى Anthropology (علم دراسة الإنسان ككائن اجتماعى له علاقات معينة ، ويعيش فى سياق من العلاقات الإنسانية) وتعتمد هذه الطريقة على الاندماج الفعلى من جانب الملاحظة فى الأنشطة المراد ملاحظتها - لكى يألفه المفحوصين - ومن ثم يتعمق فى حياتهم فيمارسون أنشطتهم دون تكلف أو اصطناع .

ويستخدم الباحث البيانات المستخدمة من الملاحظة فى فحص الظاهرة موضع الدراسة ، ومن خلال ذلك يقوم بتحديد المشكلة ، وتحديد هدف البحث ، ثم فرض الفروض ، ثم يقوم بعد ذلك بوضع التصميم التجريبي أو إجراء التجربة ، ثم التحليل الإحصائي لبياناته ، ويلى ذلك تفسير النتائج التى توصل إليها .

مميزات هذه الطريقة :

- تتسم بقدر كبير من المرونة وسهولة الاستخدام .
- هى الطريقة الوحيدة لدراسة بعض أنواع السلوك .
- تساعد فى الحصول على بيانات كمية وكيفية عن السلوك الملاحظة .
- تتصف بالتفائية لأنها لا تؤثر فى السلوك الملاحظة .

عيوبها :

- مرور الوقت بين الملاحظة والتسجيل ، يكون هناك احتمال لتدخل أخطاء الذاكرة .
- عدم القدرة على التمييز بين مختلف جوانب السلوك الملاحظ ؛ نظراً لتعقده أو تشابك جوانبه أو حدوثه بإيقاع سريع .

- قد توجد عيوب في الملاحظ نفسه تؤثر في عملية الملاحظة مثل : الذاتية ، التحيز ، عدم النزاهة ، انخفاض مستوى ثبات الملاحظة بمعنى أن الملاحظات التي يدونها لا تكون متفقة مع بعضها إذا تكررت .
- تثير وسائل التسجيل الصوتي والضوئي اعتراضات أخلاقية لها ما يبررها . وللتقليل من هذه العيوب ، يتم تدريب الباحث على الملاحظة الموضوعية غير المتحيزة وعلى التسجيل الدقيق لها .

٢- الطريقة الطولية " التتبعية " :

وفيها يقوم الباحث بتتبع التغيرات المختلفة لمختلف جوانب النمو لفرد أو مجموعة من الأفراد ، خلال فترة زمنية معينة ، من أول مرحلة حتى نهايتها مثلاً شهراً بعد شهر أو عاماً بعد عام ؛ حتى يصل إلى الحد النهائي المختار لمستوى النمو ، وذلك لكي يحصل على ما يريد من مادة علمية .

أى إن الباحث يتتبع التطور والتغير الذى يطرأ على نفس الأفراد فى الأعمار المتتابة بالنسبة لمظاهر النمو المختلفة ، لذلك توصف هذه الطريقة بأنها طولية .
ومن أشهر الدراسات الطولية المعروفة دراسة لويس تيرمان Terman عالم النفس الأمريكى ، والذى قام بتتبع النمو العقلى لمجموعة من الأطفال المتفوقين ، لمدة تقترب من ثلاثين عاماً .

مميزات هذه الطريقة :

- الدقة والاستمرارية .
- اتصال موضوع البحث والتعمق فيه .
- توفر للباحثين إمكانية بحث أفضل .

عيوبها :

- كثرة الجهد وارتفاع التكاليف .

- نظراً لأن البحث الطولى يستغرق فترة طويلة نسبياً ؛ لذلك من المتوقع تناقص عدد المفحوصين تدريجياً (النقصان التتابعى للعينة) على مدار فترة البحث ، إلى جانب أنها تبعث فى الباحث الملل .

٣- الطريقة المستعرضة " المقارنة " :

وفىها يقوم الباحث بدراسة التغيرات التى تحدث لمختلف جوانب النمو لمجموعة من الأفراد فى سن معينة ؛ بحيث يحصل على الصفات العامة لجوانب النمو فى هذه السن . كذلك يمكن أخذ عينات أخرى من الأفراد فى سنوات أخرى ، ويتبع معها الطريقة نفسها ؛ بمعنى أنه يتم أخذ عينة فى سن السادسة مثلا وأخرى فى سن السابعة وأخرى ثالثة فى سن الثامنة ... وهكذا ، وتوصف هذه الطريقة بأنها مستعرضة ؛ لأنها تنصب على قطاع مستعرض فى النمو . وتعتمد الطريقة المستعرض على استخدام الاختبارات والمقاييس المختلفة .

مميزات هذه الطريقة :

- توفر الوقت والجهد والمال .
- تعطى نتائج سريعة .
- سهولة الإجراء والتنفيذ .

عيوبها :

- تثبيت العوامل أو المتغيرات التى لا تهتم بها الدراسة عملية صعبة وشاقة وغير مضمونة .
- لا يمكن ضمان أن مستوى كل عينة سيكون فى مستوى العينة الأخرى .
- عدم استمرارية حلقات النمو المتصلة .

رابعاً : المنهج الكلىنىكى :-

هو المنهج التشخيصى الذى يعتمد عليه الأطباء والمعالجون النفسيون فى معرفة أسباب الاضطراب النفسى ورسم خطة علاجه .

ويحتاج المنهج الكلىنىكى إلى توافر عدة شروط هامة منها :

- أن يلم الباحث إماماً دقيقاً بتاريخ حياة الطفل وظروف نموه .
- أن يلم بتأثير هذه الظروف على نموه الانفعالي .
- أن يكون على وعى كامل بكل علاقات الطفل الاجتماعية مع والديه وغير والديه ،
وبما تعرض له اثناء هذه العلاقة من إحباطات وخبرات غير سارة أو مؤلمة .
ومن الممكن أن يكون الطفل أو المراهق موضع الدراسة هو نفسه مصدر هذه
المعلومات ، كما يمكن أن يكون المصدر أحد الوالدين أو كليهما أو الأخصائيين
الاجتماعيين أو غيرهم من المحيطين بالفرد ، كما أن استعمال الوسائل غير المباشرة فى
تشخيص السلوك ، مثل : الاستعانة باللعب أو الرسم أو الاختبارات الإسقاطية.
مميزات هذا المنهج :
- يمد الباحث بالكثير من المعلومات ذات القيمة فى تفسير النمو ، والتي لا يمكن
الحصول عليها باستخدام المنهج التجريبي .

عيوبه :

- يحتاج هذا المنهج إلى أفراد مدربين جيداً ، وعلى وعى تام بحقائق السلوك الإنسانى

يلزم هذا المنهج الدقة المتناهية لأنه لا يلجأ إلى الأساليب الإحصائية

الفصل الثاني

فروع علم النفس

علم النفس النمو و علم النفس الاجتماعي

علم النفس العام General Psychology :

قدم علم النفس العام إسهاماً ثرياً إلى مجال دراسة النمو النفسى للطفل ، وذلك عن طريق عرض مختلف وجهات النظر ، التى تتعلق بالسلوك الإنسانى ، على جانب توفير الأساليب اللازمة لقياس الفروق الفردية . كما أن المتخصص فى مجال علم نفس النمو يصبح قادراً على عقد المقارنات وصياغة الفروض فى ضوء المبادئ العامة ، التى توصل إليها من خلال دراسة الذكاء ، والتذكر ، وغير ذلك من الموضوعات التى تنتمى إلى علم النفس العام .

علم نفس النمو :

النمو : يتضمن التغير الذى يطرأ مع مرور فترة زمنية معينة على أى جانب من جوانب الكائن الحى ، سواء كان ذلك متعلقاً ببنائه التشريحي أو تكوينه البيولوجى أو وظائفه الفسيولوجية أو نشاطه فى البيئة التى يعيش فيها .

وإذا كان علم نفس النمو يهتم بدراسة مظاهر التغير التى تحدث للكائن البشرى منذ لحظة الإخصاب وحتى الوفاة ، فإن ذلك يكون بهدف تفسير هذه المتغيرات والتنبؤ بها ؛ إلى جانب فهم مراحل النمو المختلفة والاستعداد لمواجهة التغيرات التى يتعرض لها ؛ خاصة فى مرحلة المراهقة ، ومن ثم توجيه الفرد الوجهة الصحيحة .

يتضمن النمو بمعناه النفسى يتضمن التغيرات الجسمية والفسيولوجية من حيث الطول والوزن والحجم ، والتغيرات التى تحدث فى أجهزة الجسم المختلفة ، والتغيرات العقلية المعرفية ، والتغيرات السلوكية الانفعالية والاجتماعية ، التى يمر بها الفرد فى مراحل نموه المختلفة .

وبذلك فإن النمو يتألف من سلسلة من التغيرات التي تهدف تحقيق النضج ، ومما هو جدير بالذكر أن هذه التغيرات لا تنتاب الأعضاء المختلفة التي يتألف منها الكائن الحي ، بل تنتاب وظائف هذه الأعضاء أيضاً ، وهذه التغيرات تشمل :

التغير فى الأبعاد الطبيعية :

ويقصد بذلك ما يحدث من تغير للكائن النامى فى الطول والعرض والحجم والوزن ، وهذه الجوانب هى أكثر جوانب التغير وضوحا .

التغير فى كم أو مقدار الظواهر السلوكية :

كالتغير فى سرعة الأداء كالمشى أو حل المسائل الحسابية ، أو التغير فى كم الحصيلة اللغوية ، كما تظهر فى عدد المفردات أو عدد الكلمات التي يمكن قراءتها .

التغير فى النسب :

يحدث التغير بنسب مختلفة فى نواحي النمو المختلفة ؛ فرأس الجنين مثلا تبلغ نسبتها إلى جسمه بما يقرب من الثلث ، ولكنها عند الراشد لا تزيد نسبتها للجسم عن سدسه ، والتغير فى النسب دائم لا يتوقف ، فحتى فى الشيخوخة مثلا تصبح نسبة الأنف إلى الوجه الضامر للمسنة أكثر مما كانت عليه وهو فى مرحلة الشباب . ولا يقتصر التغير فى النسب على نواحي النمو الجسمى وحده ، بل إنه ظاهرة واضحة أيضاً فى الجوانب الأخرى . ولعل من الأمثلة البارزة على ذلك التغير فى نسبة الذكاء مثلا فهى تقل بشكل جوهري عند المراهقين عما كانت عليه عند الطفل ، كذلك تقل نسبة المخاوف عند الطفل فى مرحلة الطفولة المتأخرة عنها فى مرحلة الطفولة المبكرة ، وهكذا .

التغير من حيث ظهور صفات جديدة :

تظهر صفات جديدة للسلوك على طول مراحل النمو ؛ مثل المشى والكلام وتناول الطعام الجاف ، كما تظهر أيضاً أعراض النمو الجنسى الأولية والثانوية .

التغير من حيث اختفاء خصائص قديمة :

مثل اختفاء خاصية الاتكال أو الاعتماد على الآخرين ، الواضحة فى سلوك الطفل ، وخاصية الالتصاق بالأم ، واختفاء سلوك الحبو والمشى أو الوقوف مستنداً ، واختفاء الصراخ كوسيلة للحصول على الأشياء ، واختفاء الأسنان اللبنية ، كذلك ضمور الغدة التيموسية والغدة الصنوبرية (غدنا الطفولة) فى سن البلوغ ، بما يتيح للغدد الجنسية التناسلية أداء وظيفتها .

فالنمو بشكل عام ظاهرة نشاهدها فى جميع الكائنات الحية ، وهو عملية مستمرة ومتداخلة تسير فى مراحل متعددة اختلف العلماء على تسميتها ، إلا أنهم اتفقوا على أن جميع الأفراد يمرون بهذه المراحل بتسلسل منظم ، سواء طالبت المدة التى يمكثها الفرد فى أى منها أو قصرت .

خلاصة القول ، فإن علم نفس النمو فرع من فروع علم النفس ، يهدف إلى دراسة مراحل النمو التى يمر بها الكائن الحى ، والعوامل التى تؤثر فيها ، والخصائص العامة التى تميز هذه المراحل .

مبادئ النمو

١- النمو عملية مستمرة ومتصلة وذلك فى الجانبين البنائى والوظيفى :

النمو عملية متصلة لا تتوقف منذ بدايتها ، والتى تتمثل فى تكوين الزيجوت (الجنين) ، حتى نهايتها التى تتمثل فى تمام النضج . فالنمو الإنسانى يسير فى مراحل متتالية وكل مرحلة تعتمد على سابقتها وتمهد للمرحلة التالية لها ، ولكل مرحلة من هذه المراحل حدودها الزمنية ، ولا يحدث ان يتوقف النمو بين هذه المراحل ، بل ما يحدث هو اختلاف فى معدل وسرعته فقط ، فقد يكون هناك نمو كامن (غير ظاهر) يسبق النمو الظاهر ، فمثلا نجد أن الأسنان الأولى (اللبنية) تظهر خلال العام الأول من ميلاد الطفل على الرغم من أن تكوينها يبدأ فى الشهر الخامس من عمر الجنين ، وتستمر هذه الأسنان فى تأدية وظيفتها لعدة سنوات

ثم تتساقط فى الفترة الأولى من مرحلة الطفولة المتأخرة لتحل محلها الأسنان المستديمة أو الدائمة ، وهى ذات خصائص أفضل من سابقتها .

كما أن الطفل يجلس ويحبو قبل أن يقف ويناغى قبل أن يتكلم ، ويلفق قبل أن يقول الصدق ، ويعتمد على غيره قبل أن يصبح مستقلاً ، ومع وصول الفرد إلى مرحلة المراهقة تتغير هيئة جسمه فيزداد طوله ووزنه وتقوى عضلاته ، ويظهر الشعر فى أماكن مختلفة من الجسم ، كما أن أجهزة الجسم تنمو وظيفياً .

خلاصة القول : إن النمو عملية مستمرة ، حيث لا توجد ثغرات أو وقفات فى عملية النمو ، ولكن يوجد نمو كامن ونمو ظاهر ونمو بطئ ونمو سريع إلى أن يتم النضج .

٢- النمو الإنسانى محدود البداية والنهاية :

بداية النمو تكون داخل الرحم ، وذلك عند التقاء الحيوان المنوى بالبويضة وتكوين البويضة الملقحة (الزيجوت) ، ويتوقف النمو عند الوصول إلى تمام مرحلة الرشد ، بمعنى أن بداية النمو الإنسانى تكون داخل رحم الأم بينما تتمثل نهاية النمو الإنسانى فى الوصول إلى مرحلة الرشد أو تمام النضج .

٣- يحدث النمو وفق تتابع نمائى معين :

يحدث النمو وفق تتابع منظم ، ويشترك جميع الأطفال بصفة عامة فى ذلك التتابع ، وقد أوضحت بحوث ودراسات أرنولد جيزل Gesell وجان بياجيه Piaget بما لا يقبل الشك أو الجدل الطبيعة التتبعية للنمو ، ويتضح هذا التتابع فى أبسط مستوياته عندما نجد أن الطفل الصغير يتقدم فى نموه الحركى من مجرد رفع اليدين إلى الجلوس ثم الوقوف ثم المشى فى النهاية .

وتوجد مظاهر أخرى خاصة بالنمو العظمى أو الهيكل تحدث على نحو تتابعى ، حيث يبدأ نمو الرأس قبل نمو القدمين ، وكذلك نمو الجزء الجبهى من الرأس قبل بقية أجزاء الرأس .

خلاصة القول : إن نمو أجزاء الجسم المختلفة يحدث وفق تتابع نمائى ، حيث يبدأ من المقدمة إلى المؤخرة أى من الرأس إلى القدمين ، ومن الداخلى إلى الخارج أى من مركز

الجسم إلى الأطراف ، وقد توجد اختلافات بين الأفراد من حيث الوقت أو الزمن ولكن التتابع ثابت لا يتغير .

٤- يسير النمو في مراحل متتابعة متميزة :

لا يتم النمو بشكل عفوى أو تلقائى ، بل يحدث بشكل منظم وفقاً لعدد من المراحل ، حيث تعتبر كل مرحلة نتاجاً للمرحلة السابقة عليها وتمهيداً للمرحلة التالية لها . وعلى الرغم من أن النمو سلسلة متصلة الحلقات فى حياة الفرد ... إلا أن علماء النفس يقسمونها إلى عدد من المراحل لكل منها حدودها الزمنية بغرض البحث والدراسة .

٥- يختلف معدل النمو باختلاف المرحلة العمرية :

يختلف معدل النمو من مرحلة إلى أخرى ، حيث توجد فترات يكون معدل النمو فيها سريعاً كما توجد فترات أخرى يكون معدل النمو فيها بطيئاً ، فنجد أن معدل النمو يكون سريعاً فى المرحلة الجنينية والعامين الأولين (مرحلة المهد) ، ثم تبطئ سرعة النمو بعد ذلك فى مرحلة الطفولة بأكملها (المبكرة والوسطى والمتأخرة) ، ثم يعاود النمو سرعته مرة أخرى فى مرحلة المراهقة ، حيث تحدث طفرة النمو الجامحة لتهدأ ثانية حين تبدأ سنوات الرشد ، ويطلق على سرعة نمو المراحل السرعة الكلية .

ويوجد إلى جانب السرعة الكلية ، السرعة الجزئية الخاصة بنمو كل مظهر من مظاهر شخصية الفرد حيث نجد ان النمو الجسمى والنمو الفسيولوجى يكون سريعاً فى مرحلة ما قبل الميلاد ومرحلة المهد ثم يبطئ بعد ذلك فى مرحلة الطفولة، ثم يسرع مع البلوغ والمراهقة ثم يهدأ بعد ذلك حينما يبلغ الإنسان رشده. كذلك النمو الانفعالى نجده يتسم بالحدة فى مرحلة الطفولة المبكرة ، ثم يهدأ مع مرحلة الطفولة الوسطى ، كذلك النمو الاجتماعى ، حيث نجد أن الطفل فى بداية حياته يكون لصيقاً بأسرته ، ويظل كذلك حتى نهاية فترة الطفولة المبكرة ثم يهجرها بعد ذلك ليجد ضالته المنشودة فى جماعة الأقران .

