

المهارات النفسية والاجتماعية

المستوى السادس

النظام الفصلي للتعليم الثانوي

المسار الأدبي والإداري ومدارس تحفيظ القرآن الكريم

كتاب الطالب

ماهية
المهارات
الاجتماعية

مدخل الوحدة



المهارات الاجتماعية تسهم
في تحقيق الأهداف الفردية
والمجتمعية و يظهر ذلك في
تطبيقاتها في أوجه الحياة

مدة التنفيذ



عدد الحصص

٧

أهداف الوحدة



يتوقع منك أخي الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن تكون قادرًا على أن:

- تحدد معنى المهارة وأنواعها .
- تعرف المقصود بالمهارات الاجتماعية .
- تستنتج ركائز تنمية المهارات الاجتماعية .
- تستنتج محددات المهارات الاجتماعية .
- تستنتج أهمية المهارات الاجتماعية للفرد .
- تمثل لأهمية بعض المهارات الاجتماعية على الفرد والمجتمع .
- تمثل لبعض المهارات الاجتماعية .
- تتفهم أهمية مهارة توكيد الذات .
- تكتسب مهارات تفيدك في حياتك .

موضوعات الوحدة



١. ماهية المهارات وأنواعها .
٢. تعريف المهارات الاجتماعية .
٣. محددات المهارات الاجتماعية .
٤. تصنيف المهارات الاجتماعية .
٥. الركائز التي يقوم عليها اكتساب المهارات الاجتماعية .
٦. أهمية المهارات الاجتماعية للفرد والمجتمع .
٧. التدريب على المهارات الاجتماعية .
٨. نماذج للمهارات الاجتماعية : القيادة ، التعاون ، توكيد الذات .

مشروع الوحدة

تنوع التأثير الإيجابي على الآخرين .

استبيان موضوعه (أثر الآخرين في حياتنا) وينص على السؤال التالي : (من خلال مسيرتك الحياتية صادفت أناس لهم أثر إيجابي في حياتك (شخصيتك ، تعليمك ، مستقبلك) قم بتوزيعه على زملائك في المدرسة أو أقاربك .

اسمك	
الشخص المؤثر	
صلته بك	
نوع التأثير ديني، علمي، شخصي	
نسبة التأثير	

بعد الانتهاء من جمع الاستبيانات يتم مناقشة تنوع التأثير الإيجابي على الآخرين .

أولا : المهارات الاجتماعية

ماذا سنتعلم ؟

- ماهية المهارات وأنواعها .
- تعريف المهارات الاجتماعية .
- محددات المهارات الاجتماعية .
- تصنيف المهارات الاجتماعية .
- الركائز التي يقوم عليها اكتساب المهارات الاجتماعية .
- أهمية المهارات الاجتماعية للفرد والمجتمع .
- التدريب على المهارات الاجتماعية .

ماهية المهارات :

تمهيد



مفاهيم ومصطلحات

المهارة : هي التمكن من إنجاز مهمة بكيفية محددة ودقة متناهية

إن اكتساب المهارات الاجتماعية يتطلب فهم ومعرفة ودراية وتدريب النفس على الأساليب والطرق والوسائل اللازمة لاكتسابها ، لتفهم توجهاتنا وتلبية احتياجاتنا المنطقية لتسهيل التواصل والتفاعل مع الآخرين .
اختلف العلماء في كافة الأزمنة على تعريف واحد للمهارة .

أنواع المهارات



المهارات المعرفية كمهارات القراءة والحساب.

المهارات الوجدانية : مثل الاهتمام بقضايا البيئة

المهارات السلوكية الحركية كمهارة المشي والرسم

المهارات الحياتية : كمهارة صنع القرار ومهارة حل المشكلات .

المهارات الاجتماعية : كمهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي والتعاون المشاركة والتأييد والمساندة .



مفاهيم ومصطلحات

المهارات الاجتماعية : أنماط سلوكية يجب توافرها لدى الفرد ليستطيع التفاعل الاجتماعي مع الآخرين بالوسائل اللفظية وغير اللفظية وفقا لمعايير المجتمع .

المحددات الأساسية للمهارات الاجتماعية :

١. **التوكيد** : ويتضمن قدرة الفرد على التأثير و التحكم بالآخرين دون إنكار حقوقهم وهو نقيض للعدوانية و للسلبية .
٢. **الإثابة والتعزيز** : يتضمن مكافأة الآخرين بالثناء و التشجيع و التعاطف (بالألفاظ أو غيرها) لجذبهم و الاحتفاظ بالعلاقات معهم .

مفاهيم ومصطلحات ؟

التواصل : عملية تبادل لفظي عن طريق الكلام واللغة وغير لفظي عن طريق حركات الجسم وتعبيرات الوجه بين شخصين أو أكثر .

٣. **التواصل** : ويتضمن نوعين هما :

- **التواصل اللفظي** : ويتضمن استخدام الألفاظ والإشارات والرموز ذات الدلالة و المعنى .
- **التواصل غير اللفظي** : ومن ذلك تعبيرات الوجه وخصائص الصوت وإيماءات الجسم .

٤. **التعاطف** : ويعني المشاركة الوجدانية المتمثلة في القدرة على مشاركة الآخر مشاعره وانفعالاته وتفهم وجهة نظره .

٥. **المعرفة الاجتماعية** : وتتضمن التدريب على أداء المهارة مع الالتزام بالقواعد غير الرسمية لممارستها .

٦. **عرض وتقديم الذات** : ويتضمن إدارة انفعالات الفرد و كيف يعطى صورة واضحة عن ذاته للآخرين .

تصنيف المهارات الاجتماعية

١. **مهارات الوعي بالذات:** تتضمن محاولات التعرف على أوجه القصور والكمال في ذات الفرد وهي مفيدة في حل المشكلات الشخصية .
٢. **المهارات التفاعلية:** ترتبط بالتعامل مع الآخرين مثل مهارات التعبير عن الذات والاتصال والتواصل والاستماع وتوكيد الذات والتعاطف .
٣. **مهارات حل المشكلات :** من أمثلتها مهارات البحث وإدارة الصراع واتخاذ القرار والتخطيط.

أهمية المهارات الاجتماعية :

يلعب التفاعل الاجتماعي دورا مهما في عملية النمو الاجتماعي فهو يزود الأفراد بخبرات تعليمية عديدة تساعدهم على تعلم المهارات الاجتماعية والمهارات اللغوية والحركية وطرق التعبير عن المشاعر والعواطف وتعرفهم بالقيم الأخلاقية وقبول الفرد في المجتمع والاندماج فيه .

يعتقد الكثير منا أن المعارف والمهارات التي يكتسبها المتعلم داخل الفصل منحصرة في المواد الأساسية التي يتم تدريسها كاللغات والعلوم ، لكن هناك أيضا بعض المهارات الاجتماعية المهمة التي أصبحت بالفعل مفتاحا للنجاح الدراسي والمهني ، وأحيانا يؤدي الافتقار إليها إلى فشل العديد من المتفوقين دراسيا ، لذلك لا بد أن تسترعي منا اهتماما كبيرا .

الركائز التي يقوم عليها اكتساب المهارات الاجتماعية :

تشمل عملية التربية بمفهومها الواسع حياة الفرد من الطفولة إلى مرحلة الرشد ، وتعتمد على ثلاثة ركائز أساسية هي الأسرة والمدرسة وجماعة الرفاق :

(١) الأسرة :

تعد الأسرة العامل الأول المسئول عن صبغ السلوك الإنساني للفرد بصيغة اجتماعية ، فمن خلال عملية تفاعل الطفل مع أسرته يتعلم الطفل القيم والمهارات الاجتماعية الأساسية .

(٢) المدرسة :

المدرسة تعتبر حلقة وصل بين المنزل والمجتمع الكبير، ومن ثم فعليها تهيئة البيئة المناسبة للنمو من خلال توفير الحياة الاجتماعية التي قد لا توفرها الأسرة ، كما يجب عليها توفير الأنشطة اللازمة والمعدة وفقا لبرنامج تربوي مخصص لها الغرض مقابلة احتياجات التلاميذ وتميبتها.

(٣) جماعة الرفاق :

مفاهيم ومصطلحات ؟
جماعة الرفاق (الشلة) : هي جماعة تتكون من أفراد متقاربين في الأعمار والميول والاتجاهات

وترجع أهمية جماعة الرفاق إلى أنها تهيئ الفرصة للتفاعلات الاجتماعية مع الغير، وتتمي في الفرد المعايير والقيم والتقاليد، وتنقله من مجتمع الصغار إلى العالم الخارجي الكبير ، كما أن جماعة الرفاق لا تسهم في تنمية السلوك الايجابي فحسب بل قد تسهم في تنمية السلوك السلبي كالسلوك العدوانى .

مهارات حياتية

التواصل الفعال يحد من المشكلات التي تقع بسبب سوء الفهم من أحد الأطراف

أهمية اكتساب وتنمية المهارات الاجتماعية :

- ١ . اكتساب مهارات التواصل .
- ٢ . نمو الوعي بحقوق الآخرين .
- ٣ . التوافق الاجتماعي مع المجتمع .

نشاط ١ - ١

تخيل ثم اكتب كيف ستتصرف :
١ - أن شجاراً وقع بين أخوتك .

يجب عليّ التواصل الفعال بين أخواتي لكي أحد من المشكلة الواقعة بينهم، وأوضح لهم أنني لست ضدهم، وأساعدهم على فض الخلاف بأنفسهم، وأخبرهم أنه يمكنهم أن يتوصلوا إلى اتفاق، وقد يحتاج الأمر إلى إرسال كل منهم إلى مكان أو غرفة لفترة قصيرة، وأحاول ألا أنحاز مع أحد أخواتي ضد الآخر.

٢ . أخطأت على زميلك في المدرسة .

أذهب إليه وأعتذر له على الفور.

التدريب على المهارات الاجتماعية

من طرق التدريب على اكتساب المهارة :

رواية القصص والسير الذاتية - المناقشات الجماعية - النمذجة والاقتراء - لعب الأدوار -
الحوار البناء - التعلم التعاوني .

نموذج للتدريب على بعض المهارات :

مهارة التحدث والمحادثة :

ان الطريقة الفعالة في مساعدة الفرد على ممارسة التواصل مع الآخرين بكل ثقة تكمن في منحه
الفرصة للحديث معهم وتشجيعه التشجيع المناسب للقيام بذلك ومساعدته على التغلب على ما
قد يواجهه من صعوبات في التحدث للآخرين .



روابط

موقع كنانة اونلاين <http://kenanaonline.com/sahermaklad>

ثانياً : نماذج للمهارات الاجتماعية

٢-١

ماذا سنتعلم ؟

- نماذج للمهارات الاجتماعية :
- القيادة .
- التعاون .
- توكيد الذات .

مفاهيم ومصطلحات ؟

القيادة : هي عملية تحريك مجموعة من الناس باتجاه محدد ومخطط وذلك بتحفيزهم على العمل باختيارهم .

أولاً : مهارة القيادة The command

القيادة من المهارات الاجتماعية الهامة لأن لها تأثيراً كبيراً على الأفراد وعلى المجتمع ككل .

من أمثلة القيادة الفذة الرسول محمد صلى الله عليه وسلم الذي امتلك من صفات القيادة ما مكّنه بتوفيق الله من جعل أمته أف ضل الأمم حيث وصفها الله سبحانه وتعالى في كتابه ﴿ كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ﴾ (آل عمران : ١١٠)

ومن الصفات القيادية في شخصية الرسول عليه الصلاة والسلام :

- ١ . الإرادة والهمة والعزيمة .
 - ٢ . الصبر وسعة الصدر .
 - ٣ . الشعور بالمسئولية والقدرة على تحملها .
 - ٤ . الرؤية الاستراتيجية البعيدة .
 - ٥ . التروي والتأني والحكمة في اتخاذ القرارات .
 - ٦ . طلب المشورة من أصحابه .
 - ٧ . المرونة القيادية .
 - ٨ . توزيع المسؤوليات والمهام .
 - ٩ . الثبات والقدرة على إدارة الأزمات .
 - ١٠ . الرقابة والمتابعة .
- وغيرها الكثير من الصفات .

مهارات حياتية

القائد الناجح يتميز بالعدل ويعمل على استشارة الآخرين ويتيح لمروسيه فرصة التعبير عن أفكارهم

نشاط ١ - ٢

اذكر مواقف من سيرة الرسول محمد صلى الله عليه وسلم تتضح فيها صفاته القيادية .

استيعابه ﷺ لدعوته نظرياً وعملياً وثقته بها وبانتصارها:

لقد كان الرسول ﷺ واضحاً تماماً في أن منطلق دعوته هو أن الحاكم الحقيقي للبشر لا يجوز أن يكون غير الله، وأن خضوع البشر لغير سلطان الله شرك، وأن التغيير الأساسي الذي ينبغي أن يتم في العالم هو نقل البشر من خضوع بعضهم لبعض إلى خضوع الكل لله الواحد الأحـ.

طالب المشركين رسول الله ﷺ أكثر من مرة أن يطرد المستضعفين من المسلمين حتى يجلسوا إليه، وفي كل مرة كان ينزل قرآن ويكون موقف رسول الله ﷺ الرفض، ومن هذه ما أخرجه أبو نعيم عن ابن مسعود قال: من الملاء (أي السادة) من قريش على رسول الله وعنده صهيب وبلال رضي الله عنهم ونحوهم وناس من ضعفاء المسلمين فقالوا (أي الملاء مخاطبين رسول الله): أرضيت بهؤلاء من قومك؟ فنحن نكون تبعاً لهؤلاء الذين من الله عليهم؟ اطردهم عنك فلعلك إن طردتهم اتبعناك قال: فأنزل الله ﷻ {وَأَنْذِرْ بِهِ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْ يُحْشَرُوا إِلَىٰ رَبِّهِمْ لَيْسَ لَهُمْ مِنْ دُونِهِ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ وَلَا تَطْرُدِ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ مَا عَلَيْكَ مِنْ حِسَابِهِمْ مِنْ شَيْءٍ وَمَا مِنْ حِسَابِكَ عَلَيْهِمْ مِنْ شَيْءٍ فَتَطْرُدَهُمْ فَتَكُونَ مِنَ الظَّالِمِينَ} أخرجه أحمد والطبراني.

ثانياً : مهارة التعاون cooperation

مصطلح التعاون يحمل معانٍ كبيرة تحمل في طياتها مبادئ أساسية تجعل الفرد منا بحاجة دائمة للآخر من أجل أن يتعاون معه ويشاركه إنجاز مهماته.

مفاهيم ومصطلحات

التعاون : هو تفاعل إيجابي بين اثنين أو أكثر ، او تلقي مساعده من أحد من أجل إنجاز أمر ما .

ولهذا جاء القرآن الكريم حاثاً على مبدأ التعاون الإيجابي قال تعالى ﴿ وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ﴾ (المائدة : ٢)

نشاط ١ - ٣

من المهارات الاجتماعية المطلوبة أن يتصرف الانسان في بيئته حسب مقتضيات ومتطلبات الموقف إليك بعض المواقف، اذكر كيف يكون التصرف المناسب تجاهها

م	المفهوم الايجابي	السلوك المناسب
1	قابلت شخصاً أكبر منك	ألقي عليه السلام.
2	شخص يتحدث معك	أستمع إليه جيداً.
3	صديق لك توفي والده	أعزيه وأقف بجانبه.
4	والدتك أشرت لك معطفاً جديداً	أشكرها.

مهارات حياتية

من المهارات الحياتية العمل الجماعي ضمن فريق :

ولتحقيق أهدافك بشكل فعال لا بد أن تعمل ضمن فريق عمل فعال تتناسب أعمال ومهارات كل فرد من أفرادهم مع عمل ومهارات الآخرين .



الراء

فضل التعاون :

حينما يتعاون الفرد مع غيره يتضاعف الانتاج ، ويمكن تحقيق المهمة والعمل بسرعة واتقان ، لأن التعاون يوفر الوقت والجهد . وقال النبي صلى الله عليه وسلم : (مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد ، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى) رواه مسلم . إن المشاركة مع الآخرين في تحمل المسؤولية الاجتماعية ، والتعاون في العمل ، تساعد الفرد على اكتساب وتنمية قدراته وخبراته ، وتعزز دوره كمضو فعال في الجماعة .

مفاهيم ومصطلحات

توكيد الذات : هو التعبير الصادق عن الآراء والأفكار والانفعالات الايجابية والسلبية والرغبات والدفاع عن الحقوق الخاصة والقدرة على قول لا في ظل احترام قيم المجتمع ومشاعر وحقوق الآخرين .

ثالثا مهارة توكيد الذات Self-Assertion :

يعد توكيد الذات من المهارات الاجتماعية الهامة وهو بين العدوانية والسلبية في التعامل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية .

المهارات الفرعية المكونة لتوكيد الذات :

١. مواجهة الآخرين :

مثال : شخص في نفس عمرك يحاول أن يتخطاك في طابور الانتظار دون أن يستأذن فتمنعه بأسلوب لائق (مع ملاحظة أنه في بعض الأوقات قد نسمح للآخرين أن يتخطونا إذا كانوا كبار سن أو لديهم ظروف خاصة)

٢. الحقوق الخاصة :

مثال : اشتريت جهازا جيدا بسعر غال واكتشفت أن به خللا كبيرا ، فأرجعته إلى المحل بعد نقاش طويل ولبق مع البائع الذي رفض في بداية الأمر ثم استلمت نقودك .

٣. المساومة :

مثال : تفاوض صاحب المحل في تخفيض سعر الملابس التي ترغب شراءها حيث إن سعرها مرتفع .

٤. إبداء الإعجاب والمدح :

مثال : تنثني على والدتك وتمدحها عندما تعمل طبخة جديدة أو تبدي إعجابك بفكرة طرحها أحد زملائك .

٥. القدرة على قول (لا) :

وتقال عندما نشعر أننا سنتورط في عمل ما مثل الاعتذار عن عدم رغبتك في الذهاب إلى حضور إحدى المباريات بالرغم من إلحاح زملائك عليك ، (ملحوظة مهمة: لا يعني دائما أن نقول لا بالمعنى الحرفي بل نختار من الأساليب ما يدل عليها كالاعتذار ونحوه)

٦. الاستفسار وطلب التوضيح :

تسأل عن بعض المعلومات التي تجهلها ، أو تطلب من المعلم توضيح بعض الفقرات الغامضة ولا تتوقف عن الاستيضاح حتى تتأكد من فهمك لما سألت عنه .

أهمية التوكيدية في حياتنا :

عند امتلاك الإنسان للمهارات التوكيدية ستتحسن حياته الخاصة ، وتتطور علاقاته الاجتماعية وسيشعر بالرضا عن نفسه ، وفي المقابل عدم امتلاك ذلك ستتأثر حياة الإنسان سلبا وربما أخذ عنه من حوله صورة غير مقبولة مما يجعله غير راضي عن حياته الخاصة والاجتماعية .



إجراء

من الشخصيات التوكيدية في الإسلام (عمر بن الخطاب رضي الله عنه)
وعندما نبحت عن شخصيات توكيدية في صدر الإسلام يقفز إلى أذهاننا عمر بن الخطاب رضي الله عنه فلقد سطر أروع المواقف التوكيدية التي ينبغي أن تحتذى. فلقد كان عمر واضحا في الحق ومعبرا عن رأيه مع كل أحد .

آثار توكيد الذات :

الآثار السلبية في حالة تخلي الفرد عن توكيد ذاته	الآثار الإيجابية لتوكيد الفرد ذاته
. التوترات النفسية .	. إقامة علاقات شخصية وثيقة مع الآخرين .
. ضعف العلاقة بالآخرين .	. مواجهة طلبات الآخرين غير المعقولة أو المضرة .
. التورط في سلوكيات غير مقبولة .	. الثقة بالنفس .
. فقدان الثقة بالنفس .	

الفرق بين التوكيد والعدوان :

قد يخلط بعض الناس بين الشخصية التوكيدية والشخصية العدوانية فصاحب الشخصية العدوانية ينتهك حقوق الآخرين بالقوة وقد ينجز أهدافه على حسابهم ويفضل الآخرون تحاشيها وعدم التعامل معها، مما يجعل الشخص العدواني يعيش وحيداً منبوذاً .

بينما صاحب الشخصية التوكيدية يدافع عن حقه وفي ذات الوقت يحترم حقوق الآخرين وغالباً يحقق أهدافه ويشعر بالطمأنينة والرضا عن نفسه .

ويمكن التفريق بين الشخصيات من خلال الموقف التالي :

يقف شخص في نفس عمرك عند باب الطبيب يتأهب للدخول مع أنه جاء بعدك وحالته ليست طارئة :

- تتفعل وتقول لن اسمح لك بالدخول وتتلطف بما يجرحه (عدوان)
- تطلب بلطف أن يلتزم بدوره وفي حالة تجاهله اطلب المسؤول في العيادة (توكيد)

مهارات حياتية

من المهارات المهمة في حياتنا القدرة على التفاوض والحوار ، تذكر موقف استطعت فيه النجاح في التفاوض مع عدم ظلم الآخرين .

نشاط ١ - ٤

قيم صاحب هذه الشخصية (من حيث توكيد الذات)

هو الذي يسمح للآخرين بأخذ حقوقه ويكون عاجزا عن المطالبة بها ، صوته ضعيف ، متردد وخافت ، وغالبا يبدي الموافقة ولا يتمسك برأيه بالرغم من صحته ، ويقع ضحية لاستغلال الآخرين ومكرهم ، ولديه أفكار جميلة لا يستطيع قولها أو يفصح عنها بشكل خجول ، وغالبا يشعر بالتوتر والضييق ، ومع مرور الوقت تذوب شخصيته فلا يستشار ولا يؤخذ برأيه .

شخصية تعاني من إنكار الذات.

نشاط ١ - ٥

اختر ثلاث صفات اجتماعية تتمنى أن يصفك الآخرون بها ؟

- ١ الحقوق الخاصة.
- ٢ مواجهة الآخرين.
- ٣ متعاون.

(ب) اكتب ما يفسر اختيارك لهذه الصفات وما علاقتها بحياتك ؟

هذه الصفات مهمة في توكيد الذات.

(ج) لماذا لا تستطيع امتلاك هذه الصفة ؟

روابط

موقع الشفا للصحة النفسية والتربية الخاصة <http://shifaportal.com>



تقويم ذاتي :

اكتب الأفكار الثلاث الأكثر أهمية والتي تعلمتها من وحدة المهارات الاجتماعية .

- ١ . القيادة.
- ٢ . التعاون.
- ٣ . توكيد الذات.

اكتب تساؤلين تريد أن تجد لهما إجابة وإضافة بعد انتهاء وحدة المهارات الاجتماعية .

ما هي أهمية التعاون في حياتنا؟

ما هي أهمية توكيد الذات للفرد والمجتمع؟

اكتب شيئاً واحد تستطيع تطبيقه مما تعلمته في هذه الوحدة .

عند امتلاك الإنسان للمهارات التوكيدية ستتحسن حياتنا الخاصة، وتتطور علاقتنا الاجتماعية
وسنشعر بالرضا عن أنفسنا.

التقويم



س ١
من مصادر المهارات المكتسبة. الأسرة فهي البيئة الأولى في إمداد الفرد بالقيم والمهارات الأساسية ثم ينطلق للمدرسة البيئة الأكثر اتساعاً وتنوعاً ... فجماعة الرفاق والعالم الخارجي .
حدد من وجهه نظرك ما تتوقعه من مهارات مكتسبة في حياة الفرد في تلك المراحل .

إن اكتساب المهارات الاجتماعية يتطلب فهم ومعرفة ودراية وتدريب النفس على الأساليب والطرق والوسائل اللازمة لاكتسابها، لتفهم توجهاتنا وتلبية احتياجاتنا المنطقية؛ لتسهيل التواصل والتفاعل مع الآخرين، والمهارة هي التمكن من إنجاز مهمة بكيفية محددة ودقة متناهية.

س ٢
التواصل من محددات المهارات الاجتماعية . ماهي أنواعه ؟ مثل لكل نوع .

التواصل هو عملية تبادل لفظي عن طريق الكلام واللغة وغير لفظي عن طريق حركات الجسم وتعابير الوجه بين شخصية أو أكثر.

يوجد نوعين من التواصل:

١. التواصل اللفظي: ويتضمن استخدام الألفاظ والإشارات والرموز ذات الدلالة والمعنى.
٢. التواصل غير اللفظي: ومن ذلك تعبيرات الوجه وخصائص الصوت وإيماءات الجسم.

س ٣
اكتب تصنيف المهارات الاجتماعية .

١. مهارات الوعي بالذات.
٢. مهارات التفاعلية.
٣. مهارات حل المشكلات.

س٤ من المهارات الاجتماعية (التواصل الفعال) أقم حواراً مع زميلك في الصف أمام الطلاب لمدة ٣ دقائق مطبقاً مهارات التواصل الفعال . كن واضحاً ، واثقاً مقنعاً ، واقعياً ، بأدلتك وبراهينك .

س٥ من وجهة نظرك قدم تعريفاً مبسطاً عن توكيد الذات .

توكيد الذات: هو التعبير الصادق عن الآراء والأفكار والإنفعالات الإيجابية والسلبية والرغبات والدفاع عن الحقوق الخاصة والقدرة على قول لا في ظل احترام قيم المجتمع ومشاعر وحقوق الآخرين.

س٦ صنف نوع الأثر الايجابي او السلبي لنوع التوكيد في المواقف التالية :

الأثر		الموقف
السلبي	الايجابي	
	✓	اعتذرت عن إقراض صديقي مبلغاً من المال لعدم توفره لدي وكان من الممكن طلبه من والدي لكنني لم أفعل لأنه معروف عنه عدم السداد .
	✓	اقترح على الطلاب تأجيل الاختبار لزدحام هذا الأسبوع بالاختبارات ورغبة الطلاب في الحصول على درجات مرتفعة .
✓		لا أعارض على درجة اختبار منخفضة وأنا اشعر أنني استحق أكثر من ذلك .
✓		عدم قدرة الطالب على الاعتراض على الآخرين الذين يستغلونه في أخذ ملخصاته وأفكاره وحلوله .
	✓	أثني على من يقدم لي خدمة أمام الآخرين وأشارك زملائي في احتفالاتهم وبرامجهم داخل المدرسة وخارجها .

مراجع الوحدة



١. الدخيل الله ، دخيل عبدالله . المهارات الاجتماعية : المفهوم والوحدات والمحددات . الرياض ، ١٤٣٥ هـ . العبيكان للنشر .
٢. الطبقجلي ، محمود نديم . التواصل الثقافي في الأعمال الدولية . دار غيداء للنشر والتوزيع ، عمان (٢٠١٢ م)
٣. العقاد ، عباس محمود . عبقرية محمد . المكتبة العصرية للطباعة والنشر ، بيروت .
٤. جينيف بيهرندا . كيف تعيش الحياة وتحبها ، دار رسلان للطباعة والنشر والتوزيع .
٥. علام ، عباس راغب . المهارات الاجتماعية في حياتنا المعاصرة . دار فرحة للنشر والتوزيع .
٦. معجم المنجد في اللغة .

النمو الإنساني

مدخل الوحدة



النمو الإنساني عملية
تحول مستمرة وفي هذه
الوحدة ستدرس كيف
يمكن جعل هذه العملية
باتجاه الأفضل دائما .

مدة التنفيذ

عدد الحصص

٧

أهداف الوحدة



- يتوقع منك أخي الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن تكون قادرًا على أن:
- تشرح معنى النمو الإنساني .
- تميز بين خصائص كل مرحلة عمرية .
- تستنتج أساليب التعامل مع كل مرحلة .
- تستطيع التكيف مع تغيرات النمو (الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية)

موضوعات الوحدة



١. ماهية النمو الإنساني .
٢. مرحلة الطفولة وخصائصها وأساليب التعامل والتكيف مع متغيراتها .
٣. مرحلة المراهقة وخصائصها وأساليب التعامل والتكيف مع متغيراتها .
٤. مرحلة الرشد وخصائصها وأساليب التعامل والتكيف مع متغيراتها .

مشروع الوحدة



(فردي أو جماعي)

صمم عرض (باستخدام الحاسوب) بعد كتابة تقرير، عن تأثير الانفعالات المسيطرة على مرحلة المراهقة وأعراضها أمام زملائك في الفصل ملتزماً بدقة وعلمية المعلومات والأسلوب الجيد في الكتابة بحيث يشمل العرض على بعض الرسوم التوضيحية .

أولا : ماهية النمو الانساني :

١-٢

ماذا سنتعلم ؟

- ماهية النمو الإنساني
- مراحل النمو بعد الميلاد :
- مرحلة الطفولة (المهد - الطفولة المبكرة - الطفولة المتأخرة) .
- خصائصها و أساليب التعامل والتكيف مع متغيراتها .

تمهيد

تستخدم كلمة النمو في سياقات كثيرة فنحن نستخدمها عن الإنسان والنبات وهي تشترك في معنى واحد تقريبا وهو الزيادة أما في النمو الإنساني فإن الأمر يختلف فهو يشمل الزيادة كالزيادة في الطول والذكاء ويشمل النقص والانحدار كما هو الحال في المراحل المتقدمة من العمر وقد يكون تبدل في النوعية كما هو الحال عندما تتغير طريقة التفكير عند الانتقال من مرحلة إلى مرحلة . وسوف نركز هنا على دراسة مراحل النمو بعد الميلاد .

نشاط ١ - ٢

تأمل الآية الكريمة الآتية :

يَأْتِيهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ إِنسِينَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُتَوَفَّىٰ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَىٰ الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ ﴿٥﴾ (سورة الحج : ٥)

وصف الله سبحانه وتعالى في هذه الآية الكريمة حياة الإنسان ، حدد مع زميلك ما فهمته من الآية عن

النمو الإنساني من حيث :

- تسلسل النمو كما جاء في الآية الكريمة.

تراب ثم نطفة ثم علقة ثم مضغة مخلقة وغير مخلقة ثم طفلاً ثم لتبلغوا أشدكم ثم أرذل العمر.

- توضيح (ليس كل تغير في الإنسان زيادة بل قد يكون نقصاناً) كما جاء في الآية.

منكم من يتوفى ومنكم من يرد إلى أرذل العمر.

أولاً : ماهية النمو الإنساني Human Development

مفاهيم ومصطلحات

النمو الانساني : هو التغيرات والتطورات في مختلف جوانب حياة الإنسان المختلفة ، ويشمل التغيرات الجسمية (الفسيولوجية والبيولوجية والحركية) والتغيرات النفسية الاجتماعية (العقلية والانفعالية واللغوية) منذ تلقيح البويضة في رحم الأم إلى وفاة الإنسان .

كلمة نمو: لغة تعني الزيادة ، إلا أن النمو الإنساني لا يعني دائماً الزيادة كما يلاحظ من قوله تعالى: ﴿ اللهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴾ (سورة الروم : ٥٤)

العوامل التي تؤثر في النمو :

العوامل التي تؤثر في النمو هي الوراثة والعوامل البيئية :

العلاقة بين البيئة والوراثة في عملية النمو أصبحت تفهم على أنها علاقة تفاعلية تتم منذ اللحظة الأولى لتكوين الجنين حيث تتفاعل قوى الوراثة مع قوى البيئة فيترتب على ذلك تكوين بيولوجي جديد يتفاعل بدوره مع الظروف البيئة المحيطة .

مهارات حياتية



من المهارات التي نحتاجها في حياتنا التفسير السببي للأشياء والأحداث فمثلاً تفسير اختلاف التلاميذ في القدرة على التحصيل المدرسي هل يرجع للوراثة أم البيئة .

التحصيل الدراسي الشق الوراثي فيه كبير جداً وللبيئة دور أيضاً ولكن أقل من العامل الوراثي.



تعلم ذاتي

كيف نحكم على عملية النمو بالنسبة للفرد بأنها طبيعية أو غير طبيعية؟ كأن نحكم على طفل بأنه متوسط الذكاء، وطفل آخر بأنه عبقرى، وطفل آخر بأنه متخلف الذكاء .

تقام عدة اختبارات لمعرفة مستوى الذكاء ويقاس في التعامل مع مختلف المواقف.

ثانياً، مراحل النمو الإنساني بعد الميلاد

تمهيد

يتعرض الإنسان لتغيرات وتطورات منذ بدء تكونه وحتى نهاية الحياة، ويمر نمو الفرد العادي بمراحل تتميز كل منها بخصائص معينة، وظواهر وأنماط سلوكية؛ بحيث تشكل نظاماً تسلسلياً بحيث لا يمكن الوصول إلى مرحلة نمو دون المرور بالمرحلة التي تسبقها. ويكون الانتقال من مرحلة إلى مرحلة تالية تدريجياً وليس فجائياً، وتتضح الفروق بين المراحل في منتصف كل مرحلة.

أهمية تقسيم النمو إلى مراحل:

1. تحديد مظاهر النمو المميزة لكل مرحلة مما يساعد في التنشئة الاجتماعية.
2. يساعدنا على تحديد السلوك السوي والعادي والسلوك غير السوي؛ مما يمكننا من فهم السلوك وتمييزه وتوجيهه والتعامل مع التأخر في النمو.
3. يساعدنا في التنبؤ بمظاهر السلوك المتنوعة في كل مرحلة نمو؛ مما يمكننا من وضع مبادئ وتعميمات قياسية لكل مرحلة من مراحل نمو الإنسان.



ثانياً : مرحلة الطفولة Childhood :

هي المرحلة الأولى من حياة المرء بعد مولده وفيها جوانب تغير متنوعة ، جسميه وحركيه وانفعاليه واجتماعية وهي مترابطة وتؤثر بعضها في بعض ولكن قسمت بهدف التبسيط إلى :



مفاهيم ومصطلحات ؟
 المهد : هي المرحلة التي تبدأ من الولادة حتى نهاية السنة الثانية .

١. مرحلة المهد Infancy :

حياة الإنسان منذ لحظة الإخصاب وحتى الوفاة على درجة كبيرة من الأهمية و تتميز بخصائص جسمية وعاطفية وأخلاقية وعقلية مختلفة باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الانسان و بدراستك لهذه الخصائص ستمتلك القدرة على فهم و تفسير الكثير من الظواهر التي تحدث للإنسان .

مظاهر النمو في مرحلة المهد وكيف يمكن التعامل معها :

١. سرعة نمو جسم الإنسان تكون أكبر كلما كان أصغر ابتداء من لحظة التلقيح ، وحتى نهاية السنة الثانية من العمر .
٢. يبدأ النمو الحركي للعضلات الكبيرة مثل الأذرع والأرجل ، والنمو الحركي للعضلات الصغيرة في اليد والأصابع .
٣. يبدأ الطفل بإصدار الأصوات والمناغاة وينطق كلماته الأولى في المتوسط عند عمر السنة ، وتزداد الكلمات بسرعة في السنة الثانية والثالثة من العمر .
٤. الطفل في هذه المرحلة يحتاج أن يعيش في بيئة آمنة وثرية تحقق له حاجاته في وقت مناسب وبطريقة مستقرة .

نشاط ٢ - ٢

خذ مقياس متري، وقيس أبعاد جسمك الآن واحسب نسبة الرأس والساقين والأذرع بالنسبة للطول الكلي للجسم قم بنفس النشاط مع طفل صغير من الأسرة، أو مولود بوجود والدته . سجل ملاحظاتك

مفاهيم ومصطلحات

اللغة : هي نظام من الأصوات والمقاطع يكون كلمات وجمل لها معاني اجتماعية في المجتمع الذي يعيش فيه الطفل .

مهارات حياتية

تعتبر مهارة التأكد من صحة الأفكار مهمة لنؤسس أحكامنا على أسباب معقولة قيم مدى صحة ما هو سائد حول أن يكون الطفل في مكان هادئ بعيد عن الناس والأشياء وعدم التفاعل معه إلا وقت الرضاعة والتعبير باعتباره لا يفهم ولا يعرف الكلام.

هذا سلوك خاطئ؛ فالطفل يحب التفاعل المستمر منذ مهده.

نشاط ٢ - ٣

اقترح طريقة تساعد الأم على تنمية المهارات اللغوية لدى طفلها .