٦- النمو عملية متكاملة مترابطة تتدخل مظاهرها وتترابط عناصرها بطريقة أو بأخرى لتكون شخصية الفرد :

تتداخل جوانب النمو فيما بينما لدرجة يتعذر معها فهم أى مظهر من مظاهر النمو دون فهم مظاهر النمو الأخرى ، فمثلاً النمو الجسمى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنمو الانفعالى والاجتماعى ، حيث نجد أن الطفل الناضج جسمياً وحركياً يتسم سلوكه بالاستقرار الانفعالى ، وتكوين علاقات اجتماعية ناضجة ومتوافقة مع الآخرين ، حيث يستطيع ان يشكل له جماعة ، يعيش ويتعايش معها بشكل سليم وإيجابي . على عكس الطفل المعوق نجد أن حركته بطيئة ويفتقد الاستقرار الانفعالى، وعدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة ومتوافقة مع الآخرين .

٧- يتقدم النمو من البسيط إلى المعقد ومن العام إلى الخاص :

لا يقتصر هذا المبدأ على جانب معين من جوانب الشخصيات وإنما يشمل نمو كافة مظاهرها . فمن الناحية الجسمية نجد أن الفرد يبدأ فى صورة خلية واحد (الزيجوت) التى تنمو بالانقسام والتمايز والتخصص حتى تتكون الأعضاء والأجهزة المختلفة . ومن الناحية الحركية نجد أن الرضيع فى البداية يحرك جسمه ككل بدلا من ان يحرك يد واحدة ويتضح ذلك عندما يحاول التقاط لعبته مثلا ، حيث يبدأ بحركة جسمه ككل فى آن واحد بدلا من أن يحرك جزءا معيناً ، ومع النمو يحاول التقاطها باليدين معا ، ثم بيد واحدة ثم بالكف كله ثم بأصابعه فيما بعد ، أى أن حركته فى البداية كانت حركات عامة ثم تطورت حتى أصبحت متخصصة .

ومن الناحية اللغوية نجد أن الطفل يستخدم كلمة " بابا " فى بادئ الأمر للإشارة إلى أى رجل يراه أو لآى صورة رجل أو حتى لآى رجل يراه فى التلفزيون ، وإلا أنه مع النمو يخصص هذا اللفظ لوالده فقط ، وبالمنطق نفسه ، تستخدم كلمة "عبه" فى بادئ الأمر للإشارة إلى أى لعبة يلعب بها ، وبعد ذلك يسمى كل لعبة باسمها ، وبالمنطق نفسه تتكون لديه المفاهيم .

٨- يخضع النمو لمجموعة من الظروف المختلفة الداخلية والخارجية

يخضع الفرد في نموه لشروط داخلية تتمثل في الاستعدادات الوراثية أو الأساس الوراثي للفرد ، الذى يحدد نقطة الانطلاق لمظاهر النمو الجسمى والعقلى والانفعالى والاجتماعى ، وكذلك نشاط الغدد لديه (الغوية واللاقوية) . كما يتأثر نمو الفرد بتفاعل تكوينه الذاتى مع البيئات الثلاثة التى يعيش فيها : البيئة البيولوجية متمثلة فى رحم الأم ، والبيئة الجغرافية الطبيعية التى يخرج إليها فيتأثر بمناخها وتضاريسها ونشاط سكانها ، والبيئة الاجتماعية الثقافية التى تضع الأساس لنموه الجسمى والعقلى والاجتماعى والانفعالى ، ومن خلال وسائلها المختلفة كالأسرة ، والمدرسة ، ووسائل الإعلام ، ودور العبادة ... إلخ .

٩- يخضع النمو لمبدأ الفروق الفردية :

يخضع النمو لمبدأ الفروق الفردية التى تنشأ من تفاعل الظروف المختلفة الداخلية والخارجية التى سبق الحديث عنها فى القانون الثامن . وغالباً ما نجد أن الأفراد فى سماتهم المختلفة الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية توزع حظوظهم منها وفق المنحنى

الاعتدالى Normal Distribution Curve

١٠- يخضع النمو لمبدأ الفروق بين الجنسين :

توجد اختلافات بين الأطفال (الذكور والإناث) الذين ينتمون إلى مرحلة عمرية واحدة فى كل مظاهر النمو تقريباً ، حيث نجد أن هناك أطفالاً يمشون قبل غيرهم ، ومنهم من يتأخر فى المشى ، ومنهم من يمشى دون أن يحبو مثلاً ، مع أن المبدأ الأساسى . أن كل طفل يجب أن يحبو قبل أن يمشى ، كذلك نجد من هو أطول أو أقصر أو أسمن أو أنحف أو أشجع أو أجب من غيره مثلاً ، وكذلك من يستطيع ضبط مخارج الألفاظ والتحكم فى حركاته ، أو يقرأ ويكتب ويعد الأرقام قبل غيره من الأقران ... إلى غير ذلك من المظاهر العديدة للنمو .

ويتضح هذه الفروق بين الجنسين فى نمو الخصائص الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية بعد سن العاشرة – لأنه فى خلال السنوات العشر الأولى يتشابه الأولاد مع

البنات فى الحجم والهئية ، حيث نجد أن نمو هذه الخصائص يأخذ متباينا بين الجنسين : فالذكور يميلون إلى الطول وضخامة الحجم بالقياس إلى البنات (عدا فى سن ١٠ - ١٣ سنة) ، حيث نجد أن البنات يسبقن البنين فى النمو الجسمى فى هذه المرحلة لأنهن يصلن إلى البلوغ قبلهم ، أما فى مجال النمو العلقى، نجد أن حظ البنات أفضل فى القدرات اللغوية والفنية ، وحظ البنين أفضل فى القدرات الرياضية والميكانيكية .

خلاصة القول : إن الفرق بين الجنسين حقيقة بيولوجية ونفسية لا خلاف عليها ، فالفرق التشريحية بينهما واضحة ، واتجاهات المجتمع إزاء كل منهما مختلفة ، والدور الذى يلعبه كل منهما متباين ، حتى ولو شغلا - فى المجتمع - وظيفة واحدة .

العوامل التى تؤثر فى النمو

يؤثر فى النمو بشكل عام مجموعة من العوامل التى تؤدى إلى حدوث تغيرات ملحوظة فى عملية النمو ومنها :

١- الوراثة : Heredity :

الوراثة هى انتقال السمات او الخصائص الوراثية من الوالدين إلى أولادهما، وذلك عن طريق المورثات أو الجينات Genes التى تحملها الكروموسومات Chromosomes

٢- العوامل البيئية :

ويقصد بالعوامل البيئية أربع حلقات من البيئة تتفاعل مؤثراتها وتتداخل بصورة يصعب الفصل بينها إلا بقصد تيسير الدراسة، وهذه الأنواع أو الحلقات هى : البيئة البيولوجية (الرحم) ، والبيئة الجغرافية أو الطبيعية ، والبيئة الاجتماعية ، والبيئة الثقافية .

أ- البيئة البيولوجية (الرحم) :

وفىما يلى أهم المؤثرات البيئية على نمو الجنين داخل الرحم :

غذاء الأم :

الحالة الصحية للأم :

الحالة النفسية للأم :

عمر الأم :

عامل ريزيس Rhesus Factor :

تعرض الأم للإشعاع :

التدخين :

تعاطى الخمر :

تناول الأم للأدوية :

ب- البيئة الجغرافية أو الطبيعية :

ويقصد بها عوامل الطقس والمناخ التى تحدد حياة الناس وأنشطتهم ، وتؤثر فى نظام

حياتهم

ج- البيئة الاجتماعية :

الأسرة :

حجم الأسرة :

استقرار الوسط العائلى :

المستوى الاجتماعى الاقتصادى :

ترتيب الطفل بين أقرانه :

الاتجاهات الوالدية :

د- البيئة الثقافية :

٣- الجنس (النوع) :

يلعب الجنس دوراً مهماً فى النمو الجسمى والعقلى والانفعالى والاجتماعى للطفل ؛

لذلك يلاحظ أن ثمة فروقاً نمائية متعددة بين الجنسين ، يمكن إجمالها فيما يلى :

من الناحية الجسمية يلاحظ أنه عند الميلاد يكون الأولاد أكبر حجماً إلى حد ما عن

البنات ، ولكن تنمو البنات بصفة عامة بسرعة أكبر ويسبقن الأولاد فى البلوغ والمراهقة

بعامين تقريباً ، ولكن البنين سرعان ما يلحقون بهم ويتفوقون عليهم طويلاً ووزناً ، كما نجد

أن حظ الأولاد من النسيج العضلى يفوق حظ البنات فيه ، بينما يزداد حظ البنات من النسيج الدهنى عن الأولاد .

ومن الناحية العقلية لا توجد فروق بين الجنسين فى القدرة العقلية العامة (الذكاء) ، بينما توجد فروق بين الجنسين فى القدرات اللغوية والفنية لصالح البنات ، وفى القدرات الرياضية والميكانيكية لصالح البنين .

ومن الناحية الانفعالية والاجتماعية أشارت الدراسات التى أجريت فى هذا المجال إلى أن درجة الاستقرار الانفعالى لدى الإناث تفوق درجة الاستقرار الانفعالى لدى الذكور ، وإن كان الخوف ينمو لدى الإناث بصورة أكبر من الذكور مع ثبات كافة الشروط الأخرى .

٤- الغدد Glands :

الغدد أعضاء داخلية فى الجسم ، تتكون من مجموعة من الأنسجة التى تتألف من خلايا عصبية وخلايا عضلية ، ويحتوى الجسم على مجموعتين من الغدد، هما :

أ- الغدد القنوية Duct Glands :

وهى غدد لها قنوات خاصة تسير فيها إفرازاتها ، ومن أمثلتها : الغدد الدمعية ، والغدد اللعابية ، الغدد العرقية ، والغدد الدهنية ، وغدد البروستاتا .

ب- الغدد اللاقنوية (الصماء) Endocrine Glands :

ومن أهم الغدد اللاقنوية أو الصماء ما يلى :

الغدة النخامية Pituitary Gland :

تقع أسفل سطح المخ (فى منتصف الرأس عند قاعدة المخ) ، وتوجد فى جيب صغير فى إحدى عظام الجمجمة ، ويبلغ وزنها نصف جرام وتتألف من فصين أحدهما أمامى والآخر خلفى .

ويفرز الفص الأمامى عددا من الهرمونات منها هرمون النمو الذى يبدأ عمله منذ الشهور الأولى فى حياة الجنين ، ونقص هذا الهرمون فى الدم قبل البلوغ يعوق نمو العظام ، فيتحول الطفل إلى قزم (القزامة) . وزيادة إفراز هذا الهرمون فى مرحلة البلوغ تؤدى إلى نمو سريع وشاذ فى عظام الجذع والأطراف ، فيتحول الطفل إلى عملاق (العملاقة) . أما إذا

زاد إفراز هذا الهرمون بعد البلوغ ، نجد أن العظام تتضخم ويتجه نموها اتجاهها عرضياً فيحدث تشوه في عظام الوجه ، حيث تتضخم عظام الوجنتين والفك السفلى ، وتتضخم كذلك اليدين والقدمان . كذلك يفرز الفص الأمامى هرمونا ينشط الغدة الجنسية عند النساء ، ويعمل على تنظيم دورة الحيض ، كذلك هرمون البرولاكتين الذى ينشط إفراز لبن الأم بعد الولادة مباشرة ، وكذلك هرمون الثيروتروفين الذى ينشط الغدة الدرقية ، وهرمون الكورتيكوتروفين الذى يعمل على ضبط مستوى السكر فى الدم . أما الفص الخلفى يخزن هرمونات تنظم ضغط الدم ، وامتصاص الماء فى الجسم ، وتقوية عضلات الرحم أثناء الولادة.

الغدة الدرقية Thyroid Gland :

توجد هذه الغدة أسفل الرقبة أمام القصبة الهوائية ، ولها فصان جانبيان وجزء متوسط بينهما ، وهذه الغدة تفرز هرمون الثيروكسين Thyroxin ، وهذا الهرمون له تأثيره على النمو .

نقص إفراز هذا الهرمون قبل البلوغ : يؤدي إلى توقف نمو العظام ، وتأخر ظهور الأسنان ، وتأخر المشى ، وتأخر الكلام عند الطفل .

نقص إفراز هذا الهرمون بعد البلوغ : يؤدي إلى تضخم النسيج الضام الذى يوجد تحت الجلد ؛ مما يؤدي على انتفاخ الوجه والأطراف ، وانخفاض درجة حرارة الجسم قليلاً عن المعدل الطبيعى ، فيصاب الفرد بالخمول والتأخر العام فى النمو الجسمى ، والنمو العقلى (مرض المكسيديما) .

أما إذا زادت نسبة الثيروكسين فى الدم عن المعدل الطبيعى ، فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعى ، وجحوظ العينين ، ويصبح الشخص شديد الانفعال زائد الحساسية ، سهل الاستثارة ، ويطلق على الأعراض السابقة مرض " الجوبتر " أو تضخم الغدة الدرقية ، وتندر الإصابة بهذا المرض فى مجتمعنا بصفة عامة ؛ لتوفر اليود فى الأطعمة التى تتناولها والهواء الذى نستنشقه ، وتنتشر الإصابة بهذا المرض فى مجتمعات جنوب أفريقيا حيث يندر وجود اليود فى أطعمتهم .

الغدتان الكظريتان (الأدريناليتان) Adrenal or Suprarenal Glands :

وتوجد كل منهما فوق إحدى الكليتان ، وتتكون كل غدة من قشرة خارجية ، ولب داخلي ويفرز كل جزء منهما هرموناته الخاصة به . وتفرز القشرة مجموعة من الهرمونات تعمل على تنظيم أيون الصوديوم والماء ، كذلك تفرز هرمون الأندروجين Androgen أو هرمون الخصية ، وهذا الهرمون يلعب دوراً كبيراً في تنظيم النمو الجنسي . ونقص إفرازات القشرة يؤدي إلى الضعف العام أو الأنيميا ، وفقدان الشهية، والشعور بالتعب عند بذل أقل مجهود ، وانخفاض ضغط الدم ، وضعف قوة التناسل (مرض أديسون Addison's Disease) .

بينما تؤدي زيادة إفرازات القشرة إلى إسراع النمو الجنسي . ويفرز الجزء الدخلى (اللب) هرمون الأدرينالين Adrenalin ولهذا الهرمون أهميته في علم النفس ؛ لصلته بالانفعالات إذ يزداد إفراز هذا الهرمون في أثناء الانفعال ، ويؤدي ذلك إلى زيادة ضربات القلب ، وارتفاع ضغط الدم . وزيادة إفراز هذا الهرمون تساعد على تحول النشا الحيوانى (الجليكوجين) المخزون في الكبد إلى سكر الجلوكوز ، الذى يزيد من طاقة الإنسان وحدة تفكيره وسرعة نزوعه ؛ لمواجهة المواقف الطارئة ، التى يتعرض لها وتهدد كيانه وتعرضه للخطر .

علم النفس الاجتماعي:

يسعى علم النفس الاجتماعي إلى دراسة سلوك الفرد في الجماعة ؛ أي إنه يهتم بدراسة التفاعل بين الفرد والآخرين ، وما ينتج عن ذلك من اكتساب أنماط سلوكية واتجاهات معينة وقيم اجتماعية ، كما يهتم علم النفس الاجتماعي بدراسة عملية التنشئة الاجتماعية أو التطبيع الاجتماعي ، والمعايير والأدوار الاجتماعية ، والقيم والاتجاهات النفسية ، والرأي العام . كما أن علم النفس الاجتماعي يهتم اهتماماً خاصاً بالأمراض الاجتماعية كالجنح والسلوك المضاد للمجتمع . وهي موضوعات تعتمد على دراسة مراحل النمو التي يمر بها الكائن الحي ، والعوامل التي تؤثر فيها إلى جانب خصائص النمو في كل مرحلة من مراحل النمو .

هو الدراسة العلمية للسلوك الصادر عن الفرد تحت تأثير المنبهات الاجتماعية المختلفة وما بينها من علاقات

المعايير الاجتماعية

- هي محددات ومحكات يرجع إليها في الحكم علي سلوك الأفراد والسلوك الاجتماعي النموذجي أو التالي الذي يتكرر بقبول اجتماعي دون رفض أو اعتراض أو نقد وتحدد المعايير الاجتماعية ما هو صح أو خطأ
 - المعايير تنظم بصراحة سلوك الناس والاتجاهات المتبادلة بينهم في الحاضر
 - تختلف المعايير الاجتماعية باختلاف الثقافات والجماعات وهي تنمو وتتطور و تتعدل وتتغير وهذا يجعل البعض يفضلون مصطلح المعايير الثقافية
- العوامل التي تحدد قوة معايير الجماعة

- عوامل تحدد معايير الجماعة ومدى الالتزام بها ومسايرة الفرد لها وهي:
- تماسك الجماعة وجاذبيتها لأعضائها
 - زيادة عدد مرات التعرض لمعايير الجماعة

- وضوح معايير الجماعة
 - وجود أغلبية تجمع على معيار معين
 - ضغوط الجماعة على المخالفين لمعاييرها
 - عوامل أخرى مثل:
 - o صغر سن عضو الجماعة
 - o تواضع مستوي تعليمه
 - o وجود إثابة سابقة على مسيرته لمعايير الجماعة
 - o سيادة جو التسلط والاستبداد داخل الجماعة
- العوامل التي تؤثر في ديناميات الجماعة
- المعايير والثقافة يقيم كل مجتمع معايير خاصة به
- أنواع الضغوط النفسية التي تساعد على الالتزام الفرد بمعايير الجماعة:
- ضغوط خارجية من المجتمع
 - ضغوط داخلية من الفرد نفسه
- المعايير والثقافة :
- تنتشر المعايير وتقوى وتصبح بذلك دعامة من دعائم ثقافته القائم ويتسع تأثيرها ويزداد قوة حينما يضاف عليها الافراد الوانا عاطفيه مختلفه وحينما يخضعون لها خضوعا مباشرا يهيمن على حياتهم من قريب او بعيد.
- اقسام الثقافه : - عاطفيه - مذهبيه - تنظيميه - جمعيه.
- العاطفيه : فهي تشمل النواحي المعنويه الماديه مثل اللغه والطقوس الدينيه
- المذهبيه : تتكون من مجموعه من العناصر الثقافيه التي تميز من يعتنقون مذهبها
- خاصا كالمذاهب الدينيه والسياسيه.
- التنظيميه : تشمل سياسة الحكم واساليب الحروب والتنظيم الاقتصادي كالربا مسموح به في بلاد الغرب اما عندنا محرم.
- الجماعيه : تشمل الثقافات التي تميز كل جماعه مثل القبائل البدائيه.