تتطور لغة الأطفال بشكل سريع خلال السنوات الأولى من أعمارهم؛ حيث يتقن الأطفال الكثير من المهارات اللغوية مع بلوغهم عمر (5-6 سنوات)، والتطور اللغوي عند الطفل ينطوي على مهارتي الاستقبال (الفهم)، والتعبير (الكلام)، علماً بأن مهارة الاستقبال تنضج قبل مهارة التعبير، وتتسم سرعة التطور اللغوي عند الأطفال بالتباين الشديد من طفل إلى آخر، فكثيراً ما يصل بعض الأطفال إلى عمر الثلاث سنوات ولا يزالون لا يتقنون سوى بضعة كلمات محدودة، بينما تجد أن ابن السننتين أو أقل بقليل يتحدثون بجمل واضحة ومفهومة إلى حد جيد، ويمكن تفسير هذا التباين من خلال العوامل المؤثرة في التطور اللغوي. العوامل التي تؤثر في النمو اللغوي: هناك مقومات أساسية تساعد في نمو اللغة بشكل طبيعي وحدث خلل في هذه المقومات يؤثر في تطور اللغة عند الطفل ومنها:

١. سلامة القنوات الحسية: مثل الحواس السمعية والبصرية حتى الشم والتذوق.
٢. صحة وظيفة الدماغ: فهم وتكوين الكلمات يحتاج إلى قدرات عقلية سليمة من حيث النشاط العصبي العضلي والقدرة الذهنية، حيث أن الدماغ هو موضع إدراك وفهم وتدخل عمليات الكلام.
٣. قدرة فسيولوجية: أن تكون الأعضاء النطقية المسنولة عن إنتاج الكلام سليمة (اللسان- الشفاه- الحنجرة- الأوتار الصوتية - الفكين - الأسنان).
٤. الصحة النفسية: حيث أن العوامل النفسية المختلفة التي تحدث في بيئة الطفل تعوق أو تعجل نمو لغة الطفل وتؤثر الاضطرابات النفسية عند الطفل على نمو اللغة بشكل طبيعي.



إجراء

يرى عالم النفس (بياجيه) (Piaget) أن العالم بالنسبة للطفل حديث الولادة عبارة عن شريط من الصور المتحركة تتمحي فيه الصورة بمجرد زوالها من المجال الحسي فهو يتعرف على الأم ولا يعرف أنها تظل موجودة بعد أن تختفي عن عينيه وبعد الشهر الخامس يبدأ الطفل بالاتصال ذهنيا بالأشياء الغائبة عن بصره .

٢. مرحلة الطفولة المبكرة Early Childhood :

مفاهيم ومصطلحات

الطفولة المبكرة: هي المرحلة التي تبدأ من بعد السنة الثانية وحتى اكتمال ست سنوات (مرحلة ما قبل المدرسة)

اختلفت التسميات التي أطلقت على هذه المرحلة لاختلاف الأسس التي اعتمدت عليها في تقسيم مراحل حياة الإنسان فقد عرفت مرحلة (الطفولة المبكرة) وفقا للأساس البيولوجي ومرحلة (ما قبل المدرسة) وفقا للأساس التربوي .

مظاهر النمو في هذه المرحلة وكيف يمكن التعامل معها :

١. النمو الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة :

يبدأ الطفل بالقفز والجري ، ويطعم نفسه ويغسل يديه ، وينظف نفسه ، ولذلك يجب أن تعطيه بيئته الفرصة لتعلم هذه الأشياء ، بل أنه من شروط النمو السليم .

نشاط ٢ - ٤

اكتب أكبر عدد ممكن من الكلمات المرادفة لكلمة الطفولة المتأخرة
مرحلة الإزعاج والمشكلات، مرحلة العراك، مرحلة الأقران.

إراء

الاختلافات بين الجنسين في اللعب

يرى بعض العلماء ومنهم جيلجان (Gilligan) أن أنشطة اللعب عند الذكور تهيئهم لتطوير العضلات التي سيحتاجون لاستخدامها في المستقبل ، في حين تلعب الأنشطة التي تقوم بها الإناث دورا في تعليمهم الصبر والتعاون والقابلية للتأثر بالعوامل الخارجية واكتساب مهارات تساعد في الحياة العائلية .

٢. النمو اللغوي :

تنمو اللغة سريعاً في هذه الفترة ويتضاعف المحصول اللغوي للطفل ، يستخدم الطفل رموزاً كثيرة للدلالة على أشياء وأفعال مختلفة .

٣. النمو العقلي :

يكون الطفل في هذه المرحلة متمركزاً حول ذاته ، لديه سعة الخيال (اللعب التخيلي) ويكون كثير الأسئلة وذلك أمر طبيعي وصحي لأنها الوسيلة التي من خلالها ينمو معرفياً وعقلياً ، وفي هذه المرحلة يقلد من حوله لاكتساب المهارات .

نشاط ٢ - ٥

قد يقلق بعض الآباء من أن أطفالهم يقضون وقتاً طويلاً في اللعب التخيلي بدلاً من الاتصال بالأطفال الآخرين ؟ هل هذا القلق في محله ؟ وضع ذلك .

هذا القلق في غير محله؛ حيث أن الطفل في هذه المرحلة متمركز حول ذاته، لديه سعة الخيال (اللعب التخيلي) ويكون كثير الأسئلة وذلك أمر طبيعي وصحي؛ لأنها الوسيلة التي من خلالها ينمو معرفياً وعقلياً، وفي هذه المرحلة يقلد من حوله لاكتساب المهارات.

تعلم ذاتي

هل كل طفل له صديق خيالي ؟ ولماذا ؟

نعم لكل طفل صديق خيالي؛ حيث أن الطفل في هذه المرحلة متمركز حول ذاته، ولديه سعة الخيال (اللعب التخيلي).

٤. النمو الانفعالي والاجتماعي :

يريد الطفل أن يشعر بالقدرة والكفاءة والاستقلالية، ليشبع الحاجة إلى توكيد الذات ويكون علاقات اجتماعية مختلفة ، ويتحول اللعب هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي بدلا من التخيلي في المرحلة السابقة .

إجراء

أثبتت الدراسات أن الصداقات تكون أكثر نجاحا وأكثر قوة كلما كبر عمر الإنسان ، وحسب بعض الدراسات فإن طفل الأربع سنوات قد يقضي ٣٠٪ من وقته مع الأصدقاء و٧٠٪ مع الكبار ، أما طفل ال ١١ عاما فإنه يقضي ٦٠ ٪ من وقته مع أصدقائه سواء متواجدين معا أو على الهاتف وحديثا باستخدام الانترنت .

نشاط ٢ - ٦

من المتوقع من الطفل في هذه المرحلة التصرف بشكل مهذب يناسب مرحلته ، اذكر مثال

تعلم ذاتي

كيف يستطيع الطفل إن يوازن بين سلوكه التلقائي وتأکید الذات والاستقلال وما يتبعها من نشاط زائد، وبين القيود التي يضعها الأهل لمنع من أشياء يعرفون مقدما انه من الصعب القيام بها، او عندما يقوم بأحداث فوضى (ارجع لمصادر المعلومات كالمواقع النفسية على شبكة الأنترنت أو المكتبات العامة)

عن طريق اللعب بشكل سليم وفعال وبطرق علمية صحيحة تنمي المهارات والقدرات.

٢. مرحلة الطفولة المتأخرة Later Childhood

استخدم الآباء والمربين العديد من التسميات لهذه المرحلة (مرحلة الإزعاج وال مشكلات) ومرحلة (العراك) هناك من علماء النفس يطلقون على هذه المرحلة مرحلة الأقران .

مفاهيم ومصطلحات

مرحلة الطفولة المتأخرة :

(٦ - ١٢ سنة) هم أطفال المرحلة الابتدائية من التعليم النظامي .

نشاط ٢ - ٧

صف مرحلة طفولتك المتأخرة هل هي مرحلة مشكلات أم عراك أم ارتباط بالأقران ؟ اذكر شواهد لذلك .

مظاهر النمو في هذه المرحلة :

١. النمو الجسمي والحركي :

يكون النمو الجسمي بطيئاً وهناك تقدم واضح في اكتساب المهارات الحركية الدقيقة وتظهر بوضوح الفروق بين الجنسين في حركة ولعب كل منهما .

٢. النمو العقلي :

تتميز هذه المرحلة بالقدرة على التفكير المنطقي لدى الطفل والتخلص من صفة التفكير الذاتي .

٣. النمو الاجتماعي :

يختار صداقاته بناء على تشابه الميول نحو الأنشطة المختلفة بدلاً من أن تفرض عليه من الآخرين.

نشاط ٢ - ٨

عندما لا يستطيع الطفل الالتزام بما يلقي عليه من مسؤوليات في هذه المرحلة ماهي اقتراحاتك للأهل ؟

أقترح على الأهل أن يختاروا التزامات مناسبة لسن الطفل لكي يقدر على تنفيذها.

تلم ذاتي

كيف تستفيد من معرفتك لخصائص نمو أطفال المرحلة الابتدائية (أخوك - أختك) لمساعدتهم ليشعروا بالإنجاز بدلاً من الشعور بالنقص .

بالتشجيع والإثناء عليهم.

روابط

النظرية النمائية لبياجيه :

<http://www.alukah.net/social/0/ixzz409o8Nq00#/6694>

ثالثاً : مرحلة المراهقة Adolescence

٢-٢

ماذا سنتعلم ؟

- مرحلة المراهقة .
- خصائصها و أساليب التعامل والتكيف مع متغيراتها .

مفاهيم ومصطلحات ؟

المراهقة : هي كلمة مشتقة من الفعل (راهق) بمعنى دنا واقترب . وهي تعني المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بدخول المراهق في مرحلة الرشد .

البلوغ : البلوغ عملية فسيولوجية يصبح بها الإنسان قادراً على الإنجاب .

ويبلغ متوسط سن البلوغ لدى الإناث في المملكة ١١-١٣ سنة ولدى الذكور يتراوح بين ١٢ - ١٤ سنة .

المراهقة Teenage :

المرحلة الثانية في مراحل النمو بعد الطفولة هي مرحلة المراهقة ، وهي مرحلة مهمة في حياة الإنسان وتعتبر من أصعب المراحل التي يمر بها ، حيث تشهد تغيرات كبيرة في مختلف جوانب النمو الأمر الذي يؤدي إلى تخبط الفرد أثناء محاولته تحديد هويته .

مظاهر النمو في هذه المرحلة وكيف يمكن التعامل معها :

١. النمو الجسمي :

تكون الزيادة في الطول سريعة و مفاجئة أحياناً في بداية سن المراهقة وبالطبع فالوزن يزيد مع الزيادة في الطول .

نشاط ٢ - ٩

صف مشاعرك عندما دخلت مرحلة البلوغ . هل كانت اعتزازاً أم اضطراباً وسيطرة انفعالات ؟



إتراء

على المراهقين :

- الانتباه للغذاء المتوازن .
- التخلص من عادات الأكل غير السليمة مثل الأكل المتواصل أمام التلفزيون ، أو أكل الوجبات السريعة .
- أن يأخذوا في الاعتبار أن بعضا من الزيادة في الوزن لا بد منها لأنها مترافقة مع النضج الطبيعي .

٢ . النمو العقلي :

المراهق يستطيع أن يفكر تفكيراً مجرداً أي بدون أشياء محسوسة ويستمر الذكاء في النمو ولكن ليس بنفس السرعة ، ويتوقف تقريبا عند سن الثامنة عشرة و تتضح وتتحدد القدرات الخاصة للأشخاص في هذه المرحلة العمرية .

٣ . القدرة الاجتماعية : يستطيع المراهق في هذه المرحلة التعامل مع الآخرين وفهم مشاعرهم ومساعدتهم والتعاطف معهم .

٤ . النمو الانفعالي :

من أهم خصائص النمو الانفعالي التي تسيطر على المراهق :

التقلبات المزاجية ما بين أمل واسع وأهداف عريضة إلى يأس وقتوط .

● بعض الاضطرابات الانفعالية مثل القلق (وهو الخوف من المجهول)

● التمرکز حول الذات مثل اعتقاد المراهق أن الآخرين مشغولون بنفس الأشياء التي تشغله مثل مظهره وسلوكه (ويكون حساسا لفكرة الآخرين عنه) وكأن هناك شخصا يراقبه ويعتقد أن ما يعانیه لا يحدث لغيره بنفس الشكل ولا بنفس القوة .

الوسائل التي يستخدمها المراهق لمحاولة التكيف مع الاضطرابات الانفعالية :

يكون القلق مؤلماً لذلك تنشأ أساليب سلوكية لتخفيفه وقد تؤثر على توافق وتكيف المراهق وتسمى (حيل) وهي شائعة في مواجهة المراهق لانفعالاته ومنها :

● **المبالغة في المثالية :** الحرص الزائد على إتقان العمل والقيام بالترتيب والتنظيم إلى الحد الذي يعطل العمل .

من المناسب أن يتأمل سلوكه ليتأكد مما يقوم به هل هو حرص أم أعراض قلق داخلي ؟

● **النشاط الزائد :** وهو عدم الاستقرار والحركة الدائمة وهو عرض من أعراض القلق ويحاول المراهق أن يخلص نفسه من القلق بكثرة الحركة ومحاولة إيقافه عن النشاط يزيد من القلق . من المناسب استهلاك الطاقة عن طريق النشاط الرياضي والهوايات .

● **الاستغراق في الخيال :** كل ما يتمناه ولم يستطع الحصول عليه يجده في أحلام اليقظة .

من المناسب أن يجد المراهق لخياله طرقاً أكثر إيجابية في التعبير كالرسم والشعر .

● **الانعزال والانزواء :** من الوسائل التي قد تساعد المراهق على التخلص من القلق الذي يعانيه في المواقف الاجتماعية (عندما يلقي صد او إحباط من الآخرين) .

من المناسب أن يبحث عن أساليب إيجابية ليعيد التوافق مع من حوله .

٥. النمو الاجتماعي :

- إن فهم النمو الاجتماعي للمراهق يعتمد على طبيعة العلاقات التي تكون بينه وبين الأسرة والمجتمع .
- يرى الباحثون أن الاختلاف بين المراهق والأهل هو أحد حقائق الحياة وهو عملية ضرورية للنمو الإنساني ولفهم العالم وهذا الاختلاف يحدث لعدة أسباب أهمها الفجوة بين الأجيال والاختلافات الثقافية واختلاف الأدوار الاجتماعية .
- جميع ظروف المرحلة تؤكد الحاجة للانتماء إلى جماعة تشبع الحاجات الاجتماعية لذلك تتكون

جماعة الرفاق وهي تساعد في أن يجرب أدوارا جديدة، حيث يتعلم فن التعامل الاجتماعي، والأخذ والعطاء كما تساعد في تحديد هويته وذلك برؤية الاتفاق والاختلاف بينه وبين أصدقائه كما أن المراهق يتبادل المعلومات والمصالح، وغير ذلك من الأنشطة الاجتماعية .

نشاط ٢ - ١٠

قيم مواصفات الصديق الجيد كما هي شائعة في المجتمع المدرسي .

من الصفات الجيدة للصديق الجيد تعلم فن الأخذ والعطاء، وتساعد في تحديد الهوية وذلك برؤية الاتفاق والاختلاف بينه وبين أصدقائه.

نشاط ٢ - ١١

من هم مركز حياتك وعدستك الذي ترى بها الحياة (الذين تقضي الوقت مفكرا فيهم أو معهم) هل هم الأصدقاء ، الوالدين ، أم أفراد آخرين (قيم نفسك في ضوء ذلك)

الوالدين.

رابعاً : مرحلة الرشد Adolescence

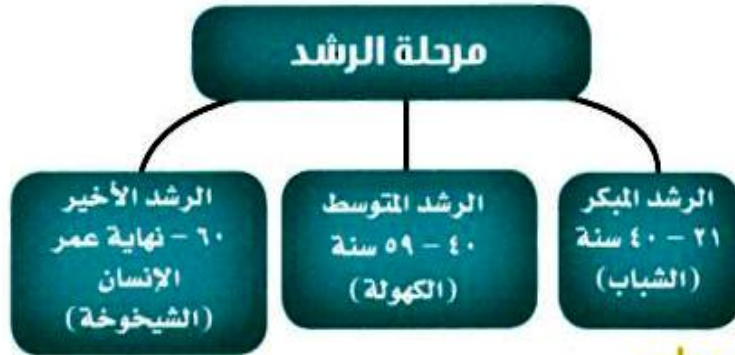
٣-٢

ماذا سنتعلم ؟

- مرحلة الرشد (الشباب . الكهولة . الشيخوخة) .
- خصائصها و أساليب التعامل والتكيف مع متغيراتها .

تمهيد

إن هذا التقسيم لحياة الراشدين يعتبر تقسيماً تقريبياً بناء على بعض المظاهر المهمة في حياة الإنسان، وقد يكون عمر الإنسان أقل أهمية من خبرته ونظراته للحياة ، خصوصاً مع ارتفاع متوسط عمر الإنسان ، وتمتعه بصحة أفضل كلما تحسنت الخدمات الصحية .



إراء

قد لا يكون من السهل وضع زمن دقيق متفق عليه ومجمع على صحته المطلقة لفترة الرشد ، من المعلوم أنه ليس هناك اتفاق بين العلماء على تحديد سنوات معينة لأية مرحلة من مراحل النمو ، وخاصة مراحل الرشد والتقسيم يتم هنا على سبيل الدراسة .

كما أنه ليس هناك اتفاق بين العلماء على تسمية هذه المرحلة فمنهم من يسمي مرحلة أواسط العمر (بهضبة العمر) لأنها تمثل أعلى مستوى في طريق الحياة التكوينية .

وتسمى هذه المرحلة أيضاً بمرحلة (النضوج) لأن الإنسان يصل في هذه المرحلة إلى تكامل نضوجي راشد في جميع أبعاده التكوينية .

ومنهم من يسميها مرحلة البلوغ الأشد كما وردت في القرآن الكريم ، وتمتد من سن أربعين سنة إلى مطلع الشيخوخة

أقسام مرحلة الرشد

مفاهيم ومصطلحات

الرشد : هي المرحلة التي تلي المراهقة حتى نهاية العمر وفيها يكتمل النمو جسميا وعقليا واجتماعيا

أولا : مرحلة الرشد المبكر (٢١ - ٤٠ سنة . الشباب) ،

مظاهر النمو في هذه المرحلة :

١. النمو الجسمي :

- يكون الفرد في هذه المرحلة في تمام نضجه الجسمي .
- تكون الحواس في أقصى قوتها ، وتبدأ بالانحدار البطيء التدريجي .
- لا تتغير القدرات العقلية والذاكرة في فترة الشباب ، فيما عدا القدرة اللغوية فقد يطرأ عليها بعض النمو في هذه المرحلة .

٢. النمو النفسي الاجتماعي :

العمل :

- إن بدء الشاب بالعمل يعتبر نقطة تحول في حياة الفرد ، وله أثر كبير على نموه الاجتماعي . فبالإضافة إلى الجانب المادي ينظر للعمل إلى أنه عامل قوي في التدريب على الاستقلالية والنمو الاجتماعي ونمو الشخصية .
- يستقر في هذه الفترة مفهوم الذات (نظرة الفرد لنفسه) ويكون قد وصل إلى درجة من تأكيد الذات بحيث أنه لم يعد يحتاج إلى الأساليب غير الناضجة التي كان يلجأ لها سابقا في مرحلة المراهقة لتأكيد ذاته .
- يحقق له قيمة ومكانة اجتماعية داخل المجتمع بأسره ، خصوصا عندما يلتحق بوظيفة ويتزوج ويكون له أدوار اجتماعية متعددة .
- تزداد علاقاته الاجتماعية ، فيكون علاقات مع الجيران وزملاء العمل ، وأخرى مع أقرباء الزوج أو الزوجة ، وغير ذلك .

مهارات حياتية



من المهارات الأساسية في تقييم معقولة الأفكار (التفسير السببي) فسر لماذا تختلف أسباب القلق والاهتمام في مرحلة الرشد عن مرحلة المراهقة ؟
المراهق يشغله كثيرا تأكيد ذاته بينما اكدت بعض الدراسات أن الأمور التي يفكر فيها الشباب بكثرة هي (العمل ، الزواج في المقدمة) ما تفسير ذلك ؟

ثانيا : مرحلة الرشد الأوسط ٤٠ - ٥٩ سنة (الكهولة)

تمهيد



اختلف الباحثون في تحديدها بالسنوات فبعضهم جعل بدايتها من سن ٣٣ وبعضهم من سن ٣٥ ومنهم من سن ٤٠ وكذلك اختلفوا في نهايتها فبعضهم جعلها عند سن الخمسين والبعض عند سن الستين سنة وهناك كثير منهم حدد عمر الكهولة من ٤٠ سنة إلى ٦٠ سنة .

مفاهيم ومصطلحات



الكهولة : في اللغة العربية الكهل بأنه من خطه الشيب اي بدأ ظهور الشيب عليه وليس كما يتبادر إلى الذهن انها مرحلة متقدمة من الشيخوخة .
وهي المرحلة العمرية التي تبدأ من بعد مرحلة الرشد وحتى مرحلة الشيخوخة .

مظاهر النمو في هذه المرحلة :

- مفهومه لذاته يكون في ذروته من الإيجابية ويشعر بمكانته الاجتماعية .
- يتناقص إفراز الهورمونات الذكورية (التستستيرون) ، والهورمونات الأنثوية (الاستروجين) وهذا النقص يؤدي إلى تغيرات نفسية وجسمية كبيرة وتقلبات في المزاج ، واضطراب النوم أحيانا .
- يضعف السمع تدريجيا ويبطئ عند أغلب الأفراد ، ويظهرون انزعاجا من الأصوات المرتفعة .
- يتأثر البصر فيبدأ معظم الأفراد في استخدام المعينات البصرية (النظارات)
- تباطؤ ما يسمى بعملية تجهيز المعلومات في ذاكرة الإنسان لذا قد يحتاج الكبار لوقت أكبر لإتمام العملية العقلية من الشباب .



الراء

(أزمة منتصف العمر) :

هي اضطراب انفعالي يظهر لدى البعض في سن معين من ٢٥-٤٥ سنة وتتمثل في إعادة تقويم الفرد لحياته ومراجعة أهدافه وما تحقق و ما لم يتحقق وقد تتضمن إعادة النظر في كثير من القناعات لديه وهذا الاضطراب قد يؤدي إلى سلوكيات غير ملائمة لعمر الفرد مثل المبالغة في التجميل ، تغير العمل إلى عمل أقل ميّزات ، الارتباط بالأصدقاء بشكل مبالغ فيه.

نشاط ٢ - ١٢

لماذا يكثر حدوث الانزلاق الغضروفي في العمود الفقري في مرحلة الكهولة ؟

يكثر الانزلاق الغضروفي في العمود الفقري في مرحلة الكهولة بسبب ضعف عضلات العنق والظهر التي تعد الداعم الأساسي في العمود الفقري وقد يحدث انزلاق للغضاريف الموجودة بين الفقرات العظمية العنقية والقطنية، وقد يكون سبب ضعف عضلات العنق والظهر يعود إلى أسباب وراثية أو حياتية أي النمط الحياتي الغير صحي وطبيعية العمل عند البعض وقلة ممارسة الرياضة والبدانة وإصابات العمود الفقري.

ثالثا : مرحلة الرشد الأخير ٦٠ - نهاية عمر الإنسان (الشيخوخة)

مظاهر النمو في هذه المرحلة :

- النشاط العام يلاحظ عليه البطء الشديد سواء المشي أو القيام والجلوس وتزيد مشكلات النظر والسمع .
- قد يفقد التحكم في بعض العضلات من ذلك التحكم في الخارج من الجسم مما يؤثر على حالته النفسية .
- تتباطأ العمليات العقلية ، حيث يحتاج الفرد إلى وقت أكبر للاستجابة وذلك لنقص في إفرازات النواقل العصبية .
- من مظاهر الضعف في العمليات العقلية ضعف الذاكرة التي تضعف بشكل ملاحظ إلى الدرجة التي تفقده التفاعل مع الآخرين فقد ينسى الأسماء والأحداث ومن أهم أسباب ضعف الذاكرة الإصابة بمرض الزهايمرز .
- فقدان المرونة في التفكير فتجد كبير السن لا يمكن أن يقتنع بتغيير فكرة ما أو عادة ما بسهولة .
- يميل كبار السن لنقد الأجيال الأصغر سنا وذلك قد يكون من طول الخبرة في الحياة و أحيانا من دافع لاشعوري بهدف إرضاء الذات ولبيان أن جيلهم أفضل .
- بعد التقاعد من أبرز الأحداث الاجتماعية في هذه المرحلة الذي يحدث تغيرا كبيرا في حياة الشخص و الشعور بفقده الدور في محيطه و يؤدي إلى تغيير كبير في نظام الفرد .
- أسوأ ما يمكن أن يحدث للكبار في مرحلة الشيخوخة هو اعتمادهم على غيرهم اقتصاديا وفي حركتهم ، فيشعر أنه لم يعد له الخيار وحرية الحركة كما كانت من قبل .



النواقل العصبية : هي المركبات الكيميائية الموجودة في المخ والضرورية للتواصل من خلية عصبية في المخ إلى أخرى

مهارات حياتية



من المهارات المهمة لتوضيح الأفكار مهارة (إيجاد الأسباب واستخلاص النتائج) حدد أسباب رفض الكبار تغيير موعد الأكل أو تغيير المنزل أو العادات الاجتماعية .

ذلك يرجع للتعود والتأقلم.

إجراء

الزهايمرز: هو عالم ألماني كان أول من اكتشف هذا المرض ، والزهايمرز مرض عبارة عن نقص بعض المواد الكيميائية في الدماغ والتي تُشغل الخلية العصبية ، فينتج عن ذلك وفاة الخلايا الدماغية تدريجيا وتراكم بقايا من الخلايا الدماغية الميتة في المخ ، والتي تحول دون تواصل خلايا الدماغ السليمة بطريقة سليمة .



مخ سليم

مخ مصاب

صورة مقطعية تبين الفرق بين المخ المصاب بالزهايمر و المخ السليم

نشاط ٢ - ١٣

اقترح طرق مناسبة تساعد أفراد الأسرة على التعامل مع كبار السن عند إصابتهم بالزهايمر وذلك لمساعدتهم في جعل الحياة أسهل لكل الأطراف .

من الطرق المناسبة التي تساعد أفراد الأسرة في التعامل مع كبار السن عند إصابتهم بالزهايمر لجعل الحياة أسهل لكل الأطراف:

١. مبادرة المسن بالتحية والسلام والمصافحة.
٢. رفع الروح المعنوية لديه وذلك بحسن استقباله والترحيب به والدعاء له وإظهار البشر بقدمه.
٣. سؤال المسن عن ماضيه وذكرياته وإنجازاته والإصغاء إليه وعدم مقاطعته وينبغي أن يدرك من يتعامل معه أن المسن تظل ذكرياته الماضية حية ماثلة أمامه فهو يتذكر جيداً أعماله التي قدمها في شبابه ويرغب في الحديث عنها بنفسه أو التحدث عنها مع غيره.
٤. إبراز جهود وإنجازات المسن والحديث عن ما قدمه من خدمات لمجتمعه والدعوة إلى الاقتداء به ذو أثر إيجابي عليه وإشعاره بأهميته وخاصة في اللقاءات والمناسبات العائلية.
٥. الحذر من الاستئثار بالحديث في حضرتهم أو تجاهلهم دون منحهم فرصة للتعبير عن مشاعرهم أو ذكر شيء من آراءه وخبراته.
٦. عدم التبرم والضجر من تعصب المسن لماضيه؛ لأن تعصب المسن لماضيه يمثل بالنسبة له القوة والنشاط والمكانة الاجتماعية.
٧. ضرورة الاقتراب من المسن لاسيما أقربائه وأصدقائه ففي هذه المرحلة من العمر يزداد الشعور بالوحدة والغربة ويشعر المسن بانسحاب الأقارب والأصدقاء عنه وعدم السؤال عن أحواله أو الاتصال به أو الحديث معه وهذا الوضع قد يزيد الخيبة والحسرة لديه ويدهور شخصية المسن ويزيد الشعور بالأمراض والآلام.
٨. مساعدة المسن على المشاركة الاجتماعية وحضور المناسبات والعزائم والتكيف مع وضعه الجديد.
٩. إشغال المسن بما ينفعه من أمور دنياه وآخرته إما بتكوين علاقات جديدة وصدقات أخرى، والمشاركة في حلقات تحفيظ كبار السن وقراءة القرآن وملازمة المساجد والجماعة.

مهارات حياتية



التقاعد قد يكون بداية حياة جديدة تتحقق خلالها الكثير من الأهداف التي لم يكن الفرد يجد الوقت الكافي لتحقيقها من قبل ، ماهي الأنشطة التي يمكن للمتقاعد القيام بها ؟

من الأنشطة التي يمكن للمتقاعد القيام بها هي:

- ١ . إنجاز الأعمال والالتزامات الضرورية.
- ٢ . الحركة وممارسة الرياضة.
- ٣ . التسلية وممارسة الهوايات.
- ٤ . الاستمرار بالعمل بعد التقاعد.
- ٥ . أنشطة الاهتمام بتنشيط العقل.
- ٦ . أنشطة التواصل مع الآخرين.
- ٧ . أنشطة لإرضاء الضمير وتنمية الجوانب الروحانية.
- ٨ . أنشطة الترويح عن النفس.

دور الأسرة في رعاية كبار السن :

مرحلة الشيخوخة تعرف بمرحلة الطفولة الثانية للفرد حيث تزداد متطلباته حتى يستطيع أن يعيش ويتكيف مع مجتمعه والمسنين آباءنا وأمهاتنا لهم حق الرعاية والحب من خلال :

(١) الكشف الصحي والتغذية السليمة للحفاظ على شيخوخة سليمة .

(٢) حمايته من العزلة والاكئاب عن طريق توفير حياة اجتماعية حافلة مع الأهل والأصدقاء ليحس أنه مازال ذا قيمة وذو نفع ومكانه في حياة جماعته .

(٣) توفير الراحة النفسية والاستقرار العاطفي فالانفعالات الشديدة والأزمات النفسية لها آثارها السيئة في زيادة الضغوط النفسية عليهم .



روابط

منتدى الشؤون الاجتماعية <http://www.ksa-shon.com/vb/showthread.php>

وزارة الشؤون الاجتماعية <https://www.mosa.gov.sa/ar/queries>



تقويم ذاتي:

اكتب الأفكار الثلاث الأكثر أهمية والتي تعلمتها من وحدة النمو .

- ١ . مفهوم النمو الإنساني.
- ٢ . مرحلة الطفولة وخصائصها وأساليب التعامل والتكيف مع متغيراتها.
- ٣ . مرحلة الرشد وخصائصها وأساليب التعامل والتكيف مع متغيراتها.

اكتب تساؤلين تريد أن تجد لهما إجابة وإضافة بعد انتهاء وحدة النمو .

- ١ . ما هي العوامل التي تؤثر في النمو؟
- ٢ . ما هي مراحل النمو الإنساني؟

اكتب شيئاً واحد تستطيع تطبيقه مما تعلمته في هذه الوحدة .

الذي أستطيع تطبيقه هو رعاية كبار السن والاهتمام بهم.

التقويم



س ١ : قم بإعداد قائمة بما اكتشفته بعد دراستك لموضوع النمو من مفاهيم مغلوطه كانت لديك:

الفهم المغلوط	الفهم الصحيح
مثال (الكهولة هي آخر مراحل الشيخوخة)	الكهل في اللغة العربية يعرف بأنه من خطه الشيب أي بدأ ظهور الشيب عليه وليس كما يتبادر إلى الذهن أنها مرحلة متقدمة من الشيخوخة. وهي المرحلة العمرية التي تبدأ من بعد مرحلة الرشد وحتى مرحلة الشيخوخة.

س ٢ : أكمل الفراغ بما يناسبه في العبارات الآتية :

الصورة التي يشكلها الإنسان عن نفسه من المفاهيم النفسية المهمة وهو (**مرحلة الرشد**)

س ٢ :

بعد دراستك لمراحل النمو ، حدد ما يلي :

الأساليب التي تقترحها للتعامل السليم مع الطفل في المراحل التالية :

● المهد .

في هذه المرحلة يحتاج الطفل أن يعيش في بيئة آمنة وثرية تحقق له حاجاته في وقت مناسب وبطريقة مستقرة.

● الطفولة المبكرة .

يكون الطفل في هذه المرحلة متمركز حول ذاته، ويكون كثير الأسئلة وذلك أمر طبيعي وصحي لأنها الوسيلة التي من خلالها ينمو معرفياً وعقلياً، وفي هذه المرحلة يقلد من حوله لاكتساب المهارات.

● الطفولة المتأخرة .

تتميز هذه المرحلة بالقدرة على التفكير المنطقي لدى الطفل والتخلص من صفة التفكير الذاتي وهو يختار صداقاتها بناءً على تشابه الميول نحو الأنشطة المختلفة بدلاً من أن تفرض عليه من الآخرين.

س ٤ : شاب يعيش مع أمه الأرملة ولا يستطيع أن يجد عملاً في المنطقة ، ولكنه يتلقى عرضاً للعمل في منطقة أخرى بعيدة . تقول أمه أنها كبيرة لدرجة تجعل من الصعب انتقالها للعيش في منزل جديد .

استنتج من دراستك لمرحلة الشيخوخة لماذا ترفض الأم الانتقال ؟

لصعوبة الحركة.

كيف تساعد هذا الشاب في اتخاذ القرار ، إما قبول العمل وترك أمه أو رفض العمل والبقاء مع أمه باستخدام مهارة واستراتيجية اتخاذ القرار ؟

من الممكن أن يرفض العمل لكي يرضى أمه.

تذكر (مهارة واستراتيجية اتخاذ القرار ما الذي يجعل اتخاذ القرار ضرورياً . ما هي الخيارات ما هي العواقب المحتملة لكل خيار . أي اختيار أفضل - كيف يمكن أن يطبق هذا القرار)

س ٥ : حدد أوجه الشبه والاختلاف بين مرحلة الطفولة والشيخوخة باستخدام المنظم البياني لمهارة المقارنة والمقابلة في الصفحة التالية .

(حدد بماذا يتفان وبماذا يختلفان في درجة الاعتماد على الآخرين ، التمرکز حول الذات ، التغيرات الجسمية والحركية ومن ثم استخلاص النتيجة)

المقارنة والمقابلة

مرحلة الشيخوخة

مرحلة الطفولة

كيف يتشابهان

التشابه بين المرحلتين هو في اعتمادهم على غيرهم اقتصادياً وفي حركتهم.

كيف يختلفان؟

فيما يتعلق

النمو الجسماني

النمو العقلي

الحركة

- البطء الشديد في النشاط العام.
- يفقد التحكم في بعض العضلات.
- تباطؤ العمليات العقلية.

- سرعة نمو الجسم.
- يبدأ النمو الحركي للعضلات الكبيرة.
- يكون كثير الأسئلة؛ لأنه من خلال ذلك ينمو معرفياً وعقلياً.
- يحب أن يشعر بالكفاءة والاستقلالية ليشبع الحاجة إلى توكيد الذات.

بين الطفولة والشيخوخة **النتيجة او التفسير** جاذبية غريبة وتشابه عجيب كلاهما قريب من جننا منه وسنعود إليه وكلاهما قليل التقدير للحياة يكاد لا يحفل بها هذا عن جهل بها وذاك عن علم وتجربة هذا يبسم لها ابتسام الطرب والأمل والفرح وذاك يبسم لها ابتسام السخرية واليأس والألم. وكثيراً ما نرى في خلق الشيخ ما يقربه من الطفولة، كأنما الحلقة قد تمت وعادت إلى مبدئها من جديد وكثيراً ما يتصادق الشيخ والطفل صداقة حلوة ظاهرة عميقة.

مراجع الوحدة



١. المفدى، عمر بن عبدالرحمن (١٤٢١) علم نفس المراحل العمرية ، النمو من الحمل إلى الشيخوخة والهرم . دار الزهراء ، الرياض .
٢. بياجيه ، جان ، (١٩٨٦) ، التطور العقلي لدى الطفل ، ترجمة: سمير علي ، دار ثقافة الأطفال للنشر والتوزيع .
٣. إسماعيل ، محمد عماد الدين (١٩٩٥) . الطفل من الحمل إلى الرشد ، الجزء الأول : السنوات التكوينية . دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
٤. منصور ، محمد جميل و عبدالسلام ، فاروق سيد (١٩٨٩) . ١ نمو من الطفولة إلى المراهقة . مطابع تهامة . جدة .
٥. مخيمر ، هشام محمد (٢٠٠٠) . علم نفس النمو الطفولة والمراهقة . اشبيليا للنشر والتوزيع ، الرياض .
٦. علاونة، شفيق (٢٠٠١) ، سيكولوجية النمو الإنساني ، دار الفرقان ، عمان الأردن .

إدارة
الدوافع

مدخل الوحدة



بإدارة الدوافع ومعرفة
أنواعها وكيفية السيطرة
عليها وإشباعها وتوجيهها
الوجهة السليمة نكون
حققنا التوازن في الحياة

مدة التنفيذ



عدد الحصص

٦

أهداف الوحدة



يتوقع منك أخي الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن تكون قادرًا على أن:

- تحدد المقصود بالدافع .
- تفسر معنى أن لكل سلوك دافع .
- تصنف أنواع الدوافع .
- تتفهم كيفية إدارة الدوافع .
- تعرف إدارة الدوافع .
- تمثل لأنواع الدوافع المختلفة .
- تحدد معنى تحمل المسؤولية .