العوامل التي تحدد قوة معايير الجماعة

• جاذبية الجماعة • ادراك رأي الجماعة

• تأثير غالبية الجماعة

• معاملة المنحرفين عن معايير الجماعة • أهمية العمل بالنسبة للجماعة

العوامل التي تؤدي الانحراف عن معايير الجماعة

١- ثقة الفرد في ادراكه وخبرته والتميز بالعنف في مقاومة ضغوط الجماعة الممارسه

عليهم.

٢- تعرض الفرد لضغوط الجماعة اكثر من غيره وهذا من شأنه انه يثير الجدل بين

الافراد.

٣- من المحتمل ان ينصاع بعض الافراد بسهولة للمعايير الاجتماعيه لادراكهم

ضغط الجماعة وينجرف البعض الاخر لعدم توافر ادراكهم لهذه الضغوط.

٤- لن تستطيع الجماعة ان تفرض معاييرها على الفرد الا بقدر جاذبيتها بالنسبه له.

الفصل الثالث

السلوك الإنساني

السلوك السوي والسلوك اللاسوي

أولاً: معنى السلوك:

لابد لنا من معرفة معين أو مفهوم السلوك بشكل عام قبل ان نبحث في السلوك السوي والسلوك الشاذ ويعرف علماء علم النفس السلوك عادة بأنه العلم الذي يدرس السلوك الإنساني كما هو كائن في عالم الواقع, وهو التعريف الذي يتصدر أي كتاب يبحث في علم النفس العام أو الصحة النفسية.

فالإدراك شكل من أشكال السلوك, وكذلك الاحساس والتخيل والتصور والتداعي والمحاكات والانفعالات.... إلخ فكلما السلوك يجب أن تكون شاملة فهي تعني التخيل كسلوك لدينا داخلياً, كما تعني ما نرسمه علي الورقة من كلمات نكتبها أو رسم فني, أي أن كلمة السلوك تشمل كل الاستجابات العضوية سواء أكانت ظاهرة لعين الملاحظ الواقف أمامها أم لم تكن كذلك.

والسلوك البشري يكون عادة علي نوعين: سلوك ثابت موروث وسلوك آخر متغير مكتسب (متعلم), والسلوك الموروث مجموعة ردود الافعال الجاهزة علي المؤثرات المختلفة سواء أكانت الافعال بسيطة ام معقدة. والسلوك المكتسب هو السلوك المتعلم من أنواع السلوك والتصرف أثناء حياة الانسان ولا يولد فرد به علم بأن الإنسان يكون مزوداً بإستعدادات وقدرات ووسائل تستطيع مع الأيام أن تنمو وتتطور وتنضج وتتفاعل مع المؤثرات الطبيعية والاجتماعية المحيطة به لتكون فيما بعد السلوك الذي نراه.

وتؤكد الدراسات الحديثة علي أهمية التربية ودورها في تشكيل السلوك لدي الفرد وتؤكد علي دور الاب والام والأسرة والمجتمع في تنشئة الابناء منذ نعومة أظافرهم وعلي تباين الافعال والسلوك الجيد. كما تلعب القدرة دوراً هاماً في تكوين السلوك لدي الأطفال والناشئة.

ثانياً: المؤشرات العامة للصحة النفسية:

١ - السوية (العادية) Normality:


السوية هي القدرة علي توافق الفرد مع نفسه ومع البيئة والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعي لتحقيقها. والسلوك السوي هو السلوك العادي أي المؤلف والغالب علي حياة غالبية الناس. والشخص السوي هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون سعيداً ومتوافقاً شخصياً وانهالياً واجتماعياً.

٢ - اللاسوية (الشنوذ) Abnormality :

اللاسوية هي الانحراف عما هو عادي والشنوذ عما هو سوي. واللاسوية حالة مرضية فيها خطر علي الفرد نفسه أو علي المجتمع تتطلب التدخل لحماية الفرد وحماية المجتمع منه. والشخص اللاسوي هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصياً وانهالياً واجتماعياً.

السمات التي تميز السلوك السوي وتحدده:

١- العلاقة الصحية مع الذات:

 وتتمثل هذه العلاقة في ثلاثة أبعاد وهي: فهم الذات، وتقبل الذات، وتطوير الذات، وفهم الذات يعني أن يعرف المرء نقاط القوة ونقاط الضعف لديه، وأن يفهم ذاته فهماً أقرب إلى الواقع فلا يبالغ في تقدير خصائصه وصفاته، ولا يقلل من قيمتها انطلاقاً من المفهوم النسبي العام، أنه لا يوجد من يخلو من بعض الجوانب السلبية، كما لا يوجد من هو عاطل كلية عن بعض الجوانب الإيجابية. ثم يأتي البعد الثاني وهو تقبل الذات، أي أن يتقبل الفرد ذاته، بإيجابيتها وسلبياتها وألا يرفضها أو يكرهها. لأن رفض الذات أو كراهيتها سيترتب عليه عجز الفرد عن تقبل الآخرين تقبلاً حقيقياً. وتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا

السلبى عن الذات، بل إن هذا التقبل لا يمنع أن ينتقد الفرد ذاته أو يحاسبها، وان يقيم سلوكه باستمرار . أما البعد الثالث فينبغي ألا يقنع الفرد بتقبل ذاته كما هي، بل عليه أي يحاول تحسينها وتطويرها، والتحسين أو التطوير يحدث بتأكد جوانب القوة، ومحاولة التغلب على النقائص ومناطق الضعف، والتخلص من العيوب، أو التقليل من أثرها على الأقل . إذن فتقبل الذات مقدمة لتحسينها، لأن من يرفض ذاته لن يحاول تطويرها بالطبع . وفي المقابل السلوك اللاسوي يتضمن عدم فهم الذات أو عدم تقبلها أو عدم الرغبة في تحسينها.

٢- المرونة:

الشخص السوي قادر على التكيف والتوافق وظروف الحياة دائمة التغير لذلك يضطر الإنسان إلى أن يعدل استجابته أو يغير نشاطاته كلما تغيرت ظروف البيئة التي يعيش فيها، وقد يحتاج في بعض الأحيان إلى إحداث تغيير في البيئة ذاتها، وبالتالي فإن المرونة تعد من أول مستلزمات الإنسان لكي يحيا حياة سوية والعكس صحيح، إي أن التصلب مدعاة لحدوث الاضطراب والتوتر وسوء التوافق.

٣- القدرة على الاستفادة من الخبرة:

يتميز الإنسان السوي بقدرته على التعلم من الخبرة والاستفادة من التجارب الماضية وهو ما يفتقده الشخص العصابي أو المعادي للمجتمع (Antisocial).

٤- القدرة على التواصل الاجتماعي:

تقوم حياة الإنسان على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والشخص المتوافق اجتماعياً يشارك في ذلك إلى أقصى حد، وتتميز علاقاته الاجتماعية وتفاعلاته بالعمق والاقتراب والاستقلال في الوقت ذاته.

٥- الواقعية:

والواقعية تعني التعامل مع حقائق الواقع، فالذي يحدد أهدافه في الحياة، وتطلعاته للمستقبل على أساس إمكانياته الفعلية وعلى أساس المدى الذي يمكن أن يصل إليه باستعداداته الخاصة يعتبر فرد سوي، وهذا يعني أن السوي لا يضع لنفسه أهدافاً صعبة التحقيق بالنسبة له، حتى لا يشعر بالفشل، بل إنه يعمل على تحقيق ما يمكنه تحقيقه. أي انه يريد ما يستطيع، ويستطيع ما يريد. وبذلك فهو يشعر بالنجاح ولذة تحقيق الإمكانيات. وفي المقابل فإن من يختار لنفسه أهدافاً سهلة التحقيق بالنسبة له، طلباً للشعور بالنجاح لا يسلك سلوكاً سويًا، فالواقعية هي أن ينظر الفرد إلى الحياة نظرة واقعية.

٦- الشعور بالأمن:

يشعر الفرد السوي بالأمن والطمأنينة بصفة عامة، وهذا لا يعني أن السوي لا ينتابه القلق ولا يشعر بالخوف ولا يخبر الصراع، بل أنه يقلق عندما يعرض له يثير القلق، ويخاف إذا ما تهدد أمنه، ويخبر الصراع إذا ما واجه مواقف الاختيار الحاسمة، أو بعض المواقف التي تتعارض فيها المشاعر. ولكنه في كل الحالات السابقة يسلك السلوك الذي يعمل مباشرة على حل المشكلة ، أو يعمل على إزالة مصادر التهديد ويحسم الأمر باتخاذ القرار المناسب في حدود إمكانياته . وإذا كان الشعور بالأمن والطمأنينة هو القاعدة في حياة السوي الانفعالية، فإن الخوف والقلق والتوجس هي المشاعر التي تشكل أرضية الحياة الانفعالية لغير السوي، خاصة العصابي الذي يكون دائم القلق وتتحكم فيه المخاوف، وتستبد به مشاعر الدونية والنقص.

٧- التوجه الصحيح:

عندما يعرض للشخص السوي مشكلة فإنه يفكر فيها، ويحدد عناصرها، ويضع الحلول التي يتصور أنها كفيلة بحلها، وهو في هذا يتجه مباشرة إلى قلب المشكلة، ويواجهها مواجهة

صريحة .وقد يعلن فشله إذا لم ينجح في حلها، وفي المقابل فإن السلوك غير السوي لا يتجه مباشرة إلى المشكلة، بل يعتمد إلى الدوران حولها متهرباً من اقتحامها مباشرة.

٨- التناسب:

والتناسب من السمات الهامة التي تميز السلوك السوي، والتناسب يعني عدم المبالغة، خاصة في المجال الانفعالي .فالسوي يشعر بالسرور والزهو والأسى والحزن والدهشة، وكل الانفعالات الأخرى ولكنه يعبر عنها بقدر مناسب للمثيرات التي أثارها .لذلك إن هناك تناسباً بين السلوك السوي والموقف الذي يصدر فيه السلوك . أما السلوك غير السوي فيتضمن مبالغة في الانفعال، تزيد عما يتطلبه الموقف.

أما الخصائص السوية التي تتميز بها الشخصية السوية عن الشخصية المريضة :

-التوافق.

-الشعور بالسعادة مع النفس.

-الشعور بالسعادة مع الآخرين-

.تحقيق الذات واستغلال القدرات.

-القدرة على مواجهة مطالب الحياة -

.التكامل النفسي.

-السلوك العادي المؤلف -

.العيش في هدوء.

ثالثاً: معايير السلوك السوي:

أولا : المحكات النظرية في التمييز بين السلوك السوي وغير السوي :

تستعرض فيما يلي أهم وأشهر المحكات النظرية التي اقترحها علماء النفس للتمييز بين صور السلوك السوية وصوره اللاسوية .

(١) المحك الذاتي subjective criterion :

يمتد هذا المحك إلي آراء الفيلسوف اليوناني السوفسطائي " بروتاجوراس " الذي ذهب إلي أن الإنسان مقياس كل شيء (كامل ١٩٨٢ ، ٩٢ - ٩٣) ويشيع هذا المحك الآن بين الأفراد العاديين غير المتخصصين أو ما نسميه رجل الشارع layman فمن الطبيعي أن هذا الفرد عندما يريد أن يحكم علي سلوك ما بالشذوذ أو بالسوية أن يعود إلي إطاره المرجعي .

ولذلك فإن هذا المحك ذاتي أو شخصي لأنه يعتمد علي الأطر المرجعية للأفراد ومع ذلك فانه يصلح في بعض الحالات كمحك جيد في التمييز بين الصور السوية والصور اللاسوية من السلوك حيث يتضمن جزءا لا بأس به من الموضوعية رغم ذاتيته لأن الإطار المرجعي لأي فرد يتشابه في كثير من ملامحه مع الإطار المرجعي العام للجماعة فالأفراد الذين ينشأون في بيئة واحدة ويتعاملون علي أساس ثقافة واحدة يجدون أن هذه الثقافة تصنف كثيرا من أساليب السلوك باعتبارها أساليب مقبولة أو مرغوبة وتصنف أساليب أخرى كأساليب غير مقبولة أو غير مرغوبة .

ويجب ألا ننسى أن الأحكام التي تصدر علي أساس المحك الذاتي تتعرض في كثير من الحالات للتشويه والتحريف وذلك بحكم دوافع الفرد واتجاهاته وعلاقاته بالآخرين خاصة في المواقف التي لا يكون فيها الفرد في موقف حيادي ولذلك فإن هذا المحك إذا كان يصلح لإصدار أحكام السوية واللاسوية في بعض مواقف الحياة العامة فانه لا يمكن الركون إليه باعتباره محكا علميا دقيقا .

(٢) المحك الإحصائي statistical criterion

يكاد المحك الإحصائي أن يكون الصياغة الرقمية لما هو سائد بين الناس ويعتمد هذا المحك علي درجة تكرار السلوك وشيوعه بين أفراد الجماعة فالسلوك الذي يصدر عن أكبر مجموعة من الأفراد يكون سلوكا سويا أما السلوك الذي يصدر من جانب أفراد قليلين فهو

سلوك غير سوي وتظهر صلاحية هذا المحك أكثر ما تظهر في الجوانب الجسمية لأنها بعيدة عن المعايير الاجتماعية والمسؤولية الخلقية للأفراد أي أنها قضايا محايدة بالنسبة للأخلاقيات والقيم وأسس التفضيل التي يعتنقها أفراد الجماعة فإذا افترضنا انه في مجتمع ما يتراوح طول الرجل ما بين ١٦٥ - ١٨٥ فهذا يعني أن معظم الرجال في هذا المجتمع تقع أطوالهم في هذا المدى ويحكم عليهم لذلك بأنهم أسوياء أما أفراد المجموعتين المتطرفتين وهم بالطبع قلة لأن توزيع الأطوال يتبع المنحني الاعتدالي فإنهم شواذاً أو لا أسوياء لأنهم منحرفون عن المتوسط .

فإذا انتقلنا من الجوانب الجسمية إلي الجوانب الجسمية إلي الجوانب الأخرى العقلية والانفعالية والاجتماعية سنجد أن المحك الإحصائي محك غير دقيق ففي حال تطبيق هذا المحك في الذكاء فستجد أن الغالبية العظمى من الأفراد تقع في منطقة الذكاء المتوسط بينما هناك أقليتان واحدة فوق المتوسط وهم مرتفعو الذكاء والعباقرة والأخرى أقل من المتوسط وهم فئة المتأخرين عقليا وتطبيق المحك الإحصائي في هذه الحال يعني أن كلا من سلوك العبقرى وضعيف العقل يقع ضمن دائرة السلوك الشاذ .

وإذا كان مقبولاً أن نسمي سلوك الأغبياء وضعاف العقل بالشذوذ فإنه مما يثير اللبس أن نصف سلوك العباقرة بالشذوذ واللاسوية وهو ما يمكن أن يحدث أيضاً عندما نطبق المحك الإحصائي في الجوانب الانفعالية والاجتماعية ففي مقاييس الشخصية يصبح أصحاب التقديرات العالية وأصحاب التقديرات المنخفضة من الشواذ وغير الأسوياء فهل يمكن اعتبار أصحاب التقديرات المتطرفة

(المرتفعة والمنخفضة) في أحد المقاييس التي تقيس بعد العصابية قوة الأنا من الشواذ ؟ إن هذا يعني أن كلا من أصحاب الأنا القوية وأصحاب الأنا الضعيفة من غير الأسوياء يكونون في سلة واحدة وكذلك يكون الحال مع الحاصلين علي درجات مرتفعة ودرجات منخفضة علي مقياس القلق وطبقاً لذلك فنحن نضع في سلة واحدة أيضاً الذين يحصلون علي درجات عالية في مقياس القيادة (القادة) والذين يحصلون علي درجات منخفضة في نفس المقياس (الأتباع) .

وبناء على هذا فإن استخدام المحك الإحصائي يثير اللبس في بعض الجوانب ، بل ويعد مقياسا مضللا في جوانب أخرى ، لأننا نستخدم المحك أصلا لتمييز السلوك اللاسوي عن السلوك السوي ، وليس لتحديد ظواهر الانحراف عن المتوسط مجردة من المعنى والدلالة الاجتماعية والخلقية .

(٣) محك التوافق الشخصي personal Adjustment Criterion :

حياة الإنسان محاولات مستمرة لإشباع حاجاته الشخصية ولإقامة علاقات منسجمة مع البيئة . وعندما يتعامل أحد الأفراد مع مشكلاته بكفاءة يقال أنه حسن التوافق ، لأنه يستطيع أن يتقابل أو يتواءم بنجاح مع كل من مطالبه البيولوجية الداخلية ومطالب البيئة الاجتماعية الخارجية . أما إذا فشل في مواجهة مشكلاته فإننا نصفه بأنه سيء التوافق . ويفصح سوء التوافق عن نفسه من خلال مظاهر القلق والتوتر والتهور وبعض الأعراض الأخرى .