موضوعات الوحدة



مشروع الوحدة



- تصميم مشهد تمثيلي بعنوان (دوافعنا تحركنا) على النحو التالي :
- ١ . تحديد أدوار تحتوي على (الدوافع الشعورية - واللاشعورية الفطرية - المكتسبة - الحيل الدفاعية)
 - ٢ . تقسيم الأدوار قسم يقوم بالتمثيل والقسم الآخر يرصد ويحلل ويفسر .
 - ٣ . تحقيق معايير الأداء الجيد (الصدق - الإقناع - الدقة في المعلومات)

- ١ . ماهية الدوافع وكيفية تأثيرها في السلوك .
- ٢ . تصنيفات الدوافع .
- ٣ . إدارة الدوافع وتوجيهها .
- ٤ . تحمل المسؤولية .

ماهية الدوافع و كيفية تأثيرها في السلوك

١-٣

ماذا سنتعلم ؟

- ماهية الدوافع و كيفية تأثيرها في السلوك .
- أهمية دراسة الدوافع .
- تصنيفات الدوافع (الدوافع الأولية) .

ماهية الدوافع :

تمهيد

يمتاز السلوك الإنساني بكونه سلوكا غرضيا ينبع من دوافعنا وحاجاتنا الملحة ، فهو سلوك نابع من حاجة و هادف إلى غرض و ليس (عبثيا) .
لا سلوك بدون دافع : كل سلوك يصدر عن الكائن الحي خلفه دافع نحو تحقيق هدف أو أكثر .

أمثلة :

- الطالب يسهر الليالي بدافع الرغبة في النجاح والتفوق والظفر بمركز اجتماعي لائق .
- الكلب الجائع يضرب الأرض متجها ذات اليمين وذات الشمال مندفعا الى هنا وهناك بدافع البحث عن الطعام ويتحسسها ولا ينتهي سلوكه حتى يقع عليه .

أهمية دراسة الدوافع :

يعتبر موضوع الدوافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمامات الكثير من الناس ، و تبرز أهمية دراسة الدوافع فيما يلي :

- ١- زيادة فهم الإنسان لنفسه ولغيره من الناس .
- ٢- التنبؤ بالسلوك الإنساني إذا عرفت دوافعه ، وبالتالي يمكن توجيه هذا السلوك .
- ٣- تجعل الفرد أكثر قدرة على تفسير تصرفات الآخرين في المواقف الاجتماعية في ميادين الحياة المختلفة ومنها :

- اهتمام الأب في المنزل لمعرفة الاسباب التي تدفع ابنهم الى الكذب أو العناد .
- المعلم يحتاج الى التعرف على ميول ودوافع تلاميذ ليحفزهم على التعلم .
- وصاحب العمل يزيد دوافع العمال للعمل ويحفزهم على رفع مستوى الكفاية الانتاجية .

نشاط ٣ - ١

فكر في الأسباب :

يهم الأب معرفة ميل طفله للانطواء واسرافه في قضم أظفاره .

يعتبر قضم الأظافر من أساليب النشاط الزائد الذي لا يؤدي إلى نتيجة إيجابية وهو سلوك سلبي يتميز بالشدّة والقوة بحيث يبعد صاحبه عن الواقع ويساعده على السرحان وأحلام اليقظة وعدم القدرة على التركيز ويؤدي إلى آثار ومضاعفات جسمية تؤثر على الصحة العامة، وتعتبر هذه المشكلة (دليل القلق والشدائد النفسية) خاصة عندما يواجه الطفل صعوبات تتحدى قدراته.

نشاط ٣ - ١

يهم رجل القانون تفسير تكرار المجرمين معاودة ارتكاب الجريمة بالرغم مما يوقع عليهم من عقاب .

أن محاولات تفسير الظاهرة الإجرامية كظاهرة فردية أو اجتماعية أمر يعود إلى أزمنة بعيدة، قدر بعد ظهور الجريمة ذاتها، ففي الوقت الذي كانت فيه المجتمعات تقع تحت تأثيرات دينية مالت محاولات تفسير الظاهرة الإجرامية نحو إرجاعها إلى مخالفة أمر تمليه قوى مقدسة مجهولة تجعل من صاحبها "عاصياً" عليه واجب التكفير عن إثمه، وأن الإجمام ما هو إلا تقمص شيطاني بحق المجرم أو هو لعنة إلهية تحل بالإنسان لبعده عن الآلهة وعدم الطاعة والتقرب لها، وقد ساد مثل هذا التطبيق لدى الإغريق قديماً، ويستقر هذا التحليل حالياً بين جنائيات العامة من بين أبناء الشعب المصري والعربي، ومع عودة الأصولية الدينية إلى رحاب البيئة العربية، والذين يميلون يميل إلى إرجاع الجريمة.

تصنيفات الدوافع :

يمكن تصنيف الدوافع إلى فطرية (أولية) ومكتسبة (ثانوية) كما تصنف الدوافع إلى شعورية ولا شعورية.



مفاهيم ومصطلحات

الدوافع الفطرية الأولية : هي الدوافع التي يولد الانسان مزودا بها ولم يكتسبها من بيئته عن طريق الخبرة والمران .

أولاً : الدوافع الفطرية الأولية :

يقصد بها الدوافع التي توجد لدى كل الناس دون حاجة لتعلمها ولاكتسابها مثل دافع الجوع والعطش والنوم والراحة والإخراج والجنس والأمومة ، ومن خصائصها أنها فطرية وعامة تنشأ نتيجة اختلال التوازن العضوي والكيميائي وبإشباعها يستعيد الفرد توازنه كما أنها تحافظ على بقاء النوع .

عرض لبعض الدوافع الفطرية الأولية :

١- دافع الجوع : يعتبر هذا الدافع من أهم الدوافع البيولوجية الأولية الضرورية لحياة الانسان .

تجربة :

اجريت هذه التجربة لتبيان أثر افتقار الجسم إلى الطعام ، اجريت على مجموعة من الشبان الأصحاء ، فقد غذي أفراد المجموعة تغذية جيدة لمدة ٣ أشهر أعقبها فترة ٦ أشهر من الصوم اعتمدوا فيها على أقل القليل من الطعام الذي يكاد يسد رمقهم ، وقد وصفوا حالاتهم أثناء الستة أشهر من الصوم بعدم القدرة على ضبط النفس وكبح جماح الغضب والتردد والقلق والحساسية الزائدة وعدم القدرة على تركيز الانتباه (عبدالحليم السيد وآخرون ١٩٩٠ م) وهذا يدل على افتقار الدم الى المواد الغذائية في دافع الجوع ، وليس أدل على أهمية هذا الدافع من قوله تعالى: ﴿ فليعبدوا ربَّ هذا البيتِ ۝٣ الَّذِي أَطَعَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَءَامَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ ۝٤ ﴾ (قريش ٣ - ٤)

٢- دافع العطش :

يقوم دافع العطش بعملية تنظيم وضبط دخول الماء إلى جسم الانسان بحيث يحافظ على نسبة ثابتة منه . وأثبتت الدراسات العلمية أن الماء يشكل حوالي ثلثي وزن الجسم وهذا يبرز أهمية إشباع هذا الدافع لحياة الإنسان .

٣- دافع النوم والراحة :

كل فرد يشعر بين الحين والآخر بحاجته للراحة والنوم كما ان متوسط ساعات النوم ٧ ساعات يومياً ، ويعد مخ الإنسان أكثر الأعضاء حاجة للنوم .

٤- دافع الإخراج :

يعتبر من الدوافع الفطرية الملحة وعدم اشباعه قد يضر الانسان .

٥- دافع الجنس :

هذا الدافع يقوم بوظيفة حيوية وهي بقاء النوع فلولا التناسل لانقرضت الكائنات الحية .

٦- دافع الأمومة :

تبدى الأمهات في مجتمعنا الانساني كما في المجتمع الحيواني اهتماما خاصا بنسلهن بتغذيته والعناية به والدفاع عنه .

ثانياً: الدوافع المكتسبة :

ماذا سنتعلم ؟

- تصنيفات الدوافع الثانوية (الدوافع المكتسبة) .
- الدوافع الشعورية والدوافع اللاشعورية .

مفاهيم ومصطلحات ؟

الدوافع المكتسبة : هي الدوافع التي تعلمها الانسان واكتسبها أثناء تفاعله مع المجتمع الذي يعيش فيه .

ثانياً: الدوافع المكتسبة :

هي الدوافع التي يحتاج الإنسان لتعلمها واكتسابها من بيئته التي يعيش فيها ولذلك تتفاوت بين البشر تبعاً لانتمائهم لمجتمعات مختلفة .

نماذج للدوافع المكتسبة :

١. الدافع إلى الأمن :

الأمن يعني التحرر من الخوف فالشعور بالأمن من شروط الصحة النفسية .

٢. الدافع إلى الانتماء :

الإنسان بطبعه كائن اجتماعي ويفضل أن يعيش مع الجماعة وإذا شعر الفرد بعدم انتمائه اعتراه القلق والضيق .

٣. الدافع إلى التقدير الاجتماعي :

حاجة الفرد أن يكون موضع قبول وحب واحترام واعتبار واحترام من الآخرين ، وأن تكون له مكانة اجتماعية وأن يكون بمنأى عن استهجان المجتمع ونبذه ، وأن يحوز على إعجاب الجماعة وتقديرها .

٤. الدافع إلى الاستطلاع والتفوق والنجاح :

يميل الفرد إلى استطلاع الأشياء والخبرات الجديدة وهذا الدافع مرتبط بالحاجة إلى النجاح والتفوق ويسمى الفرد لإشباعها في كل مراحل العمر ، وعن طريق النجاح يتحقق الاحساس بالأمن وتزداد الثقة بالنفس .

نشاط ٣ - ٢

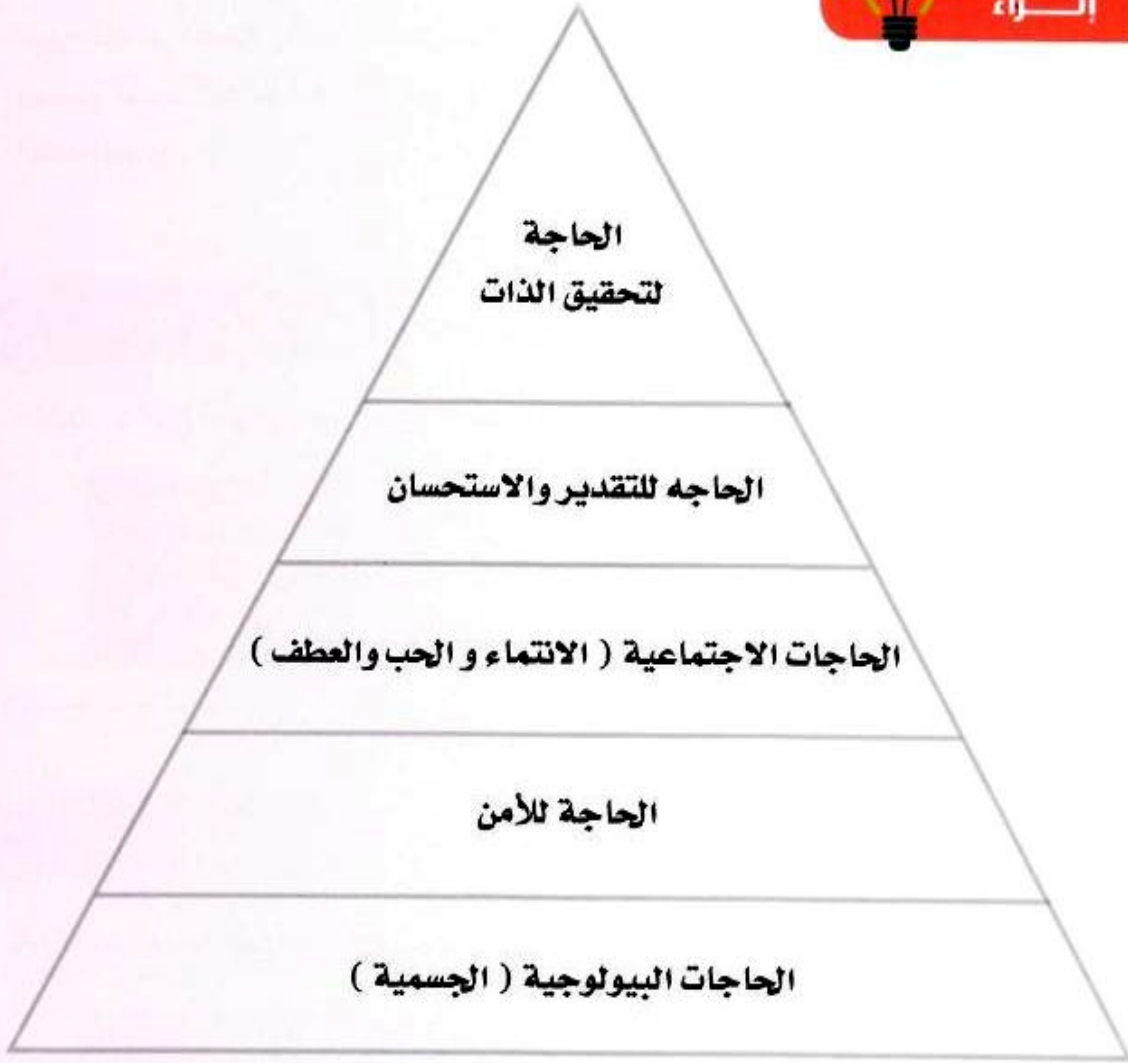
قارن بين أنواع الدوافع حسب الجدول التالي :

أوجه المقارنة	دوافع أولية	دوافع ثانوية
المصدر	فطرية	مكتسبة
التعريف	هي الدوافع التي يولد الإنسان مزودا بها ولم يكتسبها من بيئته عن طريق الخبرة والمران.	هي الدوافع التي تعلمها الإنسان واكتسبها أثناء تفاعله مع المجتمع الذي يعيش فيه.
الأنواع	دافع الجوع - دافع العطش - دافع النوم والراحة - دافع الإخراج - دافع الجنس - دافع الأمومة.	دافع الأمن - دافع الانتماء - الدافع إلى التقدير الاجتماعي - الدافع إلى الاستطلاع والتفوق والنجاح.
مثال	أجريت هذه التجربة على مجموعة من الشبان الأصحاء، فقد غذي أفراد المجموعة تغذية جيدة لمدة 6 أشهر من الصوم اعتمدوا فيها على أقل القليل من الطعام، ولقد وصفوا حالاتهم أثناء الستة أشهر من الصوم بعدم القدرة على ضبط النفس وكبح جماع الغضب والتردد والقلق وعدم القدرة على التركيز والانتباه.	إحساس الأمان بوجود الفرد داخل أسرته.

نشاط ٣ - ٣

تأمل نفسك عندما تجوع ثم املأ الجدول بما يناسبه :

مثير	
حالة توتر	
سلوك موجه	
غاية ترضي الدافع وتزيل التوتر وتتهي السلوك	



هرم ماسلو يوضح التنظيم الهرمي للحاجات

الدوافع الشعورية والدوافع اللاشعورية :

أولاً : الدوافع الشعورية :

هي التي نطقن إلى وجودها ، ومن أمثلتها الدوافع والحاجات الأولية والدوافع المكتسبة .

ثانياً : الدوافع اللاشعورية :

هي التي لا نشعر بوجودها ولا بهدفها كالدافع الذي يحمل الفرد على نسيان موعد هام أو الذي يحمله على الإسراف في غسل يديه ، وتؤثر في سلوك الإنسان بطريقة خفية فيكون في أغلب الأحيان غير واعي للدوافع المحركة لسلوكه .
أحياناً يعجز الفرد عن مواجهة المشكلات التي تقابله مما يدفعه إلى اتخاذ أساليب غير سوية للتكيف مع نفسه وبيئته ، وهذه الأساليب تسمى (الحيل الدفاعية) مثل :

- **الكبت** : وهو إبعاد الأفكار المؤلمة أو المحزنة من حيز الشعور حتى تنسى وقد تظهر من خلال الأحلام أو زلات اللسان أو زلات القلم أو نسيان موعد .
- **التبرير** : وهو تفسير السلوك الفاشل أو الخاطئ بأسباب معقولة ومنطقية .
- **الإسقاط** : وهو نسبة الفرد ما به من عيوب للغير .
- **أحلام اليقظة** : الهروب من الواقع المؤلم إلى الخيال .

نشاط ٣ - ٤

ضع اسم الحيلة التي لجأ اليها الفرد :

- نسي احمد موعد طبيب الأسنان . **الكبت** .
- وصف الطالب معلمه بأنه غير كفؤ مما أدى لفشله . **التبرير** .
- يطلق خالد وصف الأنانية لكل من يتعامل معه . **الإسقاط** .

ثالثاً : إدارة الدوافع وتوجيهها :

٣-٣

ماذا سنتعلم ؟

- إدارة الدوافع وتوجيهها .
- شروط إدارة الدوافع .
- الدافع الجنسي .
- دافع حب الاستطلاع .

إدارة الدوافع وتوجيهها :

تمهيد

يرى علماء النفس أن استعادة التوازن لا تقتصر على تفسير السلوك الصادر عن حاجات فسيولوجية بل تصدق أيضاً على تفسير السلوك الصادر عن دوافع نفسية واجتماعية .

في علم الفسيولوجيا إن كل كائن حي يميل إلى الاحتفاظ بتوازنه الداخلي ، فإن حدث ما يخل بهذا التوازن قام الجسم من تلقاء نفسه بالعمليات اللازمة لاستعادة توازنه من ذلك فإن ارتفعت حرارة الجسم زاد إفراز العرق وإن زاد ثاني أكسيد الكربون في الدم زادت سرعة التنفس للتخلص من هذا الغاز الضار .

ويمكن التحكم بالدوافع وإدارتها حتى لا تؤدي إلى اضطراب السلوك و انعدام التوازن النفسي والجسمي للإنسان وذلك عبر عدة وسائل و سنعرض نماذج لأهم الدوافع وكيفية توجيهها .

نشاط استهلاكي :

تأمل الآية الكريمة والحديث الشريف، وعبر عما فهمته منهما .

قال تعالى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ (الأعراف: ٣١)

وقال صلى الله عليه وسلم : (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن حسب آدمي لقيمات يقمن صلبه فإن غلبت آدمي نفسه فتلت للطعام وتلت للشراب وتلت للنفس) أخرجه ابن ماجه ، صححه الألباني .

أولاً : إدارة الدوافع :

تعتبر الدوافع عملية معقدة تخضع في بدايتها إلى الجانب الفطري النفسي بصورة مباشرة ولكن مع تطور الإنسان ونموه يبدأ في تكوين مفاهيم الحلال والحرام والصحيح والخاطئ الأمر الذي يوجد عملية تحقيق الدافع وفق نظام ديني وخلقى .

شروط إدارة الدوافع :

1. الاعتراف بالدوافع كمكونات لشخصية الإنسان و عدم إنكار أي من الدوافع الموجودة في البشر .
2. إشباع الدوافع باعتدال و اتزان بعيداً عن الإسراف أو التقدير الذي قد يلحق الضرر بالإنسان أيا كانت هذه الدوافع .
3. إشباع الدوافع بالطرق السوية بعيداً عن الأساليب المنوعة والمحرمة. إن الدوافع قد تتدرج في درجاتها فأحياناً تكون دوافع هادئة ونستطيع تأجيلها وفي أحيان أخرى تكون دوافع ملحة تائرة لا ينبغي إتباع المحرم من أجل إشباعها مهما كانت شدة الدافع .



إجراء

قال صلى الله عليه وسلم : « يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء » رواه الإمام البخاري

الدافع الجنسي :

من أقوى الدوافع لدى الانسان وأكبرها أثراً في سلوكه وصحته النفسية . إن الإسلام لا يعرف الكبت ، لأنه يعترف بالشهوات والغرائز والنوازغ الفطرية عموماً ، ولا يستنذرها ولا يقوم نظامه على قهرها أو إغائها ، ولكنه ينظمها ويضبطها .



إراء

(عن أبي أمامة : أن فتى شاباً أتى إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال : يا رسول الله ائذن لي بالزنى ، فأقبل عليه القوم فزجروه وقالوا : مه مه ، فقال : ادنه فدنا منه قريباً فجلس ، فقال : أتجبه لأمك ؟ قال : لا والله ، جعلني الله فداك ، قال : ولا الناس يحبونه لأمهاتهم ، قال : أفتجبه لابنتك ؟ قال : لا والله يا رسول الله ، جعلني الله فداك ، قال : ولا الناس يحبونه لبناتهم ، قال : أفتجبه لأختك ؟ قال : لا والله ، جعلني الله فداك ، قال : ولا الناس يحبونه لأخواتهم ، قال : أفتجبه لعمتك ؟ قال : لا والله ، جعلني الله فداك ، قال : ولا الناس يحبونه لعماتهم ، قال : أفتجبه لخالتك ؟ قال : لا والله ، جعلني الله فداك ، قال : ولا الناس يحبونه لخالاتهم ، قال : فوضع يده عليه وقال : اللهم اغفر ذنبه ، وطهر قلبه ، وحصن فرجه ، فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء) رواه أحمد وصححه الألباني والأرنؤوط .



تلم ذاتي

كيف ينظم الإسلام عملية اشباع الدافع الجنسي ؟ عن طريق الصوم .

دافع حب الاستطلاع :

نحن نبذل جهدنا لمعرفة البيئة التي نعيش فيها سواء كانت مادية أو اجتماعية ، وهذا الدافع يبدأ لدى الطفل مبكراً فهو يسأل عن الأشياء وكيفية حدوثها وأصلها ويسأل عن أمور غيبية وجنسية تسبب لوالديه الحيرة والحرج ودور الأهل الرد على الأسئلة ببساطة ومنطقية حسب سن الفرد . إن الحاجات والدوافع لا ترضى إلا في إطار اجتماعي ، وأن الأسرة أول بيئة اجتماعية تستطيع أن تتيح للطفل فرصاً لإرضاء واشباع حاجاته ودوافعه المادية والنفسية فلو وفقت في هذا الإرضاء كان سلوك الفرد واتجاهاته نحو الجماعات التي هو عضواً فيها مرضياً .



إراء

إذا كانت الحاجات الفسيولوجية ضرورية للمحافظة على بقاء الفرد ونوعه فالحاجات النفسية والاجتماعية ضرورية لسعادة الفرد وطمأنينته

تحمل المسؤولية

ماذا سنتعلم ؟

- تحمل المسؤولية .
- تحمل المسؤولية وإشباع الدوافع والحاجات .

تحمل المسؤولية :

تأمل هذه الآية الكريمة ﴿ أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى ﴾ (القيامة : ٣٦)

قال بعض المفسرين في تفسير هذه الآية إن الإنسان لا يترك في الدنيا مهملًا . فلا يؤمر ولا ينه ولا يترك في قبره سدى لا يبعث ، بل هو مأمور ومنهي في الدنيا ومحشور إلى الله في الدار الآخرة ليحاسب على ما عمل في دنياه .

مفاهيم ومصطلحات ؟

المسؤولية : تطلق على التزام الشخص بما يصدر عنه قولاً أو عملاً .

تحمل المسؤولية وإشباع الدوافع والحاجات :

- يتعين على الفرد أن يعمل ليكسب رضا الله ورضا الآخرين من حوله وينال اهتمامهم ومساندتهم العاطفية بحيث يجد من يرجع إليه عند الحاجة .
- أن يكون لدى الفرد قدر كاف من المعلومات والمهارات اللازمة للكفاح في الحياة .
- الثقة بالنفس من أهم ما يدعم شعور الفرد بالأمن فشعور الشخص بالنقص والعجز عن حل مشاكل الحياة اليومية من أهم أسباب فقد الشعور بالأمن والاستقرار .
- إن إشباع الإنسان حاجاته لا بد أن يكون بطريقة مشروعة يرضى عنها المجتمع الذي يعيش فيه وإلا قوبل الفرد بعقوبات تقرض عليه .

نشاط ٣ - ٥

يدعو الإسلام الإنسان للتحكم في دوافعه والسيطرة عليها وعدم الإسراف في إشباعها .

سجل في الجدول مع زملائك كيفية إشباع الدوافع من خلال الأمثلة المعطاة :

الدوافع	إشباعه وتنظيمه بصوره طبيعية	إشباع وتنظيمه بصوره غير طبيعية
دافع الجوع		
دافع التملك		
دافع النوم		
دافع الجنس		
دافع الاستطلاع		

تقويم ذاتي :

أكتب الأفكار الثلاث الأكثر أهمية والتي تعلمتها من وحدة إدارة الدوافع .

١. أهمية دراسة الدوافع.
٢. شروط إدارة الدوافع.
٣. تحمل المسؤولية وإشباع الدوافع والحاجات.



أكتب تساؤلين تريد أن تجد لهما إجابة وإضافة بعد انتهاء وحدة إدارة الدوافع .

ما هي الدوافع وكيفية تأثيرها في السلوك؟

ما هي شروط إدارة الدوافع؟

أكتب شيئاً واحد تستطيع تطبيقه مما تعلمته في هذه الوحدة .

تحمل المسؤولية.

التقويم

س ١ ما المقصود بالدافع ؟

الدافع: هو كل ما يدفع إلى سلوك سواء كان ذهنياً أو حركياً إذا لا سلوك بدون دافع، فهو حالة داخلية جسمية نفسية تثير السلوك في ظروف معينة وتواصله حتى ينتهي في غاية معينة.

س ٢ وضح العلاقة بين السلوك والدافع .

يمتاز السلوك الإنساني بكونه سلوكاً غرضياً ينبع من دوافعنا وحاجاتنا الملحة، فهو سلوك نابع من حاجة وهادف إلى غرض وليس (عشياً) لا سلوك بدون دافع، فكل سلوك يصدر عن الكائن الحي خلفه دافع نحو تحقيق هدف أو أكثر.

س ٣ قارن بين الدوافع الشعورية واللاشعورية مع ذكر الأمثلة .

أولاً: الدوافع الشعورية: هي التي نفظن إلى وجودها، ومن أمثلتها الدوافع والحاجات الأولية والدوافع المكتسبة.

ثانياً: الدوافع اللاشعورية: هي التي لا نشعر بوجودها ولا بهدفها كالدافع الذي يحمل الفرد على نسيان موعد هام أو الذي يحمله على الإسراف في غسل يديه، وتؤثر في سلوك الإنسان بطريقة خفية فيكون في أغلب الأحيان غير واعي للدواعي المحركة لسلوكه، مثال الكبت، التبرير، الإسقاط.

س ٤ ما هي شروط إدارة الدوافع ؟

من شروط إدارة الدوافع:

١. الاعتراف بالدوافع كمكونات لشخصية الإنسان وعدم إنكار أي من الدوافع الموجودة في البشر.
٢. إشباع الدوافع باعتدال واتزان بعيداً عن الإسراف أو التقتير الذي قد يلحق الضرر بالإنسان أيا كانت هذه الدوافع.
٣. إشباع الدوافع بالطرق السوية بعيداً عن الأساليب الممنوعة والمحرمة.

س ٥ أذكر أمثله للسيطرة على الدوافع .

يدعو الإسلام الإنسان للتحكم في دوافعه والسيطرة عليها وعدم الإسراف في إشباعها.

الآية الكريمة: (أَيْحَسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى) (القيامة: 36).

قال بعض المفسرين في تفسير هذه الآية إن الإنسان لا يترك في الدنيا مهملًا، فلا يؤمر ولا يترك في قبره سدى لا يبعث، بل هو مأمور ومنهي في الدنيا ومحشورًا، إلى الله في الدار الآخرة ليحاسب على ما عمل في دنياه.

مراجع الوحدة

١. القرآن الكريم .
٢. السنة النبوية .
٣. تفسير ابن كثير .
٤. راجح ، أحمد عزت (١٩٧٩) أصول علم النفس ، دار المعارف ، الإسكندرية .
٥. محمد ، محمود محمد (١٩٩٦) علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام ، دار الشروق ، جدة .
٦. كفاني ، علاء الدين ، سهير محمد (٢٠٠٧) مدخل إلى علم النفس . ط ١ . الرياض ، دار النشر الدولي .
٧. الهويش ، د. فاطمة خلف (١٤٣١) مدخل إلى علم النفس ، مكتبة الملك فهد الوطنية - الهفوف .
٨. نجاتي ، محمد عثمان (٢٠٠١ م) القرآن وعلم النفس دار الشرق .
٩. معجم المنجد في اللغة .

مدخل الوحدة



إن إدارة الإنسان لانفعالاته بصورة جيدة من وسائل تحقيق التوازن بينه وبين مكونات بيئته البشرية والمادية لأنه يسهم في إصدار الأحكام بصورة صحيحة على المواقف التي تواجهه و بالتالي تقادي الوقوع في المشكلات .

إدارة الانفعالات

مدة التنفيذ

عدد الحصص

٧

أهداف الوحدة



يتوقع منك أخي الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن تكون قادرًا على أن:

- تشرح تعريف الانفعال .
- تتفهم خصائص الانفعال .
- تميز بين أنواع الانفعالات الايجابية والسلبية .
- تستنتج الآثار المصاحبة للانفعالات السلبية (جسمياً ، اجتماعياً)
- تقييم وسائل الضبط الانفعالي .

موضوعات الوحدة



١ . ماهية الانفعال .

٢ . خصائص الانفعال .

٣ . تصنيفات الانفعالات الإيجابية والسلبية .

٤ . الآثار المصاحبة للانفعالات السلبية (جسمياً ،

اجتماعياً) .

٥ . وسائل الضبط الانفعالي .

مشروع الوحدة



عمل بحث بعنوان (الانفعالات السلبية السائدة لدى الطلاب في المدرسة الثانوية) مع الالتزام بالإجراءات التالية :

حصر الانفعالات السائدة السلبية لدى الطلاب في مدرستك .

والاجابة عن تساؤل (هل لدى الطلاب ضبط انفعالي ؟)

اعرض كل ذلك في عرض تقديمي .

مع الالتزام بمعايير العروض :

(دقة وعلمية المعلومات - الالتزام بخصائص العرض - استخدام الرسوم التوضيحية)

أولا : ماهية الانفعال و خصائصه :

٤ - ١

ماذا سنتعلم ؟

- تعريف الانفعال .
- خصائص الانفعال .

تمهيد

يعد الجانب الانفعالي جزء هام من الشخصية الإنسانية لارتباطه الوثيق بالعديد من جوانب الشخصية الأخرى ولاسيما العقلي والحركي منها . والإنسان يولد وهو مزود فطريا بالاستعدادات التي تؤهله لإظهار انفعالاته المتعددة ، وتتأثر انفعالات الفرد بالبيئة والمحيط الذي يعيش فيه ، حيث تتوسع دائرة الانفعالات تبعا لنوعية الخبرات التي يواجهها .

مفاهيم ومصطلحات ؟

الانفعالات : في اللغة العربية مأخوذ من الفعل (انفعال ، منفعل ، انفعالا) اي تأثر ومتأثر وتأثيراً .
الانفعال (Emotions) : حالة تحدث لدى الكائن الحي تصحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ومظاهر جسمية خارجية تعبر عن حالة الانفعال التي يعيشها الفرد في هذه اللحظة .

ما طبيعة الانفعال ؟

للانفعال أثر قوى في تحريك السلوك بتثيظه أو إعاقته ، وتوجيهه لتجعل منه أداة تعبر عن الفرح والسرور وتجعل منه أداة منفرة تتم عن الألم والضيق .

خصائص الانفعال :

١. الانفعال حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله .
٢. حالة شعورية يحس بها الفرد ، ويستطيع وصفها وهي عادة تكون قوية ومصحوبة باضطرابات نفسية .
٣. الانفعال حالة مؤقتة .

٤. يصاحب الانفعال تغيرات داخلية وخارجية .

٥. الانفعالات تختلف في أساليب التعبير عنها وشدتها من فرد لآخر ومن ثقافة إلى أخرى .

٦. الانفعالات قابلة للتعلم والتعديل : وذلك بالتقليد أو التعلم بالمحاولة والخطأ أو الترابط والاقتران .



إجراء

عند حدوث مثير انفعالي تنتبه الغدتين الكظريتين لتفرز الأدرينالين في الدم ، مما يؤدي إلى استثارة جميع الأجهزة في الجسم لتهيئته لمواجهة الموقف مثل تسريع التنفس ، توسيع بؤبؤ العين وغيرها ، وهي تحدث فجأة لا شعوريا ، وبذلك يتهيأ الفرد للموقف هجوما أو هربا ، وهذا ما أكدته نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (شيفر وستاوفر)

نشاط ٤ - ١

● صف خوفك لو أغلق عليك المصعد لفترة بسيطة :

سوف أشعر بالخوف الشديد.

● ما التغيرات التي شعرت بها في جسمك داخليا وخارجيا ؟

داخليا: ضيق شديد في التنفس، سرعة في ضربات القلب.

خارجياً: عرق شديد.

مهارات حياتية

الانفعالات قابلة للتعديل هل ينطبق ذلك عليك ؟ اذكر امثلة .

إجراء

قام واطسون (مؤسس المدرسة السلوكية) بإجراء تجريبه على الطفل (ألبرت) حيث جاء بفأر أبيض إليه فصار يلعب معه حتى ألف ذلك وتعود عليه ، وبعد فترة من الزمن وبينما كان الفأر يقترب من الطفل أحدث المجرب صوتاً مرتفعاً مفاجئاً وبعد تكرار هذا الاقتران مرات عدة أظهر (ألبرت) خوفاً من الفأر الأبيض وحين رأى حيوانات أخرى لها فرو شبيهه بفرو الفأر بدا عليه الخوف أيضا . كما قام واطسون بتجربة أخرى استطاع فيها أن يزيل الخوف لدى الطفل وذلك عن طريق تقديم الفأر الأبيض بمصاحبة مثير يستدعي السرور لدى الطفل إلى أن استطاع تدريجياً التخلص من هذا الخوف . هذه الدراسة قدمت دليلاً على أن الانفعال يمكن اكتسابه كما يمكن التخلص منه أو تعديله .

نشاط ٤ - ٢

● تخيل نفسك إنسان بدون انفعال ، ماذا تتوقع ؟ هل هذا طبيعي ؟ لماذا ؟

أتوقع أنني في هذه الحالة لا أتأثر بأي شيء.

وهذا غير طبيعي؛ لأن الانفعال حالة تحدث لدى الكائن الحي تصاحبها تغيرات

فيزيولوجية داخلية ومظاهر جسمية خارجية تعبر عن حالة الانفعال التي

يعيشها الفرد في هذه اللحظة.

ثانيا : تصنيفات الانفعالات الايجابية والسلبية

ماذا سنتعلم ؟

- تصنيفات الانفعالات الايجابية والسلبية .
- انفعال الخوف .
- انفعال الغضب .
- انفعال السعادة .
- انفعال الحب .

تمهيد

اشار بعض العلماء إلى أن الانفعالات وسيلة لتمكن الكائنات الحية من إشباع حاجاتها الحيوية . ومن أقدم أشكال الانفعالات وأبسطها وأكثرها انتشارا عند الكائنات الحية انفعالات السرور الناتجة عن إشباع الحاجات العضوية وانفعالات عدم السرور الناتجة عن عدم إشباع الحاجات العضوية . واكدت الدراسات بأن التغيرات المصاحبة لمختلف الحالات الانفعالية ليست واحدة بل مختلفة لذلك ظهرت تصنيفات عديدة للانفعالات .

إراء

- صنف علماء النفس وعلى رأسهم « مكدوجيل الانفعالات إلى ثلاثة أنواع هي :
- الأولية : (البسيطة) : كالخوف والفرح والغضب .
 - الثانوية : (المركبة) : كالرغبة والإعجاب والاستطلاع .
 - المشتقة : وهي ليست ثابتة أو دائمة كاليأس والشك والقلق .

تعلم ذاتي

لماذا تصنف الانفعالات ؟ لكي نعرف أنواع الانفعالات التي نواجهها.

أولا : تصنيف الانفعالات :

١. الانفعالات القوية : التي تعمل على زيادة النشاط بزيادة ضربات القلب وغيرها .
٢. الانفعالات الضعيفة : التي تعمل على التقليل من النشاط والحيوية .
٣. انفعالات إيجابية أو سارة : هي الانفعالات الباعثة للسعادة .
٤. انفعالات سلبية غير سارة : هي الانفعالات الباعثة للتعاسة .

نشاط ٣ - ٤

احصر أكثر الانفعالات التي تشعر بها في مرحلتك العمرية ؟ وحدد نوعها ؟

روابط

موقع جامعة هارفارد : <https://www.webteb.com/harvard/termsandconditions>

دليل مواقع علم النفس : <http://dir.sptechs.com/health/psychology>

من الانفعالات التي تتعرض لها في حياتنا اليومية :

أولا : الانفعالات السلبية :

١. الخوف (fear) :

هو انفعال يبدو في استجابة الفرد لمثيرات معينة بالانسحاب أو الإحجام أو الهروب وهو ظاهرة طبيعية لا تدل على اضطراب نفسي طالما هناك أسباب معقولة له وأن مستوى الخوف متناسب مع حجم المثير و الخوف كانفعال له أهمية بالغه في التكيف مع المحيط .