ورغم أن هذا المحك معترف به من جانب كثير من العلماء لأنه سهل التطبيق على المستويين البيولوجي والاجتماعي إلا أن هذا المحك يبدو ناقصا أو قاصرا لأنه لا يجعل هناك مرجعا لتحقيق الفرد إمكاناته فالعسكري أو الشخص المتفوق عقليا الذي يقضي كل وقته في القيام بأعمال روتينية عادية يستطيع أن يقوم بها أي فرد آخر ، لا يبدي بذلك سلوكا صحيا أو سويا ، سواء من الناحية الشخصية أو من الناحية الاجتماعية ، ولا يغير من الموقف شيئا سواء من الناحية الشخصية أو من الناحية الاجتماعية ولا يغير من الموقف شيئا أن هذا العمل قد يشبع المطالب البيولوجية الأساسية للفرد .

كذلك من الانتقادات التي توجه إلي هذا المحك انه يغفل دور الفرد في الجماعة ، والدلالة الاجتماعية والخلقية لسلوكه ، فكيف نحكم على سلوك السياسي المنحرف ، أو التاجر غير الأمين ، فكلاهما قد يكون ناجحا وسعيدا وحسن التوافق من وجهة نظره ، ولذلك فإن الاقتصار على محك التوافق الشخصي لا يعد كافيا في مجال الحكم على السلوك أو تقييمه على بعد السوية – اللاسوية .

(٤) محك تكامل الشخصية personal Integration Criterion :

يشير هذا المحك إلى كلية السلوك أو تكامل الشخصية ، ويشير مفهوما الكلية والتكامل إلى العمل بتوافق وانسجام بين مكونات جهاز الشخصية من ناحية ، وجهاز الشخصية والبيئة من ناحية أخرى ويتبدي هذا التكامل علي المستوي السيكولوجي علي صور كثيرة منها ما يلي :

- التوافق بين الفكر والمشاعر والعمل .

- التحرر من الصراعات الداخلية الشديدة .

- عدم استخدام الميكانزمات الدفاعية الجامدة .

- الانفتاح علي الخبرات الجديدة وتقبلها .

ويستخدم كثير من العلماء مصطلحي التوافق والتكامل كما لو كانا مصطلحين مترادفين ، ولكن الحقيقة أن هناك فرقا بينهما ، فقد يظهر الفرد درجة منخفضة من تكامل الشخصية ولكنه يظل حسن التوافق ، وذلك إذا كانت البيئة تطلب منه الحد الأدنى من المطالب . مثل الشاب المدلل الذي يعيش في كنف والديه ، ويتمتع بعطفهما ورعايتهما الكاملة ، ويستكين إلي هذه الحماية الأسرية ، فهذا السلوك لا يدل علي النضج أو التكامل وإن كان الفرد نفسه حسن التوافق .

ومحك التكامل وحده لا يعتبر كافيا في كل المواقف في الحكم بالسواء أو اللاسواء علي السلوك لأن هناك أكثر من سبيل للتكامل في الظروف المختلفة . فعلي سبيل المثال ، يعتبر سلوك " التبدل الانفعالي " Emotional Detachment والذي قد يلجأ إليه الفرد

المعتقل أو الذي يمر بمحنة شديدة ، سلوكا سويا ، لأنه يجنب صاحبه الاضطراب العقلي أو الموت في هذا الموقف وهو ليس كذلك إذا نظرنا إليه مجردا أي أن هذا السلوك الذي يعتبر غير سوي في أصله - لأنه يشير إلي عدم التكامل - قد يكون أنسب الأساليب السلوكية وأكثرها سواء في موقف ما وعلي ذلك فإن محك التكامل ليس كافيا ، ولا بد من محكات أخرى إضافية معه لنقرر ما إذا كان نمط ما من تكامل الشخصية يعبر عن سواء السلوك أم لا ؟

٥) المحك الاجتماعي social criterion :

إن قدرا كبيرا من السوية أو اللاسوية يتوقف علي ما إذا كان هذا السلوك يدعم أو يعوق حاجات المجتمع وأهدافه ، فالسلوك المجرم الناجح ليس سويا لأنه يضر بصالح الجماعة . وعلي هذا يجب أن يتضمن المحك الصحيح لسواء السلوك الجانب الاجتماعي ويعتمد المحك الاجتماعي علي أن الأفراد لا يعملون فقط علي أن يتوافقوا في البيئة التي يعيشون فيها ، بل عليهم أن يعملوا في سبيل بناء القيم والأهداف والأنشطة الخاصة بالجماعة وتدعيمها .

ويقوم المحك الاجتماعي علي أساس القبول الاجتماعي فالسلوك الذي يتفق مع المعايير الاجتماعية social norms يكون سلوكا سويا أما السلوك الذي لا يتفق مع هذه المعايير فهو سلوك شاذ أو غير سوي والمعيار الاجتماعي كما قدمه مظفر شريف مفهوم يشير إلي ما يقبله المجتمع من قواعد وعادات واتجاهات وقيم وغيرها من العوامل التي تحدد سلوك الأفراد بل إن هذه المعايير أداة في يد المجتمع يستخدمها كوسيلة ليوحد بها أفرادها ، ويزيد من تماسكهم .

والمحك الاجتماعي من أشهر المحكات التي تستخدم في تحديد سوية السلوك وذلك لأن المجتمع لا يقبل إلا السلوك الذي يكون في صالحه أي الذي يحقق صالح مجموع أفرادها وفي الوقت نفسه يرفض أي سلوك يهدد تماسكه واستقراره ومن هنا فالجريمة سلوك شاذ لأنها تضر بتماسك المجتمع واستقراره وتقوم التعاليم الدينية – خاصة في المجتمعات الشرقية – بدور كبير في تحديد المحكات الاجتماعية لأن تماسك المجتمع واستقراره يعتمد في جزء كبير منه علي الدين .

ولكن النقد الذي يمكن أن يوجه إلي المحك الاجتماعي هو أن المجتمع – في بعض فترات الضعف – قد يتسامح إزاء ألوان من السلوك كان يعارضها بشدة فيما مضى كما تحدث هذه الظاهرة أيضا وبصورة أكبر في سياق عملية التغير القيمي التي تقع في إطار التطور الاجتماعي ، حيث تختلف بعض القيم وتحل محلها قيم جديدة ومع مقاومة القيم القديمة – التي يتمسك بها الآباء – للاختفاء ، ومحاولة القيم البديلة الحصول علي القبول الاجتماعي – معتمدة علي اعتناق الأبناء لها قد لا يكون كذلك عند الأبناء . وكمثال علي

التغيرات الاجتماعية المرتبطة بالقيم الخلقية تقبل المجتمع العربي للتعليم الجامعي للفتيات ، وهي أمور كان يعارضها بحزم حتى بدايات القرن العشرين .

ومن الانتقادات الشديدة التي توجه إلي المحك الاجتماعي ، أن المجتمع نفسه قد يتعرض لبعض الظروف التي تخرجه عن حدود السوية ، بحيث يمكن اعتباره مجتمعا مريضا في هذه الحال وبالتالي فان ما يقبله هذا المجتمع ويعده سويا لا يكون بالضرورة كذلك فالمجتمع – أيضا – يجري عليه ما يجري علي الأفراد من صحة أو مرض ويحدثنا القرآن الكريم عن قوم لوط الذين كانوا السلوك الجنسي المثلي علي السلوك الجنسي الغيري أو الطبيعي أو السوي وقد حاول سيدنا لوط أن يثنيهم عن هذا السلوك إلي السلوك القويم دون جدوى .

وتطبيق المحك الاجتماعي في هذا الموقف يعني الحكم علي السلوك الجنسي المثلي بالسواء ، لأنه السلوك الذي يفضله المجتمع ، وعلي السلوك الجنسي الغيري بالشذوذ لأنه السلوك الذي يرفضه المجتمع كذلك فان أصحاب الدعوات الإصلاحية بل والأنبياء والرسل كانوا مغايرين في بداية دعواتهم وكان ينظر إلي دعواتهم قبل أن تشيع وتنتشر علي أنها آراء مارقة وشاذة من قبل غالبية أفراد المجتمع لمخالفتها ما يؤمنون به وتؤمن به الجماعة .

ومما يدل علي عدم سلامة أحكام المجتمع دائما استنكاره لبعض ما سبق أن آمن به من آراء وما قبل به من سلوكيات كما حدث في ألمانيا قبل الحرب العالمية الثانية حيث تقبل المجتمع الألماني الدعوة النازية وتحمس لاتجاهاتها العنصرية وهي اتجاهات عاد واستنكرها الألمان بعد ذلك بل وكفروا عن اعتناقها وبذلك يتضح أن المحك الاجتماعي – مع انتشاره وشيوعه في الاستخدام – مثل غيره من المحكات لا يتصف بالدقة الكافية .

٦) محك نمو الفرد وصالح الجماعة Individual development and group well

:- being criterion

صاحب هذا المحك هو " جيمس كولمان " وقد صاغه محاولا أن يتجنب أوجه النقص في المحكات السابقة ومستفيدا من الانتقادات التي وجهت إليها ويذهب هذا المحك إلي أن السلوك السوي هو الذي يتفق مع نمو الفرد individual development group well

being – في الوقت نفسه والسلوك غير السوي هو السلوك الذي لا يحقق أيا من الجانبين أو كليهما ويتمثل نمو الفرد في تحقيق استغلال إمكاناته إلي أقصى درجة ممكنة كما يتمثل صالح الجماعة في استقرارها وتقدمها .

ويقول " كولمان " إن صياغة المحك علي هذا النحو يمدنا بإطار عمل أوسع يسمح لنا أن تنتهي إلي تعريفات أكثر تحديدا للطبيعة الإنسانية ، وللمسات المميزة للإنسان ومتطلباته أو حاجاته . وعلي ذلك فإن هذا المحك يتضمن مفاهيم كالتوافق والتكامل والنضج وتحقيق الإمكانات وصالح الجماعة كما انه لا يقف عند حد الاهتمام بتوافق الفرد مع المجتمع ولكنه يتعدى ذلك إلي الاهتمام بالظروف التي تهيئ لحدوث هذا التوافق والتي توفر للفرد حرية الحركة وتحقيق الإمكانات .

ومن وجهة نظر هذا المحك ينطبق وصف الشذوذ علي كثير من أساليب السلوك التي تعبر عن سوء التوافق مثل إدمان الكحوليات والممارسات غير الخلقية في مجال السياسة وفي مجال التجارة وجناح الأحداث والتميز العنصري والأعصاب والأذنه وإدمان العقاقير والانحرافات الجنسية وحتى القرحة المعدية peptic ulcers فكل مظاهر سوء التوافق علي المستويات البيولوجية أو السيكولوجية أو الاجتماعية التي يمكن أن تعوق نمو الفرد المتمثل في تحقيقه إمكاناته أو تعوق صالح الجماعة وتقدمها تندرج في فئة السلوك غير السوي حسب هذا المحك 16,1964, Coleman .

ويترتب علي استخدام هذا المحك في المجال الكلينيكي ، بعض التطبيقات ، خاصة في عمليات التشخيص والعلاج والوقاية ففي هذا المجال لا يتناول المعالج المريض بمفرده – ليجعله قادرا علي التوافق مع الظروف الاجتماعية المحيطة به – بل إن عليه أن يهتم بالظروف الاجتماعية وإحداث تغيير فيها بما يتفق وأهداف العلاج ، ابتداء من تصحيح العلاقات الأسرية غير السوية وانتهاء بالعمل علي تعديل الظروف الاجتماعية الأوسع ، والتي جعلت التوافق صعبا أو مستحيلا .

ويبدو أن هذا المحك الذي قدمه كولمان محك دقيق ، لأنه حاول أن يجعله شاملا للجوانب التي أغفلت في المحكات السابقة ، وهو بالفعل من أكمل المحكات وأدقها .

ولكن هذه الدقة علي المستوي النظري فقط لأنه إذا كان كولمان يحاول من خلال هذا المحك تحقيق التعادل بين جانب الفرد وجانب المجتمع ، فإن الأمر يقابل في مجال التطبيق العملي بصعوبات كبيرة لعدم وضوح الحدود بين الفرد والمجتمع فصيغة نمو الفرد وصالح الجماعة صيغة مقبولة بل ومرغوبة ولكن حين نضعها موضع التنفيذ تقابلنا مشكلة العلاقة بين الفرد والمجتمع أو تحديد حقوق الفرد وواجباته نحو الجماعة وحقوق الجماعة وواجباتها نحو الفرد .

فهذه العلاقة كما تحدها النظم والفلسفات الاجتماعية والاقتصادية في العالم تختلف اختلافاً بينا في الأيديولوجيات السياسية والاجتماعية مما يوحي بأنها لم تجد الحل الصحيح بعد فبعض الأيديولوجيات تميل إلي تغليب جانب الجماعة علي حساب الفرد علي اعتبار أن صالح الجماعة وتقدمها ينعكس علي كل فرد فيها وعندما تتعارض المصلحة العامة مع أية مصلحة فردية يضحى بالمصلحة الفردية في سبيل سيادة الصالح العام أما في الدول التي تأخذ بالمنهج الرأسمالي فإنها تميل في فلسفاتها وتشريعاتها إلي تغليب جانب الفرد علي حساب الجماعة بدعوي الحرية الشخصية والحقوق الفردية ولسنا في حاجة إلي ذكر أمثلة للتعادلية المفقودة بين الفرد والمجتمع سواء في ظل النظم الجماعية أو النظم الفردية

معايير السلوك السوي والسلوك غير السوي:

لتحديد المشكلات السلوكية أو السلوك غير السوي لابد من وجود معايير ومن هذه



المعايير:

- ✓ انحراف السلوك عن المعايير المقبولة اجتماعياً واختلاف معايير الحكم على السلوك باختلاف المجتمعات والثقافات والعمر والجنس.
- ✓ تكرار السلوك وهو عدد مرات حدوث السلوك في فترة زمنية معينة حيث يعد السلوك غير سوي , إذا تكرر حدوثه بشكل غير طبيعي في فترة زمنية معينة.
- ✓ مدة حدوث السلوك حيث تكون بعض أشكال السلوك غير عادية، لان مدة حدوثها قد تستمر فترة أطول بكثير أو أقل بكثير مما هو متوقع.

- ✓ **طبوغرافية السلوك** وهو الشكل الذي يأخذه الجسم عندما يقوم الإنسان بالسلوك
- ✓ **شدة السلوك** حيث يكون السلوك غير عادي إذا كانت شدته غير عادية، فالسلوك قد يكون قوياً جداً أو ضعيفاً وفق الزمان والمكان.

الفصل الرابع

أولاً : الدوافع والانفعال:

يقوم الإنسان في حياته اليومية بأنماط عديدة من السلوك مثل الطالب الذي يرغب في النجاح أو التفوق أو الحصول علي مركز اجتماعي معين يسعى جاهدا نحو تحقيق هذه الرغبة ولا يرتاح له بال حتى يحققها فالطفل الذي لم يجد لعبته في مكانها يظل في حالة من التوتر والضيق يترتب عليها البحث المستمر ولا يهدأ له بال حتى يجدها وهناك الطفل الجائع تراه يبكي ويجري وراء أمه هنا وهناك حتى تحضر له الطعام ، وتحليل هذه الأنماط من السلوك قد يكشف عن أهداف يسعى صاحبها إلي تحقيقها ، وهي نتاج أسباب عادة ما تكون كامنة في قوى تحركها وتنشطها ، أو تزيد من طاقتها .

ويعد موضوع الدافعية Motivation من الموضوعات الهامة في علم النفس وعند التصدي لدراسة المشكلات أو الاضطرابات أو الأمراض النفسية أو الصحة النفسية بصفة عامة ينبغي أولاً دراسة دوافع الإنسان لأنها تعتبر المسئول الأول عن سلوك الإنسان أو عن توجيه ذلك السلوك ، وأن معرفة الدوافع التي تحرك السلوك تزيد من فهم واستبصار الفرد بنفسه أو بالآخرين وأن معرفة الدوافع الإنسانية تمكننا من التنبؤ بنوعية السلوك في المستقبل وفي الحاضر ، تستطيع أن تساعد في ضبط اتجاه السلوك حتى يتم للإنسان الوصول إلي المستوي المناسب من التوافق .

وتحتل الدافعية مكانة كبيرة في العديد من المجالات العلمية فالمعالج النفسي يريد أن يعرف الدوافع وراء المرض النفسي ورجل القانون يود أن يضع يده علي الدوافع وراء السلوك الجانح ، والمربي لا بد أن يضع دوافع وميول التلاميذ وحاجاتهم في حسابه والقائد مطالب بأن يرعي الدوافع الاجتماعية للسلوك ، والفرد نفسه ينبغي أن يفهم دوافع سلوكه السوي أو المنحرف وهكذا (حامد عبد السلام زهران ، ١٩٨٤) .

ويري (Joynson, et al., 1961) أن الأساس الذي يقوم عليه فهم ودراسة الشخصية يكمن في فهم وتقدير مصادر الدافعية التي تقف وراء السلوك البشري الظاهر ،

وأن هذا هو الأساس في دراسة حاجات الفرد والقوى الحقيقية التي تقف وراء استمرار عجلة السلوك البشري .

ويعرف السلوك الإنساني بأنه نشاط غائي ، بمعنى انه يرمي إلي تحقيق حاجة أو غاية معينة للفرد الذي يصدر عنه هذا السلوك خلال تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها ، فالإنسان يولد مزودا بأجهزة حاسوبية وتوصيلات عصبية معينة تمكنه من القابلية للاستثارة والإحساس والإدراك والاستجابة للمنبهات والمثيرات المختلفة التي تخلق فيه حالة من التوتر Tension تؤدي إلي فقدانه الاتزان مما يدفعه إلي محاولة استعادة استقراره بالاستجابة الملائمة لهذه المثيرات عن طريق القيام بنشاط معين (عبد المطلب أمين القريطي ، ٢٠٠٣ ، ٧٩) .

واحتلت الدوافع اهتمام معظم الباحثين في علم النفس من بداية القرن العشرين كما تعددت المصطلحات التي تفسر السلوك الدافعي مثل الدافع Motion ، الحاجة Need ، الحافز Drive ، الغريزة Instinct ومع النصف الثاني من القرن العشرين تمت دراسة الدافعية علي مستوي أدق ، ويعتبر الدافع للانجاز من العناصر الهامة في موضوع الدوافع الإنسانية ، إذ يرتبط الدافع للانجاز بمختلف أنشطة مثل النمو التعليمي والنمو الاقتصادي والنمو الاجتماعي .

ويتحدث البعض عن موضوع الدوافع باسم الغرائز أو باسم الحاجات ، ويعتبر السلوك نتاج عملية تتفاعل فيها العوامل الحيوية ومن أمثلتها الحاجات الحيوية (الحشوية والحسية ... الخ) وإشباعها ضروري لحياة الفرد ، والعوامل النفسية والاجتماعية مثل الحاجات النفسية الاجتماعية (إلي الأمن والاجتماع وتأكيد الذات) وإشباعها ضروري لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي (حامد عبد السلام زهران أ ، ٢٠٠٥ ، ٣١) .

مفهوم الدافع :

تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الدافعية ، فتعرف الدافعية بأنها حالة داخلية تستثير سلوك الفرد وتعمل علي استمراره وتوجيهه نحو تحقيق أهدافه . (Behler&Snowman,1990) .

ويعرف الدافع بأنه حالة داخلية أو نزعة في الكائن العضوي - بيولوجية فسيولوجية أو نفسية اجتماعية - من شأنها أن تثير توتره وتخل بإتزانه ومن ثم تحرك سلوكه وتحفزه إلى مواصلة نشاطه في وجهة معينة سعياً لإرضاء حاجته أو تحقيق رغبته واستعادة توازنه. (عبد المطلب أمين القريطي ، ١٩٩٥ ، ١٧)

ويعرف الدافع بأنه حالة جسمية أو نفسية داخلية (تكوين فرضي) يؤدي إلى توجيه الكائن الحي تجاه أهداف معينة ومن شأنه أن يقوي استجابات محددة من بين عدة استجابات يمكن أن تقابل مثيراً محددًا (حامد عبد السلام زهران ، أ ، ٢٠٠٥ ، ٣٤) .

ويعرف الدافع بأنه حالة داخلية ، جسمية أو نفسية تثير السلوك في ظروف معينة وتواصله حتى ينتهي إلى غاية معينة ، ويعرف انه حالة من التوتر الجسمي النفسي تثير السلوك حتى ينتهي هذا التوتر أو يزول فيستعيد الفرد توازنه (أحمد عزت راجح ، ١٩٩٩ ، ٧٨ - ٧٩) .

وتلخيصاً لما سبق يمكن تعريف الدافعية بأنها حالة داخلية جسمية أو نفسية تثير التوتر أو الخلل في التوازن وتدفع الفرد نحو سلوك معين في ظروف معينة وتوجهه نحو إشباع حاجة أو تحقيق هدف محدد والذي يترتب عليه خفض التوتر أو إعادة التوازن أي أن الدافع قوة محركة منشطة وموجهة في وقت واحد ويمكن توضيح الدافع من خلال المعادلة الآتية :

دافع ← توتر ← يوجه السلوك ← تحقيق الهدف ← خفض التوتر

أهمية الدافعية :

يعتبر موضوع الدوافع من الموضوعات الهامة في علم النفس بشكل عام والصحة النفسية بشكل خاص ، فهو وثيق الصلة بعملية الإدراك والتذكر والتخيل والتفكير والتعلم وأساس دراسة الشخصية والصحة النفسية وتكمن أهمية الدوافع فيما يلي :

تساعد الإنسان علي زيادة استبصاره نفسه وبغيره من الناس وتدفعه إلي التصرف بما تتطلبه الظروف والمواقف المختلفة .

تجعل الفرد أكثر قدرة علي تفسير تصرفات الآخرين ، فالمعلمة في المدرسة قد تفسر عدم إتباع الطفل للقواعد والتعليمات في الصف بأنه عدم طاعة أو عناد وفي الحقيقة قد يكون الدافع وراء هذا السلوك حب الظهور أو جذب الانتباه ، ويرى البعض أن بكاء الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة سلوك غير ناضج وقد يكون الدافع وراء هذا السلوك جذب الانتباه .

تساعد دراسة الدوافع علي التنبؤ بالسلوك الإنساني في المستقبل فمعرفةنا بالدوافع تساعدنا علي معرفة السلوك في المستقبل ومن ثم يمكن توجيه السلوك بما يحقق مصلحة الفرد وبما يتفق مع معايير المجتمع .

تلعب الدوافع دورا مهما في العديد من الميادين والمجالات مثل : ميدان التربية والتعليم والصناعة والقانون والتجارة والسياحة فمثلا في ميدان التربية يمكن حفز دافعية الطلاب نحو التعلم .

تلعب الدوافع دورا مهما في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي لما لها من أهمية في تفسير استجابات المرضى وأنماط سلوكهم .

وقدم (١٩٩٥) Ormord أربعة وظائف للدافعية هي :

- تثير السلوك أي تحث الإنسان علي القيام بسلوك محدد وقد أوضح العلماء أن أفضل مستوي من الدافعية يحقق نتائج إيجابية هو المستوي المتوسط .
- تؤثر في نمط التوقعات التي يحملها الناس وفقا لأفعالهم وأنشطتهم .
- الدافعية تؤثر في توجيه سلوك الإنسان نحو المعلومات المهمة التي ينبغي علي الإنسان معالجتها أو التعامل معها .

وتكمن أهمية السلوك المدفوع في كون السلوك مشحونا بقدر كبير من الطاقة وموجها في اتجاه معين يمكن من خلاله الصمود فترة زمنية معقولة (Santrock , 2003) .

وتؤدي الدافعية وظيفه هامة يشترك فيها الإنسان والحيوان وهي المحافظة علي الخصائص الوراثية والمحافظة علي استمرارية وبقاء الجنس الإنساني من خلال عمليات التكاثرات التي يقوم بها الإنسان والحيوان . (Petri & Govern , 2004)

تصنيف الدوافع :

يري (عبد المطلب أمين القريطي ، ٢٠٠٣ ، ٨٥) أن الدوافع تصنف حسب نشوئها إلى دوافع أولية ودوافع ثانوية وتصنف حسب الوعي بها إلى دوافع شعورية ودوافع لا شعورية ويمكن توضيحها علي النحو التالي :

الدوافع الأولية :

يقصد بها الدوافع الفطرية التي يولد الإنسان مزودا بها ، ومن ثم فإنها لا تحتاج إلى تعلم أو مران كما أن التعلم لا يغير فيها تغييرا جوهريا أو يؤدي إلى إلغائها إلغاء تاما وتتمثل هذه الدوافع في الحاجات الفسيولوجية الأساسية اللازمة للفرد والتي لا يستغني عنها كالطعام والماء والأكسجين وإخراج الفضلات الزائدة والتناسل وتتضمن هذه الدوافع ، الدوافع الخاصة بالمحافظة علي بقاء الكائن الحي وحياته مثل الدافع إلى الطعام والدافع إلى الشراب والدافع إلى التنفس والدافع إلى الإخراج والدوافع الخاصة بالمحافظة علي النوع ، مثل الدافع الجنسي وما يرتبط به من مظاهر الأبوة والأمومة والدوافع الخاصة بالتفاعل المتبادل بين الفرد ومتا يحيط به في بيئته وهي أساس هام ليقظته العقلية العامة ونمو مداركه وبناء خبراته ومهاراته كالدافع إلى التنبيه والاستثارة Stimulation والدافع إلى الاستطلاع والمعالجة . Curiosity & Manipulation

ويشترك الإنسان مع الحيوان في عدة دوافع أولية تسمى الحاجات الفسيولوجية لأن مثيراتها عصبية أو غذائية أو كيميائية وهي تتصل بصورة مباشرة أو غير مباشرة ببقاء الفرد أو بقاء نوعه (أحمد عزت راجح، ٨٥، ١٩٩٩)

الدوافع الثانوية :

يقصد بالدوافع الثانوية أو الاجتماعية تلك الدوافع التي يكتسبها الفرد ويتعلمها خلال تفاعله مع بيئته والظروف التي يعيش فيها أو عن طريق التعلم غير المقصود بفعل عملية التنشئة الاجتماعية .

الدوافع الشعورية :

ويقصد بها الدوافع التي يعي الفرد بوجودها ويشعر بمدى قوة حفزها ودفعها لسلوكه فنحن نشعر مثلا بالجوع وبالتقلصات العضلية الناجمة عنه في جدران المعدة ، ونشعر بالعطش وبالتغيرات الكيميائية الناجمة عن نقصان الماء ونشعر بالرغبة في الانجاز والتحصيـل فنقبل علي عملية التعلم .

الدوافع اللاشعورية :

ويقصد بها الدوافع التي يجهل الفرد حقيقتها ولا يستطيع تفسير أفعاله المترتبة عليها ومنها حالات النسيان رمزا لرغبة لا شعورية في الفرار من لقاء شخص ما ، أو هروبا من خبرة مؤلمة تشعره بالخجل والذنب أن ظلت مائلة في شعوره ومنها حالات فلتات اللسان وزلات القلم حيث يجد الفرد نفسه قد تورط أثناء الكلام أو الكتابة دون قصد أو وعي .

ويري أصحاب مدرسة التحليل النفسي أن الدوافع اللاشعورية تنقسم إلي دوافع لا شعورية مؤقتة أو شبه شعورية Preconscious وهي الدوافع الكامنة التي لا يشعر بها الفرد أثناء قيامه بالسلوك لكنه يستطيع أن يكشف عنها وأن يحدد طبيعتها أن أخذ يتأمل في سلوكه وفي الدوافع التي تحركه ودوافع لا شعورية دائمة Unconscious وهي الدوافع القديمة أو المكبوتة التي لا يستطيع الفرد أن يميـط اللثام عنها مهما حاول وبذل من جهد وإرادة والتي لا يمكن أن تصبح شعورية إلا بطرق خاصة كطرق التحليل النفسي أو التنويم المغناطيسي فالشخص الذي نسي أن يلقي خطابا في البريد إن أخذ يبحث عن السبب في نسيانه هذا فوجد أنه رغبة دفينة عنده في عدم إلقائه كانت هذه الرغبة دافعا شبه شعوري أما أن استحـال عليه هذا الكشف كانت هذه الرغبة عنده دافعا مكبوتا ومما يجب ذكره أن كتب علم النفس والتحليل النفسي الدارج كثيرا ما تخلط بين الدوافع اللاشعورية الدائمة والدوافع اللاشعورية المؤقتة فتجمع بينهما ومن أمثلة الدوافع اللاشعورية العقل الباطن فلتات اللسان وزلات القلم ، النسيان ، إضاعة الأشياء ، تحطيم الأثاث ، الأفعال العارضة ، ألعاب الأطفال (أحمد عزت راجح ، ١٩٩٩ ، ١٣٦ - ١٤٢) .

ويذكر حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥ ، ٣٦ - ٣٨) العديد من الأمثلة علي

الدوافع هي :

- **الدافع الجنسي** : وهو من أقوى الدوافع لدى الإنسان وأكبرها أثرا في سلوكه وصحته النفسية ، وهو الذي يدفعه إلي التواد والتزواج والتكاثر .

- **دافع الوالدية** : دافع يدفع الفرد إلي الإنجاب ورعاية الأطفال وحضانتهم وإغداق العطف والحب والحنان .

- **الميل إلي الاجتماع** : يسعى الإنسان إلي الانتماء إلي الجماعة لأنه كائن اجتماعي بالطبع لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن الجماعة وهو يتلمس في الجماعة إشباع حاجته إلي الانتماء وإلي التقدير الاجتماعي .

- **دافع المقابلة** : يكتسب في ظل البيئة التي يعيش فيها الفرد نتيجة احتكاكه بالجماعة التي يعيش فيها بما يتضمنه ذلك من إحباط وقمع وصراع والإنسان من خلال عملية التنشئة الاجتماعية يكتسب ويتعلم أفضل أساليب التعبير عن هذا الدافع والتسامي به.

- **دافع السيطرة** : ويشير إلي تحقيق مكانة مرتفعة داخل الجماعة وفرض حاجات الفرد علي الآخرين وتحقيق القوة للسيطرة عليهم .

- **دافع التملك** : ويشير إلي الميل أو الرغبة في الامتلاك الشخصي والحصول علي أشياء أو خبرات مفيدة كالثروة والممتلكات .

- **دافع اللعب** : يبدو واضحا لدي الأفراد في مختلف الأعمار ولكن بصور مختلفة وللعب وظيفة حيوية وهي إعداد الصغار لحياة الكبار وتدريبهم وتنمية وظائفهم الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ويساعد في التخفيف من القلق وهو أسلوب للتعليم والتشخيص والعلاج .

- **دافع الاستطلاع** : وينزع الفرد فيه إلي استطلاع الشيء أو الموقف وفحصه وبحثه ويعتبر هذا الدافع من أهم الدوافع التي أدت إلي نمو العلم وأطوار المعرفة .

نظريات الدافعية :

تعددت وجهات النظر التي تفسر الدافعية ونعرض هنا لبعض هذه التوجهات النظرية :

١- نظرية الغرائز :

يعتبر " وليم مكدوجل W. Mcdogal " رائد هذا الاتجاه وهذا الاتجاه مطور من آراء " داروين " في التطور وأصل الأنواع حيث رأي أن الفارق بين الإنسان والحيوان هو فارق في الدرجة وليس النوع واستخدم " مكدوجل " مصطلح الغرائز للإشارة إلي الدوافع وعرفت نظريته بنظرية الغرائز .

وقسم " مكدوجل " الغرائز إلي الغرائز الفردية والغرائز الاجتماعية علي النحو

التالي :

* **الغرائز الفردية** : وتتخلص في غريزة البحث عن الطعام وانفعالها الجوع وغريزة التملك وانفعالها لذة التملك وغريزة الاستغاثة وانفعالها الاشمنزاز وغريزة الهرب وانفعالها الخوف وغريزة الضحك وانفعالها الشعور بالمرح والتسلية وغريزة الحل والتركيب وانفعالها لذة الابتكار وهي تتصل بغريزة الاستطلاع .

* **الغرائز الاجتماعية** : وتتخلص في الغريزة الجنسية وانفعالها الشهوة وغريزة الوالدية وانفعالها الحنو وترتبط بالغريزة الجنسية وغريزة السيطرة وانفعالها الزهو وغريزة الخنوع وانفعالها الشعور بالنقص وهي تتصل عكسيا بغريزة السيطرة وغريزة المقاتلة وانفعالها الغضب وغريزة التجمع وانفعالها الشعور بالوحدة والعزلة (حامد عبد السلام زهران أ ، ٢٠٠٥ ، ٣١)

ويري مكدوجل أن الغرائز هي المحركات الأساسية صغيرا كان أم كبيرا فهي محركات السلوك الإنساني في كل مرحلة من مراحل نموه لكن الغرائز عند الإنسان تتحور وتعديل فتشتق منها عادات وعواطف وميول وحاجات فرعية مختلفة (أحمد عزت راجح ، ١٩٩٩ ، ١٠٩ - ١١٠) .

٢- التيار الإنساني :

رائد هذا الاتجاه " أبراهام ماسلو Maslow حيث وضع " أبراهام ماسلو " تنظيما هرميا للحاجات الإنسانية وتبدأ هذه الحاجات من الحاجات الفسيولوجية (الطعام - الشراب - الأكسجين - الجنس - الإخراج) وتقع في قاعدة الهرم وتمثل هذه

الحاجات الدنيا في تنظيم ماسلو وتحتاج إلي الإشباع قبل الحاجات الأخرى التي تتلوها والتي يؤدي عدم إشباعها إلي تهديد حياة الإنسان ويمكن توضيح التنظيم الهرمي للحاجات الإنسانية علي النحو التالي :



ويصبح من السهل الهرمي السابق ان الحاجات الإنسانية تخدم ترتيباً معيناً وان

أولويات إشباع هذه الحاجات تبدأ من قاعدة الهرم أي أن عملية الإشباع تبدأ من قاعدة الهرم ويتضمن تنظيم ماسلو الحاجات الآتية :

- **الحاجات الفسيولوجية:** وتشمل حاجات الطعام والشراب والأكسجين والجنس والإخراج وتمثل هذه الحاجات المستوي الأول في تنظيم ماسلو ويترتب علي إشباع هذه الحاجات بقاء الإنسان وحياته وان عدم إشباعها يهدد حياة الإنسان وبقائه .
- **الحاجات الأمنية:** تعتبر الحاجة إلي الأمن حاجة أساسية ويعتبر إشباعها مطلب رئيسي لتوافق الفرد وتشمل حاجات الطمأنينة والأمن والحماية من الأخطار والتحرر من القلق وتمثل هذه الحاجات المستوي الثاني ويعتبر إشباعها تالي للحاجات الفسيولوجية إذ يحتاج الإنسان بعد إشباع الحاجات الفسيولوجية إلي بيئة آمنة يتوفر فيها الأمن والسلامة حتى يبدأ أنشطة أخرى .
- **حاجات الحب والانتماء:** وتشمل حاجات الانتساب والتقبل وتبادل الحب وهي تمثل المستوي الثالث ويحاول الإنسان في هذا المستوي ان يحب ويحب يتقبل المحيطين به ويتقبلونه ويرتبط في هذه المستوي مع الآخرين برابط من الميول والعواطف المتبادلة .