نشاط ٤ - ٤

صنف انفعال الخوف ؟

هو انفعال يبدو في استجابة الفرد لمثيرات معينة الانسحاب أو الإحجام أو الهروب وهو ظاهرة طبيعية لا تدل على اضطراب نفسي طالما هناك أسباب معقولة له وأن مستوى الخوف متناسب مع حجم المثير والخوف كانفعال له أهمية بالغه في التكيف مع المحيط.

نشاط ٤ - ٤

هل الخوف دائماً سلبي؟

لا ليس دائماً يكون الخوف سلبي.

من أساليب التغلب على الخوف عند الاطفال :

تصحيح التعلم :

من المفيد أن تجعل الطفل يتعلم مهارات جديدة لتساعده على التغلب على مخاوفه ويكون ذلك عن طريق الإشراف جعل المثير الذي يخيف الطفل يقترن بمثير آخر سار بالنسبة للطفل حتى يتغلب الانفعال السار على انفعال الخوف .

إجراء

من الوسائل الخاطئة التي يستخدمها بعض الآباء والمربين للتغلب على الخوف التوبيخ والسخرية .

٢. الغضب :

هو استجابة انفعاليه حادة تثيرها مواقف التهديد أو العدوان أو القمع أو الإحباط أو خيبة الامل ،
ويصحب الغضب استجابات قوية في الجهاز العصبي المستقل والذي يدفع المرء الى الاستجابة بالهجوم
إما بدنيا او لفظيا .

نشاط ٤ - ٥

من وجهة نظرك لماذا تختلف أسباب الغضب من مرحلة عمرية إلى أخرى ؟

تختلف أسباب الغضب من مرحلة عمرية إلى أخرى (فغضب الأطفال يختلف عن
غضب المراهقين، وعن غضب الكبار).

فمن أسباب غضب الأطفال والمراهقين: الفشل في تحقيق التوقعات والأمني
والشعور بالظلم وفقدان الأمل أو فقدان شخص أو ضياع شيء قيم وقد يكون
بهدف التأكيد على السلطة والرغبة في الانتقام.

من أسباب غضب الكبار: قد يشعر الفرد بالغضب عندما يحرم من حرية التصرف
أو التدخل في تغيير خطته.

أسباب الغضب :

تختلف أسباب الغضب من مرحلة عمرية إلى أخرى (فغضب الاطفال يختلف عن غضب المراهقين، وعن غضب الكبار) :

من أسباب غضب الاطفال و المراهقين : الفشل في تحقيق التوقعات والأمني والشعور بالظلم وفقدان الأمل أو فقدان شخص أو ضياع شيء قيم وقد يكون بهدف التأكيد على السلطة والرغبة في الانتقام .

من أسباب غضب الكبار : قد يشعر الفرد بالغضب عندما يحرم من حرية التصرف او التدخل في تغيير خطاه .



نشاط ٤ - ٦

اثبتت بعض الدراسات أن تعبيرات الغضب تتمثل في (العبوس - الصراخ - إطلاق التعليقات - تجنب تلاقي الأعين) ارسد أكثر تعبيرات الغضب انتشارا لدى طلاب الفصل خلال يوم دراسي كامل .

أساليب التغلب على الغضب :

١ . فهم الدوافع :

من أهم أسباب الغضب عند الفرد عدم إشباع حاجاته .

٢ . تدريب الطفل على حل مشكلاته :

تعليمه كيفية التفكير في حل مشكلاته بدلا من الغضب يعد أسلوبا فاعلا في التخلص من الغضب .

٣ . تدريب الطفل على التعاون :

إن تدريب الطفل على التعاون والتوفيق بين رغباته ورغبات الآخرين معينا على التقليل من المواقف التي تثير انفعال الغضب لديه .

٤ . تجنب فرض القيود بلا مبرر :

كثرة القيود تثير الغضب لأنها تمنعه من حرية التصرف .



- لمواجهة الغضب في المواقف اليومية يقترح ما يلي :
- خذ نفسا عميقا وحاول أن تحافظ على هدوئك .
 - تحمل مسؤولية مشاعرك الخاصة (أنا غاضب وليس أنت اغضبتني) .
 - ابحث عن حل وليس تحديد من يستحق اللوم .
 - تجنب موقف (فائز - خاسر) وركز على (فائز- فائز) .
 - التعرف على آثار الغضب على المستوى الشخصي (الجنون المؤقت ، الجلطات ، السكتات ، الإساءة للآخرين) .
 - التعرف على موقف الشريعة من الغضب (عن أبي ذر قال : قال رسول الله : (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب والا فليضجع) سنن أبي داود ، صححه الألباني .

مهارات حياتية

من المهارات المهمة في التعلم قيامك بتوظيف ما تعلمته في مواقف حياتية حقيقيه ، طبق أساليب التغلب على الغضب في تعاملك مع أخوتك الصغار (في مرحلة الطفولة المبكرة) في المنزل مع مراعاة احتياجات مراحلهم العمرية .

ثانيا : الانفعالات الإيجابية :

هي قوة محركة للإنسان نحو حياة آمنة وممتعة ، وقوة داعمة لتحقيق الأهداف والإنجازات ومن أهم الانفعالات الإيجابية (انفعال السعادة و انفعال الحب)

١. السعادة (Happiness) :

هي حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد وتظهر انفعالات السعادة والسرور على الأفراد عند نجاحهم في الوصول الى غاياتهم .

نشاط ٤ - ٧

احصر الأشياء والأشخاص والأحداث التي تشعرك بالسعادة وسجلها في الجدول التالي :

	الأحد
	الاثنين
	الثلاثاء
	الأربعاء
	الخميس
	الجمعة
	السبت

٢. الحب (LOVE) :

ميل انفعالي إلى شيء أو شخص أو فكرة مجردة ، هو حالة تتضمن التوجه الإيجابي نحو موضوع ما وتقبله، وهو أساس التآلف بين الناس وتكوين العلاقات الإنسانية .

تكون الأم هي أول من يتجه إليها حب الطفل الرضيع لأنها تقوم بالعناية به ثم يأخذ حب الطفل بالتدرج للأشخاص الآخرين والأشياء الخاصة به .

الراء

- مما يثير انفعال الحب لدى الشخص المحب توفر كل أو أحد الشروط التالية :
- عظمة المحبوب المولدة للأعجاب بما فيه من صفات الكمال (الحب لخالق البشر)
 - صدور الخيرات من المحبوب للمحب (الأم والأبناء)
 - إشباع المحبوب لحاجه من الحاجات الإنسانية لدى المحب (الآباء والأبناء)
 - وجود علاقة شرطيه غير مباشره بين محب ومحبيب (حب الوطن وما به من ذكريات)

من فوائد الانفعالات السارة ما يلي :

- تساعد في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد وتعمل كدافع في توجيه وإثارة الفرد نحو الأداء .
- تساعد الفرد في رفع درجة الاستمتاع بوقته .
- تساعد على المزيد من التفاعل الاجتماعي بين الأفراد .

تعلم ذاتي

لماذا يرى جميع الباحثين أن الخصائص العقلية لها دور أساسي في التحكم الانفعالي وأن الانفعال يثير النشاط العقلي ؟

الخصائص العقلية لها دور في التحكم الانفعالي فكلما ارتفعت درجة وعي الشخص ودرجة ذكائه كلما كان قادراً على التحكم في انفعالاته.

ثالثا : الآثار المصاحبة للانفعالات السلبية و وسائل ضبطها

٤ - ٣

ماذا سنتعلم ؟

- الآثار المصاحبة للانفعالات السلبية .
- وسائل الضبط الانفعالي .

الآثار المصاحبة للانفعالات السلبية

الانفعال القوي أو السلبي قد يؤدي إلى حالة اضطراب عام في الوظائف العقلية وقد يؤدي إلى تعطل عملية التفكير

وقد أثبتت الدراسات أن سيطرة الانفعالات السلبية لها آثار منها :

- أنها تؤثر على جميع العمليات العقلية و تشوه الإدراك و تعوق التذكر و التفكير الهادئ وتجعله يدور حول فكرة واحدة (موضوع الانفعال) .
- قد تؤدي إلى أمراض جسمية نفسية (السيكوسوماتية) و من أمثلتها (ضغط الدم - قرحة المعدة - الجلطة الدموية - الصداع النصفي - الطفح الجلدي)

نشاط ٤ - ٨

قم بإعداد نشرة توضيحية لمساعدة أفراد عائلتك لفهم الآثار السلبية للانفعالات

الانفعال القوي أو السلبي قد يؤدي إلى حالة اضطراب عام في الوظائف العقلية وقد يؤدي إلى تعطل عملية التفكير.

وقد أثبتت الدراسات أن سيطرة الانفعالات السلبية لها آثار منها:

أنها تؤثر على جميع العمليات العقلية وتشوه الإدراك وتعوق التذكر والتفكير الهادئ وتجعله يدور حول فكرة واحدة (موضوع الانفعال).

نشاط ٤ - ٩

تخيل نفسك (شخص يسيطر عليه انفعال الغضب بشكل متكرر) كيف سيكون شعورك تجاه ابتعاد الآخرين عنك ؟

على الإنسان أن يعرف أن وحدته ليست ذنبه، بمعنى أنها ليست نتيجة لخطأ معين ارتكبه، لكن ربما هناك بعض الأمور التي لو حاول التوقف عن فعلها مثل غضبه بشكل مستمر، لتغير الوضع، ولأصبح لديه بعض أو الكثير من الأصدقاء.

كل ما في الأمر أن الآخرين لا يجدون في صحبتك أمراً ممتعاً، لذا فهم ينفضون من حولك وينصرفون عنك سريعاً، ولا يشعرون برغبة حقيقية في التقرب منك وكسب صداقتك، وهذه هي الصورة التي عليك السعي لتغييرها، من خلال الابتعاد عن انفعال الغضب المتكرر، الذي في الغالب سيكون بعضها أو كلها هو السبب في تجنب الآخرين لصداقتك.

روابط

موقع علم النفس وعلوم التربية : <https://psyeduc.wordpress.com>

وسائل الضبط الانفعالي :

من الوسائل التي تساعد في ضبط الانفعالات :

١. أن يتعرف الفرد على نفسه ومواطن قوته وضعفه ويعرف دوافع سلوكه والاستجابات المرتبطة بالأنشطة النفسية ليكون أكثر قدرة على التحكم بانفعالاته وضبطها فلا يدع نفسه تحت سيطرة الانفعالات الشديدة
٢. أن يتعلم الفرد كيف يتحكم في انفعالاته ويسيطر عليها بشيء من التدريب والمران والصبر. فكثير من الانفعالات أمر مكتسب تعلمه الإنسان من تجارب سابقة وخبرات مختلفة مرت به .
٣. أن ينفس الفرد عن انفعالاته بأعمال مفيدة حيث يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم يؤدي لأعمال عنيفة ومن الممكن أن تتدرب عند الانفعال على القيام ببعض الأنشطة المفيدة للتخلص من هذه الطاقة (ممارسة الرياضة . ممارسة الهويات) .
٤. أن يتجنب الفرد الأماكن والأشخاص التي تثير الانفعالات السلبية .
٥. أن يؤجل الفرد اتخاذ القرار حتى يخف تأثير الانفعال وتخف التغيرات المصاحبة له يساعد كثيرا في اتخاذ القرارات الصائبة واثبتت الدراسات أن معظم القرارات التي تتخذ تحت تأثير الانفعال اللحظي حتى لو كان انفعالا سارا (مثل قطع الوعود في حالة الفرح الشديد) يندم عليها الفرد .

المزايا الشخصية لتحديد مدى النضج الانفعالي :

- الاستقلالية : والاعتماد على الذات في اتخاذ القرارات .
- الواقعية : في رؤية العالم من حوله .
- التعاطف : ومشاركة الآخرين مشاعرهم .
- الوعي بالذات وتقدير الذات : تحديد مميزاته الذاتية وتقبله لجميع خصائصها .
- التكامل : عليه أن يكون وجهة نظر حول نفسه متكاملة مع عالمه .



فكر

ما هي الطرق التي تستطيع بث حالة من الاسترخاء في نفسك ؟

أن يتعرف الفرد على نفسه ومواطن قوته وضعفه ويعرف دوافع سلوكه والاستجابات المرتبطة بالأنشطة النفسية ليكون أكثر قدرة على التحكم بانفعالاته وضبطها فلا يدع نفسه تحت سيطرة الانفعالات الشديدة.

نشاط ٤ - ١٠

ماهي طريقته في الابتعاد عن المواقف والأشخاص المثيرين للانفعال ؟

الوعي بالذات وتقدير الذات تحديد مميزاته الذاتية وتقبله لجميع خصائصها الواقعية في رؤية العالم من حوله.

تعلم ذاتي

كيف يتخلص القاضي من تأثير الانفعالات قبل إصدار أحكامه في القضايا التي تعرض أمامه ؟
يمكنك الاستفادة من سير أعلام القضاة المسلمين .

تقويم ذاتي :

أكتب الأفكار الثلاث الأكثر أهمية والتي تعلمتها من وحدة إدارة الانفعالات .

١. ما هو الانفعال، وخصائص الانفعال، وتصنيفات الانفعالات الإيجابية والسلبية، والآثار المصاحبة للانفعالات السلبية (جسماً، اجتماعياً).

٢. طبيعة الانفعال، وخصائص الانفعال.

٣. الفرق بين الانفعالات السلبية والإيجابية.



تقويم ذاتي :

أكتب تساؤلين تريد أن تجد لهما إجابة وإضافة بعد انتهاء وحدة إدارة الانفعالات .

١ . ما هي أساليب التغلب على الغضب؟

٢ . لماذا يرى جميع الباحثين أن الخصائص العقلية لها دور أساسي في التحكم الانفعالي وأن

الانفعال يثير النشاط العقلي؟

أكتب شيئاً واحد تستطيع تطبيقه مما تعلمته في هذه الوحدة .

السيطرة على شعور الغضب.



التقويم



سجل تغير مظاهر الانفعال والموضوعات المثيرة للانفعال وأساليب التعبير عن الانفعال أو الاستجابة له من مرحلة عمرية لأخرى حسب خبرتك ؟

س ١

مرحلة المراهقة (وقت الآن)			المرحلة العمرية (عندما كنت طفلاً)			الانفعال
أساليب التعبير عن الانفعال	الموضوعات المثيرة للانفعال	مظاهر الانفعال	أساليب التعبير عن الانفعال	الموضوعات المثيرة للانفعال	مظاهر الانفعال	
						الخوف
						الغضب
						السعادة

صمم خريطة مفهومية تحتوى على التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية المصاحبة للانفعال .

الانفعال: هو اضطراب حاد؛ لأنه يتميز بحالة شديدة من التوتر والتهيج العام وتتوقف جميع أنواع النشاطات الأخرى التي يقوم بها الفرد، ويصبح نشاطه حول الشيء أو الموقف الذي أثار غضبه.

يقوم انفعال الغضب بفائدة هامة للفرد فهو يزيد من نشاطه ويدفعه في بعض الأحيان إلى القيام ببعض الأعمال العنيفة لإزالة ما يعترضه من عوائق، ولكن كثيراً ما يشتد انفعال الغضب ويصعب على الشخص التحكم فيه فيؤدي إلى بعض النتائج الضارة أو السلبية.

الانفعال العصبي السريع والغضب الشديد عندما يرى أو يسمع ما لا يحب أو ما لا يوافق عليه من الآراء والمواقف والكماليات، مما ينتج عنه الإساءة بالألفاظ أو الأفعال للآخرين، أو تخريب ممتلكاتهم، واتخاذ قرار مقاطعة أنشطة المؤسسة وهجران أفرادها.

المظاهر الخارجية:

✓ ارتفاع نبرة الصوت التجريح الشخصي لمن يعتبره خصماً له، ظهور الغضب الشديد مع احمرار الوجه.

✓ الدخول في مواضيع فرعية لا علاقة لها بأصل الموضوع.

✓ التناول باليد أو محاولة ذلك لصاحب الرأي المخالف.

✓ ترك المكان سريعاً.

✓ مقاطعة المتكلم.

الأسباب:

✓ سوء الظن وتأويل الكلام بأكثر مما يحتمل.

✓ طبيعة الغضب بسبب البيئة التي نشأ فيها، أو الظروف التي عاشها.

✓ كراهيته للشخص المقابل، تراكم الضغوط النفسية بسبب مشكلة ما، أو عدة مشاكل.

✓ الإحباطات والفشل في بعض المشاريع الدعوية أو الشخصية.

✓ حصوله على معلومات سلبية عن المتكلم لا يعلمها الحاضرون.



المظاهر الداخلية:

ضغط الدم وسرعة التنفس، كما تتأثر الغدد والعضلات ونشاط المعدة والأمعاء ضغط الدم يحدث أثناء الانفعال تغيرات في ضغط الدم وتوزيعه في أجزاء الجسم، فنجد احتقاناً في كل من الوجه والرقبة عند الغضب، ويحدث هذا الاحتقان؛ لأن الأوعية الدموية تتمدد فتزيد من كمية الدم قرب سطح الجلد. يتغير الشهيق والزفير حسب الحالة الانفعالية فنجده ينقطع برهة من الزمن في الحالات الدهشة. ضربات القلب كما يتغير أيضاً معدل ضربات القلب أثناء الحالة الانفعالية، توتر وارتعاش العضلات يعتبر توتر العضلات من الأعراض المصاحبة للانفعال فقد يرتعش الفرد أثناء حركة المعدة والأمعاء فقد تبين أن حالات الغضب يصاحبها انتفاخ الأغشية الداخلية للمعدة مع زيادة في انقباض عضلاتها وارتفاع نسبة إفراز الحامض منها.

اكتب مقالا قصيرا يتضمن أمثلة على دور الانفعال الإيجابي في حياتك .

س ٣

الانفعالات الإيجابية: هي قوة محرّكة للإنسان نحو حياة آمنة وممتعة، وقوة داعمة لتحقيق الأهداف والإنجازات ومن أهم الانفعالات الإيجابية (انفعال السعادة وانفعال الحب)

١. **السعادة (happiness):** هي حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد وتظهر انفعالات السعادة والسرور

٢. **الحب (love):** ميل انفعالي إلى شيء أو شخص أو فكرة مجردة، هو حالة تتضمن التوجه الإيجابي نحو موضوع ما وتقبله، وهو أساس التآلف بين الناس وتكوين العلاقات الإنسانية.

تكون الأم هي أول من يتجه إليها حب الطفل الرضيع؛ لأنها تقوم بال العناية به ثم يأخذ حب الطفل بالترج للأشخاص الآخرين والأشياء الخاصة به.

على الأفراد عند نجاحهم في الوصول إلى غاياتهم.

س ٤
ارصد الانفعالات الإيجابية والسلبية التي تظهر في (برنامج حوار) وحدد أنواع الانفعالات المسيطرة . هل هناك ضبط انفعالي لدى المتحاورين ؟

نعم يوجد ضبط انفعالي شديد لدى المتحاورين.

س ٥
حدد عدة مواقف انفعاليه مرت بك اليوم وشعرت أنك بحاجة إلى نقل ما تعلمته عن ضبط الانفعال إلى هذه المواقف .

مراجع الوحدة



١. عبد الحميد ، الهاشمي ، أصول علم النفس العام ، دار الشروق ، جدة ١٩٨٤ م .
٢. الزغلول عماد ، والهنداوي علي ، مدخل إلى علم النفس ، دار الكتاب الجامعي . الامارات العربية المتحدة ٢٠٠٨ م .
٣. بني يونس ، محمد ، سيكولوجية الدافعية والانفعالات ، دار المسيرة . الأردن ٢٠٠٩ م .
٤. الكتاني ، ممدوح و اخرون المدخل الى علم النفس ، مكتبة الفلاح . الكويت ٢٠١٢ م .

أساليب التعلم

مدخل الوحدة



التعلم عملية أساسية في الحياة ، فكل إنسان يتعلم، وأثناء تعلمه تنمو أنماط سلوكه، وكل مظاهر النشاط البشري تعبر عن عملية تعلم وراءها .

مدة التنفيذ

عدد الحصص

1

أهداف الوحدة



يتوقع منك أخي الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن تكون قادراً على أن:

- تحدد معنى التعلم .
- توضح أهمية التعلم .
- تمثل لشروط التعلم .
- تقارن بين نظريات التعلم .
- تفسر مبادئ التعلم .
- تستنتج التطبيقات التربوية لنظرية التعلم الشرطي .
- تستنتج التطبيقات التربوية لنظرية المحاولة والخطأ .
- تستنتج التطبيقات التربوية لنظرية التعلم بالاستبصار .

مشروع الوحدة



توجد العديد من تطبيقات أساليب التعلم الثلاثة الاقتران الشرطي والمحاولة والخطأ والاستبصار في مجالات الحياة (التربوية والتجارية والرياضية)

اكتب مقالا يتضمن ثلاثة تطبيقات لكل أسلوب منها .

موضوعات الوحدة



- ١ . ماهية التعلم و شروطه وأهم نظرياته الفعالة .
- ٢ . المبادئ الرئيسية لعملية التعلم و التطبيقات التربوية لنظريات التعلم .

ماهية التعلم و شروطه وأهم نظرياته الفعالة

١ - ٥

ماذا سنتعلم ؟

- ماهية التعلم .
- شروط التعلم .
- نظريات التعلم .
- التعلم الشرطي .
- التعلم بالمحاولة والخطأ .
- التعلم بالاستبصار .

تمهيد

معنى التعلم :

لقد تعددت تعريفات التعلم ولم يتفق المختصون على تعريف واحد محدد له فمنهم من يعرف التعلم بأنه : تغير شبه دائم في الأداء يحدث نتيجة لظروف الخبرة أو الممارسة أو التدريب . ومنهم من يعرفه بأنه : تعديل لسلوك الكائن تعديلاً يساعده على حل مشكلة صادفته ويرغب في حلها .

شروط التعلم :

للتعلم شروط ثلاثة لا يتم بدونها هي :

أولاً : النضج : يتوقف التعلم على نمو الفرد فلا يستطيع أن يتعلم إلا إذا تحقق له نمو كاف يمكنه من التعلم مثل التغيرات البيولوجية والفسولوجية في بنية الإنسان والسلوك المرتبط بهذه التغيرات مثل زيادة الطول والوزن ونضج العضلات (من العبث أن نحاول تعليم الطفل ضبط عضلات مثانته في نهاية العام الأول من عمره) .

ثانياً : الدافع : وجود دافع يحمل الفرد على التعلم (فلا تعلم بدون دافع) والدافع حالة داخلية عند المتعلم تدفعه باستمرار للانتباه وبذل الجهد والنشاط نحو الموقف التعليمي بما يحقق هدفه من التعلم . وتعتبر المحافظة على استمرارية الدافعية للتعلم لدى المتعلم هي مسؤولية المؤسسة التعليمية .

ثالثاً : الممارسة والتدريب : لا بد من الممارسة والتدريب للمتعلم حتى يتحقق التعلم الجيد . والممارسة هي تكرار أداء فعل معين وفق شروط معينة تؤدي بالفرد إلى اكتساب خبرات جديدة على مستوى مرتفع من المهارة والاتقان .

مفاهيم ومصطلحات ؟

التعلم : هو عملية تغير شبه دائم في سلوك الفرد لا يلحظ بشكل مباشر ولكن يستدل عليه من السلوك ويكون نتيجة الممارسة كما يظهر في تغير الأداء لدى الكائن الحي .



التدريب والنضج:

النضج من العوامل الهامة المؤثرة في عملية التعلم ويعد شرطاً أساسياً من شروطه لأنه يحدد سلوك الكائن الحي ، ويحدد بالتالي ما يستطيعه من نشاط تعليمي ، ويوضح ذلك تجربة جيزل وطومسون في جامعة بيل بالولايات المتحدة على توأمين في سن ٤٦ أسبوعاً . درب جيزل أحد التوأمين لمدة ٦ أسابيع على صعود الدرج ، أما التوأم الآخر فلم يتلق أي تدريب .

تمكن التوأم الأول من صعود الدرج في ٢٥ ثانية ، بينما لم يتمكن التوأم الثاني من ذلك . وبعد أسبوع قام الباحث بتدريب التوأم الثاني لمدة أسبوعين فتمكن من صعود الدرج وتفوق قليلاً على التوأم الأول . ويستنتج من ذلك ما يلي:

- التدريب الذي تلقاه الطفل الأول لا يؤدي بالضرورة إلى إتقان المهارة إلا إذا كان مستوى النضج ملائماً للمهارة .
- يحتاج الطفل الأكثر نضجاً لفترة تدريب أقل من الطفل الأقل نضجاً .

نشاطه - ١

حدد شروط التعلم من خلال الأمثلة أمامك :

الشرط	المثال
الممارسة والتدريب	يتعلم الدولفين الجائع حركات بهلوانيه للحصول على مكافأة من مدربه
النضج	الطفل الطبيعي يستطيع المشي بدون تدريب
التعلم	قيام الفرد برسم لوحه فنية في غضون دقائق معدودة

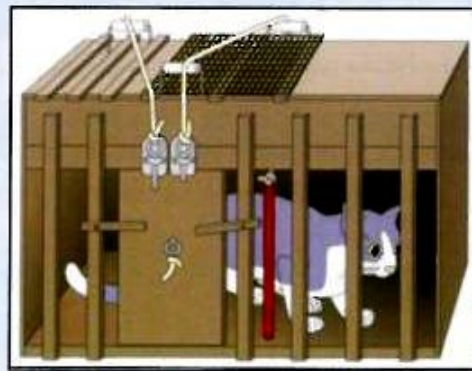
نظريات التعلم :

لقد أدى اختلاف العلماء في تفسير ظاهرة التعلم إلى ظهور نظريات مختلفة للتعلم ، ومهما يكن من أمر هذا الاختلاف فكل نظريه تستهدف الكشف عن كيفية حدوث التعلم .

أولاً : نظريه التعلم بالمحاولة والخطأ :

أجرى عالم النفس (ثورندايك Thorndike) تجربة تمثلت في أنه كان يضع قطاً جائعاً في قفص . ويضع أمامه خارج القفص طعام وكان القفص مصنوعاً بطريقة خاصة بحيث يستطيع القط فتح بابه بالضغط على لوح بداخله وكان القط الجائع يقوم في أول الامر بكثير من المحاولات للخروج من القفص إلا أنها لم تكن مجدية في حل المشكلة وبعد فترة من الزمن كان القط ينجح في الضغط على اللوح عن طريق الصدفة فيفتح الباب ويخرج من القفص حيث كان يسمح له بأكل الطعام ، ثم يوضع مره أخرى في القفص ويبدأ من جديد في محاولاته الخاطئة للخروج من القفص حتى ينجح مرة أخرى بعد فتره من الزمن في القيام بالاستجابة الصحيحة التي تؤدي إلى خروجه من القفص ثم تناول الطعام .

لاحظ ثورندايك أن المحاولات الخاطئة التي يقوم بها القط تقل تدريجياً وأن الزمن الذي يستغرقه القط في المحاولات الخاطئة يقل تدريجياً أيضاً ، وبعد فترة كافيه من التدريب في حل هذه المشكلة يتعلم القط الطريقة الصحيحة للخروج من القفص ، فبمجرد وضعه فيه يقوم في الحال بالضغط على اللوح فينفتح الباب ويخرج القط لتناول الطعام .



العمليات الأساسية للتعلم بالمحاولة والخطأ :

١. قانون الأثر :

حينما يحدث ارتباط بين مثير واستجابة يصاحب ذلك أو يتبعه حالة رضا وارتياح وإشباع فإن قوة الارتباط تزداد ، أما حينما يصاحب الارتباط حالة ضيق فإن قوة الارتباط تضعف وتقل ، ولهذا نجد أن لقانون الأثر جانين هما :

جانب إيجابي : يتضمن كل خبرة أو محاولة مصحوبة بحالة نفسية سارة من شأنها أن تحدث أثراً في النفس يساعد على سرعة التعلم .

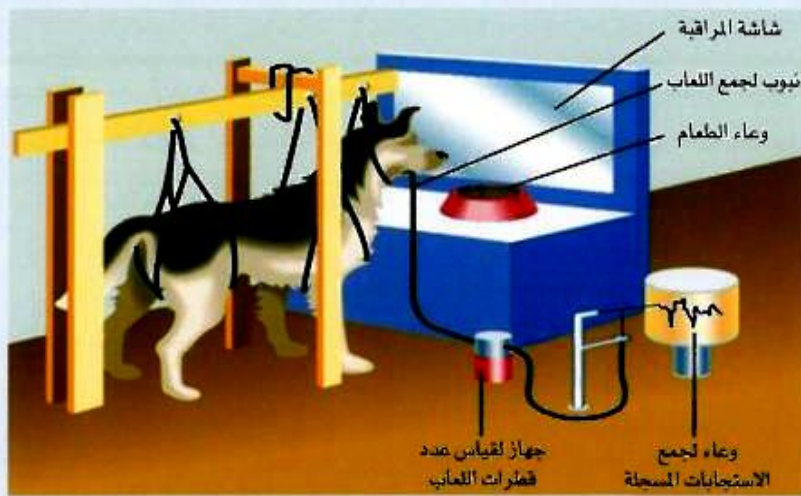
جانب سلبي : يتضمن كل خبرة أو محاولة مصحوبة بحالة نفسية غير سارة من شأنها أن تحدث أثراً في النفس يقاوم التعلم ويعطل سرعته .

٢. قانون التكرار :

يشير هذا القانون إلى أن التكرار أو المران يعمل على تقوية الارتباط بين المثير والاستجابة في حين عدم التكرار أو المران يؤدي إلى إضعافه .

ثانياً : نظرية التعلم الشرطي :

تجربة بافلوف : اكتشف العالم النفسي (بافلوف Pavlov) عن طريق الصدفة اكتشافاً مهماً ، فقد لاحظ أنه كلما أعطى الكلب الذي يجري عليه الدراسة طعاماً استجاب الكلب للطعام بإفراز اللعاب وهي استجابة طبيعية فسيولوجية ، إلا أن بافلوف اكتشف أنه بعد عدة مرات من دخوله على الكلب بالطعام بدأ الكلب بإفراز اللعاب بمجرد أن يسمع خطوات بافلوف في الغرفة وقبل أن يقدم له الطعام .



فقام بافلوف بناء على ملاحظته تلك بتصميم تجربة لدراسة هذه الظاهرة ، فقام بإجراء عملية جراحية للكلب وتوصيل أنبوبة بصدغه يتجمع بها اللعاب بطريقة يمكن قياسه بها كما في الشكل ، وأحضر جرسا كأداة يستخدمها في التجربة . في بداية الدراسة التي كان يقوم بها بافلوف لدراسة فسيولوجية الهضم كان بافلوف يقدم الطعام إلى الكلب فيفرز الكلب اللعاب كرد فعل طبيعية عند رؤية الطعام ، وهذا الارتباط كما أسلفنا فطري طبيعي بين تقديم الطعام وإفراز الغدد اللعابية للعب بمجرد رؤية الطعام أو بداية الأكل استعدادا للأكل وتسهيلا لعملية الهضم ، ونلاحظ ذلك في الإنسان أيضا .

بدأ بافلوف باستخدام الجرس فكان يقرع جرسا يسمعه الكلب ثم يقدم الطعام له .

وبعد عدة مرات من تزامن قرع بافلوف للجرس مقترنا بتقديم الطعام بدأ الكلب يفرز اللعاب بمجرد أن يسمع الجرس وقبل تقديم الطعام ، أي أن الحيوان أصبح يفرز اللعاب لمجرد سماع صوت الجرس فقط (الذي هو في الأصل لا يؤدي إلى إفراز اللعاب) وبدون تقديم الطعام . وهكذا يمكننا أن نقول إن الكلب تعلم إفراز اللعاب بمجرد سماعه صوت الجرس . وهكذا فكثير من السلوكيات التي نتعلمها هي نتيجة ارتباطها بأمر أخرى .

من وقائع التجربة السابقة يتضح لنا أن قانون التعلم في نظريه بافلوف هو (الاقتران الشرطي الزمني) وهذا القانون مسئول عن تكوين العلاقة الشرطية ، أي أن التعلم يتوقف على التصاحب الزمني والاقتران بين مثيرين أحدهما طبيعي (الطعام) والأخر شرطي (صوت الجرس) ويكتسب المثير الشرطي صفة المثير الطبيعي في قدرته على استدعاء الاستجابة الانعكاسية وهي سيلان اللعاب .

العمليات الأساسية في التعلم الشرطي :

١. التكرار :

إن تكرار المصاحبة بين المنبه الشرطي والمنبه غير الشرطي يؤدي إلى تقوية الارتباط بين المنبه الشرطي والاستجابة الشرطية ، فيتكرر المصاحبة بين صوت الجرس والطعام يقوى الارتباط بين صوت الجرس وإفراز اللعاب .

٢. الانطفاء :

وهو التوقف عن الاستجابة للمثيرات التي لم تعد قادرة على إعطاء التعزيز وإشباع المثير.

٣. التعميم :

ويعني أنه إذا تكونت استجابة شرطيه لمثير معين فإن المثيرات المشابهة لهذا المثير يمكن أن تستدعي نفس الاستجابة .

٤. التمييز :

هي عملية مكملية لعملية التعميم فالمتعلم لديه القدرة على التفرقة بين المثير الأصلي والمثيرات الأخرى الشبيهة . فإذا تكونت استجابة شرطيه لمثيرين شرطيين مختلفين وأصبح التعزيز أي تقديم المثير الطبيعي يتبع هذين المثيرين فقط ، فإن ذلك ينتهي بالكائن الحي إلى التمييز بينهما .

فلا يستجيب الكائن الحي إلا في حالة المثير الذي يتبعه التعزيز فقط . فالطفل يسمى كل رجل بابا ، لكنه بعد ذلك يصحح خطأه ولا يطلق هذا اللفظ إلا على أبيه فقط .

٥. الاسترجاع التلقائي :

وهو عوده الاستجابة الشرطية مره أخرى بعد فتره راحة بدون تقديم التعزيز . إلا أنها أضعف من الاستجابة الأصلية الأولى .

٦. التعزيز :

ويقصد به حدوث المثير الشرطي في أعقاب ظهور المثير الطبيعي بصورة متتابعة .

ثالثاً : نظرية التعلم بالاستبصار :

الاستبصار هو (الإدراك أو الفهم الفجائي لما بين أجزاء الموقف الأساسية من علاقات لم يدركها الفرد من قبل) .

تتلخص تجربة (كيلر Köhler) بوضع الشمبانزي في داخل قفص و وضع معه عصاتين إحداها رفيعة والأخرى سميكة ، وكانت توجد إحدى ثمار الموز خارج القفص على مرأى من الشمبانزي وقد حاول الشمبانزي الوصول إلى الموز باستخدام كل من العصاتين على حده ولكن لم يكن طول كل منهما يسمح له بالوصول إلى الهدف . وبعد فترة طويلة من هذه المحاولات التي تخللها فترات انتظار وبأس ولعب بالعصتين على غير هدى ، أمسك الشمبانزي العصاتين بيديه في وضع معين بحيث كان طرف العصاة الرفيعة يقابل فجوه في طرف العصاة السميكة فنظر الشمبانزي إلى كل من العصاتين ونظر إلى ثمرة الموز ثم وضع طرف العصاة الرفيعة في فجوة العصاة السميكة وكون عصاة أطول قام باستخدامها في الحال في الحصول على الموز .

العمليات الأساسية للتعلم بالاستبصار :

١. النضج الجسمي والعقلي : إن النضج الجسمي هو الذي يحدد إمكانية قيام المتعلم بنشاط ما للوصول إلى الهدف .
٢. تنظيم المجال الإدراكي : هو إدراك العلاقات المختلفة بين ما يوجد في البيئة وتنظيمه بطريقة خاصة بحيث يسمح بملاحظة عناصر الموقف كلها واستبعاد التفاصيل التي لا جدوى منها ، ويقصد أيضاً بتنظيم المجال الإدراكي هو احتواؤه على كل العناصر اللازمة لحل المشكلة .
٣. الخبرة السابقة : هو الاستخدام الفعال للخبرة السابقة في المواقف الجديدة حيث يتم انتقال لأثر التعلم في مواقف جديدة ومشابهة لها .



إثراء

نظرية الاستبصار (الجشطالت) : تعتبر الجشطالت من المفاهيم الرئيسية لنظرية التعلم بالاستبصار وهي مصطلح ألماني يعني صيغة أو شكل أو نموذج وكل متكامل . بمعنى أن عدد الجزئيات تكون موقف متكامل ، مؤسسها (ماكس فريتمر) وانظم إليه (كوهلر وكوفكا) أطلق على هذه النظرية عدة مسميات مثل نظرية المجال . الحل المفاجئ . النظرية الكلية . الاستبصار . وكل هذه المسميات تعني (الجشطالت) .



نشاط ٥ - ٢

حياتنا اليومية مليئة بالمواقف المختلفة التي تنطبق عليها نظريات التعلم أمامك مجموعة من المواقف من خلال دراستك للنظريات ، حدد نوع النظرية المناسبة لكل موقف :

النظرية	الأمثلة
التمييز	عندما نشم رائحة عطر معينه نتذكر مباشرة الشخص الذي يستخدم هذا العطر
التعلم بالمحاولة والخطأ	عندما يتعلم الفرد مهارة الطباعة على الكمبيوتر يكون في البداية صعباً ثم يؤديها بسهولة وسرعه .
التكرار	عندما يشخص الطبيب المريض عن طريق معرفته لأعراض المرض

المبادئ الرئيسية لعملية التعلم والتطبيقات التربوية لنظريات التعلم

ماذا سنتعلم ؟

- مبادئ التعلم .
- التطبيقات التربوية لنظرية التعلم الشرطي .
- التطبيقات التربوية لنظرية التعلم بالمحاولة والخطأ .
- التطبيقات التربوية لنظرية التعلم بالاستبصار .

مبادئ التعلم :

١. التكرار :
التكرار المثمر هو الذي يقترن بالانتباه والملاحظة وفهم الموقف والتميز بين الاستجابات الخاطئة والصائبة لأن التكرار الحر في الأصم لحركات خاطئة لا يؤدي إلى التعلم والتحسين .
٢. التدرج :
التدرج من البسيط السهل إلى المركب الصعب انتقاله من الأمور البسيطة السهلة إلى الأمور الصعبة والمركبة . والتدرج من المحسوس إلى المجرد : الطفل يدرك المعنى بمدلوله الحسي أولاً ثم ينتقل إلى المعاني المجردة كالحرية والفضيلة والمساواة .
٣. الطريقة الكلية والطريقة الجزئية :
يمكن أن يحدث التعلم بطريقتين مختلفتين ، مثلاً شخص يريد أن يحفظ قصيدة من الشعر فإنه يفعل ذلك بقراءة القصيدة كاملة دفعة واحدة ثم يكررها حتى يتم له الحفظ هذا تسمى (الطريقة الكلية) ويمكن تقسيم القصيدة إلى أجزاء ثم يأخذ الشخص في حفظ كل جزء على حدة فإذا أتم حفظه انتقل للجزء الثاني ثم يحاول بعد ذلك حفظ جميع الأجزاء متصلة وهذا يسمى (الطريقة الجزئية)
٤. التعلم المركز والموزع :
يمكن أن يحدث التدريب أو التعلم بطريقتين مختلفتين ، إما أن يتدرب الشخص بطريقة متواصلة دون أن تتخلل مدة التدريب فترات راحة وهذا يسمى بالتدريب المركز أو أن يوزع الشخص تدريبه على أوقات مختلفة تتخلل هذه الأوقات فترات راحة ويسمى التدريب الموزع . ودلت الأبحاث التجريبية على أن التعليم أو التدريب الموزع أفضل كثيراً من التدريب المركز .
٥. التعزيز :
كما أن الدافع مهم في حدوث التعلم فكذلك تحقيق الرغبات ونيل الأغراض مهم في ثبات التعلم ، نيل المكافأة (الثواب) يثبت التعلم و يشجع على تجدد واستمراره .



إراء

(الإنسان يولد مزوداً بالقدرة على القيام بعدد من الأفعال المنعكسة كالمص والبلع أثناء الرضاعة والبكاء وهي ليست مكتسبة بالتعلم بل هي فطرية موروثه ، فيتعلم اللغة والمهارات والحرف والعلوم والأخلاق والقيم بالاكتماب)
و يقول (ديوي) اعطوا التلاميذ شيئاً يعملونه لا شيئاً يحفظونه .



نشاطه - ٣



الأمثلة التالية تشير لأحد مبادئ التعلم حدده في الجدول :

المثال	الابتداء
التعزيز	حصول الموظف على علاوة الشهر الماضي في عمله
التعليم الموزع	تفوق الفريق الأول على الثاني لتمتعهم بفترات راحة أثناء العمل
الطريقة الجزئية	دلت إحدى التجارب في تعلم الكتابة على الآلة الكاتبة على الابتداء بتعليم الطلبة كتابة الكلمات بدلاً من الحروف قد أدى إلى سرعة التعلم
التدرج	لم يحرم ديننا الحنيف الخمر دفعة واحدة بل اتبع خطوات في تحريمه



إراء

نظريات التعلم يمكن تصنيفها الى صنفين :
١ . نظريات ترابطية بين المثير والاستجابة مثل نظرية التعلم الشرطي والمحاولة والخطأ .
٢ . نظريات ادراكية ترى التعلم عملية فهم وتنظيم واستبصار قبل كل شيء .

نشاط ه - ٤

اضرب أمثلة للتعلم بالاستبصار عند الانسان .

وضع الشمبانزي في القفص، وكان الطعام (موزة) معتمة في سقف القفص بحيث لا يمكن الوصول إليه مباشرة وفي ركن القفص وضع الصندوق، أخذ الشمبانزي ينظر إلى الفاكهة ويحاول الوصول إليها بمد يده بالوثب ولكنه فشل ثم أخذ ينتظر من ركن إلى ركن في حيرة، وأخيراً لاحظ الصندوق فنظر إليه ونظر إلى الموزة فوقه ووصل إلى هدفه، نجد أن الحيوان في هذه التجربة أدرك العلاقة بين الصندوق وإمكان الوصول إلى الموزة.

التطبيقات التربوية لنظرية التعلم الشرطي :

1. كثير من أساليب السلوك والعادات والمهارات تعتمد على مبدأ الاقتران والاشراط ، مثل الاقتران الزمني أثناء ترويض الحيوانات في السيرك .
2. تعتبر عملية التعميم والتمييز من العمليات الهامة التي يمكن الاستفادة منها في تفسير كثير من مظاهر التعلم الإنساني مثال : عندما يطلب من الطفل بأن يضع دائرة بين الصور المتشابهة (تعميم) وأن يضع دائرة على الأشكال المختلفة عن مجموعة الصور (تمييز)
3. دور التعزيز والتشجيع في إكساب التلاميذ المعلومات والمهارات المطلوبة .
4. يمكن الاستفادة من مبدأ انطفاء الاستجابة في إبطال العادات السيئة والسلوكيات غير المرغوبة التي تظهر عند التلاميذ أثناء القراءة والكتابة وغيرها .
5. يمكن علاج الكثير من الاضطرابات السلوكية خاصة عند الأطفال باستخدام مثيرات شرطية سارة .

التطبيقات التربوية لنظرية التعلم بالمحاولة والخطأ :

1. قانون الأثر : حيث احتمال حدوث التعلم تحت تأثير الأثر الطيب كالمدح والتقدير أكبر بكثير من احتمال حدوث التعلم تحت تأثير العقاب .
2. التدرج من السهولة الى الصعوبة .
3. إعطاء الفرصة للمتعلم بالمحاولة والخطأ في حل المشكلات بنفسه والوصول للهدف وتحقيق التعلم بنفسه ، فالتعلم الذي يتم عن طريق تناقص الأخطاء يكون أكثر ثبوتاً ووضوحاً .
4. التركيز على التعلم القائم على الأداء لأنه أكثر فاعلية في الحقل التربوي بدلا من التعلم القائم على الإلقاء .
5. يمكن استخدام التعلم بالمحاولة والخطأ في مختلف مجالات الحياة الأسرية والتربوية والإدارية .

التطبيقات التربوية لنظرية التعلم بالاستبصار :

1. يمكن الاستفادة من هذه النظرية في تعليم الأطفال القراءة والكتابة فيفضل استخدام الطريقة الكلية بدلا من الجزئية حيث يفضل البدء بتعليم الجمل ثم الكلمات ثم الحروف .
2. أن الكل سابق الجزء ، وذلك في شرح الدروس حيث يستحسن في إعطاء فكرة عامة عن الموضوع وبعد ذلك يتم الانتقال إلى عرض أجزاءه واحدا بعد الآخر .
3. أن الاهتمام بالتعلم القائم على الفهم والاستبصار يمكن أن يساعد في جعل التعليم المدرسي مثمراً في المواقف الحياتية ومقاوماً للنسيان .

تقويم ذاتي :

أكتب الأفكار الثلاث الأكثر أهمية والتي تعلمتها من وحدة أساليب التعلم .

١. أهمية التعلم.
٢. شروط التعلم.
٣. مبادئ التعلم.

أكتب تساؤلين تريد أن تجد لهما إجابة وإضافة بعد انتهاء وحدة أساليب التعلم.

١. ما هي فائدة التعلم بالمحاولة والخطأ؟
٢. وضح أهمية نظرية التعلم الشرطي؟

أكتب شيئاً واحد تستطيع تطبيقه مما تعلمته في هذه الوحدة .

الذي أستطيع تطبيقه هو عملية التعلم فهو عبارة عن تغير شبه دائم في سلوك الفرد لا يلحظ بشكل مباشر ولكن يستدل عليه من السلوك ويتكون نتيجة الممارسة كما يظهر في تغير الأداء لدى الكائن الحي.

التقويم



ضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (X) أمام العبارة الخاطئة :

س ١

✓	لكي يحدث التعلم لابد من وجود دافع	1
X	اختلاف العلماء في تفسير ظاهرة التعلم أدى الى ظهور نظريات مختلفة في التعلم	2
✓	لحدوث عملية التعلم يكفي أن يقوم المتعلم بالممارسة والتدريب	3
X	من العيب أن نعلم طفل الشهر الثالث الجلوس	4

عدد مبادئ التعلم مع ذكر مثال دال لكل مبدأ ؟

س ٢

١. التكرار:

التكرار المثمر هو الذي يقترن بالانتباه والملاحظة وفهم الموقف والتمييز بين الاستجابات الخاطئة والصائبة؛ لأن التكرار الحربية الأصم لحركات خاطئة لا يؤدي إلى التعلم والتحسين.

٢. التدرج:

التدرج من البسيط السهل إلى المركب الصعب انتضاله من الأمور البسيطة السهلة إلى الأمور الصعبة والمركبة.
والتدرج من المحسوس إلى المجرد: الطفل يدرك المعنى بمدلوله الحسي أولاً ثم ينتقل إلى المعاني المجردة كالحرية والفضيلة والمساواة.

٣. الطريقة الكلية والطريقة الجزئية:

يمكن أن يحدث التعلم بطريقتين مختلفتين، مثلاً شخص يريد أن يحفظ قصيدة من الشعر فإنه يفعل ذلك بقراءة القصيدة كاملة دفعة واحدة ثم يكررها حتى يتم له الحفظ هذا تسمى (الطريقة الكلية) ويمكن تقسيم القصيدة إلى أجزاء ثم يأخذ الشخص في حفظ كل جزء

على حدة فإذا أتم حفظه انتقل للجزء الثاني ثم يحاول بعد ذلك حفظ جميع الأجزاء متصلة وهذا يسمى (الطريقة الجزئية).

٤. التعليم المركز والموزع:

يمكن أن يحدث التدريب أو التعلم بطريقتين مختلفتين، إما أن يتدرب الشخص بطريقة متواصلة دون أن تتخلل مدة التدريب فترات راحة وهذا يسمى بالتدريب المركز أو أن يوزع الشخص تدريبه على أوقات مختلفة تتخلل هذه الأوقات فترات راحة ويسمى التدريب الموزع، ودلت الأبحاث التجريبية على أن التعليم أو التدريب الموزع أفضل كثيراً من التدريب المركز.

٥. التعزيز:

كما أن الدافع مهم في حدوث التعلم فكذاك تحقيق الرغبات ونيل الأغراض مهمة تبات التعلم، نيل المكافأة (الثواب) يثبت التعلم ويشجع على تجده واستمراره.

قارن بين تطبيقات نظريات التعلم الثلاث ؟

س ٣

التطبيقات التربوية لنظرية التعلم بالاستبصار	التطبيقات التربوية النظرية التعلم بالمحاولة والخطأ	التطبيقات التربوية لنظرية التعلم الشرطي
١. يمكن الاستفادة من هذه النظرية في تعليم الأطفال القراءة والكتابة فيفضل استخدام الطريقة الكلية بدلاً من الجزئية حيث يفضل البدء بتعليم التجمل ثم الكلمات ثم الحروف.	١. التدرج من السهولة إلى الصعوبة. ٢. إعطاء الفرصة للمتعلم بالمحاولة والخطأ في حل المشكلات بنفسه والوصول للهدف وتحقيق التعلم بنفسه، فالتعلم الذي يتم عن طريق تناقص الأخطاء يكون أكثر ثبوتاً ووضوحاً.	١. كثير من أساليب السلوك والعادات والمهارات تعتمد على مبدأ الاقتران والاشتباط، مثل الاقتران الزمني أثناء ترويض الحيوانات في السيرك.

<p>٢. تعتبر عملية التعميم والتميز من العمليات الهامة التي يمكن الاستفادة منها في تفسير كثير من مظاهر التعلم الإنساني مثال: عندما يطلب من الطفل بأن يضع دائرة بين الصور المتشابهة (تعميم) وأن يضع دائرة على الأشكال المختلفة عن مجموعة الصور (تمييز).</p> <p>٣. دور التعزيز والتشجيع - في إكساب التلاميذ المعلومات والمهارات المطلوبة. قانون الأثر: حيث احتمال حدوث التعلم تحت تأثير الأثر الطيب كالمدح والتقدير أكبر بكثير من احتمال حدوث التعلم تحت تأثير العقاب.</p>	<p>٣. التركيز على التعلم القائم على الأداء؛ لأنه أكثر فاعلية في الحقل التربوي بدلاً من التعلم القائم على الإلقاء.</p> <p>٤. يمكن استخدام التعلم بالمحاولة والخطأ في مختلف مجالات الحياة الأسرية والتربوية والإدارية.</p> <p>٥. يمكن الاستفادة من مبدأ انطفاء الاستجابة في إبطال العادات السيئة والسلوكيات غير المرغوبة التي تظهر عند التلاميذ أثناء القراءة والكتابة وغيرها.</p> <p>٦. يمكن علاج الكثير من الاضطرابات السلوكية خاصة عند الأطفال باستخدام مثيرات شرطية سريعة.</p>	<p>٢. أن الكل سابق الجزء، وذلك في شرح الدروس حيث يستحسن في إعطاء فكرة عامة عن الموضوع وبعد ذلك يتم الانتقال إلى عرض أجزاءه واحداً بعد الآخر.</p> <p>٣. أن الاهتمام بالتعلم القائم على الفهم والاستبصار يمكن أن يساعد في جعل التعليم المدرسي مثمراً في المواقف الحياتية ومقاوماً للنسيان.</p>
--	--	--

س ٤
قارن بين نظريات التعلم باستخدام خارطة المفاهيم التالية :



مراجع الوحدة



١. نجاتي ، محمد عثمان : علم النفس في حياتنا اليومية . الكويت: دار القلم، ١٩٨٨ م .
٢. راجح ، أحمد عزت : أصول علم النفس. عمان : دار الفكر، ٢٠٠٩ م .
٣. الهويش . فاطمة خلف : مدخل الى علم النفس المبادئ والمفاهيم . مكتبة الملك فهد الوطنية . ٢٠١٠ م .
٤. الشرقاوي ، أنور محمد : التعلم نظريات وتطبيقات . مكتبة الأنجلو المصرية . ٢٠١٢ م .

مدخل الوحدة



إننا نشاهد في حياتنا اليومية فروقاً بين الأفراد من حيث مستوى ذكائهم الذي يظهر غالباً في قدرتهم على التعلم والتوافق , وتظهر الفروق بين الأفراد في الميول والمواهب والتفكير في جميع مجالات الحياة .

القدرات العقلية
واكتشاف الميول
وتتميتها

مدة التنفيذ



عدد الحصص

١٠

أهداف الوحدة



يتوقع منك أخي الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن تكون قادراً على أن:

- تحدد معنى القدرة العقلية العامة (الذكاء)
- تشرح مقياس بينيه للذكاء .
- تستنتج القدرات العقلية الخاصة (الذكاءات المتعددة)
- تمثل لأنواع الذكاءات المتعددة .
- تعرف الميول وانواعها .
- تحدد معنى التوجيه المهني .
- تستنتج أثر الميول في اختيار التخصص .
- توضح أهمية التعرف على القدرات والميول وتمييزها .
- تحدد المقصود بالتفكير وتميز أنواعه .
- تستنتج معايير التفكير الناقد .
- تكتسب مهارات التفكير الناقد والابداعي .
- تطبق خطوات التفكير على القضايا المختلفة .
- تحدد استراتيجيات تساعد على تعليم مهارات التفكير .

مشروع الوحدة



قم بزيارة لإحدى المؤسسات الحكومية أو الخاصة للتعرف على إحدى المهن التي تميل إليها ثم اكتب تقريراً عن هذه المهنة بحيث يشتمل على:

١. وصف المهنة وأبرز أعمالها اليومية .
٢. مستوى التعليم المطلوب للقيام بها ونوعه .
٣. الخصائص و السمات المطلوبة للنجاح في هذه المهنة .
٤. فرص الترقى والتطور في هذه المهنة وأبرز .
٥. الدخل الحالي والمتوقع مستقبلاً .

موضوعات الوحدة



١. ماهية القدرة العقلية العامة (الذكاء ومقاييسه)
٢. أنواع القدرات الخاصة (الذكاءات المتعددة)
٣. ماهية الميول وانواعها .
٤. التوجيه المهني واختيار التخصص بناء على الميول والقدرات .
٥. أهمية التعرف على القدرات والميول وتمييزها .
٦. ماهية التفكير .
٧. أنواع التفكير (الإبداعي، الناقد، الاستدلالي) تطبيقاتها .
٨. استراتيجيات تساعد على تعليم مهارات التفكير .

ماهية القدرة العقلية العامة والقدرات العقلية الخاصة (الذكاءات)

١ - ٦

ماذا سنتعلم ؟

- معنى القدرة العقلية العامة (الذكاء) .
- قياس الذكاء .
- مقياس بينيه للذكاء .
- القدرات العقلية الخاصة (الذكاءات المتعددة) .

تمهيد

معنى القدرة العقلية العامة (الذكاء) :

على الرغم أن اصطلاح الذكاء شائع بين الناس ويستخدمونه بكثرة في حديثهم اليومي الا أنك إذا سألت أحداً أن يعرف الذكاء لوجدت أنه يجد صعوبة كبيره في تحديد معنى الذكاء ، كذلك يستخدم علماء النفس مصطلح الذكاء بمعان كثيره مختلفة .

مفاهيم ومصطلحات

الذكاء : هو القدرة على الفهم والتكيف مع البيئة المحيطة باستخدام تركيبة من القدرات الموروثة والمتعلمة من خلال الخبرة

قياس الذكاء :

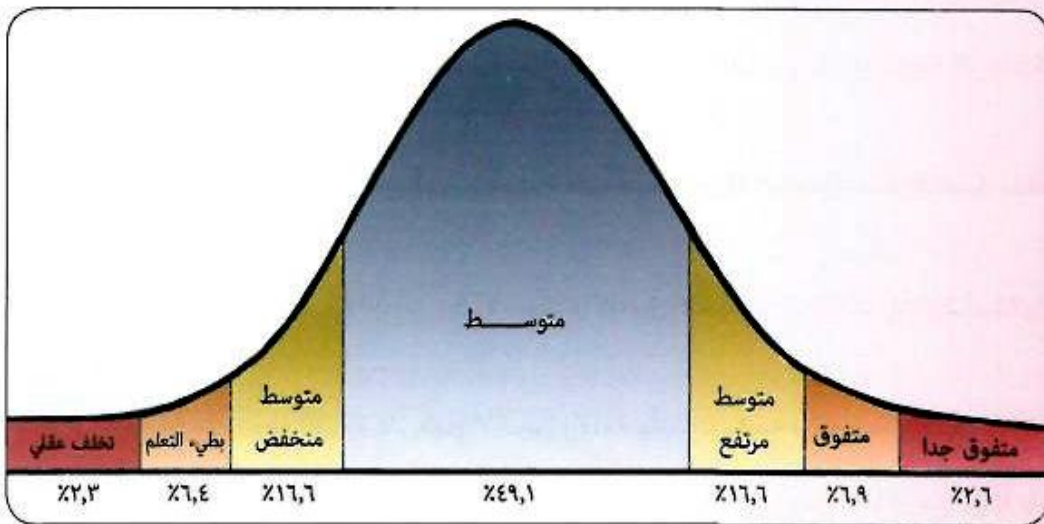
قديمًا كان يقاس الذكاء باستخدام سلسلة من الاختبارات الجسمية ، كالقدرة على تحمل الأثم و القدرة على التصنيف بمجرد النظر ، وقد اثبت عدم كفاية هذه الطرق لقياس الذكاء ، وظهرت الحاجة إلى بناء مقاييس مناسبة نستطيع من خلالها تحديد ذكاء الفرد بشكل كمي وبالتالي مقارنة ذكائه بغيره .

مقياس بينيه للذكاء :

في عام ١٩٠٠م في فرنسا طلب وزير التربية والتعليم من (ألفريد بينيه Binet Alfred) وهو عالم نفس فرنسي تصميم مقياس للذكاء للتمكن من تحديد الطلبة الذين لا يتمتعون بذكاء كاف ليكونوا في النظام المدرسي العادي حتى يمكنه مساعدتهم فصمم بينيه مقياسا يتم على ضوئه قبول الطلاب في التعليم العام سمي اختبار بينيه للذكاء ، وقد طوره بينيه عدة مرات إحداها في جامعة ستانفورد الأمريكية وسمي (مقياس ستانفورد بينيه للذكاء) ولا زال مستخدما إلى الآن .

وقد حدد بينيه الجدول التالي لتصنيف الذكاء :

نسبة الأشخاص في أي بلد	التصنيف	نسبة الذكاء
٪٢,٦	متفوق جدا	١٣٠ فما فوق
٪٦,٩	متفوق	١٢٩ - ١٢٠
٪١٦,٦	متوسط مرتفع	١١٩ - ١١٠
٪٤٩,١	متوسط	١٠٩ - ٩٠
٪١٦,٦	متوسط منخفض	٨٩ - ٨٠
٪٦,٤	(بطيء التعلم)	٧٩ - ٧٠
٪٢,٣	تخلف عقلي	٦٩ وأقل



توزيع نسب الذكاء في المجتمع على مقياس بينيه

نشاط ٦ - ١

ماذا لو خلق الله الناس جميعاً على مستوى واحد من الذكاء فما العواقب الاجتماعية والاقتصادية التي قد تترتب على ذلك ؟

الإنسان حينما حمل الأمانة سَخَّرَ اللهُ له ما في السموات والأرض، وزوَّده بعقلٍ كقوة إدراكية، وزوَّده بحرية اختيار، وزوَّده بقدرة ظاهرة على تحقيق مُرادِه، وزوَّده بفطرة سليمة أعانه بها على اختيار الحق، وخلق له الكونَ، وأنزل الكتب، وبعث الأنبياء، وسخَّر الدعاة والعلماء، كل هذا من أجل أن يتعرف هذا الإنسان إلى الله ﷻ، فإذا عرَفَه عِبَدَه، وإذا عِبَدَه سَعِدَ بِقُرْبِه في الدنيا والآخرة، فالقوة الإدراكية تقتضي أن يتعرف الإنسان إلى الله ﷻ، لا أن يسخَّرَها لأهداف رخيصة، والإرادة الحرة مع القدرة الظاهرة على فِعْلِ ما يريد الإنسان، هذا أيضاً يجب أن يكون مؤدياً إلى العبادة الصحيحة، والفطرة السليمة التي فطر اللهُ الناس عليها تقتضي أن يشكروا الله ﷻ، هذا ملخص الدرس الماضي.

القدرات العقلية الخاصة (الذكاءات المتعددة) :

توصل العالم (جاردنر Gardenert) عام ١٩٨٣ م في أبحاثه إلى وجود أنماط متعددة من الذكاء وصنفها كما يلي :

١. الذكاء اللغوي اللفظي : ويتمثل في إمكانية تعامل الفرد مع الألفاظ واستخدامها بكفاءة للتعبير عن أفكاره وآرائه التي ينقلها إلى غيره من الناس، منطوقه أو مكتوبه بشكل واضح وتميزه بالطلاقة اللغوية .
٢. الذكاء المنطقي الرقمي : ويتمثل في مدى قدره الفرد على التعامل بالأرقام والأعداد من حيث الدقة والسرعة والكفاءة وتشمل القيام بالعمليات الحسابية البسيطة والمعقدة وقدرته على اكتشاف العلاقات بين الأرقام .
٣. الذكاء المكاني - البصري : ويظهر في القدرة على ملاحظة العالم الخارجي بدقة وتحويله إلى مدركات حسيه

٤. الذكاء الجسمي - الحركي : ويظهر في القدرة على ضبط حركة الجسم ومسك الأشياء بدقه والتعبير الجسمي عن السلوك .
٥. الذكاء الایقاعي : ويظهر في التمييز بين الأصوات والتناسق الصوتي وإنتاج الأصوات المتناسقة والتحكم في الصوت .
٦. الذكاء الاجتماعي : وهو القدرة على فهم الآخرين وإقامة علاقات سليمة معهم وحل المشكلات الاجتماعية .
٧. الذكاء البيئي : ويظهر في الاهتمام بالكائنات الحية وغير الحية المحيطة بنا والتعامل مع البيئة باحترام .
٨. الذكاء الذاتي الداخلي : يظهر في القدرة على فهم الإنسان لمشاعره الداخلية والقدرة على ضبطها والتحكم بها ومظهره (فهم الذات) .

مهارات حياتية



ارتفاع نسبة الذكاء لا يعني ضمان النجاح في الحياة فلا بد من استخدامه بشكل فعال و مضاعفة الجهد لبلوغ الأهداف .



آراء

إن هذه الذكاءات الثمانية موجودة لدى كل فرد ولكنها موجودة بتفاوت ، فقد يكون شخص ما لغوياً بدرجة عالية في حين يكون منطقياً بدرجة أقل ، ولذلك لا نتعامل مع الآخرين على أنهم أذكاء أو قليلي الذكاء ، فكل شخص يمتلك درجات متفاوتة من كل نمط ، وهكذا يكون لكل شخص مظهر خاص به وليس نسبة ذكاء .



نشاط ٦ - ٢



من خلال الأمثلة التالية وضع نوع الذكاء المناسب :

نوع الذكاء	الأمثلة
الذكاء اللغوي اللفظي	إدراك ما بين الجمل من علاقات مختلفة كتشابه أو تضاد والميل الى القراءة وكتابة القصص
الذكاء المكاني - البصري	الميل للتنظيم والعمل في الديكور وبناء النماذج وتسيق الألوان
الذكاء الإيقاعي	القدرة على تجويد القرآن الكريم وكتابة الأناشيد والشعر
الذكاء المنطقي الرقمي	المهارة في رسم الأشكال الهندسية والبيانات الإحصائية
الذكاء الذاتي الداخلي	يستمتعون بالتأمل والتفكير - عاطفيون ويحددون أهداف واقعية لهم في الحياة
الذكاء الجسمي - الحركي	المهارة في الأداء الرياضي كلعبة التنس وكره القدم وغيرها
الذكاء الاجتماعي	المهارة في تنظيم المجموعات والتراحم ومساعدة الآخرين
الذكاء البيئي	الاهتمام بالنباتات والزهور والأشجار وتربية الحيوانات

الميول والتوجيه المهني

٦ - ٢

ماذا ستتعلم ؟

- الميول .
- التوجيه المهني .
- أهمية التعرف على الاستعدادات والميول .

الميول :

تشكل الميول جانباً مهماً في تحديد الأنشطة التي يسعى الفرد للقيام بها كنتيجة لميله لها ، لذلك تعد إحدى مصادر الفروق الفردية المهمة التي لا بد من الاهتمام بها .

أنواع الميول :

١. **ميول فطرية** : وهي تولد مع الوليد كالميل إلى الحركة والميل إلى المشي ، وهذه الميول تكون أكثر ثباتاً .

٢. **الميول المكتسبة أو الاهتمامات** : وهي تظهر في الطفل بتأثير الأسرة والمدرسة والوسط المحيط به ، وهي أقل ثباتاً وأسهل تحولا وأكثر قابلية للتغيير كالميل إلى السباحة .

مفاهيم

ومصطلحات ؟

التوجيه المهني : عملية مساعدة الفرد على اختيار مهنة له وإعداد نفسه للالتحاق بها والتقدم فيها .

التوجيه المهني :

مع تنوع المجالات المهنية بسبب تعقد الحياة الحديثة فإن الفرد يحتاج إلى عملية التوجيه المهني التي يهتم بمساعدة الأفراد على اختيار وتقرير مستقبلهم ومهنتهم بما يكفل لهم تكيفاً مهنياً مرضياً .

أهداف التوجيه المهني :

يسعى التوجيه المهني الى تحقيق الأهداف التالية :

١. مساعدة الفرد على التعرف على ذاته وتقبلها بما فيها من قدرات وميول واتجاهات وقيم .
٢. مساعدة الفرد على التعرف على عالم المهن والبيئات المهنية المختلفة التي تتوفر في المحيط الذي يعيش فيه .
٣. مساعدة الفرد على اتخاذ قرارات مناسبة تمكنه من اختيار المهنة بشكل يضمن له الشعور بالرضا والسعادة والكفاية .

الميول والقدرات والتوجيه المهني :

إن اختيار الطلاب للتخصص في المرحلة الثانوية والذي يتفق مع ميولهم واتجاهاتهم وقدراتهم الحقيقية يؤدي إلى زيادة التفوق والإبداع ويجعل اتجاهاتهم نحو المهنة أكثر ايجابية .



نشاط ٦ - ٣



من يؤثر عليك عند اختيارك تخصصك الجامعي ؟

إن اختيار التخصص الدراسي ما بعد المرحلة الثانوية وبالتالي مهنة المستقبل لا يكون في السنة الأخيرة من المرحلة الثانوية بل يجب التخطيط له من سنوات بالاستعانة بالوالدين والمعلمين والإرشاد الطلابي للتخطيط المبكر.

مهارات حياتية



إن اختيار التخصص الدراسي ما بعد الثانوي وبالتالي مهنة المستقبل لا يكون في السنة الأخيرة من المرحلة الثانوية بل يجب التخطيط له من سنوات بالاستعانة بالوالدين والمعلمين والإرشاد الطلابي للتخطيط المبكر .

فمثلا بعض المهن تحتاج إتقان اللغة الانجليزية بدرجة معينة وبعضها تحتاج لياقة بدنية عالية يتم الاعداد لذلك قبل سنوات فالقاعدة الهامة (خطط مبكرا و أعمل بكل جهد لتحقيق هدفك)

نشاط ٦ - ٤

إلى أي حد نجحت مدارسنا في نقل أثر ما يتعلمه الطلاب فيها إلى حياتهم العامة خارج المدرسة ؟

إلى الآن لم تنجح مدارسنا في نقل أثر ما يتعلمه الطلاب إلى حياتنا العامة.

نشاط ٦ - ٥

هل تتفق ميولك مع قدراتك دائماً ؟ وضح ذلك ؟

حتى تنجح في أي مهنة أو تخصص يجب أن تتوافر لديك مجموعة من المهارات والقدرات المطلوبة لها كما يجب أن يتواءم ميولك وطبيعة شخصيتك مع طبيعة هذه المهن، ولذا فإن الخطوة الأولى في مشوار اختيار تخصص ما هي أن تتعرف على نفسك وميولك وقدراتك وأولوياتك واهتماماتك وعلى نمط شخصيتك.

إن امتلاك هذه البصيرة سيمنحك الفرصة للاختيار الصحيح وبناء حياة مهنية ناجحة.

إثراء

حتى تنجح في أي مهنة أو تخصص يجب أن تتوافر لديك مجموعة من المهارات والقدرات المطلوبة لها كما يجب أن يتواءم ميولك وطبيعة شخصيتك مع طبيعة هذه المهن، ولذا فإن الخطوة الأولى في مشوار اختيار تخصص ما هي أن تتعرف على نفسك وميولك وقدراتك وأولوياتك واهتماماتك وعلى نمط شخصيتك . إن امتلاك هذه البصيرة سيمنحك الفرصة للاختيار الصحيح وبناء حياة مهنية ناجحة .

ماهية التفكير وأنواعه وتطبيقاته

٣ - ٦

ماذا سنتعلم ؟

- ماهية التفكير .
- أنواع التفكير .
- التفكير الناقد .
- التفكير الابداعي .
- التفكير الاستدلالي .

تمهيد

يحثنا الله سبحانه وتعالى على التفكير والتدبر في كونه وفي خلقه مصداقا لقوله تعالى ﴿ أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَائِ رَبِّهِمْ لَكٰفِرُونَ ﴾ (سورة الروم : ٨)

مفاهيم ومصطلحات ؟

التفكير : هو سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يحاول العقل البحث عن معنى في موقف ما .

أنواع التفكير

أولاً : التفكير الناقد :

هناك عدة تعريفات للتفكير الناقد ومنها :

- فحص وتقييم الحلول المعروضة .
- هو حل المشكلات والتحقق من الشيء وتقييمه بالاستناد إلى معايير متفق عليها مسبقا .

مهارات التفكير الناقد :

١ . **اكتشاف المتناقضات** : هو وجود تعارض أو عدم اتساق بين شيئين أو فكرتين لا يمكن أن تكونا صحيحتين في الوقت نفسه .

مثال : من المؤثرات الهامة في نمو الإنسان الوراثة و العوامل البيئية ، حيث يرجع التغيير في طول ووزن الإنسان إلى نمط الحياة التي يعيشها و أسلوب غذائه فقط .

التناقض هنا هو في التأكيد على أثر الوراثة في النمو الإنساني في الفكرة الأولى ثم اغفاله في الفكرة الثانية .

٢. التحليل : يعني التعرف على عناصر الموقف المختلفة :

عندما يقال لك كل الناس طيبون ، بماذا ترد ؟

(الخطأ هنا في (كل) فقد يكون من بيننا من هو غير ذلك)

٣. الاستنتاج : ويعني استخراج الجزء من خلال القاعدة .

الطلاب المجتهدون مثابرون ، خالد طالب مجتهد (إذن خالد طالب مثابر)

كل طالبات الشعبة الأولى نجحن ، سلمى لم تتجح . (إذن سلمى ليست من طالبات الشعبة الأولى)

٤. التصنيف : ويقصد بها تصنيف المعلومات وتنظيمها وتقويمها ليتمكن من خلالها تحديد التشابه والاختلاف .

حدد الخطأ في التصنيف التالي ولماذا ؟

دجاجة ، بطّة ، حمامة ، سمكة (السمكة لأنها ليس لها ريش)

تمر . سكر . ليمون . عسل (الليمون لان مختلف المذاق عن البقية)

كهرباء . شمس . نار . حجر (حجر لأنه لا يضيء)

٥. المقارنة : تعني أن نتعرف على مزايا و عيوب الخيارات المتاحة لاختيار أحدها .

ما رأيك لو خيرت بين الزواج من الأقارب أو الزواج من خارج محيط الأسرة قارن بين الخيارين (مزايا - عيوب . القرار الذي ستتخذه)

٦. الاستقراء : يعني الوصول إلى القاعدة من خلال الأجزاء .

هند نجحت ، سامية نجحت ، أسماء نجحت ، بندر لم ينجح ، القاعدة : كل الإناث نجحو .

للدجاج ريش ، للحمام ريش ، للعصافير ريش ، القاعدة : للطيور ريش .

معايير التفكير الناقد :

- ١- **الوضوح** : المدخل الرئيسي للتفكير الناقد ، فإذا لم تكن المعلومات مصاغة بطريقة واضحة فلا يمكن فهمها ومعرفة المقصود منها .
- ٢- **الصحة** : أي أن تكون العبارات المستخدمة والمعلومات صحيحة وموثوقة .
- ٣- **الدقة** : أي التحقق من المعلومات واستيفاء الموضوع حقه من المعالجة والتفكير .
- ٤- **الربط** : أي أن يكون المفكر دوماً حول المشكلة ولا يثير من القضايا إلا ما له علاقة بها وهنا لا بد أن تكون المشكلة محددة بدقة تحديداً واضحاً .
- ٥- **العمق** : وهو مرتبط بالإحاطة بأبعاد المشكلة وتعقيداتها وتشعبها .
- ٦- **المنطق** : ويقصد به تنظيم الأفكار وتسلسلها وترابطها بطريقة تؤدي إلى معنى واضح ومعتمد على حجج معقولة .

ثانياً : التفكير الإبداعي :

القدرات العقلية اللازمة للإبداع :

● **الحساسية للمشكلات** : سمة عقلية مهمة للإبداع ، فماذا لو أن نيوتن لم يهتم بطريقة سقوط التفاحة ، أو أن أرخميدس لم يكن حساساً لارتفاع الماء ، بحيث لفتت الظاهرتان انتباههما ، وجعلتهما يفكران فيهما ، لما اكتشف أي منهما اكتشافه .

● الطلاقة الفكرية واللفظية :

- **الطلاقة الفكرية** : تعني القدرة على سرعة إنتاج الأفكار أو الحلول .
- **الطلاقة اللفظية** : إنتاج أكبر عدد من الكلمات تحت شرط معين .
- **القدرة على الأصالة** : القدرة على إنتاج الاستجابات غير الشائعة الجديدة .