- حاجات التقدير وتشمل حاجات الإنجاز والاستحسان والتقدير .
- الحاجات الجمالية والفنية .
- حاجات تحقيق الذات يمثل هذا النوع من الحاجات المستوي السادس ويسعى الفرد في هذا النوع إلي تأكيد ذاته وتحقيقها والتي تبدو من خلال رغبة الإنسان في القيادة والزعامة والاستقلال والسيطرة والاعتماد علي النفس وتحمل المسؤولية ويحاول الإنسان في هذا المستوي أن يحقق مستوي مرموق اجتماعياً .

ترتيب أولويات الحاجات والدوافع:

- إن ترتيب الدوافع لدى الفرد يتدخل فيه عدة اشياء وهي :
- ١/الدوافع الإجتماعية : مثل الإستقلال فى مقابل التبعية, الطموح والمخاطرة فى مقابل التواكل, الشجاعة فى مقابل الجبن .
- ٢/السمات الشخصية : مثل درجة الثقة بالنفس - الذكاء العام -القدرات الإنطوائية.....إلخ

٣/القيم الإجتماعية والدينية والثقافية التى يتمثلها الفرد .

٤/ الخبرات الشخصية فى الأسرة والمدرسة ومع الأصدقاء .

٥/ الظروف الإجتماعية المباشرة (فى الاسرة والمدرسة) والظروف الإجتماعية

العامة

الانفعالات

يستطيع الإنسان بملاحظة الاستجابات الانفعالية له ولغيره من الناس، أن يعرف الكثير من الخصائص العامة للانفعال، والتي من أهمها وجود حالة من الإثارة والتغير وعدم الاستقرار، ويستثار الانفعال تحت تأثير عوامل داخلية أو خارجية، والانفعالات جانب أساسى من الحياة النفسية الإنسانية، بدونها تكون الحياة كئيبة، باردة، آلية، لا حراك فيها، وعلى هذا الأساس فإن الانفعال هو حالة عامة تؤثر فى جميع

أوجه النشاط التي يقوم بها الكائن الحي سواء كانت أوجه نشاط نفسية أو فسيولوجية، فهو بمثابة حالة عدم اتزان نفسى و فسيولوجى تدفع الكائن الحي إلى السلوك .

تعريف الانفعال :

يعرف الانفعال بأنه حالة جسمية ونفسية ثائرة يضطرب لها الإنسان كله جسماً ونفساً، وبالتالي فالانفعال خبرة أو حالة ذات صيغة وجدانية، نفسية الأصل وتتكشف فى السلوك والوظائف الفسيولوجية، وتشير كلمة وجدانية إلى جوانب الإحساس باللذة أو السرور أو الألم التي تقترن بالحالات الانفعالية .

خصائص الانفعالات :

من الصعب علينا أن نحدد معنى الانفعال عن طريق تعريفه فى كلمات، وأقصى ما نستطيع أن نقول، هو أنه من السهل علينا أن نفهمه بخصائصه والآثار المترتبة عليه وأهمها :

١- أن الانفعال حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله دون أن يختص بها جزء معين من جسمه، ولا تتيح للفرد فرصة الاحتفاظ بتوازنه .

٢- أن الانفعال بطبيعته ظاهرة نفسية، لا يكفى ما يطرأ على الجسم من تغيرات عضوية داخلية لإحداثها، فقد يوجد تغير داخلى فى الجسم نتيجة الحقن بمادة (الأدرينالين) أو غيرها من العقاقير ورغم ذلك لا يحدث انفعال ما .

٣- أن الانفعال حالة قوية مصحوبة باضطرابات فسيولوجية داخلية وعمليات عقلية .

٤- أن كل انفعال له مظهراً خارجياً تعبيراً .

٥- يتخذ الانفعال صورة أزمة عابرة طارئة ولا يبقى زمناً طويلاً .

المظاهر الفسيولوجية (فى وظائف الأعضاء) للانفعال :

وتشمل هذه النواحي الأمور الآتية :

- ١-اضطرابات التنفس •
- ٢-سرعة ضربات القلب •
- ٣-جفاف الفم •
- ٤-نشاط الغدد التي تفرز العرق •
- ٥-انقباض أو ارتخاء بعض عضلات الجسم •
- ٦-تغير معدل ضغط الدم عن المعدل المعتاد وهذا ما نلاحظه من المظاهر الخارجية مثل احمرار الوجه في حالة الغضب والخجل والارتباك، وشحوب الوجه في حالة الخوف •
- ٧-تتغير إفرازات الغدد فتتوقف الغدد اللعابية مما يؤدي إلى جفاف الحلق •
- ٨-ينشط إفراز هرمون الأدرينالين في الدم بفعل الجهاز العصبي مما يؤدي إلى زيادة نسبة السكر في الدم •
- ٩-يتوقف سيل العصارات الهضمية، وتتوقف حركة المعدة والأمعاء بانسحاب الدم من الأوعية •
- ١٠-يستقيم شعر الرأس واقفاً •

أثر الانفعالات على السلوك :

- ١-الانفعال والدوافع :
- هناك صلة وثيقة بين الانفعال والدافع، فمعظم الدوافع تصحبها انفعالات، فالدافع إلى الهرب يصحبه انفعال الخوف، والدافع الجنسي تتصل به الشهوة •
- عندما يكون الدافع قوياً فهنا تصحب الاستجابة دائماً حالة انفعالية، يقوم الكيان العضوى تحت تأثيرها بمجهود مضاعف لتحقيق الغرض، وقد يكون الدافع ضعيفاً إلى درجة لا يتأتى معها الانفعال، في حين قد يشتد الدافع فينتج عن هذا حالة انفعالية تتمثل في الغضب والقلق •
- وبالتالى فالانفعال هو القوة المحركة للدافع، ويتولد الدافع كنتيجة مباشرة للانفعال •

-عندما تتف عتبة من العقبات فى سبيل تحقيق الدفع فإن وجود هذه العتبة يثير الانفعال، وقد يفعل الفرد فى حالات اليأس والقنوط وفقدان الأمل فى إشباع هذا الدافع وهذا يتملكه ضيق وحزن أو حتى بكاء •

٢- الانفعال والعلميات العقلية :

تؤثر الانفعالات الشديدة تأثيراً ضاراً على الوظائف العقلية :

-بالنسبة للإدراك: فإن الانفعال الشديد يشوه الإدراك ويجعل الفرد غير موضوعى ولا منطقى فى حكمه، فلا يرى إلا عيوب خصمه ولا يسمع من كلامه إلا السب والإهانة، وعلى العكس من ذلك نجد أن الإنسان يدرك الأشياء كما يجب وليس كما هى عليه •

مثال ذلك: أثناء الخطوبة يرى كل من الشاب والفتاة الأشياء الجميلة ويتناسى العيوب لأن حالة الانفعال المتمثلة فى الحب تجعل كل منهما يرى الآخر فى أجمل صورة •

وإذا تم الزواج وبدأت الخلافات تدب فى البيت هنا يرى كل منهما عيوب الآخر ويتناسى المزايا وهنا ينطبق المثل القائل (الحب أعمى) •

مثال آخر : الطالب فى الامتحان يدرك أن الوقت يجرى بسرعة وأن الساعة تمر كالدقيقة فى حين أن المراقب فى الامتحان يدرك أن الوقت لا يمر وأن الدقيقة كالساعة، والوقت أثناء الامتحان هو نفسه فى مثل أى وقت آخر ولكن الخوف من الامتحان يجعل الطالب من شدة الانفعال يشعر بذلك •

-بالنسبة للتذكر : فإن شدة الانفعال تؤدى إلى الفشل فى التذكر، وهذا ما يبدو واضحاً من نسيان بعض الطلاب ما حفظوه لشدة انفعالهم من قلق الامتحان وقد يتذكرون الإجابات بعد خروجهم من الامتحان •

-بالنسبة للتفكير : فإن شدة الانفعال تقتل التفكير المنطقى المنظم، حيث تجعل الفرد لا يستطيع تنظيم الحقائق ويصبح عاجزاً عن مواصلة التفكير وعن القول والعمل المنظم، عاجزاً عن فهم الموقف الذى يحيط به وإدراك الظروف المصاحبة للانفعال، لأن مستوى

النشاط الذهني أثناء الانفعال يكون أقل تماسكاً ويصبح الفرد غير قادر على النقد والتمحيص وبالتالي تضعف الإرادة.

٣- الانفعال والأمراض النفسية :

نتيجة الإصابة بصدمة انفعالية شديدة : كوقوع خسارة مالية فادحة، أو موت عزيز أو فقدان مركز اجتماعي مرموق، فإن التغيرات الفسيولوجية الحادة التي تصاحب الانفعالات قد تصيب الفرد بالانهيار العصبي، لأن الانفعال الهائج يجد له مخرجاً في صورة أمراض نفسية.

والواقع ان كثيراً من مظاهر الانفعال، سواء كانت ثائرة أو خامدة ملازمة لجميع الأمراض النفسية، ولكن الفرق بين المظاهر الانفعالية في حالة الصحة أو المرض يكمن في أن المظاهر الانفعالية في الفرد السليم لا تدوم طويلاً ولا تعاوده بطريقة تلقائية جبرية، وفي إمكانية أن يمنعها وأن يخفف من آثارها، أما في الأمراض النفسية لدى الشخص المريض نفسياً فتكون المظاهر الانفعالية أكثر عنفاً وآثارها أحول وأسهل استحداثاً وأصعب ردعاً ويظهر ذلك في مرضى الهستيريا والقلق المرضى.

وهناك مجال آخر من الأمراض السيكوسوماتية وهي أمراض جسمية نفسية، وهذه الأمراض تكون في بادئ الأمر بمثابة اضطراب وظيفي لا يلبث أن يهدأ ويزول بزوال الانفعال، ولكن عندما تتكرر الاضطرابات الفسيولوجية الحادة بدوام الأسباب المثيرة للانفعال والتوتر النفسي فإنها تتحول إلى اضطرابات مزمنة تؤدي في نهاية الأمر إلى أعراض وإصابات عضوية، ومن أمثلة هذه الأمراض : قرحة المعدة، ارتفاع ضغط الدم، الربو الشعبي، الصداع النصفي، القولون العصبي... إلخ.

أنواع الانفعالات :

الانفعالات الفطرية والانفعالات المكتسبة :

والانفعالات الفطرية كالغضب والخوف لأنها تظهر مبكراً في الطفولة ولأن مثيراتها بسيطة، وهي انفعالات أولية لا يمكن ردها إلى أبسط منها.

أما الانفعالات المكتسبة فهي تكتسب من البيئة، ومنها : الخجل والشعور بالذنب مثلاً : وغالباً ما تكون انفعالات مركبة من عدة انفعالات فالازدراء يمكن النظر إليه على أن مزيج من الغضب والاشمئزاز، والغيرة يمكن اعتبارها مؤلفة من الغضب والخوف والشعور بالنقص وحب التملك .

-ومن الانفعالات ما هو منشط : كالفرح والغبطة ومنها ما هو مثبط : كالحزن والاكتئاب .
-ومن الانفعالات ما هو سار : مثل الفرح والحب، ومنها الانفعالات غير السارة مثل الغضب والحزن ويقوم هذا التصنيف على أساس مدى تقبل الفرد للانفعال أو رفضه ومدى إقباله عليه أو إحجامه عنه .

-وهناك من يوزعون الانفعالات على أساس الاختلاف في الدرجة أوفى حدة الانفعال، فيعتبرون أن كل انفعال يوزع توزيعاً مستمراً أو متصلاً ذا قطبين ... فهناك مثلاً فرق بين الخوف والرعب، وهناك فرق بين الارتياح والسرور والفرح .

الانفعال الإدراك السلوك

لكي نفهم سلوكاً معيناً يجب أن نفهم كيف يشعر الفرد ويفكر ويدرك ويتصرف

أن الناس عندما يمرون بأحداثاً منشطة Activating events غير مرغوبة يكون لديهم معتقدات Beliefs إما عقلانية أو غير عقلانية عن هذه المثيرات، وأنهم يصنعون بمعتقداتهم العقلانية نتائج Consequences انفعالية وسلوكية مناسبة، وفي المقابل يصنعون بمعتقداتهم غير العقلانية نتائج انفعالية وسلوكية غير مناسبة ومختلة.

لذا وضع إليس ثلاثة فروض أساسية لفهم هذه الطريقة

أولها: أن التفكير والانفعال بينهما صلة وثيقة،

وثانيها: أن درجة الصلة بين التفكير والانفعال من القوة بحيث أن كلاً منهما يرافق الثاني وأنهما يتبادلان التأثير على بعضهما البعض، وفي بعض الأحيان فإنهما يكونان نفس الشيء،

وثالثها: أن كلا من التفكير والانفعال يميل إلى أن يكون في صورة حديث ذاتي أو عبارات داخلية وأن هذه العبارات التي يقولها الناس لأنفسهم تصبح هي نفسها أفكارهم وانفعالاتهم وبالتالي فإن العبارات الداخلية التي يقولها الناس لأنفسهم تصبح قادرة على توليد وتعديل الانفعالات (محمد محروس الشناوي، ١٩٩٦: ٣٨٩-٣٩٠).

وينظر إليس إلى الاضطراب النفسي من خلال نموذج الذي قدمه في هذا الصدد والمعروف بنموذج ABC والتي أكملها بعد ذلك بالأحرف DEF لتصبح الحروف الرامزة على النظرية هي ABCDEF ،

الحرف (A) يرمز إلي الحدث الذي يؤثر في الشخصية Activating Experience or Event (الخبرة المنشطة) مثل: وفاة، طلاق، رسوب، والخبرة في حد ذاتها لا تحدث الاضطراب السلوكي.

الحرف (B) يرمز إلي الاعتقادات التي تتطور لدي الإنسان حول ذلك الحدث Belief System نظام المعتقدات، ونظام المعتقدات قد يكون عقلانياً Rational Belief، أي أحداث واردة ومحتمل حدوثها في الحياة، أو غير عقلاني Irrational Belief، أي أحداث غير واردة وغير محتمل حدوثها في الحياة. هو العامل الذي يتوسط بين (A) ، (C) ويشير إلى الاعتقاد أو المعتقد Belief ، وهو عامل مهم جداً لأن (C) أو الحالة التي سيخبرها الفرد تترتب على مدى إدراكه وفهمه وتفسيره للموقف، أي على معتقده (B) فيما يتعلق بالمثير (A)

الحرف (C) يرمز إلي الانفعالات التي تنجم عن الاعتقادات Consequence أي النتيجة والنتيجة قد تكون عقلانية (رضا، صبر، إصلاح)، وقد تكون غير عقلانية (حزن، توتر، قلق).

أما بقية الأحرف أو الرموز في نموذج إليس Ellis وهي DEF فهي تمثل الجانب العلاجي من نظريته، فالرمز (D) يعني المداخلة " تحديد الأفكار غير المنطقية ودحض تلك الأفكار أو تنفيذها " Duisputing Intervention ، أما الحرف (E) فيعني الأثر Effect " تغيير معرفي في نظام المعتقدات " ، وأخيراً الحرف (F) ويعني "الشعور الجديد" Feeling ؛

ويبدأ الاضطراب النفسي عندما يسيء الفرد تفسير (وهو المتغير B) الأحداث والمنبهات من تصرفات الآخرين (وهو المتغير A) فيترتب على سوء التفسير نتائج سيئة (وهو المتغير C) والتي تتمثل في الأعراض (جيرالد كوري، ٢٠١١: ٣٥٨).

وقد حدد إليس إحدى عشرة فكرة لا عقلانية وغير منطقية في المجتمع وهي.

١. إنه من الضروري أن يكون الإنسان محبوباً من المجتمع ومؤيداً من الجميع فيما يقول، وما يفعل، بدلا من التأكيد علي احترام الذات، أو الحصول علي التأييد لأهداف محددة، كالترقية في العمل مثلاً، أو تقديم الحب بدلا من توقع الحب.

٢. إن بعض تصرفات الناس خاطئة أو شريرة أو مجرمة، وأنه يجب عقاب الناس الذين تصدر عنهم هذه التصرفات عقابا شديدا، بدلا من فكرة أن بعض التصرفات الإنسانية غير ملائمة أو لا اجتماعية، وأن الناس الذين يصدرن هذه التصرفات هم أغنياء أو جهلة أو مضطربون انفعالياً.

٣. إن الحياة تصبح مرعبة ولا تطاق إذا لم تسر الأمور كما نشتهي ونتمني، وهذا تفكير غير عقلائي لأنه من الطبيعي أن يتعرض المرء للإحباط، ولكن غير الطبيعي هو أن ينتج عن هذا الإحباط حزن شديد ومستمر، ولذا فإن المواقف غير السارة قد تكون مؤدية إلي الاضطراب ولكنها ليست مفزعة ولا تمثل نكبة، إلا إذا نظر المرء إليها علي هذا النحو.

٤. إن سبب الصعوبات النفسية التي يواجهها الإنسان هي الظروف الخارجية التي لا يستطيع التحكم ها أو السيطرة عليها، وهذا تصور خاطئ كما يري الشناوي لأن سالشخص الذي علي درجة من الذكاء يعرف أن النعاسة تأتي بدرجة كبيرة من داخله، وأنه بينما يهتز الفرد أو يتضايق بفعل الأحداث الخارجة عنه، فإنه يعترف بأن استجاباته يمكن أن تتغير عن طريق تغيير تصوراته وتعبيراته الداخلية عن هذه الأحداث.