مفاهيم ومصطلحات ؟

الإبداع : قدرة عقلية تؤدي إلى الوصول إلى أفكار جديدة وإنتاج جديد .

نشاط ٦ - ٦

- اجب على ما يلي مع ذكر المهارة التي استخدمتها :
- اكتب خمسة أشياء تشترك في اللون الأزرق في دقيقة .

استخدمت مهارة التحليل، الأشياء التي تشترك في اللون الأزرق البحر والسماء والنهر بعض الفراشات وبعض الطيور.

- يعاني مجتمعك الذي تعيش فيه من بعض المشكلات الخطيرة التي تؤثر على مستقبل أبنائه ، اختر مشكلة واحدة من هذه المشكلات وقدم أربعة حلول لها :

البطالة:

تعتبر البطالة كارثة تستوجب الوقوف فالواقع يؤكد أن معدلات البطالة في تزايد مستمر، الجميع يحاول البحث عن طريق للخروج من الأزمة ولكن الواضح أنه يزداد ابتعاداً، والبطالة هي ظاهرة اقتصادية بدأ ظهورها بشكل ملموس مع ازدهار الصناعة إذ لم يكن للبطالة معنى في المجتمعات الريفية التقليدية طبقاً لمنظمة العمل الدولية فإن العاطل هو كل قادر على العمل وراغب فيه، ويبحث عنه، ويقبله عند مستوى الأجر السائد، ولكن دون جدوى.

من خلال هذا التعريف يتضح أنه ليس كل من لا يعمل عاطل فالتلاميذ والمعاقين والمسنين والمتقاعدين ومن فقد الأمل في العثور على عمل وأصحاب العمل المؤقت ومن هم في غنى عن العمل لا يتم اعتبارهم عاطلين عن العمل وقد نتجت عن البطالة الكثير من الأمراض الاجتماعية مثل زيادة الهجرة غير الشرعية إلى الدول الأوروبية وإقبال عدد من الشباب المصري علي الانتحار للشعور باليأس بسبب البطالة وعدم قدرتهم علي إعالة أسرهم.

معدل البطالة = عدد العاطلين مقسوماً على عدد القوة العاملة مضروباً في مائة.

معدل مشاركة القوة العاملة = قوة العمالة مقسوماً على النسبة الفاعلة مضروباً في مائة.

وتعتبر نسب البطالة في صفوف الشباب العربي هي الأعلى عالمياً، وهي مرشحة للتصاعد في الكثير من الحالات، فالمعدل بالنسبة للدول العربية هو 25% طبقاً لبيانات الأمم المتحدة،

نشاط ٦ - ٦

أما في بعض البلدان فهي تصل أحيانا إلى 40% وبذلك تتضح حقيقة حجم مشكلة البطالة حيث يتوقع أن حجم البطالة الحقيقي لا يقل بأي حال من الأحوال عن 17%: 20% من حجم قوة العمل.

لا يرى الاقتصاديون من الطبقة البورجوازية حلاً لمشكلة البطالة إلا في الآتي:

١. يرى للخروج من البطالة ضرورة رفع وتيرة النمو الاقتصادي بشكل يمكن من خلق مناصب الشغل.
٢. يرى للخروج من أزمة البطالة ضرورة تدخل الدولة لضبط الفوضى وتحقيق التوازن الاجتماعي وهذا الاتجاه اخذ يتواري بفضل ضغط العولمة.
٣. الحل الجذري لقضية البطالة فيتطلب إعادة هيكلة الاقتصاد علي قاعدة نطاق الربح الرأسمالي، أي بناء لوسائل الإنتاج و تلبية الحاجات الأساسية لكل البشر خارج العيش المترف علي حساب عجز الأغلبية في الوصول إلي الحد الأدنى من العيش الكريم.
٤. تأهيل الباحثين عن العمل في مختلف المجالات مثل النجارة والحدادة وصيد الأسماك وغيرها من المشاريع الوطنية الهامة للمجتمع حتى يتم قبولهم في المؤسسات الخاصة أو العامة أما بالنسبة للفتيات فيتم تدريبهن في جمعيات خاصة بالمرأة حتى يتم تكوين الأسرة المنتجة.
٥. على الدولة أن تبحث عن سوق محلي وعالمي لدعم وتسويق المشاريع التي ينتجها الشباب والأسر المنتجة.

● اذكر ثلاثة استخدامات جديدة لعبة عصير البرتقال البلاستيكية الفارغة لمدة دقيقتين .

مقلمة خاصة بالأقلام - حصاله لتوفير النقود.

نشاط ٦ - ٦

● اكتب أكبر عدد ممكن من الكلمات التي تنتهي بالحرفين (ض، ل) في دقيقتين .

هيل - فيض - جميل - دليل - البعض - الباعوض - فرض - قرص.

● تعاني في مدينة الرياض صباحا من مشكلة الاختناقات المرورية حيث الغالبية يذهب لمدرسته أو جامعته أو عمله ، ما الحلول الإبداعية لهذه المشكلة ؟

الحلول هي:

١. تفعيل دور المراكز الحضرية في أطراف المدينة، فلو تم افتتاح مركز حضري لكل الدوائر الحكومية وخاصة التي يتعامل معها المواطن مباشرة مثل الأحوال المدنية، الجوازات، مكتب العمل، ومكتب التأمينات الاجتماعية لثم تخفيف نسبة كبيرة من هذا الازدحام.

٢. تفعيل الدور الخدماتي للحكومة الالكترونية وليس الاستفساري بشكل أكبر لدى جميع الدوائر الحكومية عبر بوابة موحدة والاستفادة من خبرات وزارة التعليم العالي في هذا المجال التي أثبتت نجاحها في مشروع البوابة الإلكترونية لخدمة الطلبة المبعوثين حول العالم، والذي بدوره سيققل من عدد المراجعين سواء من داخل أو خارج المدينة ولربما يخدم العديد من المدن كذلك.

٣. إيجاد آلية للتواصل والربط بين إدارات المشاريع في الدوائر الحكومية للتنسيق فيما بينها عند تنفيذ المشاريع.

٤. إعادة صياغة الضوابط العمرانية وخاصة المتعلقة ببناء الأبراج والمراكز التجارية الكبيرة على الطرق الدائرية لما له من تأثير في زيادة تفاقم المشكلة.

٥. تفعيل دور النقل العام سواء نظام الحافلات أو المترو.

نشاط ٦ - ٦

٦. منع سيارات الأجرة غير المشغولة من السير على الطرق وتفعيل استدعاء الخدمة عن طريق الاتصال التلفوني.
٧. توفير المال العام والتقليل من استهلاك الوقود وهذا من الناحية الإستراتيجية.
٨. الحد من التلوث الناتج عن انبعاثات غازات عوادم المركبات في المدينة.
٩. توفير وظائف للمواطنين في المراكز الحضرية الجديدة وتخفيف البطالة.
١٠. تنشيط الحركة التجارية بشكل عام في المدينة من خلال تعافي وانسياب الحركة المرورية الذي يفسح المجال لحركة البضائع في المدينة.

● فكر مع زملائك في دقيقة واحدة في إيجاد حلول جديدة للتعامل مع المجرمين غير السجن .

إعادة تأهيلهم وعمل دورات توعية لهم.

مراحل الإبداع أو الابتكار :

١. **مرحلة الأعداد** : وهي المرحلة التي يجمع فيها المبتكر المعلومات ويظل يفكر في حلول للمشكلة ويفرض فروضاً ويجربها .
٢. **مرحلة الكمون** : تتميز بنوع من السكون في التفكير، وقد تطول تلك الفترة إلى سنوات أو تقصر إلى عدة ثوان ، ولكن الواقع أن العقل يظل يفكر في المشكلة .
٣. **مرحلة الإشراق** : وهي المرحلة التي يظهر فيها الحل فجأة ، كما فعل أرخميدس عندما صرخ قائلاً (وجدتها وجدتها) عندما توصل لقانون الإزاحة .
٤. **مرحلة التحقيق** : وهي مرحلة مهمة جداً ، حيث يتأكد المبتكر أن حله مناسب وصحيح .

ثالثاً : التفكير الاستدلالي :

الاستدلال هو ضرب من ضروب التفكير يستهدف حل مشكله أو اتخاذ قرار بشكل ذهني .

خطوات الاستدلال :

١. **الشعور بوجود مشكله** : يدرك الفرد أن هناك مشكله حقيقيه تستوجب عمليه التفكير .
٢. **تحديد المشكله** : ويتم ذلك في ضوء إدراك وتصور واضح للمجال الخارجي والخبرات السابقة .
٣. **فرض الفروض** : في ضوء ما جمعه الفرد من وقائع حول هذه المشكله يفترض عدة فروض أو احتمالات كحلول لتلك المشكله .
٤. **اختبار صحة الفروض** : ينتقل الفرد بعد ذلك إلى التحقق من صحة الفروض التي فرضها كحلول للمشكله ، وينتهي به الأمر إلى اختيار فرض معين يعتبر حل للمشكله موضوع الدراسة وي طرح ما عداه من الفروض الأخرى .
٥. **تطبيق الحل** : واخيراً يطبق الحل الذي توصل اليه في الخطوة السابقة تطبيقاً عملياً وبالتالي ينجح في حل المشكله .

نشاط ٦ - ٧

(مهما اختلفت المشكلات التي يتعرض لها الفرد من حيث نوعها ودرجة تعقيدها فان طرق حلها واحده)
وضح ذلك ؟

١. الشعور بوجود مشكلة: يدرك الفرد أن هناك مشكلة حقيقية تستوجب عملية التفكير.
٢. تحديد المشكلة: ويتم ذلك في ضوء إدراك وتصور واضح للمجال الخارجي والخبرات السابقة.
٣. فرض الفروض: في ضوء ما جمعه الفرد من وقائع حول هذه المشكلة يفترض عدة فروض أو احتمالات كحل لتلك المشكلة.
٤. اختبار صحة الفروض: ينتقل الفرد بعد ذلك إلى التحقق من صحة الفروض التي فرضها كحل للمشكلة، وينتهي به الأمر إلى اختيار فرض معين يعتبر حل للمشكلة موضوع الدراسة وي طرح ما عداه من الفروض الأخرى.
٥. تطبيق الحل: وأخيراً يطبق الحل الذي توصل إليه في الخطوة السابقة تطبيقاً عملياً وبالتالي ينجح في حل المشكلة.

استراتيجيات تساعد على اكتساب مهارات التفكير :

- ١ . التعلم الاتقاني .
- ٢ . التعلم بالاكشاف .
- ٣ . حل المشكلات .
- ٤ . اتخاذ القرارات .
- ٥ . القبعات الست .
- ٦ . استراتيجية الكورت .
- ٧ . خرائط التفكير .
- ٨ . العصف الذهني .

تعلم ذاتي

اكتب تقريراً عن اثنتين من الاستراتيجيات تساعد على اكتساب مهارات التفكير موضعاً فيه المقصود بكل استراتيجية ومورداً أحد تطبيقاتها . استفد من مصادر التعلم في المدرسة و المكتبات الالكترونية و الانترنت .

مهارات حياتية

يقول أحد المستثمرين: (إن الثروات تصنع من خلال الأزمات) لماذا ؟

ففي وقت الأزمات يفكر الإنسان أفضل في وضع حلول للخروج من الأزمة والتغلب عليها وهذا يحيله إلى التفكير في المبدأ المادي في أحيان كثيرة.



تقويم ذاتي :

أكتب الأفكار الثلاث الأكثر أهمية والتي تعلمتها من وحدة القدرات العقلية واكتشاف الميول وتميبتها .

1. أنواع القدرة العقلية العامة والخاصة والميول وأنواعها.
2. ما هي التفكير وأنواعه وتطبيقاته.
3. استراتيجيات تساعد على اكتساب مهارات التفكير.

أكتب تساؤلين تريد ان تجد لهما اجابة وإضافة بعد انتهاء وحدة القدرات العقلية واكتشاف الميول وتميبتها .

1. ما هو الفرق بين الميول والتوجيه المهني؟
2. ما هي مراحل الإبداع والابتكار؟

أكتب شيئاً واحد تستطيع تطبيقه مما تعلمته في هذه الوحدة .

الذي يمكن تطبيقه من هذه الوحدة هو تطبيق التفكير الاستدلالي في حل المشكلة.

التقويم



اجب بوضع علامة (✓) للعبارة الصحيحة وعلامة (×) للعبارة الخاطئة في العبارات التالية :

س ١

×	١. يتميز مقياس الذكاء بأنه يعطي درجة كمية لمعدل ذكاء الفرد .
×	٢. حسب مقياس بينيه يشكل متوسطو الذكاء نصف عدد الأفراد في المجتمع تقريبا .
×	٣. يتمثل الذكاء المنطقي الرقمي في امكانية تعامل الفرد مع الألفاظ و استخدامها بكفاءة .
✓	٤. الميول الفطرية هي التي لا يحتاج الطفل لتعلمها .
✓	٥. ضعف الحماسية للمشكلات من خصائص الأشخاص المبدعين .

اكتب تعريفا لما يلي :

س ٢

الذكاء - التوجيه المهني - التفكير

الذكاء: هو القدرة على الفهم والتكيف مع البيئة المحيطة باستخدام تركيبية من القدرات الموروثة والمتعلمة من خلال الخبرة.

التوجيه المهني: مع تنوع المجالات المهنية بسبب تعقد الحياة الحديثة فإن الفرد يحتاج إلى عملية التوجيه المهني التي يهتم بمساعدة الأفراد على اختيار وتقرير مستقبلهم ومهنتهم بما يكفل لهم تكيفاً مهنياً مرضياً.

التفكير: هو سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يحاول العقل البحث عن معنى في موقف ما.

س ٣

اكتب نبذة مختصرة عن مقياس بينيه للذكاء.

في عام 1900م في فرنسا طلب وزير التربية والتعليم من (ألفريد بينيه Binet) وهو عالم نفس فرنسي تصميم مقياس للذكاء للتمكن من تحديد الطلبة الذين لا يتمتعون بذكاء كاف ليكونوا في النظام المدرسي العادي حتى يمكنه مساعدتهم فصمم بينيه مقياساً يتم على ضوئه قبول الطلاب في التعليم العام سمي اختبار بينيه للذكاء، وقد طوره بينيه عدة مرات إحداها في جامعة ستانفورد الأمريكية وسمي (مقياس ستانفورد بينيه للذكاء) ولازال مستخدماً إلى الآن.

س ٤

كيف تؤثر ميول الفرد في نجاحه المهني ؟

تشكل الميول جانباً مهماً في تحديد الأنشطة التي يسعى الفرد للقيام بها كنتيجة لميله لها، لذلك تعد إحدى مصادر الفروق الفردية المهمة التي لا بد من الاهتمام بها. **الميول:** جمع كلمة ميل وهو نزعة سلوكية عامة لدى الفرد تجذبه نحو نوع معين من الأنشطة.

ما أنواع الذكاءات المتعددة مع ذكر أمثلة دالة عليها ؟

١. **الذكاء اللغوي اللفظي:** ويتمثل في إمكانية تعامل الفرد مع الألفاظ واستخدامها بكفاءة للتعبير عن أفكاره وآرائه التي ينقلها إلى غيره من الناس، منطوقة أو مكتوبة بشكل واضح وتميزه بالطلاقة اللغوية.
٢. **الذكاء المنطقي الرقمي:** ويتمثل في مدى قدره الفرد على التعامل بالأرقام والأعداد من حيث الدقة والسرعة والكفاءة وتشمل القيام بالعمليات الحسابية البسيطة والمعقدة وقدرته على اكتشاف العلاقات بين الأرقام.
٣. **الذكاء المكاني - البصري:** ويظهر في القدرة على ملاحظة العالم الخارجي بدقة وتحويله إلى مدركات حسية.
٤. **الذكاء الجسدي - الحركي:** ويظهر في القدرة على ضبط حركة الجسم ومسك الأشياء بدقة والتعبير الجسدي عن السلوك.
٥. **الذكاء الإيقاعي:** ويظهر في التمييز بين الأصوات والتناسق الصوتي وإنتاج الأصوات المتناسقة والتحكم في الصوت.
٦. **الذكاء الاجتماعي:** وهو القدرة على فهم الآخرين وإقامة علاقات سليمة معهم وحل المشكلات الاجتماعية.
٧. **الذكاء البيني:** ويظهر في الاهتمام بالكائنات الحية وغير الحية المحيطة بنا والتعامل مع البيئة باحترام.
٨. **الذكاء الذاتي الداخلي:** يظهر في القدرة على فهم الإنسان لمشاعره الداخلية والقدرة على ضبطها والتحكم بها ومظهره (فهم الذات).

التفكير الإبداعي: هو القدرات العقلية اللازمة للإبداع:

الحساسية للمشكلات: سمة عقلية للإبداع، فماذا لو أن نيوتن لم يهتم بطريقة سقوط التفاحة، أو أن أرخميدس لم يكن حساساً لارتفاع الماء، بحيث لفتت الظاهرتان انتباههما، وجعلتهما يفكران فيهما، لما اكتشف أي منهما اكتشافه.

الطلاقة الفكرية واللفظية:

الطلاقة الفكرية: تعني القدرة على سرعة إنتاج الأفكار أو الحلول.

الطلاقة اللفظية: إنتاج أكبر عدد من الكلمات تحت شرط معين.

التفكير الاستدلالي: هو ضرب من ضروب التفكير يستهدف حل مشكلة أو اتخاذ قرار بشكل ذهني.

خطوات الاستدلال:

1. **الشعور بوجود مشكلة:** يدرك الفرد أن هناك مشكلة حقيقية تستوجب عملية التفكير.
2. **تحديد المشكلة:** ويتم ذلك في ضوء إدراك وتصور واضح للمجال الخارجي والخبرات السابقة.
3. **فرض الفروض:** في ضوء ما جمعه الفرد من وقائع حول هذه المشكلة يفترض عدة فروض أو احتمالات كحلول لتلك المشكلة.
4. **اختبار صحة الفروض:** ينتقل الفرد بعد ذلك إلى التحقق من صحة الفروض التي فرضها كحلول للمشكلة، وينتهي به الأمر إلى اختيار فرض معين يعتبر حل للمشكلة موضوع الدراسة وي طرح ما عداه من الفروض الأخرى.
5. **تطبيق الحل:** وأخيراً يطبق الحل الذي توصل إليه في الخطوة السابقة تطبيقاً عملياً وبالتالي ينجح في حل المشكلة.

ما هي الاستراتيجيات تساعد على تعليم مهارات التفكير ؟

س٧

١. التعلم الإتقاني.
٢. التعلم بالاكشاف.
٣. حل المشكلات.
٤. اتخاذ القرارات.
٥. القبعات الست.
٦. إستراتيجية الكروت.
٧. خرائط التفكير.
٨. العصف الذهني.

مراجع الوحدة



١. عبيدات ، ذوقان عبد الله وأبو السميد ، سهيلة ١٤٢٦هـ . استراتيجيات التدريس في القرن الحادي والعشرين. معارف للتعليم والتدريب . الأردن .
٢. الهويش . فاطمة خلف . (مدخل الى علم النفس) . ١٤٣١ - مكتبة الملك فهد الوطنية - الهفوف
٣. عبد الهادي . جودت عزت - والعزة . سعيد حسني (التوجيه المهني ونظرياته) ٢٠١٤م دار الثقافة للنشر والتوزيع - عمان - الأردن .
٤. يوسف . حسن كيف تختار تخصصك الجامعي ٢٠١٢ - الرياض - قرطبة للإنتاج الفني .
٥. بكار . ياسر عبد الكريم (كيف تختار تخصصك الجامعي ؟ أساسيات هامة) ٢٠٠٩ م .
٦. الحمادي . علي (٣٠ طريقة لتوليد الأفكار الابداعية) ١٤١٩ - ١٩٩٩م - دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت لبنان .
٧. راجح . أحمد عزت (١٩٧٩) أصول علم النفس ، دار المعارف ، الإسكندرية .

تعزيز الصحة
النفسية

مدخل الوحدة



من تعزيز الصحة النفسية
عامل مهم في الوقاية من
الاضطرابات النفسية التي
تتبع عيش الإنسان بسعادة.

مدة التنفيذ



عدد الحصص



أهداف الوحدة



يتوقع منك أخي الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن تكون قادرًا على أن:

- تحدد المقصود بالصحة النفسية .
- تشرح أهمية الصحة النفسية .
- توضح مقومات الصحة النفسية .
- تكتسب المهارات اللازمة للوقاية من المشكلات النفسية .
- تستطيع التعامل مع بعض الشخصيات الصعبة .
- تحدد المقصود بالاضطراب النفسي .
- تفرق بين الحالة المضطربة والحالة العادية .
- التمييز بين بعض الاضطرابات النفسية المختلفة .
- تمثل لبعض سمات اضطرابات الشخصية .
- تحدد الخطوات الرئيسية في علاج الاضطرابات النفسية .
- تحدد المقصود بالعلاج النفسي .
- تمثل للأساليب المعرفية في علاج الاضطرابات النفسية .

مشروع الوحدة



صف حاله تم فيها تعديل السلوك وعلاجه نفسياً سواء من بحثك في الانترنت أو زيارتك لاحد مراكز الصحة النفسية في منطقتك .
اعرض كل ذلك في عرض تقديمي مع الالتزام بمعايير العروض :
(دقة وعلمية المعلومات - الالتزام بخصائص العرض - استخدام الرسوم التوضيحية)

موضوعات الوحدة



- ١ . ماهية الصحة النفسية .
- ٢ . مقومات الصحة النفسية .
- ٣ . أنواع الاضطرابات النفسية الشائعة .
- ٤ . أنواع الشخصيات المضطربة .
- ٥ . خطوات التعامل مع المشكلات النفسية والسلوكية .
- ٦ . الطرق العملية الوقائية والعلاجية لمواجهة الضغوط الحياتية .
- ٧ . أساليب التكيف مع الازمات والأمراض المزمنة .

ماهية الصحة النفسية

١ - ٧

ماذا سنتعلم ؟

- ماهية الصحة النفسية .
- أهمية الصحة النفسية .
- مقومات الصحة النفسية :
 - ١ مقومات معرفية .
 - ٢ مقومات اجتماعية .
- المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية .

أولاً : ماهية الصحة النفسية :

تمهيد

اصبحت الاضطرابات النفسية شائعة وتحدث في كل المجتمعات وفي كل فئات المجتمع وذلك بسبب المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والاستعداد الوراثي للأفراد وغيرها ، ولكن تطور العلوم وخاصة علم النفس و العلاج النفسي جعلنا قادرين على مواجهة مشكلات الصحة النفسية ، مما ينعكس إيجابيا على الفرد و المجتمع .

علامات الصحة النفسية :

مفاهيم ومصطلحات

الصحة النفسية : حالة من الرضا يدرك كل فرد فيها إمكاناته الخاصة ، ويمكنه التعامل مع الضغوط العادية للحياة ، ويستطيع العمل بشكل منتج ومثمر ، مع القدرة على تقديم مساهمة فعالة لمجتمعه .

- ١ . عدم وجود التهيج الانفعالي والحساسية الاجتماعية أو القلق .
- ٢ . تقبل الفرد لذاته وواقعه و حدود إمكاناته و تحمل مسؤولياته الأسرية و الاجتماعية .
- ٣ . استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية .
- ٤ . نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه .

٥. الإقبال على الحياة بوجه عام والشعور بالسعادة .

٦. ادراك المشكلات على أنها تحدٍ وفرصة للنضج وليس تهديدا مقلقا .

٧. إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته بطريقة مقبولة اجتماعيا .

٨. تقبل الفرد للآخرين ، والانفتاح العقلي .

ثانياً : أهمية الصحة النفسية :

● بالنسبة للفرد :

تساعد الفرد في حل مشكلاته التي يواجهها في الحياة ليعيش حياة اجتماعية سليمة ويتميز بالتركيز والاتزان الانفعالي

ويحقق النجاح في حياته المهنية ، كما تساعده في تحقيق السعادة و الشعور بالمشاعر الإيجابية .

● بالنسبة للمجتمع :

تساعد المجتمع على التعاون وتكوين العلاقات الاجتماعية وتقليل الأفراد المنحرفين والجانحين والخارجين على قيم المجتمع والنجاح في مواجهة الظواهر المرضية والسلوكية وتفعيل إمكانات أفراد .



الراء

من العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية (الاستعداد الوراثي) حيث تزداد نسبة الإصابة بالاضطرابات النفسية إذا كان هناك تاريخ مرضي في الأسرة .

ثالثاً : مقومات الصحة النفسية :

هي الأساليب الوقائية التي تحمي المرء من الدخول في دائرة الاضطراب النفسي وهي على النحو التالي :

● المقومات المعرفية :

التفكير بشكل عقلائي : وهو أحد المقومات المعرفية التي تحمي الفرد من الوقوع في الاضطرابات النفسية ، فالاضطرابات النفسية تنشأ عن أنماط خاطئة أو غير منطقية في التفكير وإذا تعلم الفرد كيف يفكر بطريقة مختلفة تجاه الأشياء التي تسبب له الإزعاج يمكن أن يتصرف بطريقة أكثر عقلانية. ويتغلب على ما لديه من أفكار ومعتقدات خاطئة وغير عقلانية والتي يصاحبها اضطراب في السلوك وفي الشخصية واستبدالها بأفكار ومعتقدات أكثر عقلانية تساعد على التوافق مع المجتمع .

● المقومات الاجتماعية :

١. **المساندة الاجتماعية** : تعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الدعم النفسي الذي يحتاجه الإنسان وتعد عاملاً هاماً في صحته النفسية وهي ذلك النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين ، والتي يلقاها الفرد من الجماعة التي ينتمي إليها وهناك اتفاق بين الباحثين على أن أهم مصادر المساندة الاجتماعية هي الزوج أو الزوجة ، الأسرة ، الأقارب ، الأصدقاء ، الجيران ، زملاء العمل أو الدراسة.

ويمكن التنبؤ بأنه إذا غابت المساندة الاجتماعية أو ضعفت أدى ذلك إلى اختلال الصحة النفسية .

٢. **تنمية المهارات الاجتماعية في التعامل مع الآخرين** : وتعني ممارسة السلوكيات الإيجابية المقبولة عند التعامل مع الآخرين ، حيث تساعد هذه المهارات على بناء علاقات فعالة وجيدة مع الآخرين ، مما سينعكس أثره على الحالة النفسية للفرد ، ومن هذه المهارات :

- قدرة المرء على التعبير عن آرائه ومشاعره أمام الآخرين .
- إقامة علاقة متبادلة بالآخرين والتعاطف معهم ومساعدتهم وتقبل المساعدة .
- عدم المقارنة بالآخرين والإيمان بأن لكل شخص قدرات تميزه عن غيره .

المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية ومنها :

١. التدين :

ويقصد به الالتزام بالعقيدة الصحيحة قولاً وسلوكاً والإتيان بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه ، ولقد وجدت العديد من الدراسات أن الشخص المتدين أكثر صحة نفسية واثقاً انفعالياً وثقة بالنفس و أقل وقوعاً في الاضطرابات النفسية .

٢. العفو والصفح (التسامح) :

اثبتت الدراسات أن من أهم صفات الشخصيات المضطربة والتي تعاني من القلق المزمن هو أنها لا تعرف التسامح ولم تجرب لذة العفو ونسيان الإساءة قال الله تعالى : (خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ) (الأعراف : ١٩٩)

٣. ممارسة الرياضة :

وهي وسيلة ناجحة في التقليل من المشكلات الانفعالية والسلوكية المختلفة وتساعد على تنفيس الانفعالات بداخلنا .

٤. مواجهة المشكلات بدلاً من الهروب منها .

يعتقد بعض الناس أن الهروب من المشكلات وعدم مواجهتها هو السبيل لعلاجها ، والعكس هو الصحيح فالدراسات النفسية تؤكد أن مواجهة المشكلة هو الأسلوب الصحيح إذا أردنا حلها ، فكلما واجهنا المشكلة كلما ضعفت في تأثيرها علينا أما الهروب منها فيجعلها تظهر لنا في كل حين ومن الوسائل التي يستخدمها الإنسان لمواجهة المشكلات ما يلي:

- تعريف المشكلة.
- محاولة إيجاد بدائل للحل.
- اختبار كل بديل وتقييمه واختيار البديل المناسب.

نشاط ٧ - ١

لدى بعض الناس أساليب رائعة في احتواء المشكلات وفي التعامل مع الآخرين ، لذلك يعيشون في سعادة كبيرة مع أنفسهم ومع الآخرين ، وبالتأكيد أنك تطبق بعض هذه الأساليب في حياتك اليومية .
حدد في المواقف التالية ، ثلاثة أفكار ايجابية لكل موقف :

الموقف	التفكير الايجابي المناسب
عندما يتأخر صديقك عن مواعده ولم يكن ذلك من عادته	١. من الممكن أن يكون مريضاً. ٢. من الممكن أن يكون الطريق مزدحماً. ٣. من الممكن أن يكون لديه شغلاً كثيراً.
عندما يعتذر والدك عن شراء الجهاز الذي تريده	١. ألتمس له العذر فمن الممكن أن يكون سعر الجهاز غالي. ٢. من الممكن أن يكون والدي مشغولاً. ٣. من الممكن أن يكون الجهاز غير موجود في الأسواق الآن.
عندما تتعرض لخسارة أو فقدت شخص تقدره	أستعوض الله.
أحد أقاربك مر بك ولم يلق عليك السلام	١. من الممكن أن يكون مشغول البال فلم يراني ٢. من الممكن أن يكون معرضاً لضغط عصبي. ٣. من الممكن أن يكون نظره ضعيف.



استخدم المهارات الآتية في التعامل مع الآخرين يومياً (لمدة أسبوع) وسجل النتائج :

المهارة	الإتقان من ١٠٠	النتائج التي لاحظتها على نفسك او على الآخرين
التبسم للآخرين		
مناداة الآخرين بأسمائهم		
الإنصات وعدم المقاطعة		

بعد أسبوع ، ماذا لاحظت على مستوى مهاراتك الاجتماعية ؟



الاضطرابات النفسية

٧ - ٢

ماذا سنتعلم ؟

- ماهية الاضطراب النفسي
- أنواع الاضطرابات النفسية الشائعة .
- أنواع الشخصيات المضطربة .
- خطوات التعامل مع المشكلات النفسية والسلوكية .
- الطرق العملية الوقائية والعلاجية لمواجهة الضغوط الحياتية .
- أساليب التكيف مع الازمات والامراض المزمنة .

نشاط ٧-٣

تأمل الحديث النبوي التالي :

عن أنس بن مالك قال : كان النبي صلى الله عليه وسلم يقول : (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلْبَةِ الرَّجَالِ) رواه البخاري
لماذا استعاذ المصطفى صلى الله عليه وسلم من هذه الصفات ؟ واستنتج ما هو متعلق بالاضطرابات النفسية

استعاذ النبي ﷺ من هذه الأمور؛ لأنها منغصات للحياة، من جميع الوجوه، في النفس، والجسد، والعقل، والقلب.

قوله: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ): استعاذ منهما لما فيهما من شدة الضرر على البدن، وإذابة قواه، وتشويش الفكر والعقل، والانشغال بهما يفوتان على العبد الكثير من الخير، وانشغال الفؤاد والنفس عن الطاعات والواجبات، هذا إن كان الهم والحزن في أمور الدنيا، أما هم الآخرة، فهو محمود؛ لأنه يزيد في الطاعة، ويبعث النفس على الجد، والعمل، والمراقبة، قال **النبي ﷺ: (مَنْ جَعَلَ الْهُمُومَ هَمًّا وَاحِدًا: هَمَّ الْمَعَادِ، كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّ دُنْيَاهُ، وَمَنْ تَشَعَّبَتْ بِهِ الْهُمُومُ فِي أَحْوَالِ الدُّنْيَا، لَمْ يُبَالِ اللَّهُ فِي أَيِّ أَوْدِيَّتِهِ هَلَكَ).**



وقال النبي ﷺ: (مَنْ كَانَتْ الْآخِرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ، وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ، وَمَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ).

قوله: (وَضَعَّ الدين): أي شدته وثقله، حتى يميل صاحبه عن الاستواء والاعتدال، فهذا استعاذ منه ﷺ لما فيه كذلك من شغل العبد عن القيام بالعبادة على الوجه الأكمل، والوقوع في المحذورات الشرعية كما سبق، **مثل:** الإخلاف في الوعد، والوقوع في الكذب.

واستعاذ النبي ﷺ: (من غلبة الرجال): وهو تسلطهم، وظلمهم، وغلبتهم بغير الحق، يؤدي إلى وهن النفس، وضعفها، وإلى الذلة والهوان، فيفتر عن الطاعة والعبادة لما يوقع في النفس من الخور والأحزان، والأوهام، الذي قد يؤدي إلى الحقد، والانتقام.

فينبغي لكل مؤمن أن يُعنى بهذا الدعاء الجليل، فنحن في أشد الحاجة إليه في زمننا هذا، وقد تكالبت علينا هموم، والغموم والأعداء من كل مكان، فنسأل الله السلامة في ديننا ودنيانا.

مفاهيم ومصطلحات ؟

الاضطراب النفسي : هو مجموعة أعراض تتصف باضطرابات هامة في إدراك الفرد أو التنظيم أو الضبط الانفعالي أو في الجانب السلوكي وهذه الأعراض تعكس خللاً في العمليات النفسية أو البيولوجية أو النمائية. وتتصف الاضطرابات النفسية بالكرب والمعاناة في الجوانب الاجتماعية أو المهنية أو الأكاديمية أو الأنشطة الهامة .

أولاً : ماهية الاضطراب النفسي :

ويكون الإنسان مضطرباً نفسياً إذا كانت الحالة التي يمر بها تؤثر على حياته سلباً وتشعره بالضيق والنكد وتتاثر علاقاته الاجتماعية والوظيفية بسبب ذلك عندها يحتاج الأمر التدخل العلاجي النفسي .

من يقوم بعملية تشخيص الاضطرابات النفسية ؟

يقوم بتشخيص الاضطرابات النفسية المؤهلون من أهل الاختصاص من الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين ، ولا يمكن لغيرهم القيام بذلك .
وستورد بعض الاضطرابات النفسية نظراً لأهمية معرفتها في الوقت الحاضر لتكوين ثقافة نفسية جيدة .

لا حظ

إن ظهور بعض أعراض الاضطرابات النفسية بشكل مؤقت على الفرد لا يعني بالضرورة اصابته بالاضطراب النفسي

أنواع الاضطرابات النفسية :

تعدد الاضطرابات النفسية وسنناقش أبرزها على النحو التالي :

١- الوسواس القهري :

مفاهيم ومصطلحات ؟

الوسواس القهري؛ هو تكرار سلوك معين أو تسلط أفكار محددة (طوال اليوم وكل يوم) بشكل مزعج ولا يستطيع التخلص منه بالرغم من محاولاته العديدة .

للسواس القهري أشكال متعددة ، وهذه بعض الأعراض والتصرفات الوسواسية :

- التأكد من الأشياء مرات ومرات مثل (التأكد من الوضوء والصلاة)
- القيام بعمليات الحساب بشكل مستمر (في السر) أو بشكل علني أثناء القيام بالأعمال الروتينية .
- تكرار القيام بشيء ما عدداً معيناً من المرات ، وأحد الأمثلة على ذلك قد يكون تكرار عدد مرات الاستحمام .
- ترتيب الأشياء بشكل غاية في التنظيم والدقة و بشكل مبالغ فيه .
- البعد عن لمس الأشياء العادية لأنها قد تحتوي جرائم .

الفرق بين الوسواس القهري والتكرار في الأحوال العادية ؟

في الأحوال العادية من الطبيعي عند الشك أن أعيد صلاتي أو أتأكد من بعض الأشياء المهمة وهذا يحدث لغالبية الناس ، أما مريض الوسواس القهري فإنه في كل صلاة يعيد صلاته مرات عدة أو يعيد كل وضوء عشرات المرات أو يكرر رقم معين أو فكرة معينة مئات المرات في الساعة الواحدة .



الراء

هل الشخص المصاب بالوسواس القهري مريض عقليا ؟

كلا فالشخص الذي لا يدرك أن التصرفات والأفكار الخاطئة التي يشعر بها هي أشياء غير طبيعية هو شخص مصاب بمرض عقلي ، ولكن يدرك معظم الأشخاص المصابون بالوسواس القهري أن تصرفاتهم غير عقلانية ، ولذلك فإن الأشخاص المصابون بالوسواس القهري ليسوا مرضى عقليا .

مفاهيم ومصطلحات

٢. الاكتئاب :

الاكتئاب : هو حالة من الحزن الشديد المستمر الذي ليس له سبب واضح .

من أعراضه الملل من الحياة وفقدان الشهية و عدم الاهتمام بالأنشطة

المهمة و العزلة والانطواء و الأرق (عدم القدرة على النوم) و الصداع و صعوبة التركيز و الحزن والبكاء و الإحساس بضيق في الصدر مع فقد المتعة وفقد الابتهاج بالأمور الباعثة للفرح و البهجة و قلة الاهتمام بالنظافة و الهندام و ربما التفكير بالانتحار أو الاقدام عليه .