٥. إن علي الإنسان أن يانشغل ويهتم بالأشياء الوخيمة أو الخطرة، وأن يشعر بضيق شديد ويرري زهران أن هذا غير معقول، لأن القلق يحول دون التقييم الموضوعي لاحتمال حدوث اخطر، ويهيئ لحدوثه، ويعوق إمكانات التعامل معه إذا حدث بل ويضخم الخطر،

والإنسان العقلاني يعرف أن الخطر قد يحدث، ولكنه خطر يمكن مواجهته والتصدي له والتقليل من آثاره السيئة، وهو ليس كارثة يخاف منها.

٦. إن من السهل علي الإنسان أن يتجنب مواجهة صعوبات الحياة والمسئوليات الشخصية لا أن يواجهها ويحاول تنظيم ذاته، وهذا التفكير غير منطقي، كما يري الشناوي، لأن تجنب القيام بواجب ما، يكون غالباً أصعب وأكثر إيلاماً من القيام به ويؤدي فيما بعد إلي مشكلات وإلي مشاعر، وعدم رضا بما في ذلك عدم الثقة بالنفس، كذلك فإن الحياة السهلة ليست بالضرورة حياة سعيدة، فالشخص العاقل يقوم بما ينبغي عليه القيام به دون شكوي.

٧. يجب أن يعتمد الشخص علي أشخاص آخرين أكثر خبرة، ليساعده علي تحقيق أهدافه بنجاح ولكن بشرك ألا يؤدي ذلك إلي فقدان الاستقلال الذاتي والفردية، ومن ثم الاعتماد علي الآخرين الذي يسبب إخفاقاً في التعلم، ويجعل الفرد تحت رحمة أولئك الذين يعتمد عليهم، والشخص العاقل يسعى إلي الاستقلالية.

٨. سيجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال، حتي تكون له قيمة، وهذه الفكرة من المستحيل تحقيقها بشكل كامل كما يري الشناوي وإذا أصر الفرد علي تحقيقها فإن ذلك ينتج عنه اضطرابات نفسية جسمية، وشعور بالنقص وعدم القدرة علي الاستمتاع بالحياة الشخصية، كما يتولد لديه شعور دائم بالخوف من الفشل، أما الشخص العاقل والمنطقي فإنه يفعل ذلك انطلاقاً من مصلحته، وليس من منطلق أن يصبح أفضل من الآخرين.

٩. تقرر الخبرات والأحداث الماضية سلوكنا الحاضر، وأن تأثير الماضي لا يمكن محوه أو تجاهله، وفكرة إليس هذه غير عقلانية، فالسلوك الذي كان في وقت ما يبدو ضرورياً في ظروف معينة قد لا يكون ضرورياً في الوقت الحالي، إلا أن الشخص المتعلق يعترف أن الماضي جزء مهم في حياتنا، ولكنه يدرك أيضاً أنه من الممكن تغيير الحاضر عن طريق تحليل الماضي، وتمحيص الأفكار المكتسبة ذات التأثير الضار، ودفع نفسه إلي التصرف بطريقة مختلفة في الوقت الراهن.

١٠. ينبغي أن ينزعج الفرد لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات، والعقلاني يفكر ثم يقرر إذا كانت سلوكيات الآخرين تستحق الانزعاج، ويحاول أن يفعل شيئاً ليخلص الآخرين منها. ويقرر الشناوي أنه لا يجب أن ينشغل الفرد بمشكلات الآخرين، وإلا تسبب له ضيقاً وهماً، وحتى عندما يؤثر سلوك الآخرين في فرد ما فإن هذا يحدث من منطلق تحديد الفرد وإدراكه لآثار هذا السلوك.

١١. هناك حل مثالي وصحيح لكل مشكلة، وهذا الحل لا بد من إيجاده، وإلا فالنتيجة تكون مفاجئة، ولكن الشخص العقلاني لا بد أن يبحث عن جميع الحلول المختلفة المتنوعة للمشكلة ويقبل الحل الأفضل منها، مدركاً أنه لا توجد حلول كاملة. ويقال إن إليس قد أوصل هذه الأفكار اللاعقلانية إلي ثلاث عشرة فكرة في السنوات الأخيرة من عمره، حيث يري أنه عندما يقبل الأفراد يقبل الأفراد هذه الأفكار ويدعمونها بما يحدثون به أنفسهم فإنها تقودهم إلي الاضطرابات الانفعالية، أو العصاب حيث إنهم لا يستطيعون العيش معها، وعلي حين أن الصواب قد حالف أتباع مدرسة فرويد (التحليل النفسي) من الإشارة إلي الآثار التي تلعبها الطفولة المبكرة بالنسبة للاضطرابات الانفعالية، كما أن الخبرات المبكرة ليست وحدها هي التي تسبب الاضطراب الانفعالي، وإنما هي اتجاهات وأفكار الفرد حول هذه الخبرات، التي تتولد عن الأفكار غير المنطقية هي التي تسبب الاضطراب.

الفصل الخامس

العمليات العقلية المعرفية

- ١ - الذكاء والقدرات العقلية: تعريفه، طبيعته، الفروق الفردية في الذكاء.
- ٢- التذكر والنسيان: مفهوم التذكر، تفسير التذكر من خلال نظرية معالجة المعلومات أساليب تحسين الذاكرة.

٣- الإنتباه: تعريفه، أنواعه، العوامل المؤثرة فيه، آثار الإنتباه على العملية التعليمية.

٤ - الإحساس والإدراك: طبيعة عمليتي الإحساس والإدراك،

١ - الذكاء والقدرات العقلية: تعريفه.

الذكاء في اللغة من الفطنة والتبصر ويقال "ذكت النار" أي توقدت وزاد إشتعالها، وبهذا المعنى فالذكاء هو زيادة القوى العقلية والإدراك.

هناك تعريفات مختلفة له إذ عرف بالقدرة على اكتساب القدرة (ودرو) كما عرفه تيرمان () بأنه القدرة على التفكير المجرد. أما ألفريد بينيه فعرفه بأنه القدرة على التفكير السليم ويشمل أربعة عناصر رئيسية:

- توجيه الفكر في اتجاه معين والإستمرار في هذا الاتجاه.

- الفهم.

- الإبتكار.

- نقد الأفكار ووزن قيمتها.

٢- التذكر والنسيان:

١- مفهوم التذكر:

ترتبط عملية التعلم بعمليات عقلية كثيرة ومنها: التذكر والنسيان، التصور والتخيل، الإدراك والإنتباه، تداعي المعاني، الإستدلال والإستنباط، والإستقراء.

التذكر عملية حيوية تبدو بوضوح في حياتنا، وذلك لأن كل حادثة مهما كان شأنها لا بد أن تترك آثارها في شعورنا أو في لا شعورنا. ويظل هذا الأثر قائما تحت الطلب وقتما نستدعيه فيحضر فتسمى هذه العملية تذكر أو يغيب فيسمى نسيان. ولهذا نقول التذكر

والنسيان عملية جانبها الإيجابي هو التذكر، وجانبها السلبي هو النسيان علما أن للنسيان إيجابياته.

ومن الواضح أن فهم الذاكرة والإهتمام بها يعتبر أساسيا لفهم التعلم، فلا يمكن أن يكون تقدما من محاولة لأخرى إلا بتذكر شئى من المحاولات السابقة، فالكفاءات تبنى انبناء، فكيف نتعلم إذا فقدنا ذاكرتنا؟

والذاكرة تتوقف على شروط عامة متعلقة بالفرد كالعمر والذكاء والصحة الجسمية والنفسية، وشروط متعلقة بالمادة المتذكرة والظروف العامة. وهناك فرق بين التذكر والتفكير والتخيل وهي كلمات متجاوزة متداخلة.

أما التفكير لا يختص فقط بخبرات الماضي، التي هي جوهر عملية التذكر، والتي يأخذ منها التفكير ما يناسب الموقف المفكر فيه ليعيد تنظيمها وترتيبها ليواجه المشكلات التي تقابله في حاضره ومستقبله. التفكير مظهر من مظاهر الذكاء يمكن تنميته وتطويره، ومن أغراض التربية والتعليم هو إكساب المتعلم العادات الفكرية السليمة وتنميتها.

أما التخيل فإنه في بعض صوره كأحلام اليقظة يعتمد على علاقات غير حقيقية وغير موجودة في عالمه الحسي ليبنى عليها تصورات وحلولا للمشكلات الحقيقية أو الافتراضية التي تواجه الفرد. كذلك يجب أن لا ننكر الدور الذي يلعبه التخيل في عملية التفكير.

التذكر هو استرجاع كل ما كسبه الفرد و تعلمه في الماضي ، على هيئة صور ذهنية أو غيرها . فهو إذن يتضمن استرجاع المعلومات و المهارات و الخبرات من ألفاظ وأرقام و معاني...الخ)

التذكر هو أحد المكونات الأساسية للبناء المعرفي ، كما أنه استرجاع ما سبق أن تعلمه الفرد و احتفظ به من معلومات.

إذن التذكر هو قدرة عقلية معرفية يتم بها تسجيل وحفظ واسترجاع الخبرات الماضية من إدراكات و أفكار ومشاعر، هذا الإسترجاع يتم إما:

- **تلقائيا**، كأن يخطر ببالنا صورة شخص أو يتردد في أذهانا بيت شعري دون أن نبدي من ناحيتنا أي جهد أو محاولة واضحة.

- باستدعاء أو استرجاع إرادي (متعمد) لشيء سبق وأن تعلمناه مثلما يفعله التلميذ وقت الإمتحان مثلا.

- بالتعرف، كأن أتعرف على شخص من خلال صوته أو رؤيته.
عملية التذكر تتوقف على عناصر منها:

١- مقدار التعلم، فالشيء الذي تعلمناه جيدا نتذكره جيدا لمدة أطول،

٢- الوقت، فكلما طال الوقت بين تعلم شيء ما ومحاولة تذكره بعد ذلك زادت احتمالات نسيانه، وهنا تظهر أهمية المراجعة وإعادة التمرين في فترات متقاربة حتى نحفظ بما تعلمناه ونثبته. وللمعلم الدور الكبير في تثبيت المعلومات عند المتعلم، من جملة ما يفعله المعلم هو تذكير التلاميذ من حين لآخر خلال الدرس بالقوانين مثلا والمعلومات لحفظها في ذاكرة المتعلم.

٣- درجة الفهم، يختلف مقدار التذكر باختلاف درجات فهمنا للمادة التي نتعلمها.

٤- الدوافع والرغبات والميل، الخبرات السارة نميل إلى تذكرها أكثر من السيئة.

٢ - مراحل التذكر:

أولا- الحفظ:

وهو القدرة على التحصيل وتخزين المعلومات، وهو نوعين: تلقائي، ومتعمد. في ميدان التعليم هناك إستراتيجيات في الحفظ عند كل شخص وحسب المادة المتعلمة.

ثانيا - الإسترجاع:

وهو إستحضار ما حفظه الإنسان ووعاه في الماضي إلى الحاضر، وهو كالحفظ نوعان: تلقائي، ومتعمد. والعامل الأكبر في سهولة الإسترجاع هو الربط. فقوانين الترابط لها أكبر الأثر في الإسترجاع، والروابط المنطقية تعتبر ذات أهمية (كربط أرقام الهاتف بحوادث تاريخية مهمة لنا)

ثالثا - التعرف:

هو معرفة أن ما نسترجعه سبق أن مر بنا حقيقة، وأنه جزء من خبرتنا، والتعرف أسهل من الإسترجاع الذي نجد صعوبة في استحضار ما حفظناه.

رابعا - التحديد:

أي تحديد الزمان والمكان الذي وقعت فيه التجارب والخبرات في الماضي.

٣ - أنواع التذكر:

ينقسم التذكر إلى عدة أنواع حسب موضوعاته وهي:

أ- **ذاكرة لفظية:** تساعد صاحبها على تذكر الألفاظ وإعادتها ثانية دون اهتمام بمعانيها كاسترجاعنا لقصيدة شعرية.

ب- **ذاكرة عقلية:** تهتم بالمعاني أكثر من إهتمامها بالألفاظ، فهي تقدر على استعادة المواقف الماضية واسترجاعها، كتذكر حوادث قصة وتسلسلها، أو معاني قصيدة، أو تلخيص عناصر محاضرة من غير تذكر الألفاظ والعبارات التي قيلت.

ج- **ذاكرة حسية:** يمكنها إستعادة كل المؤثرات الحسية بصرية كانت أو سمعية أو ذوقية بكل تفاصيلها ومميزاتها.

٤ - النسيان:

يمر الإنسان بخبرات وتجارب كبيرة ولكن يصعب عليه أن يحتفظ بها كلها، فما احتفظ به من خبرات وعادات مهارية يسمى وعي وما ن يسمى نسيان. وهو يحدث في الشخص العادي في حدود مقبولة كظاهرة نفسية طبيعية ويمكن أن يحدث نتيجة لبعض الإضطرابات النفسية أو العضوية كالإصابات الدماغية.

ومع أهمية الذاكرة وفوائدها الكثيرة في حياتنا العامة تأتي كذلك أهمية النسيان، فالنسيان مفيد في كثير من الأحيان بل قد يكون ضرورياً؛ لأن هذا الكم الهائل من المدركات الحسية لو احتفظنا به لاختلطت ربما علينا الأمور. ثم إننا بحاجة إلى النسيان لنحرق أنفسنا من الماضي حتى نتوافق مع حاضرنا المتجدد. لقد تمر بالإنسان ذكريات فاجعة، كفقْدان حبيب، فكيف نعيش دونه لولا هذا النسيان (ولو جزئياً). إنه رد فعل لسلامتنا، إنه صمام الأمان.

النسيان يرتبط بمفهوم الزمن فكلما زادت المدة الزمنية بعد التعلم زادت احتمالية النسيان وهذا ما أكده ابن خلدون.

وما نود الإشارة إليه هنا هو أن ليس كل ما نفضل في استرجاعه يسمى نسيانا: إننا لا نتذكر الموعد لأننا لم نكن منتبهين وقت الإعلان على هذا الموعد، ولم نسترجع المعلومة المطلوبة وقت الإمتحان لأننا لم نعالجها جيدا.

ويمكن تقسيم النسيان إلى نوعين رئيسيين هما:

أ - النسيان غير المرضي.

ب - النسيان المرضي.

والفرقة بينهما مهمة من ناحية التشخيص والعلاج.

ولقد دلت تجارب كثيرة أن بين الناس فروقا فردية كبيرة في الوعي والنسيان.

أ- أسباب النسيان:

قدمت تفسيرات ونظريات للنسيان منها النظرية الكيميائية، والعصبية والوظيفية وحتى التفسير الديني (الإسلامي).

١ - نظرية الضمور: وتشير هذه النظرية، بأن ذكرياتنا وخبراتنا السابقة المسجلة في الدوائر الكهربائية والعصبية في المخ (كما تسجل الأغاني أو المحاضرات على شريط التسجيل)، تضعف آثارها بمرور الزمن نتيجة التمزق وتلف الخلايا.

٢- نظرية التداخل (التزاحم): إن تداخل أوجه النشاط المختلفة أثناء النهار، وتداخل المعلومات وتقاومها في الذاكرة القصيرة والطويلة يشنت المعلومات المخزنة ويسهل نسيانها.

٣- نظرية الكبت: نظرية التحليل النفسي في تفسيرها للآليات الدفاعية عند الإنسان (السوي والمرضى) ترى أن الكبت طريقة لا شعورية تنسينا الحوادث التي إذا تذكرناها نشعر بألم نفسي شديد، نظرا لترابط هذه الذكرى بحدث أو شخص أو نشاط سبب لنا في فترة سابقة ألما وقلقا وإحباطا شديدا، مما يجعل النسيان عبارة عن ميكانيزم دفاع.

إننا نتعرض إلى الفشل في استحضار بعض الذكريات جزئيا أو كليا، بصفة مؤقتة أو دائمة، الناتج عن الصدمات النفسية، واعتبروا فقدان الذاكرة (أمنيزيا) نوع من رفض التعامل مع الأحداث. والخبرة المكبوتة لا تعني إتلافها بل تخزينها في اللاشعور ويمكن إسترجاعها بطرق التحليل النفسي.

٤- كما يعتبر النسيان مرضا روحانيا لا يخلو من دس الشيطان وهمزه.

وينقسم النسيان كمرض روحاني إلى أربعة أقسام:

- القسم الأول: نسيان الذكر، أي عبادة الله.
- القسم الثاني: الغفلة، من قلة التحفظ والتيقظ أي تركه إهمالا من غير نسيان.
- القسم الثالث: السهو، والسهو هو نسيان الحاضر ولا يوجد له علاقة في نسيان

الماضي

- القسم الرابع: فقدان الذاكرة. المتعلقة بالمعرفة والحواس (الذاكرة البصرية) (كعدم المقدرة على التعرف على شخص)، أو سمعية،...).

ب- أساليب تحسين الذاكرة:

لعلاج النسيان غير المرضي يستدعى أن نحسن الظروف التي يتم فيها التعلم ومراعاة شروطه الجيدة المتعلقة بطريقة التعليم، تنظيم المادة، ودافعية المتعلم، وقدراته العقلية، وحتى غذاءه.

وما نود الإشارة إليه هنا مرة أخرى أن المهارات اليدوية أقل نسيانا من المهارات المعرفية (تعلم سياقة السيارة لا يُنسى حتى وإن لم أقم بالفعل لمدة زمنية طويلة).
محسّنات الذاكرة تقوم على طرق مختلفة ومتعددة من أجل الوصول إلى المعلومة المراد تذكرها. من أقدم الطرق نذكر الأرجوزة ("الأرجوزة في الطب لابن سينا" (٩٨٠م- ١٠٣٧م) وغيرها، عدد أبياتها يتراوح بين ١٣٢٦ - ١٣٣٤، وتعتبر هذه الأرجوزة مختصرا لكتاب "القانون في الطب"، يسهل على طلاب الطب قراءتها وحفظها).