ملحوظة مهمة : عند تشخيص الاضطراب النفسي يجب أن يتولى هذه العملية المؤهل في المجال النفسي فقط .

ما الفرق بين الحزن العادي والاكتئاب ؟

الحزن العادي يحدث لكل الناس ومن الطبيعي أن نحزن لبعض الوقت عند موت عزيز أو عند خسارة معينة أو عندما نقترف بعض الآثام أما الاكتئاب فهو حالة من الحزن الطويل تتميز بالخصائص الآتية :

- أكثر حدة (أشد من الحزن العادي)
- يستمر لفترات طويلة (أكثر من أسبوعين متواصلين)
- يعوق الفرد بدرجة جوهريّة عن أداء نشاطاته وواجباته المعتادة (مثل : أن يتخلى الفرد عن الرياضة التي كان يحبها ، يهمل نظافته بعدما كان مهتما بها ، يتغيب أو يتأخر عن عمله بعدما كان مواظبا)

٣. الخوف المرضي (PHOBIA) (الفوبيا) :

ما الفرق بين الخوف العادي والخوف المرضي ؟

الخوف العادي هو حالة طبيعية تحدث من شيء مخيف حقيقة كالخوف من الحيوانات المفترسة أو السيارة المسرعة .

مفاهيم ومصطلحات ؟
الخوف المرضي : خوف دائم (مرتفع أو حاد) من موضوع ما أو موقف أو كائن غير مخيف لدى غالبية الناس .

أيضا من المخاوف الطبيعية التي تحدث لغالبية الناس (الخوف البسيط) عند إجراء لقاء أو مقابلة مسؤول كبير أو عند إلقاء كلمة ، فمن الطبيعي أن يحدث لنا الخوف في بداية الموقف ثم يزول مع الوقت ، المهم ألا يؤدي بنا الخوف إلى الهروب من الموقف في كل مرة .

أما الخوف المرضي فهو خوف دائم وحاد وليس له سبب مقنع ولا يحدث لغالبية الناس ويعطل الإنسان عن ممارسة حياته ويجعله يسعى للهروب من تلك المواقف بكل الطرق المتاحة .

الخوف الاجتماعي SOCIAL PHOBIA :

وهو من أكثر أنواع الخوف المرضي شيوعا وإن كان بدرجات متفاوتة بين الناس هو الخوف الذي يعيق الانسان عن التفاعل مع المحيط الذي يعيش فيه بشكل سوي و يظهر عادة في بعض المواقف الاجتماعية مثل :

مفاهيم ومصطلحات ؟
الخوف الاجتماعي : التردد في حضور المناسبات الاجتماعية أو الاحتكاك بالآخرين أو الهرب من الحديث أمامهم أو عدم القدرة على إبداء الرأي لهم والإحساس بعدم الارتياح وذلك لشعور الفرد أن الآخرين يراقبونه وسينتقدونه .

● التعامل مع الآخرين .

● التحدث بصوت مسموع أثناء الاجتماع والمناقشة والأسئلة .

من أعراض الخوف الاجتماعي :

التعرق وتسارع ضربات القلب واهتزاز اليدين وعدم الدخول على الآخرين بمفرده ، لا ينظر للآخرين ويتجنب الحديث معهم ، الانشغال بأشياء أخرى كجهاز الجوال والسكوت معظم الوقت وتجنب المناسبات الاجتماعية .



يرى محمد الغزالي أن الحياء علامة صادقة على طبيعة الإنسان ، فهو يبين مدى أدبه وقيمه التي ينتمي إليها ، فالشخص حين يحرص من فعل ما لا ينبغي ، أو يتعارض مع قيمه فهو حي الضمير فالحياء يحمي الإنسان من الوقوع في المحذور ، لذا فإن الله سبحانه وتعالى وصى به المسلمين لأنه يجعل المرء يراقب خطواته فلا يتعدى حدود الدين الإسلامي ، فالحياء مطلوب ومرغوب فيه ولا يتنافى مع ما يحبذ أن يتصف به .
الحياء: اجتناب القبيح وعدم التقصير مع ذي الحق وليس فيه خضوع للآخرين وهو محمود شرعاً ، أما الخوف الاجتماعي فهو خضوع للآخرين وتجنب مواجهتهم بشكل مستمر .

نشاط ٧ - ٤

صنف الأعراض التالية إلى الاضطرابات التي تنتمي لها :

اسم الاضطراب	الأعراض
الوسواس القهري	يتأكد من إغلاق الأبواب والنوافذ عدة مرات كل ليلة وينام وهو غير مستقر
الخوف الاجتماعي	أفكاره غريبة ، ضعيف التواصل مع الآخرين ، قد يكلم نفسه أحياناً ، يقول كلاماً غير مفهوم
الاكتئاب	يببدو عليه الملل من كل شيء ، فقد الشهية ، لا ينام بسرعة و يستيقظ عدة مرات
الخوف المرضي	يتلعثم لسانه ، يشعر أن الكل يراقبه ، يشعر انه ممل ، يهرب من الحديث أمام الآخرين

تعلم ذاتي

اكتب تقريراً عن علاقة تعاطي المخدرات بظهور بعض الاضطرابات النفسية (الفوبيا) كمثال قم بزيارة أحد مراكز تأهيل المدمنين أو ابحث في مصادر المعلومات .

يعتبر تعاطي المخدرات من أهم الأسباب التي تساعد في انتشار الأمراض والاضطرابات النفسية فهناك علاقة وثيقة ومتبادلة بين الإدمان والأمراض النفسية، فالمخدرات تسبب ظهور كثير من الأمراض النفسية، والأمراض النفسية يمكنها أن تؤدي بصاحبها إلى تعاطي المخدرات والاضطرابات أو الأمراض النفسية التي تسببها المخدرات كثيرة من أبرزها الاضطرابات الذهانية المصحوبة بأوهام وضلالات وهلاوس، واضطرابات المزاج خاصة اضطرابات المزاج الاكتيبي، واضطرابات القلق، واضطرابات النوم، ويمكن الكشف عن ذلك عن طريق التشخيص المزدوج الذي يعنى بعلاج إدمان المخدرات المصحوب باضطرابات نفسية بمعنى أن يكون هناك اضطراباً نفسياً وغالباً ما يكون هذا الاضطراب ذهنياً مع تعاطي مواد مخدرة أو الإدمان عليها، وعادة ما تكون أعراض الاضطراب مزمنة وشديدة، لذلك تتطلب هذه الحالات علاجاً دوائياً مكثفاً وبرامج علاجية قد تختلف عن البرامج العلاجية المتعارف عليها في علاج الإدمان أو علاج الأمراض النفسية، وقد يجهل البعض هذه العلاقة بين الاضطرابات النفسية والاضطرابات الإدمانية التي صنفت على أنها أحد فروع الاضطرابات النفسية، وأن وجود اضطراب نفسي لدى الفرد قد يؤدي إلى تعاطي أحد أنواع المواد المخدرة أو المؤثرات العقلية ومن الأمثلة التي تعكس ذلك وتثبتت تعاطي الكحول من قبل الأشخاص الذين يعانون من المخاوف الاجتماعية، أو قيام بعض الطلاب بتعاطي حبوب الكبتاجون عند المذاكرة لخفض اضطراب القلق خاصة فترة الامتحانات، وقد أثبتت الكثير من الدراسات الحديثة أنه عند تعاطي أي مادة من المواد المخدرة والمؤثرات العقلية فليق نسبة وجود أحد الاضطرابات النفسية يرتفع، فمثلاً نسبة اضطراب الفصام لدى الأفراد العاديين تكون 1% ولكنها ترتفع إلى 30% عند تعاطي المواد المخدرة أو الإدمان عليها، فالاضطرابات النفسية والإدمانية وجهان لعملة واحدة، وفي التشخيص الحديث الأمريكي للاضطرابات النفسية Dsm لا يمكن تشخيص الحالة بأي نوع من الاضطرابات النفسية في حالة وجود تعاطٍ للمواد المخدرة والاضطرابات النفسية.

ثانياً : أنواع الشخصيات المضطربة :

ماهية الشخصية :

هي الأساليب المميزة والفريدة التي يستجيب بها الفرد لمحيطه ، والأساس في مفهوم الشخصية هي تفرد الفرد وثبات وديمومة سمات الشخصية ومميزاتها

مفاهيم ومصطلحات ؟

الشخصية : هي مجموع الخصائص التي يتميز بها الانسان عن غيره في النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية .

عبر الزمان والأحوال ، وهي نظام متكامل من المظهر الخارجي للفرد والصفات النفسية الداخلية والتصرفات والسلوكيات المتنوعة التي يقوم بها وهذه الأمور مجتمعة يؤثر بعضها في بعض مما يعطي طابعاً محدداً للكيان المعنوي للفرد .

متى تعتبر الشخصية مضطربة ؟

تعتبر الشخصية مضطربة عندما تكون سماتها صلبة وعنيدة ، أو تعوق تكيف الفرد المهني والأسري والاجتماعي . إن اضطرابات الشخصية تؤثر على حياة الفرد وحياة من يعيش معه ، ولتحديد اضطراب أي شخصية لا بد أن تتوفر أغلب الأعراض فيها .

ومن أبرز الشخصيات المضطربة ما يلي :

١. الشخصية المرتابة أو الشكاكة (إساءة الظن بالآخرين) :

سماتها : تغليب سوء الظن والمبالغة في الحذر ، المبالغة في التأثر بالانتقادات حتى لو كانت يسيرة ، الإكثار من الخصومة والجدل والعناد ، الحرص على جمع الإدانات ، يبحث عن المعاني الخفية في الحديث ، ويفسرها على أنها ضده ، يبالي في تصور الأمر ضده ، يشك في ولاء أصدقائه وأقربائه له ، لا يتسامح .

٢. الشخصية البسيطة (المستغلة) :

سماتها : الثقة الزائدة بالناس ، الغفلة عما يدور حوله ، لا يتوقع السوء ، التبعية للآخرين (فكراً وسلوكاً) التسامح الزائد حتى مع من لا يستحقونه ، سهولة التأثر بأراء الآخرين ، المبالغة في الصراحة حتى في الأمور الخاصة .

٣. الشخصية العدوانية (المتسلطة) :

سماتها : عدم مراعاة حقوق الآخرين ، والجرأة الزائدة في إبداء الرأي والمبالغة في إظهار المشاعر العدوانية ، الاستياء والغضب النظري في الآخرين بقوة ، التسلط في العبارات وعلو الصوت ، إعطاء أوامر ملزمة .

٤. الشخصية النرجسية (التي تحب ذاتها) :

سماتها : الإعجاب الزائد بالنفس ، وتشعر بالعظمة وتبالغ في تلميع ذاتها ، تستمتع بثناء الآخرين لها ، وتكثر من لفت الأنظار إليها ، وتدعي العبقرية وتتطلع للألقاب الفخمة ، وتظهر نفسها بمظهر الواثقة جداً ، وتتصور أنها فوق الآخرين بمراحل ، ولا تعترف بالأخطاء ، وأناوية ، ولا تتقبل النقد .

٥. الشخصية المضادة للمجتمع (السيكوباتية) :

سماتها : المراوغة والاحتيال للحصول على مرادها وضعف الضمير وقسوة القلب (غياب لوم النفس) وعدم الاكتراث بالمسؤولية ، والتظاهر بالنزاهة والأمانة ، ولا تبالي بالكذب وتشهد الزور على غيرها ، وقدرتها على التلاعب بمشاعر الآخرين وإقناعهم بما تريد ، والانتهاز السريع لشهواتها ، وعدم المبالاة بمشاعر الآخرين ، والضعف الشديد في تبادل المشاعر العاطفية ، وسرعة التلون حسب الموقف .

٦. الشخصية الاعتمادية :

سماتها : تتعلق بالآخرين عاطفياً وسلوكياً ، وتعتمد على شخصية تستمد منها الرعاية وتخشى فراقها ، وتميل إلى استمالة عطف الآخرين حتى لا يتركوها لوحدها وتفقد التصرف ، وتسائر الآخرين وتتنازل لهم عن حقوقها وتعجز عن اتخاذ قراراتها اليومية ، وتجعل الآخرين يتخذون قراراتها المهمة مثل نوع عملها ، وحاجاتها الخاصة وتتأثر كثيراً عند انتهاء علاقة وثيقة ، وتوافق الآخرين حتى ولو أخطأوا في حقها خوفاً من أن يتركوها .



سجل في الجدول أمامك السمة الأبرز في الشخصيات المضطربة التالية :

نوع الشخصية المضطربة	السمة الأبرز
البسيطة	التسامح الزائد حتى مع من لا يستحقونه.
الشكاكة	تغليب سوء الظن والمبالغة في الحذر.
النرجسية	الإعجاب الزائد بالنفس، وتشعر بالعظمة وتبالغ في تلميع ذاتها.
المتسلطة	الجرأة الزائدة في إبداء الرأي والمبالغة في إظهار المشاعر العدوانية.
السيكوباتية	المراوغة والاحتيال للحصول على مرادها وضعف الضمير وقسوة القلب.

التعامل مع الاضطرابات النفسية والظغوط الحياتية

٣ - ٧

ماذا سنتعلم ؟

- خطوات التعامل مع الاضطرابات النفسية والسلوكية .
- الطرق العملية الوقائية والعلاجية لمواجهة الضغوط الحياتية .

تمهيد

الإصابة بالاضطرابات النفسية ليست أمراً مخجلاً فهي تصيب الإنسان مثلما تصيبه الاضطرابات الجسمية المختلفة ، فعلى المضطرب السعي لعلاجها حتى لا تؤثر على مسيرة حياته ، فحسب منظمة الصحة العالمية فالصحة النفسية هي جزء مهم من الصحة العامة .

بل على العكس أحيانا فبعض الأمراض الجسمية يمكن للمريض التكيف معها ويعيش مستقرا في حياته ، ولكن الاضطرابات النفسية هي اشد وطأة فهي التي تجعل الإنسان يشقى في حياته ويفقد الاستمتاع بها .

خطوات العلاج الأساسية :

للعلاج خطوات مهمة على النحو التالي :

١- الاعتراف بالمشكلة :

إن أولى خطوات العلاج والتخلص من المشكلة هو الاعتراف بها ، لأن ذلك يجعل الشخص يبحث عن حل لها ، أما إنكارها أو تجاهلها وعدم الاعتراف بها فسيؤدي إلى زيادتها مستقبلاً ، وستؤثر على مسيرة الحياة .

٢- مراجعة المتخصصين :

كما أن المريض في بدنه يسعى لعلاج نفسه لدى المتخصصين المؤهلين فكذلك من يتعرض للاضطراب النفسي يلجأ للمتخصصين ومن المتخصصين الذين يمكنهم تقديم المساعدة في علاج الاضطرابات النفسية :

الطبيب النفسي : وهو يحمل مؤهلاً في الطب ويستخدم العلاج الدوائي بالعقاقير.

الأخصائي النفسي : وهو يحمل مؤهلاً في علم النفس العيادي ، ويقدم الجلسات العلاجية باستخدام طرق العلاج المعروفة بنتائجها (يعيد تعديل السلوك البشري) وكذلك يطبق الاختبارات والمقاييس النفسية ويستخرج نتائجها .

٣. تعديل السلوك وعلاجه نفسياً :

وللعلاج النفسي عدة طرق تختلف باختلاف المشكلة النفسية ، وحتى يتحقق العلاج الجيد لابد من استخدام أكثر من أسلوب بطريقة متكررة ومنتظمة يوميا .
مع ملاحظة أن من طبيعة الاضطرابات النفسية أنها قد تحتاج إلى بعض الوقت أكثر مما يحتاجه العلاج في الأمراض الجسمية ، فعلى المريض الصبر وعدم الاستعجال في طلب النتائج الإيجابية ، حيث إن ذلك سيأتي تدريجياً إذا تقيد المريض بتوجيهات المعالج النفسي .

أهم الطرق العلاجية :

١. الأدوية النفسية (العقاقير) :

وذلك من خلال الطبيب النفسي ، والتي ثبت فائدتها الكبيرة للمرضى ، وقد يعتقد بعض المرضى أن هذه الأدوية قد تضر بالمريض ، وعلى العكس من ذلك فإن هذه الأدوية إذا استخدمت حسب توصية الطبيب فإن نتائجها جيدة .

٢. العلاج السلوكي :

ومن أمثلته التعرض (المواجهة) ويعتد هذا الأسلوب من الأساليب الفعالة في مواجهة المخاوف والوساوس القهرية على وجه الخصوص ، وقد بينت الدراسات أهميته في تخلص المرء من مخاوفه وساوسه ، وهو أن يتعرض المريض للمواقف المثيرة التي تسبب له مخاوف أو الوسواس بشكل متدرج أو مباشر دون أن يحاول الهروب منها حتى تزيد مناعته ضدها .

٣. تعديل الأفكار (العلاج المعرفي) :

في غالب المواقف عندما تغير فكرة معينة حول موقف أو شخص يتغير سلوكك نحوه ، فمثلاً لو نظرت للحياة بأنها جميلة فإنك سوف تكون أكثر نشاطاً وتفاعلاً معها ، بينما يحدث العكس عندما ترى أنها مملة ، وهكذا فعندما تفسر سلوك شخص ما على أنه يقدرك ويحترمك فإنك سوف تحترمه أكثر ، وتشير الدراسات إلى أن كثيراً من اضطراباتنا النفسية هي نتيجة ما يدور في أذهاننا من أفكار حول مواقف معينة .
وقد حثنا ديننا الإسلامي على الرضا بقضاء الله والدعاء عند الألم أو الحزن للتخلص من بعض الأعراض المصاحبة للاضطرابات النفسية .

مفاهيم ومصطلحات

العلاج النفسي :

مجموعة نشاطات علمية وسلوكية تهدف لتقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الاضطرابات النفسية .

مجموعة نشاطات علمية وسلوكية تهدف لتقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الاضطرابات النفسية .

نشاط ٦-٧

اختر عادة معينة لديك يرى الآخرون أنها سلبية وترى أنت عكس ذلك .
ما المزايا والعيوب لهذه العادة في جوانب حياتك المختلفة ؟

العادة	في حالة وجود المشكلة	في حالة عدم وجودها
المزايا		
العيوب		

تقويم ذاتي :

أكتب الأفكار الثلاث الأكثر أهمية والتي تعلمتها من وحدة تعزيز الصحة النفسية .

١. مفهوم الصحة النفسية، ومقومات الصحة النفسية، وخطوات التعامل مع المشكلات النفسية والسلوكية.
٢. المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية.
٣. الفرق بين الحزن العادي والاكتئاب.



تقويم ذاتي :

أكتب تساؤلين تريد أن تجد لهما إجابة وإضافة بعد انتهاء وحدة تعزيز الصحة النفسية .

١ . ما هو الفرق بين الوسواس القهري والتكرار في الأحوال العادية؟

٢ . ما هي أعراض الخوف الاجتماعي؟

أكتب شيئاً واحد تستطيع تطبيقه مما تعلمته في هذه الوحدة .

الذي أستطيع تطبيقه هو التعامل مع الاضطرابات النفسية والضغوطات الحياتية.

التقويم



س ١

- ما رأيك في القول أن الصحة العامة للإنسان تتعلق بالصحة البدنية فقط ؟
- أن الصحة العامة للإنسان تتعلق بالصحة البدنية والنفسية والعقلية.
- ألا ترى أن هناك أمراضاً قد تكون أشد ضرراً من الأمراض الجسمية ؟
- نعم هناك أمراض كثيرة قد تكون أشد ضرراً من الأمراض الجسمية.
- من خلال إجابتك على هذين التساؤلين . حدد المقصود بالصحة النفسية ؟

الصحة النفسية: حالة من الرضا يدرك كل فرد فيها إمكاناته الخاصة، ويمكنه التعامل مع الضغوط العادية للحياة، ويستطيع العمل بشكل منتج ومثمر، مع القدرة على تقديم مساهمة فعالة لمجتمعه.

قارن بين كل من :

١ . الحزن العادي و الاكتئاب .

س ٢

الحزن العادي: يحدث لكل الناس ومن الطبيعي أن نحزن لبعض الوقت عند موت عزيز أو عند خسارة معينة أو عندما نفترق بعض الآثام، أما **الاكتئاب:** فهو حالة من الحزن الطويل.

٢. الخوف العادي و الخوف المرضي .

الخوف العادي: هو حالة طبيعية تحدث من شيء مخيف حقيقة كالخوف من الحيوانات المفترسة أو السيارة المسرعة.

الخوف المرضي: فهو خوف دائم وحاد وليس له سبب مقتنع ولا يحدث لغالبية الناس ويعطل الإنسان عن ممارسة حياته ويجعله يسعى للهروب من تلك المواقف بكل الطرق المتاحة.

٣. الحياء و الخوف الاجتماعي .

الخوف الاجتماعي: التردد في حضور المناسبات الاجتماعية أو الاحتكاك بالآخرين أو الهرب من الحديث أمامهم أو عدم القدرة على إبداء الرأي لهم والإحساس بعدم الارتياح وذلك لشعور الفرد أن الآخرين يراقبونه وسينتقدونه.

الحياء: علامة صادقة على طبيعة الإنسان، فهو يبين مدى أدبه وقيمه التي ينتمي إليها، فالشخص حين يخرج من فعل ما لا ينبغي، أو يتعارض مع قيمه فهو حي الضمير فالحياء يحمي الإنسان من الوقوع في المحذور، لذا فإن الله سبحانه وتعالى وصى به المسلمين؛ لأنه يجعل المرء يراقب خطواته فلا يتعدى حدود الدين الإسلامي.

بين وجهة نظرك في العبارات التالية :

س ٣

١. يعتقد البعض أن الهروب من المشكلة هو الحل السريع لها .

هذا اعتقاد خاطيء؛ فالهروب من المشكلة لا يحل المشكلة.

٢ . الأفكار التي في أذهاننا من الأسباب القوية للاضطرابات النفسية .

قد تكون بعض الأفكار التي في أذهاننا من أسباب الإضطرابات النفسية.

٣ . يعترف الناس بالمرض الجسمي أكثر من اعترافهم بالاضطراب النفسي .

بالفعل هذا صحيح.

٤ . كل المصابين بالاضطراب النفسي مرضى عقليون .

ليس بالضرورة أن يكون كل المصابين بالاضطرابات النفسية مرضى عقليون.

٥ . المشكلات النفسية ليس لها علاج .

المشكلات النفسية لها علاج.

للعلاج خطوات مهمة على النحو التالي:

١. الاعتراف بالمشكلة:

إن أولى خطوات العلاج والتخلص من المشكلة هو الاعتراف بها؛ لأن ذلك يجعل الشخص يبحث عن حل لها، أما إنكارها أو تجاهلها وعدم الاعتراف بها فسيؤدي إلى زيادتها مستقبلاً، وستؤثر على مسيرة الحياة.

٢. مراجعة المتخصصين:

كما أن المريض في بدنه يسعى لعلاج نفسه لدى المتخصصين المؤهلين فكذلك من يتعرض للاضطراب النفسي يلجأ للمتخصصين ومن المتخصصين الذين يمكنهم تقديم المساعدة في علاج.

أهم الطرق العلاجية:

١. الأدوية النفسية (العقاقير):

وذلك من خلال الطبيب النفسي، والتي ثبت فائدتها الكبيرة للمرضى، وقد يعتقد بعض المرضى أن هذه الأدوية قد تضر بالمريض، وعلى العكس من ذلك فإن هذه الأدوية إذا استخدمت حسب توصية الطبيب فإن نتائجها جيدة.

٢. العلاج السلوكي:

ومن أمثلته التعريض (المواجهة) ويعد هذا الأساليب الفعالة في مواجهة المخاوف والوساوس القهرية على وجه الخصوص، وقد بينت الدراسات أهميته في تخلص المرء من مخاوفه وساوسه، وهو أن يتعرض المريض للمواقف المثيرة التي تسبب له مخاوف أو الوسواس بشكل متدرج أو مباشر دون أن يحاول الهروب منها حتى تزيد مناعته ضدها.

٣. تعديل الأفكار (العلاج المعرفي):

في غالب المواقف عندما تغير فكرة معينة حول موقف أو شخص يغير سلوكك نحوه، فمثلاً لو نظرت للحياة بأنها جميلة فإنك سوف تكون أكثر نشاطاً وتفاعلاً معها، بينما يحدث العكس عندما ترى أنها مملة، وهكذا فعندما تفسر سلوك شخص ما على أنه يقدرك ويحترمك فإنك سوف تحترمه أكثر، وتشير الدراسات إلى أن كثيراً من اضطراباتنا النفسية هي نتيجة ما يدور في أذهاننا من أفكار حول مواقف معينة.

وقد حثنا ديننا الإسلامي على الرضا بقضاء الله والدعاء عند الألم أو الحزن للتخلص من بعض الأعراض المصاحبة للاضطرابات النفسية.

س ٥

قال تعالى ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾
(الرعد : ٢٨) وقال تعالى ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ
الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾ (طه : ١٢٤)

في ضوء الآيتين السابقتين ، أوضح العلاقة بين التدين والصحة النفسية ؟

في أغلب المواقف عندما تغير فكرة معينة حول موقف أو شخص يغير سلوكك نحوه، فمثلاً لو نظرت للحياة بأنها جميلة فإنك سوف تكون أكثر نشاطاً وتفاعلاً معها، بينما يحدث العكس عندما ترى أنها مملة، وهكذا فعندما تفسر سلوك شخص ما على أنه يقدرك ويحترمك فإنك سوف تحترمه أكثر، وتشير الدراسات إلى أن كثيراً من اضطراباتنا النفسية هي نتيجة ما يدور في أذهاننا من أفكار حول مواقف معينة، وقد حثنا ديننا الإسلامي على الرضا بقضاء الله والدعاء عند الألم أو الحزن للتخلص من بعض الأعراض المصاحبة للاضطرابات النفسية.

س ٦

من خلال دراستك للمقومات الاجتماعية للصحة النفسية ما الأنشطة اليومية التي تساعد على الوقاية من الوقوع في الاضطراب النفسي ؟

حثنا ديننا الإسلامي على الرضا بقضاء الله والدعاء عند الألم أو الحزن للتخلص من بعض الأعراض المصاحبة للاضطرابات النفسية.

تخيل نفسك معالجا نفسيا كيف تخلص الفرد من :

● عدم القدرة على مواجهة الآخرين براحة باستخدام أسلوب التعرض التدريجي ؟

في أغلب المواقف عندما تغير فكرة معينة حول موقف أو شخص يغير سلوكك نحوه، فمثلاً لو نظرت للحياة بأنها جميلة فإنك سوف تكون أكثر نشاطاً وتفاعلاً معها، بينما يحدث العكس عندما ترى أنها مملة، وهكذا فعندما تفسر سلوك شخص ما على أنه يقدرك ويحترمك فإنك سوف تحترمه أكثر، وتشير الدراسات إلى أن كثيراً من اضطراباتنا النفسية هي نتيجة ما يدور في أذهاننا من أفكار حول مواقف معينة.

● الأفعال القهرية التي يكررها ؟

يعد هذا الأسلوب الفعال في مواجهة المخاوف والوساوس القهرية على وجه الخصوص، وقد بينت الدراسات أهميته في تخلص المرء من مخاوفه وساوسه، وهو أن يتعرض المريض للمواقف المثيرة التي تسبب له مخاوف أو الوساوس بشكل متدرج أو مباشر دون أن يحاول الهروب منها حتى تزيد مناعته ضدها.

حدد فيما إذا كانت المواقف التالية طبيعية أم أنها دليل على اضطراب نفسي :

س٨

الموقف	الحكم
تكرر بعض الأعمال أحيانا للتأكد منها	أمر طبيعي
نعزّن عند فقد عزيز لبعض الوقت	أمر طبيعي
تكرر كل صلاة حتى نتأكد من ضبطها	اضطراب نفسي
اليأس من الحياة	اضطراب نفسي

مراجع الوحدة



١. الصنيع ، صالح بن ابراهيم ، التدين والصحة النفسية ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، الرياض ١٤٢١ هـ .
٢. المالح ، حسان (١٤١٦) الطب النفسي والحياة ، الطبعة الاولى ، دمشق ، دار الاشرافات .
٣. إبراهيم ، عبدالستار (١٤١٩) الاكتئاب ، اضطراب العصر الحديث ، الكويت : سلسلة عالم المعرفة .
٤. شوقي ، طريف (٢٠٠٣) المهارات الاجتماعية والاتصالية ، القاهرة : دار أبو غريب

الوعي بالذات

مدخل الوحدة



الوعي بالذات عند البشر ، ظاهرة نفسية أصيلة ، يتضمن كيفية تكون أفكار الفرد ومشاعره حول حالاته المختلفة وأثرها على تفاعله ضمن البيئة الاجتماعية .

مدة التنفيذ



عدد الحصص



أهداف الوحدة



- يتوقع منك أخي الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن تكون قادرًا على أن:
- تشرح مفهوم الذات بأسلوبك الخاص .
 - تصف طرق تكون معرفة الذات .
 - تقارن بين طرق تكون معرفة الذات .
 - تعرف معنى تقدير الذات .
 - تقارن بين سمات من لديهم تقدير عال لذاتهم والذين يعانون من انخفاض في تقديرهم لذاتهم .
 - تقدم نفسك للآخرين بشكل يعبر عن ذاتك .
 - تميز بين مفهوم الهوية الشخصية والهوية الاجتماعية .

مشروع الوحدة



- قم بكتابه خبرتين حياتية من ذكرياتك واحدة كنت تستحق عليها اللوم وواحدة تستحق عليها المدح ، وضع الاتي :
- قارن بين ذاتك الحالية وذاتك الماضية .
 - هل انتقذك (ذكريات اللوم) في الماضي أكثر أم الحاضر ؟
 - لماذا كثير منا يتذكر ذكريات اللوم في الماضي ويركز على ذكريات المدح في الحاضر ؟
 - هل تقوم بذلك أيضا أم العكس ولماذا ؟
- اعرض ذلك في عرض تقديمي مستوفي الشروط (دقة المعلومات - الالتزام بخصائص العرض - استخدام خرائط ذهنية - شواهد حية من حياتك)

موضوعات الوحدة



- 1 . مفهوم الذات .
- 2 . تناقضات الذات .
- 3 . طرق تكون معرفة الذات .
- 4 . تقدير الذات .
- 5 . إدارة الانطباع .
- 6 . الهوية الشخصية مقابل الهوية الاجتماعية .

مفهوم الذات

٨ - ١

ماذا سنتعلم ؟

- مفهوم الذات .
- تناقضات الذات .
- طرق تكون معرفة الذات .

مفهوم الذات (Self - Concept) :

تمهيد

في نهاية السنة الأولى تقريبا من عمر الفرد يظهر وعي الذات ككيان مستقل ذو صفات خاصة ، والاختبار البسيط الذي يعلمنا بداية وعي الذات لدى الطفل هو اختبار (النقطة والمرآة) حيث توضع نقطة يختلف لونها عن لون وجه الطفل ،

ثم تلاحظ استجاباته عندما ينظر إلى صورته في المرآة وملاحظته لها (كمحاولة لسه لها) تعنى ببساطه (هذه النقطة ليست مني ، فوجهي ليس فيه هذه النقطة)

وهذا بداية وجود زاوية أخرى للنظر في صفات الفرد وتقييمها ، وهي زاويته هو . فالذات تتعلق بما يشعر به الفرد أو يعتقده عن نفسه ، وليس ما يلاحظه أو يعتقده الآخرون .

الذات :

مفاهيم ومصطلحات

مفهوم الذات : تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتطورات والتقييمات الخاصة بالذات .

إن الفرد يبني كل ما يدركه ويشعر به وما يكونه من تقييمات تتعلق بذاته ويعده تعريفا خاصا لذاته ، وهو ما يجيب به الفرد عادة عن سؤال من أنا ؟ وبما يتضمن هذا السؤال من تفاصيل مثل :

- انطباعاته الخاصة عن مظهره العام وشكله وعمما يحبه ويكرهه .
- تصرفاته وأساليب تعامله مع الآخرين .
- مكانته ووضعه الاجتماعي .
- دوره بين المجموعة التي يعيش فيها أو ينتمي إليها .

كيف يتكون مفهوم الذات ؟

يتكون من كم هائل من المعلومات والاعتقادات الخاصة بالذات، تراكمت خلال خبرات الفرد عبر مراحل حياته، في مواقف حياتية مختلفة، تنتظم في ذهنه لتكون تصوره عن ذاته، وهذه المعلومات والاعتقادات لا يمكن الوعي بها أو استرجاعها جميعاً في لحظة واحدة، ففي كل موقف يستدعي الإنسان الجزء من معلوماته حول ذاته الذي يرتبط بذلك الموقف، فمفهوم الذات يتسم بالمرونة والتنوع، أي أنه يتغير في المواقف المختلفة. مثلاً إذا كان الموقف يتعلق بالأداء الدراسي يستدعي الإنسان مفهومه عن ذاته كطالب (متفوق، مجتهد، غير مهتم) لكنه لا يستدعي مفهومه عن ذاته (كصديق أو ابن) .

تناقضات الذات ،

ينظر الناس إلى أنفسهم بطريقة معينة ويتصرفون بطريقة أخرى مناقضة لنظرتهم لأنفسهم، ويفسر ذلك أن تصورات الفرد عن ذاته تختلف من موقف لآخر. ويقدم (هيغنز وزملاؤه) نظرية يفسر من خلالها ذلك وتعرف بنظرية (تناقض الذات) وترى بأن تمثيلات الفرد لذاته تأخذ النحو التالي :

١. الذات الواقعية : خصائص يعتقد أنها لديه ، أنا متفوق دراسياً (مفهوم الذات الحالي)
 ٢. الذات المثالية : خصائص يتمنى أنها لديه أتمنى أن أكون متفوقاً (موجّهات الذات)
 ٣. الذات الواجبة : خصائص يعتقد أنها يجب أن تكون لديه يجب أن أكون متفوقاً (موجّهات الذات)
- ويكون هناك توازن في مفهوم الذات كلما قلت الفجوة بين كل من الذات الواقعية (مفهوم الذات الحالي) وكل من الذات المثالية (ما يريد أن يكون) والذات الواجبة (ما يعتقد أنه يجب أن يكون عليه)

نشاط ٨ - ١

قارن بين الذات الواقعية والذات المثالية والذات الواجبة

١. الذات الواقعية: خصائص يعتقد أنها لديه، أنا متفوق دراسياً (مفهوم الذات الحالي).
٢. الذات المثالية: خصائص يتمنى أنها لديه، أتمنى أن أكون متفوقاً (موجهات الذات).
٣. الذات الواجبة: خصائص يعتقد أنها يجب أن تكون لديه، يجب أن أكون متفوقاً (موجهات الذات).

طرق تكون معرفة الذات :

نصل إلى المعلومات التي نكونها عن ذواتنا عبر مصادر مختلفة ، بعضها يتعلق بتأملنا الذاتي لأنفسنا وبعضها من تفاعلنا مع الآخرين ، ومن أهم هذه المصادر :

١. ملاحظتنا لسلوكنا : وأفكارنا وانفعالاتنا في المواقف المختلفة نكتسب معرفة تدلنا على ذواتنا .
٢. الاستبطان : كما أن تأمل الفرد في مشاعره وأفكاره الداخلية وتحليلها أحد المصادر المهمة لتكون معرفة الذات .
٣. المقارنة الاجتماعية : حيث يكون الآخرون هم المعيار الذي يستخدمه الفرد للحكم على صفاته وقدراته .
● إذا كانت لديه ثقة في قدراته ويتوقع أن يكون أداءه ناجحاً فسيقارن نفسه بمن هم أعلى منه (مقارنة اجتماعية صاعدة)
- وعندما يفقد ثقته في قدراته فسيقارن نفسه بمن هم أقل منه (مقارنة اجتماعية هابطة)
٤. التفاعل الاجتماعي : ما يتلقاه الفرد من معلومات وآراء من الآخرين عن صفاته وقدراته أثناء تفاعله معهم ينعكس على تقديرنا لصفاتنا وقدراتنا وبالتالي معرفتنا لذواتنا .

مهارات حياتية



استخدم مهارة إيجاد الأسباب واستخلاص النتائج لمعرفة أسباب عدم تقدير الشخص لذاته مما يؤدي إلى فشله في القيام بالمهمة الموكلة بها .

صفات نقص الذات:

تشير الدراسات أن قرابة 95% من الناس يشكون أو يقللون من قيمة ذواتهم وهم بهذا يدفعون الثمن عملياً في كل حقل يعملون فيه، فهؤلاء الذين يقارنون أنفسهم بالآخرين ويعتقدون أن الآخرين يعملون أفضل منهم وأنهم ينجزون ما يسند إليهم بيسر، فهم بهذه النظرة يدمرون ذواتهم ويقضون على ما لديهم من قدرات وطاقات. وقد يؤدي بهم ذلك إلى الاكتئاب والقلق وكثير من حالات الاكتئاب والانتحار لها علاقة بالازدراء الذاتي. وجيمس باتيل (1980م) كان من الأوائل الذين قرروا قوة الترابط بين الاكتئاب والازدراء الذاتي،

مهارات حياتية



فلقد اكتشف إنه عند ازدياد الاكتئاب؛ فإن تقدير الذات يقل، والعكس بالعكس ولهذا من العلاج لحالات الاكتئاب تنمية المهارات الفردية في رفع مستوى تقدير الذات والمحافظة على الحالات المزاجية لديه.