أو ألفية ابن مالك، وهي طريقة تنظيم المعلومات وتقديمها للمتعمّل تسمح بحفظها في الذاكرة واسترجاعها، حتى وإن يعاب على هذه طريقة التدريس إعتماؤها على الحفظ.

- علاج النسيان يتوقف على مدى حدته والنظرية المفسرة للذاكرة. من بين عمليات تقوية الذاكرة وعلاج النسيان هناك إستراتيجية تقوم على فكرة تعميق الروابط بين المعلومات أو المثبرات الجديدة وبين الخبرات السابقة للفرد حيث تستغل البنى القديمة (الكفاءات المكتسبة أو ما يسمى بالمعارف السابقة) لتساعد على تذكر مثبرات ومواقف جديدة. من هذه الإستراتيجيات:

- إستراتيجية الموقع (أو طريقة لوسي، أو تخيل المكان) تتم من خلال ربط المعلومات المراد تذكرها بمواقع جغرافية في البيئة معروفة ومألوفة للفرد، كأن نربط أسماء الأيام بأماكن في البيت.

- إستراتيجية الكلمة المفتاحية باختيار كلمة مفتاحا يدل على الجملة أو الفكرة.

- وهناك العديد من الأفكار والإقتراحات لتحسين الذاكرة منها تنظيم التعلم واستخدام الأشكال والخرائط المساعدة على تلخيص الأفكار وإدماجها في الذاكرة خاصة طويلة المدى أو تكرار محاولة الإسترجاع.

III- الإنتباه: تعريفه، أنواعه، العوامل المؤثرة فيه، آثار الإنتباه على العملية التعليمية.

الانتباه مثل الإحساس ليس موضوعا جديدا بل اهتم به الفلاسفة القدماء باعتباره تركيز عضو حسي على موضوع أو شيء ما. والدراسة العلمية للإنتباه يمكن القول أنها كانت مع علماء النفس التجريبيين الأوائل مع مدرسة فونت، «ولقد اهتم العلماء بالإنتباه باعتباره الخاصة المركزية للحياة الذهنية ومهمته الأساسية هي توضيح مضامين أو محتويات الوعي وتحويل مادة الإحساس الخام إلى إدراك وفهم من خلال إستبطان الخبرة الشعورية.» غير أن هذه النظرة إلى الإنتباه تحولت مع البحوث الفسيولوجية والكشف عن الأساس العصبي لهذه العملية.

للانتباه تعريفات عديدة منها: «وضوح الوعي أو بؤرة الشعور.»

- «تهيؤ ذهني للإدراك الحسي وهو يمثل بدوره استعدادا خاصا داخل الفرد يوجهه نحو الشيء الذي ينتبه إليه لكي يدركه.»

- «مجموعة من الإستعدادات الحركية التي تسمى أحيانا بالوجهات الحركية التي تيسر إستجابة الكائن الحي.»

الانتباه هو استجابة مركزة و موجهة نحو مثير معين يهتم الفرد وهو الحالة التي يحدث أثناءها معظم التعلم و يجري تخزينه في الذاكرة و الاحتفاظ به إلى حين الحاجة إليه. و الإنتباه هو أيضا استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية و هو توجيه الشعور و تركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته أو أدائه و التفكير فيه .

الانتباه عملية وظيفية تقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف سلوكي جديد أو إلى بعض أجزاء من المجال لإدراكي إذا كان الموقف مألوفاً بالسبب له . و يؤكد أنور الشرقاوي أن الانتباه هو عملية بأورة أو تركيز الشعور على عمليات حاسوبية معينة تنشأ من المثيرات الخارجية الموجودة في المجال السلوكي للفرد و في أي وقت من الأوقات يمكن أن يغير الفرد انتباهه إلى أي من المثيرات التي تسجل (منسي، ص ١٩٩٠، ١٥٦).

الانتباه عبارة عن مجموعة من العمليات التي تضبط نقل المعلومات من المستقبلات الحسية إلى الذاكرة قصيرة المدى و تستغرق ثانية واحدة (أبو جادوا، ٢٠٠٥).

و قد أصبح معروفاً في علم النفس أن للانتباه خصائص أساسية فهو:

١- يحسن المعالجة العقلية: (تقديم الأحسن من الانتباه).

٢- يستنزف الجهد: (التركيز الطويل للانتباه يترك الإنسان تعباً).

٣- يتصف بالحدودية: (التركيز في أمر ما يبقي إلا القليل من الانتباه للتوجه إلى أمر آخر غيرهِ)

أ- أنواع الانتباه:

نحن ننتبه إلى الموضوعات أو الأشياء والأشخاص، أي إلى مختلف الإحساسات إما إرادياً عندما نركز شعورنا على الإحساس أو مصدره، وهذا الجهد عند الأطفال لا يدوم طويلاً ويشعرون بالملل وعدم التركيز، لذا عند عملية التعليم والتعلم ننوع من النشاط في الحصة الواحدة حتى لا يشعر الطفل بالملل وعدم الانتباه للموضوع الواحد. أو لا إرادياً عندما تفرض المنبهات (الداخلية أو الخارجية) نفسها. أو إعتيادياً لا يبذل فيه الفرد جهداً ويسمى تلقائياً.

ب- العوامل المؤثرة فيه:

تنقسم هذه العوامل إلى عاملين:

* منها ما هو متعلق بالخصائص الموضوعية للمنبه (السياق الذي يرد فيه المنبه، وظروف الموقف).

* منها ما هو متعلق بالعوامل الذاتية الخاصة بالفرد المنتبه (شخصيته، دوافعه، ميوله، حالته الصحية...).

ولقد اهتم علماء النفس خاصة بالعوامل الخارجية التي تجعل أكثر إثارة للانتباه من غيرها وهذا ما نلاحظه في اللوحات الإشهارية مثلا من اختيار للألوان ودلالاتها الثقافية وقدرتها على جلب الإنتباه، والعبارات وخلفيتها الدينية- الثقافية، والحركة (حركة هذا اللوحات الإشهارية، والأسهم الخاطفة، واللوحات المضئية)، أو من مثيرات سمعية... الإنتباه ضروري في ميدان التعليم وحتى يتعلم الطفل يتطلب إستبعاد المثيرات المشتتة للانتباه والتي ليس لها علاقة بالموضوع المتعلم، والتركيز على المتغيرات ذات العلاقة بالموضوع.

- الإختيار الحسي الملائم كالتركيز(السمعي) على شرح الأستاذ للموضوع وتتبع الشرح (بصريا) في السبورة في آن واحد مثلا، أو الاستماع للإيقاع الشعري والكتابة العروضية، أو التركيز على حاسة واحدة فقط الرؤية مثلا عند القراءة دون اللجوء إلى الحواس الأخرى.
- نقل الانتباه من مهمة إلى أخرى كنقل البصر من سطر إلى السطر الموالي ومن مفهوم إلى آخر إذ يعاني بعض التلاميذ من صعوبة الإنتقال من كلمة إلى كلمة مثلا.
- مدة إستمرار سلوك الإنتباه المطلوبة، على المعلم مراعاة هذه المدة بما يتناسب ومستوى التلميذ ومعدل تعلمه.

IV - الإحساس و الإدراك: طبيعة عمليتي الإحساس والإدراك،

١- الإحساس:

عرف الإحساس في ضوء النظرية البنائية بأنه وحدة أو عنصر حسي غير قابل للتحليل أو التفسير ولكنه قابل للإدراك والوعي عندما يتم استثارة عضو حسي معين بمنبه خارجي أو داخلي.

الإحساس هو عملية التقاط أو تجميع للمعطيات الحسية التي ترد إلى الجهاز العصبي

المركزي عن طريق أعضاء الحس المختلفة

الإحساس هو انطباع نفسي للمؤثرات الحسية ، أي الاستجابة النفسية لمنبه يقع على العضو الحساس و ينتقل إلى الدماغ .

ويحدث الإحساس عن طريق إثارة أطراف الأعصاب الموجودة في الأعضاء الحسية وانتقال هذا التنبيه في الأعصاب الحسية إلى المخ الذي يترجمها. ويجب أن نحس وندرك العالم، والإحساس والإدراك عمليتان متلازمتان تساعدنا على التأقلم والتوافق مع المحيط، هل يمكن أن نعيش دون إدراك الإحساسات التي ترد إلينا مما هو بداخلنا أو مما هو حولنا؟ من شروط الإدراك الحسي وجود الذات المدركة والموضوع المدرك، وكما يكون هذا الإدراك الحسي هناك شروط متعلقة بالذات، كالسلامة الفيزيولوجية (سلامة أعضاء الحس) والنفسية وشروط متعلقة الموضوع كعتبة المثير.

- خطوات الإحساس:

- * يبدأ الإحساس بالتنبيه الذي يمثل طاقة تؤثر في الخلايا المستقبلية كأموال كهرومغناطيسية (أموال صوتية أو ضوئية) أو كيميائية، أو ميكانيكية..
- * الاستقبال و الإرسال نقل النبضات العصبية حث المثير إلى المخ.
- * التنبيه في المراكز الحسي بالمخ
- * تفسير الإحساسات وإدراكها.

٣- الإدراك:

الإدراك هو عملية تجميع الانطباعات الحسية و تحويلها إلى صورة عقلية. الإدراك هو عملية تفسير و فهم للمعلومات الحسية .

لو اعتمدنا على التعريف البسيط التالي للإدراك وقلنا إنه " الإحساس بالشئ و فهمه" لقلنا أنه عملية نفسية- فسيولوجية تعتمد على خبرات الفرد وذكائه. ويمكن كتابة عملية الإدراك على الشكل التالي:

$$\text{الإدراك} = \left\{ \begin{array}{l} \text{إثارة حسية} \\ \text{في العضو} \end{array} \right\} \left\{ \begin{array}{l} \text{وعى عصبى} \\ \text{في الدماغ} \end{array} \right\} \left\{ \begin{array}{l} \text{خبرات} \\ \text{(معارف سابقة)} \end{array} \right\}$$

«ويتم الإحساس عادة بإحدى الحواس المتوفرة للإنسان، أما الفهم فيحدث بربط محتوى الإحساس أو موضوعه بما يمتلكه الفرد بدماعه من معلومات سابقة بخصوصه. فإذا

كانت هذه الخلفية المعرفية كافية لاستيعاب الشيء بتمييزه وتبويبه، أي كافية لفهمه، عندئذ يتم للفرد ما نسميه الإدراك.»

ولحدوث الإدراك الجيد هناك شروطا منها:

- غنى البيئة بالمشيرات الحسية وتنوعها، ولهذا في ميدان التربية والتعليم يحبذ أن ننوع من المشيرات الحسية.

- سلامة أعضاء الحس والجهاز العصبي (الأجهزة المستقبلية والمرسلة).

- شخصية سليمة في انفعالاتها.

- توفير الدوافع لتوجيه الفرد نحو الفهم السليم.

وأي خلل في هذه العوامل وغيرها يؤدي إلى اضطرابات في الإدراك وما يترتب عليها من صعوبات التعلم. إضافة إلى ذلك فإن إستراتيجيات التعلم تختلف من فرد لآخر، وفاعلية التدريس تكون مرتبطة إلى حد ما بهذه الإستراتيجيات أو الوسيط الإدراكي (فمنهم من يعتمد في تعلمه على حاسة السمع ومنهم من يعتمد على بصره، أو على الحفظ...) ومنه فعلى المعلم الإنتباه إلى هذه الإختلافات والتنويع من طرق التدريس حتى يستفيد كل متعلم.

٤- الإدراك الحسي:

هو تنظيم الإحساسات وإعطاها معنى وهنا تظهر شخصانية العملية، فكل شخص يدرك بطريقته المشيرات المختلفة، إننا لا نقف موقفا سلبيا تجاه التنبيهات المختلفة، فالعقل يضيف، يكمل، أو يحذف، وينظم ويؤول ما يصل إليه من إحساسات. الإدراك الحسي هو «قدرة المرء على تنظيم التنبيهات الحسية الواردة إليه عبر الحواس المختلفة ومعالجتها ذهنيا في إطار الخبرات السابقة والتعرف عليها وإعطائها معناها ودلالاتها المعرفية المختلفة.»

الإدراك الحسي له أهميته البالغة في توجيه السلوك. ويتأثر بعدة عوامل منها داخلية

أي خاصة بالفرد المدرك ومنها موضوعية خاصة بالأشياء (موضوع الإدراك) المدركة.

* العوامل المؤثرة في الإدراك الحسي:

- العوامل الذاتية: كالحاجات الفسيولوجية أو الاتجاهات العقلية والحالات المزاجية

وثقافة الفرد وقدراته العقلية. فالجوع مثلا له تأثيره على إدراكاتنا وهنا نذكر تجربة (مورفي

وأخرون (Murphy & autres) إذ عرض على جماعة، حُرمتُ من الطعام لفترات مختلفة،
ثمانين شيئاً مختلفاً وراء زجاج وكانت الأشياء غير واضحة عمداً ويطلب من الأفراد تحديد
ما يرونه، فكان إدراكهم للطعام يزداد كلما زاد الجوع. فلمعتقداتنا وتقاليدنا وإتجاهاتنا دورها
في توجيه الإدراك وتحديده، فالرسم مثلاً داخل غابة يرى فيها لوحة سحرية، وعالم النبات
يرى فيها تنوع بيولوجي غني...

- العوامل الموضوعية: أسهمت المدرسة الغشتالطية في دراسة وتحديد العوامل المساعدة
على الإدراك حتى وإن كان الإدراك البصري موضوعهم الأساسي، وقد خلصوا إلى قوانين
منها قانون "الصورة والخلفية" المعروف وقانون "إستبدال الوضع"
(TRANSPOSITION) الذي يتضمن الإستجابة على علاقات المثيرات، وليس على
المثيرات بحد ذاتها.

ويتحدث الغشتالتيون أيضاً عن قانون الشكل الحسن (تجويد الشكل)، أي حضور
الشكل المميز بين جملة من الأشكال الممكنة في الوعي. وقانون "ثبات الشكل" يفسر بقاء
أشكال الأشياء على حالها بصرف النظر عما يطرأ على ظروف إدراكها من تغيرات. أو
"قانون التقريب" ومجمل ما تعنيه هذه المدرسة بهذه القوانين هو أن الفرد ينزع إلى إدراك
الأشياء بصورة كلية ومتوازنة وحسنة بفعل العمليات الفسيولوجية الفطرية التي يقوم بها
الدماغ. فالصورة ندركها كاملة ولو تخلّلتها فجوات أو ثغرات أو حتى إذا كانت مجرد خطوط
متقطعة. كما ننزع إلى الربط (الإغلاق) بين النقاط الموجودة أمامنا على الورقة وإدراكها
كشكل هندسي. ونؤلف بين الأشياء القريبة بعضها إلى بعض في صورة كلية.

ولا تكتفي الغشتالطية بتطبيق هذه القوانين على الإدراك البصري فحسب، بل ترى
أنها تصلح لتفسير الأنواع الأخرى من الإدراك والعمليات النفسية العليا كال تفكير والتذكّر.
معرفة كيفية حدوث الإدراك يساعد المعلم في استغلال سبوره، وبناء دروسه،
وتدريب التلاميذ على طريقة التفكير بحصر المجال الكلي للمشكلة المدروسة مثلاً.

قائمة المراجع

- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠١) : علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ، الطبعة الخامسة ، القاهرة ، عالم الكتب
- سيد محمد الطواب (١٩٩٢) : سيكولوجية النمو الإنساني ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- عبد العلي الجسماني (١٩٩٤) : سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقهما الأساسية ، بيروت ، الدار العربية للعلوم .
- علاء الدين كفاي (١٩٩٧) : علم النفس الارتقائي ، القاهرة ، مؤسسة الأصالة .
- مجدى محمد الدسوقي (٢٠٠٣) : سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة ، القاهرة ، مكتب الأنجلو المصرية .
- هالة خير سناري، محمود ابو المجد حسن، سلوى حشمت حسن (٢٠٢٠). الصحة النفسية في عصر الحياة الرقمية، القاهرة: عالم الكتب
- 1 - على احمد عبد الرحمن عياصرة، القيادة والدافعية في الإدارة التربوية، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، ط. الأولى، ١٤٢٦هـ-٢٠٠٦م،
- 1 - عبد الستار إبراهيم، الإنسان وعلم النفس، عالم المعرفة، الكويت، فبراير، ١٩٨٥
- ١٠- سامي محمد ملحم، سيكولوجية التعلم والتعليم: الأسس النظرية والتطبيقية، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط.٢، ٢٠٠٦.
- ١٢- عدنان يوسف العتوم وآخرون، علم النفس التربوي: النظرية والتطبيق، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الطبعة الأولى، ٢٠٠٥.
- ١٤- عبد الستار إبراهيم، الإنسان وعلم النفس، عالم المعرفة، الكويت، فبراير، ١٩٨٥.
- ١٧- صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة- عمان، الطبعة الأولى، ١٩٩٨.
- منسي(عبد الحلیم) :علم النفس التربوي للمعلمين، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ١٩٩٠.
- أبو جادوا (صالح محمد علي) : علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة، عمان ، الأردن، الطبعة الرابعة، ٢٠٠٥.
- أبو حطب (فؤاد) و صادق(أمال): علم النفس التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، الطبعة السادسة، ٢٠٠٢.

-الرحو(جنان سعيد): أساسيات في علم النفس، دار العربية للعلوم، لبنان، الطبعة الأولى، ٢٠٠٥.

Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79.

Durak, H. Y. (2018). What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia, *The Turkish Journal on Addictions*, 5(2),1-15.

Golmohammadian, M., Yaseminejad, P., & Naderi, N. (2013). The relationship between cellphone over use and quality of life among students. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 17(6), 387-393.