وعادة الأشخاص الذين لديهم ازدياد الذات يستجيبون إلى ظروف الحياة ومتغيراتها بأحدي طريقتين:

- الشعور بالنقص اتجاه أنفسهم: يشكون في قدراتهم لذلك يبذلون قليل من الجهد في أنشطتهم ، وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أعمالهم. وغالباً ما يلومون أنفسهم عند حدوث خطأ ما، ويمنحون الثناء للآخرين في حالة حدوث النجاح. وعند الثناء عليهم يشعرون بارتباك في قبول هذا الثناء والإطراء، فالمدح يسبب لهم جرح؛ لأن لديهم شعور بأنهم يكذبون أو أنهم دجالون في حياتهم. وهذا الشعور مدمر، مهلك لهم؛ فعند شتمهم أو أهانتهم لا يدافعون عن أنفسهم لأنهم يشعرون أنهم يستحقون ذلك.
- الشعور بالغضب وإرادة الثأر من العالم: فهم غالباً ما يعانون من مشاكل في أعمالهم وفي مسكنهم مما قد يسبب لهم في النهاية مرض نفسي وعضوي ورغبة في محاولة الانتقام من العالم. وتراهم دائماً يبحثون عن الأخطاء، ولا يرون إلا السلبيات، ويجدون سروراً غامراً لأخطاء الآخرين ومشاكلهم.

ويمكن ملاحظة هؤلاء بالتالي:

- استحقار الذات أو عدم معرفة الإجابة عند حصول الإطراء والثناء.
- الشعور بالذنب دائماً، حتى ولو لم يكن هناك علاقة بالخطأ.
- الاعتذار المستمر عن كل شيء.

مهارات حياتية



- الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانة أو العمل وإن كان الآخرين يرون ذلك.
- عدم الشعور بالكفاءة في دور الأبوة أو في دور الزوجية.
- يميلون إلى سحب أو تعديل رأيهم خوفاً من سخرية ورفض الآخرين.
- وأظهرت الدراسات أنهم يحملون أنفسهم على التميز فتراهم يمشون ببطء مطأطين رؤوسهم إنهم يبدون غرباء على العالم، يحاولون الانكماش على أنفسهم فلا يريدون العالم أن يراه.

طرق تنمية تقدير الذات:

يؤثر تقديرك لذاتك في أسلوب حياتك، وطريقة تفكيرك، وفي عملك، وفي مشاعرك نحو الآخرين، وفي نجاحك وإنجاز أهدافك في الحياة، فمع احترامك وتقديرك لذاتك تزداد الفاعلية والإنتاجية، فلا تجعل إخفاقات الماضي تؤثر عليك فتقودك للوراء أو تقيدك عن السير قدماً، أنس عثرات الماضي وأجعل ماضيك سراج يمدك بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا والأحداث، إذ يعتمد مستوى تقديرك لذاتك على تجاربك الفردية. وهذه بعض الطرق الفعالة والتي تساعدنا على بناء أنفسنا إذا نحن استخدمناها. ومن المهم أن نعرف أننا نستطيع أن نختار الطريق الذي نشعر معه بالثقة ونستطيع من خلاله أن نعبّر عن ذاتنا والذي بُنيت عليه وأسه مشاعرنا.

تقدير الذات

٢ - ٨

ماذا سنتعلم ؟

- تقدير الذات .
- إدارة الانطباع .
- الهوية الشخصية مقابل الهوية الاجتماعية .

تمهيد

تقدير الذات

إن تقدير الذات هو تقييم الفرد لذاته وهو شيء مهم جدا لكل الناس ، فكل فرد يود أن يكون تقديره لذاته إيجابياً كما يؤثر تقدير الذات في تكوين اتجاهاتنا نحو أنفسنا سلباً أو إيجاباً . يرتبط تقدير الذات بوظائف نفسية مختلفة مثل الاستجابة للنجاح وال فشل ، و أحداث الحياة السلبية مثل المرض وفقد الأجزاء ، كما أنه يرتبط بالصحة الجسمية والنفسية ، ويستخدم لتفسير الأداء في المجالات مختلفة.

مفاهيم ومصطلحات

تقدير الذات : تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة إيجابية أو بطريقة سلبية .

فكر

عندما يصف الطفل طوله أو وزنه ، هل يعتبر ذلك تقييماً إيجابياً أو سلبياً لذاته ؟ أم هو مجرد وصف ؟

أهمية تقدير الذات

- يساعد تقدير الذات الفرد على التعامل بشكل إيجابي مع خبرات النجاح والفشل .
- تقدير الذات مرتبط بأحداث الحياة ، عندما نتأمل إنجازاتنا يتزايد تقدير الذات ، بينما التفكير في فشلنا يغير تقديرنا لذواتنا .

- يرتبط تقدير الذات بتوقعات الآخرين عنا والتي نستنتجها من سلوكهم حيث تؤثر في نظرتنا لذواتنا ومن خلال حديثهم مباشرة عنا . وهذا له تأثير مباشر على تفاعلنا الاجتماعي .
- وقد بينت الدراسات أن الفرد يتجنب التفاعلات الاجتماعية التي تهدد تقييمه لذاته ويميل إلى المواقف التي تساعده على المحافظة عليه .
- ذوي الدرجات العالية في تقدير الذات يعزون نجاحهم إلى قدرتهم الشخصية ، ويعزون فشلهم إلى أشياء غير قدرتهم الشخصية .

نشاط ٨ - ٢

بينت الدراسات أن الفرد يحاول أن يتجنب المواقف التي تهز تقديره لذاته ، تذكر موقفا تجنبته لأنه قد يؤثر على تقديرك لذاتك .

قد بينت الدراسات أن الفرد يتجنب التفاعلات الاجتماعية التي تهدد تقييمه لذاته ويميل إلى المواقف التي تساعده على المحافظة عليه، وذوي الدرجات العالية في تقدير الذات يعزون نجاحهم إلى قدرتهم الشخصية، ويعزون فشلهم إلى أشياء غير قدرتهم الشخصية.

متى يكون تقدير الذات المرتفع ضارا ؟

- على الرغم من أن تقدير الذات العالي شعور مريح ، ويجعل المرء أكثر إيجابية في تعامله مع أحداث حياته اليومية ، إلا أنه قد يكون ضارا عندما لا يتناسب مع قدرات الفرد الفعلية .
- فهو مفيد في أنه قد يرفع من توقعات الفرد عن أدائه وتطلعاته المستقبلية إلا أنه قد يشوه إدراك الفرد حيث يضخم من إمكاناته وقدراته أكثر مما هي عليه بالفعل .
- وقد يعيقه عن تصحيح أوضاعه السلبية لأنه يرجعها غالبا إلى الظروف .

إعاقة الذات :

عندما تكون درجة ثقة المرء في أدائه منخفضة فسيبدأ بالتفكير في الأسباب التي قد تؤدي إلى فشله في القيام بالمهمة الموكل بها ، وهو بهذا يعيق ذاته عن تحصيل مستويات أعلى ، لكنه بذلك يحمي ذاته ويتخلص من الشعور بعدم الكفاءة إذا فشل .

الطرق العلمية لقياس تقدير الذات :

- الطريقة الأكثر شيوعاً هو مقياس (روزنبرغ لتقدير الذات)
- هناك مقاييس أكثر خصوصية والتي تستخدم في مجالات معينة مثل المواد الأكاديمية والعلاقات الشخصية) ويمكن التنبؤ بها عن طريق مؤشرات الاداء)



إرشاء

مقياس (روزنبرغ لتقدير الذات)

هو مقياس وضعه الدكتور موريس روزنبرغ يختصر بـ (RSES) أي (Rosenberg self esteem scale) ويتطلب الحصول على نتيجة هذا القياس الإجابة على عشر عبارات تدور حول تقدير الذات واحترامها:

- ١ . بالمجمل أشعر أنني فاشل .
- ٢ . أشعر أنني أمتلك عدداً من الصفات الجيدة .
- ٣ . بالمجمل أشعر أنني فاشل .
- ٤ . أنا قادر على القيام بالأشياء كما يفعل الآخرون .
- ٥ . أشعر أنني لا أملك الكثير لأفخر به .
- ٦ . لدي نظرة إيجابية تجاه نفسي .
- ٧ . بالمجمل أنا راض عن نفسي .
- ٨ . أتمنى أن أحترم نفسي أكثر .
- ٩ . أشعر أنني عديم النفع أحياناً .
- ١٠ . أحياناً أشعر أنني لست جيداً مطلقاً .



نشاط ٨ - ٣



قارن بين تقدير الذات الإيجابي وتقدير الذات المرتفع عندما يكون ضاراً و المنخفض المعيق للذات من حيث المفهوم مع التمثيل لذلك .

- تقدير الذات مرتبط بأحداث الحياة، عندما نتأمل إنجازاتنا يتزايد تقدير الذات، بينما التفكير في فشلنا يغير تقديرنا لذواتنا.
- تقدير الذات المرتفع هو شعور مريح، ويجعل المرء أكثر إيجابية في تعامله مع أحداث حياته اليومية، إلا أنه قد يكون ضاراً عندما لا يتناسب مع قدرات الفرد الفعلية.
- عندما تكون درجة ثقة المرء في أدائه منخفضة فسيبدأ بالتفكير في الأسباب التي قد تؤدي إلى فشله في القيام بالمهمة الموكلة بها، وهو بهذا يعيق ذاته عن تحصيل مستويات أعلى، لكنه بذلك يحمي ذاته ويتخلص من الشعور بعدم الكفاءة إذا فشل.

إدارة الانطباع (كيف تقدم نفسك للآخرين)

إن الهوية الشخصية تتكون وتستمر من خلال التفاعل مع الآخرين ، والفرد يحاول أن يقدم نفسه للآخرين بطريقة تتفق مع مفهومه عن ذاته ، وقد يكون مقصودا أو يحدث بصورة تلقائية وهو ما أطلق عليه (إدارة الانطباع) و يتضح ذلك في ما يلي :

- تعبيرات الوجه .
- نوع الموضوعات التي يطرحها الفرد .
- الانفعالات التي يظهرها .
- المظهر الخارجي .

يرتبط تقديم الذات بوجود الآخرين أو الوعي بهم ، فما دام الفرد يعي وجود الآخرين ويفكر فيما يعتقدون عنه كما هو حال الإنسان دائما فسيمارس تقديم ذاته بوعي منه أو بدون وعي .

نشاط ٨ - ٤

دراسة أليسون وآخرون ٢٠٠٦ م ترى أن الأشخاص في الإنترنت يقدمون ذاتهم المثالية بدلا من الحقيقية . هل يختلف تقديم الذات على مواقع التواصل الاجتماعي (واتساب أو تويتر أو فيس بوك) عن تقديم الذات في الحياة الواقعية ؟ وضح ذلك بتطبيقه على ذاتك .

الهوية الشخصية مقابل الهوية الاجتماعية ،

• الهوية الشخصية :

أنتا يمكن أن ندرك ذاتنا بشكل مختلف ، عندما نفكر في أنفسنا كأفراد (الهوية الشخصية) فتحن هنا نركز على أوصاف ذاتية ، تميزنا عن الآخرين مثلا (مرح ، متدين ، ذكي ، مخلص) ونفكر في أنفسنا كمتفردين . ولذلك فإن الجماعة التي نقارن أنفسنا بها تستخدم معيار نرجع إليه للحكم على ذاتنا .

نشاط ٨ - ٥

كيف تصف نفسك بشكل يميزك عن باقي طلاب الفصل ؟

• الهوية الاجتماعية :

هي أن ندرك أنفسنا كأعضاء في جماعة معينة ، ونركز على ما نشترك فيه مع أعضاء هذه الجماعة ، ونصف أنفسنا بالسمات التي تفرق جماعتنا عن جماعة مقارنة أخرى .
تعد الهوية الاجتماعية عنصرا مهما في عضوية الفرد في جماعة ما .
عندما ندرك أنفسنا كأعضاء في جماعة معينة فإننا سنسعى إلى التركيز على العناصر المشتركة مع أفراد هذه الجماعة
عندما يدرك الفرد سمات جماعته بشكل إيجابي فإن انتماءه لها سيعتق وستقل فرص انضمامه إلى جماعات غيرها .



نشاط ٨ - ٦

عدد ست جماعات تنتمي لها ووضح أهميتها بالنسبة لك .

إراء

نظرية الهوية الاجتماعية :

ندرك ذاتنا بشكل مختلف اعتماداً على متصل الهوية الشخصية مقابل الهوية الاجتماعية .

الهوية الشخصية ← → الهوية الاجتماعية

(نفكر في أنفسنا كأعضاء في جماعة)

(نفكر في أنفسنا كأفراد)

وهذه النظرية تتحدث عن كيف نستجيب عندما تكون هويتنا الاجتماعية هي البارزة مقابل الهوية الفردية ، وتقتصر أننا سنتحرك قريباً من الآخرين الإيجابيين داخل الجماعة الذين نشترك معهم في هوية ما وبعيدا عن الأعضاء الآخرين الذين يؤدون بشكل سيء أو يجعلون هويتنا الاجتماعية سلبية .

تقويم ذاتي :

أكتب الأفكار الثلاث الأكثر أهمية والتي تعلمتها من وحدة الوعي بالذات .

١. مفهوم الذات.
٢. تقدير الذات.
٣. الهوية الشخصية مقابل الهوية الاجتماعية.



تقويم ذاتي :

أكتب تساؤلين تريد أن تجد لهما إجابة وإضافة بعد انتهاء وحدة الوعي بالذات .

١. لماذا كثير منا يتذكر ذكريات اللوم في الماضي ويركز على ذكريات المدح في الحاضر؟
٢. ما هي طرق معرفة الذات؟

أكتب شيئاً واحد تستطيع تطبيقه مما تعلمته في هذه الوحدة .

الذي أستطيع تطبيقه هو تقدير الذات الايجابية.

التقويم



س ١ من وجهة نظرك قدم تعريفاً مبسطاً لما يلي :

- مفهوم الذات .
- توكيد الذات .
- الهوية الشخصية .
- الهوية الاجتماعية .

• مفهوم الذات: تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتطورات والتقييمات الخاصة بالذات.

• توكيد الذات: يساعد توكيد الذات الفرد على التعامل بشكل إيجابي مع خبرات النجاح والفشل.

توكيد الذات مرتبط بأحداث الحياة، عندما نتأمل إنجازاتنا يتزايد تأكيدنا لذاتنا، بينما التفكير في فشلنا يغير تقديرنا لذواتنا.

• الهوية الشخصية: أننا يمكن أن ندرك ذواتنا بشكل مختلف، عندما نفكر في أنفسنا كأفراد (الهوية الشخصية) فنحن هنا نركز على أوصاف ذاتية، تميزنا عن الآخرين مثلاً (مرح، متدين، ذكي، مخلص) ونفكر في أنفسنا كمتفردين.

• الهوية الاجتماعية: هي أن ندرك أنفسنا كأعضاء في جماعة معينة، ونركز على ما نشترك فيه مع أعضاء هذه الجماعة، ونصف أنفسنا بالسمات التي تفرق جماعتنا عن جماعة مقارنة أخرى.

س٢
صف نفسك في عشر عبارات تبدأ كل منها بكلمة أنا تتضمن صفاتك الشخصية وعاداتك ، آمالك المستقبلية صفات اجتماعيه تستمدّها باعتبارك عضو في جماعه . (هذا يمثل جزء من مفهومك لذاتك)

س٣
فسر لماذا نعتبر درجة الاختبار مرضية أو غير مرضية بحسب درجة الزملاء في الفصل ؟

لأن درجات الكل تحدد مدى الاستيعاب ويساهم أيضاً في ذلك توافقهم في الفئة العمرية والعديد من الخصائص فهم يدرسون نفس المنهج وعند نفس المعلم وكان لهم نفس الاختبار.

علل لماذا يكون تقدير الذات المرتفع ضاراً أحياناً ؟

س ٤

قد يكون تقدير الذات المرتفع ضاراً للأسباب الآتية:

- على الرغم من أن تقدير الذات العالي شعور مريح، ويجعل المرء أكثر إيجابية في تعامله مع أحداث حياته اليومية، إلا أنه قد يكون ضاراً عندما لا يتناسب مع قدرات الفرد الفعلية.
- فهو مفيد في أنه قد يرفع من توقعات الفرد عن أدائه وتطلعاته المستقبلية إلا أنه قد يشوه إدراك الفرد حيث يضحك من إمكاناته وقدراته أكثر مما هي عليه بالفعل.
- وقد يعيقه عن تصحيح أوضاعه السلبية؛ لأنه يرجعها غالباً إلى الظروف.

مراجع الوحدة

١. شوقي، طريف (١٩٨٨ م) أبعاد السلوك التوكيدي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية ، قسم كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة .
٢. الفنيمي ، عبد الرحمن (١٤٠٥ هـ) دراسة لعلاقة مستوى التوكيدي بالتوافق لدى طلاب جامعة سعود ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، رسالة ماجستير غير منشورة .
٣. الفطاني ، دعلاء سمير (٢٠١١ م) الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلاب جامعة الأزهر ، غزة فلسطين .
٤. عثمان ، عبد الفتاح (١٩٧٧ م) خدمة الفرد والمجتمع المعاصر ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
٥. العنزي ، فلاح محروت البلعاسي (٢٠٠٦ م) علم النفس الاجتماعي ، الرياض .

المشكلات الاجتماعية

مدخل الوحدة

المشكلات الاجتماعية
ظواهر اجتماعية سلبية
و غير مرغوبة تتطلب
مواجهتها و علاجها
تتطلب جهود أفراد
المجتمع و مؤسساته .

مدة التنفيذ

عدد الحصص

1

أهداف الوحدة



يتوقع منك أخي الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن تكون قادرًا على أن:

- تشرح ماهية المشكلات الاجتماعية .
- تطبيق خصائص المشكلات الاجتماعية .
- تستنتج أسباب المشكلات الاجتماعية .
- تحدد المشكلات الاجتماعية في المجتمع السعودي .
- تقترح حلول علمية لمشكلة إساءة استخدام قنوات التواصل الاجتماعي والتقنية الحديثة .
- تقييم أساليب مواجهة المجتمع لمشكلة عدم التوافق الزوجي .
- تصمم حلول للمشكلات الاجتماعية التي يعاني منها المجتمع .

مشروع الوحدة



من المشاريع المقترحة (فردى او جماعي)
صمم مهمة أداء حقيقية
تتمثل مهمتك في (القيام بدور مستشار
أسرى) تقوم بالتخطيط والإعداد لتنفيذ
دورة تدريبية عن (التغلب على مشكلة
التوافق الزوجي) في الحي الذي تقع
فيه المدرسة للآباء أو الأمهات ، تتضمن
التعريف بمشكلة عدم التوافق الزوجي ،
ولماذا تعتبر مشكلة ؟ أسباب حدوثها في
المجتمع السعودي ، ذكر مواقف تدل عليها
، أهم الأساليب العلمية لمواجهة المشكلة
والحد منها .

موضوعات الوحدة



- ١ . مفهوم المشكلات الاجتماعية .
- ٢ . الظاهرة الاجتماعية كيف تعتبر مشكلة اجتماعية .
- ٣ . خصائص المشكلات الاجتماعية .
- ٤ . أسباب المشكلات الاجتماعية .
- ٥ . أهم المشكلات الاجتماعية في المجتمع السعودي ؛
- ٦ . إساءة استخدام قنوات التواصل الاجتماعي والتقنية الحديثة .
- ٧ . عدم التوافق الزوجي .

المشكلات الاجتماعية

ماذا سنتعلم ؟

- ماهية المشكلات الاجتماعية .
- متى تعتبر الظاهرة الاجتماعية مشكلة اجتماعية .
- خصائص المشكلات الاجتماعية .
- أسباب المشكلات الاجتماعية .

تمهيد

إن طبيعة المشكلة الاجتماعية وحدتها وحجمها وخطورتها والظروف المنتجة لها تختلف باختلاف المجتمعات ، وهذا الاختلاف يحصل بفعل العديد من العوامل والظروف التي يمر بها المجتمع نتيجة التغييرات التي تطرأ عليه ، فالمجتمعات التي تتعرض لحركة تغير سريع تبدو المشكلة أكثر وضوحاً وصعوبة وأشد تعقيداً ، لأن مظاهر السلوك الجديد يتعارض مع أنماط السلوك القديم الذي يكون معروفاً ومتوقفاً من الأفراد والجماعات .

مفاهيم ومصطلحات ؟

- المشكلة الاجتماعية :**
- هي كل صعوبة تواجه أنماط السلوك السوية .
 - الانحراف عن المعايير المتفق عليها في ثقافة من الثقافات أو مجتمع من المجتمعات .

أولاً : ماهية المشكلات الاجتماعية :

رغم اتفاق معظم علماء الاجتماع على أهمية دراسة المشكلات الاجتماعية ، إلا أنهم مختلفون حول تحديد مفهوم محدد للمشكلات الاجتماعية وهناك عدة تعريفات للمشكلة الاجتماعية .

نشاط ٩-١

١. اكتب قائمة بالظواهر التي تعتبرها مشكلات في المجتمع من حولك ؟

- الأمية.
- البطالة.
- الفقر.
- أطفال الشوارع.
- عمالة الأطفال.
- التسرب من التعليم.
- الزيادة السكانية.
- ظاهرة التسول.
- الإدمان (التدخين والمخدرات).

نشاط ٩-١

٢. لماذا اعتبرتھا مشكلات ؟ ناقش ذلك مع زميلك ؟

لأن هذه المشكلات الاجتماعية تسبب قلقاً وتوتراً ينتشر في المجتمع لتتحول إلى مشير ومعكر لصفو الحياة الاجتماعية وإلى منغص، ولتتحول إلى قلق مزمن للمجتمع، وتصبح المشكلات الاجتماعية في شكل متلازمة اجتماعية للمجتمع ووجوده، وتثير اهتمامه وتبقى ببقاء المجتمع وإن مفهوم المشكلة لن ينتهي بل تظهر مشكلات جديدة في المجتمع ولذلك سميت بالمتلازمة الاجتماعية، والمشكلات الاجتماعية هي من طبيعة المجتمع ذاته وتنبثق عنه فلكل مجتمع مشكلاته وتتصل بطبيعته الاجتماعية ودرجة تطوره، وتترك المجتمع وتحيره وتزعج استقراره، لا توجد مشكلة في الحياة الإنسانية غير موجودة؛ لأن الحياة ما دامت مستمرة فهذا مدعاة إلى وجود المشكلات التي تتنوع حدتها أو شدتها من مجتمع إلى آخر، والمجتمع يزرح تحت ثقل المشكلات الاجتماعية وتضطرب مكوناته وتختل علاقاته وتهتز قواه، فيبادر إلى التساؤل وبشكل مباشر حول امن المجتمع الأسري واستقرار الشباب وتكوين الأسرة ومستويات الأخلاق العامة واستقرار النظم الاجتماعية، والخوف على التماسك الاجتماعي والأخلاق الاجتماعية. الإنسان كائن اجتماعي يعيش ويتفاعل في مجتمع ويستند ويعتمد على بني جنسه وأفراد مجتمعه في نمو شخصيته ويهدف إلى إشباع حاجاتها الأساسية. الإنسان اجتماعي يعيش في جماعات ليست مجرد تجمع أشخاص ويحتاج إلى تفاعل منظم وعمل مشترك مع أبناء المجتمع من أجل الحصول على الأمن، والاستقرار والقبول بالامتثال للمعايير الاجتماعية. المشكلات الاجتماعية متجددة ولكل مرحلة زمنية واجتماعية مشاكلها الخاصة أو تتلون بلبوس متنوع ولكن تصرف المجتمع تجاهها واحد وهو السعي لإيجاد الحلول الضرورية من نفس طبيعة المشكلة.

نشاط ٩-١

٣. قارن بين قائمتك وقائمته ؟ ماذا تستنتج ؟

متى تعتبر (الظاهرة الاجتماعية) مشكلة اجتماعية ؟

مفاهيم ومصطلحات

الظاهرة الاجتماعية Social Phenomenon :

عبارة عن نماذج من العمل والتفكير والاحساس التي تسود مجتمع من المجتمعات ، ويجد الأفراد أنفسهم مجبرين على اتباعها في عملهم وتفكيرهم .

عرف الباحثون الظاهرة الاجتماعية بأنها فعل اجتماعي يمارسه جموع من البشر ، وحينما تكون الظاهرة ذات بعد سلبي ، فهي مشكلة اجتماعية ، وتكون الظاهرة الاجتماعية مشكلة إذا احتوت على أربعة عناصر وهي :

- ١ . أن تؤثر على عدد كبير من الناس .
- ٢ . أن تكون الظاهرة ذات تأثير سلبي وغير مرغوب فيها .
- ٣ . أن يكون لدى الأفراد شعور عام بضرورة فعل شيء ما أو القيام بعمل ما حيالها .
- ٤ . أن يكون حلها من خلال الفعل الجمعي .

تعلم ذاتي

ابحث عن الفرق بين المشكلة الشخصية والمشكلة الاجتماعية .

المشكلة الشخصية تخص الفرد وحده ولا علاقة له مع الآخرين أما المشكلة الاجتماعية ففيها علاقة بين الفرد وشخص أو أشخاص آخرين.

نشاط ٩ - ٢

طبق عناصر المشكلة على ظاهرة (التسول) في المجتمع السعودي وماذا تستنتج ؟

ظاهرة تفشت في المجتمع المصري ولا نبالغ عندما نقول أنها أصبحت مهنة مربحة للغاية يلجأ إليها الكثير لتحسين المستوى الاجتماعي لا لأنه في حالة احتياج مادي حقيقي، وإنما لأنه يبحث عن مستوى أعلى من تغطية احتياجاته. إنه "التسول" الوباء الاجتماعي الذي ساد في المجتمع المصري في الآونة الأخيرة وأصبح عملاً لقطاعات عريضة من أبناء هذا المجتمع أصبح للتسول مفهوم حديث يتناسب مع روح العصر والمجتمع أيضاً الذي تظهر فيه الظاهرة، وعلى الرغم من

نشاط ٩-٢

أن معظم القائمين به من الفئة التي لم تنل من العلم ما يؤهلها لدراسة المجتمع إلا أنهم يعلمون جيداً كيفية الوصول للفئة التي يتسولون منها و من الملاحظ أيضاً أن نسبة التسول في النساء والأطفال واضحة بشكل ظاهر مع تراجعها عند الرجال بشكل ملحوظ.

أن المتسول ليس مريضاً نفسياً وأنه لا علاقة بين المرض والتسول، أما الظاهرة ترجع لأسباب عديدة من بينها الفقر والبطالة وتفاقم ظاهرة أولاد الشوارع التي تعد قبلة موقوتة أقرب انفجارها كما أن الحقد الاجتماعي يلعب دوراً فيها، فالمتسول يعتقد خطأ أنه يأخذ حقه من المواطنين الذين سلبوه حقه في الحياة الكريمة وان ما يقوم به أفضل الطرق بدلاً من اللجوء للسرقة أو النصب.

ويعتبر التسول مشروع اقتصادي مربح لبعض فئات المجتمع من التي تستغل من هم أقل منهم وتعلم طرق التحايل على القانون هذه الفئة تعلم جيداً سبل الاستغلال الجيد لفئة أخرى يغفل عنها المجتمع وهم أطفال الشوارع المستغلين في كل الوظائف التي تسبب ضرراً للمجتمع مثل (التسول، ترويج المخدرات، السرقة، الاعتداء الجنسي) وكلها أمراض تسبب الآلام للمجتمع المصري الذي يحاول التبرير للظاهرة عادةً ولا يضع يده على نقاط القوة والضعف فيها.

خصائص المشكلات الاجتماعية :

• تتسم المشكلات الاجتماعية بالنسبية :

حيث تختلف باختلاف المجتمعات بل وتختلف في المجتمع الواحد من مرحلة زمنية لأخرى مثل مشكلة تأخر سن الزواج .

• تتميز المشكلات الاجتماعية بالترابط والتداخل :

حيث ترتبط المشكلة الاجتماعية بالمشكلات الأخرى.

مثال : مشكلة الأمية ترتبط بمشكلات مستوى الدخل ومستوى الوعي والصحة وغيرها.

• المشكلة الاجتماعية تلقائية :

فهي ليست من صنع فرد واحد أو بضعة أفراد ولكنها من صنع المجتمع ككل .

• للمشكلة الاجتماعية أسباب متعددة :

لا يوجد مشكلة لها سبب واحد .

تتسم المشكلة الاجتماعية بالعمومية والانتشار : حيث أنها تؤثر بقوة على قطاع عريض من الناس سواء داخل

المجتمع الواحد أو على مستوى العالم ككل .

• لها صفة القوة والإلزام :

فهي تفرض نفسها على المجتمع .

• تمتاز المشكلة الاجتماعية بالاحتمية في وجودها :

ولذلك هي تظهر في جميع المجتمعات الإنسانية سواء الكبيرة أو الصغيرة فلا يخلو منها مجتمع .

مهارات حياتية



يمتد الكثير من الناس بأنه مع مرور الزمن وخضوع المجتمع لقانون التغيير والتطور ، فإن المشكلات القائمة تكون في طريقها إلى الزوال وسوف تحل نفسها بنفسها ، هل هذه رؤية واقعية ؟ أم لا .
تذكر قوله تعالى : ﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾ (الرعد : ١١)
استخدم مهارات توضيح الأفكار وحدد الأسباب التي تقدمها لدعم فكرتك واقناع طلاب الصف بوجهة نظرك (إيجاد الأسباب والنتائج)

لا؛ فيجب على كل إنسان التفكير في حل مشكلاته بتحديد المشكلة والتفكير في الخطوات التي يجب اتخاذها لحل تلك المشكلات فإن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم فيجب تغيير النفس والتعامل بإيجابية.

أسباب المشكلات الاجتماعية :

يصعب تحديد مسببات المشكلات الاجتماعية لأنها تتنوع وتتعدد وتختلف من زمان إلى زمان ومن مكان لآخر ومن ظروف إلى ظروف .

ويرجع بعض الباحثين أسباب المشكلات الاجتماعية إلى :

١ . عدم إشباع الاحتياجات لدى أفراد المجتمع وهي الاحتياجات البيولوجية والصحية الاجتماعية والنفسية والاقتصادية .

٢ . التفاوت في سرعة التغير الاجتماعي والثقافي ، الناتج عن التفاوت في سرعة أحد جوانب الثقافة عن الجانب الآخر (مثل أن تكون سرعة التغير المادي أكبر من سرعة التغير الثقافي)

٣ . التفكك الاجتماعي وما يصاحبه من محاولات لعلاج .

٤ . ضعف الصلات والعلاقات الأولية وما ينتج عن ذلك من الضعف الذي يصيب الضبط الاجتماعي للأسرة .

٥ . الاعتماد بشكل أساسي على أساليب الرقابة الاجتماعية الرسمية الخارجية كالقانون والشرطة مع عدم كفاية هذه الأساليب في الضبط .

مفاهيم ومصطلحات ؟

العلاقات الأولية : هي العلاقات الشخصية التي تظهر ضمن الجماعات الصغيرة نسبياً مثل العلاقات الأسرية والجيرة والأصدقاء ، وهي تعد أساسية لكل مجتمع وتمثل الحضارة الطبيعية البشرية ، وهي مصدر رئيس للحوافز والضوابط الاجتماعية .



نشاط ٩-٣



قم باختيار مشكلة اجتماعية تعتقد خطورتها على المجتمع السعودي وحدد أسباب حدوثها هل هو بسبب التفاوت في سرعة التغير أو التفكك الاجتماعي وضعف الصلات أو عدم إشباع الاحتياجات أو غير ذلك؟

التدخين:

أظهرت أحد البحوث البريطانية أن دخان السجائر يؤدي إلى تلوث الهواء بنسبة أكبر (10مرات) من عادم السيارة التي تعمل بوقود الديزل وأكدت دراسة أخرى أن دخان السجائر لا يقتصر ضرره على المدخنين فحسب و إنما يمتد الضرر ليشمل غير المدخنين أيضاً، كما أشارت الدراسة لإمكانية

نشاط ٩-٣

حدوث حرائق وكوارث من جراء إلقاء أعقاب السجائر مشتعلة وخاصة قرب الأشياء سريعة الاشتعال مما يؤدي إلى تلوث الهواء بالدخان مما يتسبب في الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي وأمراض القلب.

أخطار التدخين على الفرد و المجتمع:

إن أخطار التدخين وعواقبه الوخيمة من تعرض للأمراض أو الوفاة والمرتبطة بالتدخين سواء كان اختياريا أو بالإكراه أي استنشاق دخان التبغ المنبعث من سجائر الآخرين عندما يكون المرء معهم في مكان مغلق، كما أنه يقلل العمر المتوقع للمدخن ويزيد من العجز والضعف ويزيد نسبة التغيب عن العمل، كما أنه يسبب سرطان الرئة وهو من أشد الأمراض السرطانية خطورة وأكثر سبباً للموت فقد أدى هذا المرض إلى وفاة الألف بسببه وتقول التقارير أن التدخين مسؤول عن الإصابة بأمراض السرطان بنسبة 75% لدى المدخنين والجدير بالذكر أن مخاطر التدخين تطل غير المدخنين أيضاً والواقع أن المدخنين ليسوا فقط الذين يشربون الدخان بل يعتبر الذين يستنشقون الدخان من المدخنين أيضاً.

المخدرات:

مصر دولة مستهلكة للمخدرات من بعض الدول الأوروبية والآسيوية والعربية والأمريكية كما أن موقعها الجغرافي جعل منها دولة عبور تتمر المخدرات عبرها من الدول المنتجة إلى الدول المستهلكة.

مخاطر المخدرات على الفرد و المجتمع:

أن المتعاطي يفقد السيطرة على سلوكه ومن ثم يصبح أسير ما يتعاطاه يعتمد عليه للحصول على نشوة زائفة هي في حقيقة الأمر مدمرة لكيانه ولوعيه بنفسه ولعلاقاته بمن يحيط بهم ويتحول إلى كائن ولا حول له ولا قوة.

الإدمان يمثل خطراً داهماً على الفرد والمجتمع فمن مخاطره انه يكون وراء المشكلات الزوجية ومشاكل العمل والمخالفات القانونية وحوادث الطرق والديون والسلوك العدواني وله أيضاً مخاطر صحية كالتهاب المعدة وقرحة الإحدى عشرية والتهاب الأعصاب وتليف الكبد والالتهاب الرئوي والإيدز وأيضاً إلى أمراض نفسية وعقلية كالقلق والاكتئاب ومحاولة الانتحار والجنون ويؤدي إلى ظهور كثير من المشكلات الاجتماعية كالانحراف والتفكك الاجتماعي واللامبالاة والمشكلات الأسرية ويؤثر على الإنتاج حيث يفقد المدمن القدرة على العمل ويؤدي كذلك إلى ضياع جانب كبير من ميزانية الدولة في العلاج ويرتبط الإدمان بالجريمة كالقتل والسرقة.

كيفية التصدي لظاهرة الإدمان:

أن الإقلاع عن الإدمان سواء كان إدمان للتدخين أو المخدرات لابد أن يكون نابعاً من داخل الفرد المدمن حتى يوتي ثماره كما أنه لابد من زيادة حملات التوعية ضد مخاطر الوقوع في دائرة الإدمان وتطبيق القوانين أيضاً يمكن أن يلعب دوراً مهماً في الحد من هذه الظاهرة الخطيرة كذلك لابد من تنمية الوعي الديني والأخلاقي والقيمي لدى الشباب لحمايتهم من الوقوع في خطر الإدمان كما تمثل الرعاية الأسرية عاملاً هاماً في التصدي لتلك الظاهرة والتخفيف من آثارها السلبية في حالة حدوثها، وأخيراً أننا ننصح كل المدمنين بالإقلاع فوراً عن هذه الآفة الخطيرة التي ثبت ضررها في مختلف الميادين الصحية والاجتماعية والاقتصادية.

المدخل العلاجي للمشكلات الاجتماعية :

يتدخل الباحثون الاجتماعيون في مواجهة المشكلات الاجتماعية من خلال مستويين أساسيين هما :

١. المدخل العلاجي Treatment approach :

وهو مستوى يستهدف القضاء على مشكلات قائمة بالفعل ويعاني منها أفراد المجتمع والقضاء عليها أو التخفيف منها قدر المستطاع .

٢. المدخل الوقائي Preventive approach :

وهو الذي يتوقع فيه المسؤولون في المجتمع حدوث المشكلات ، نتيجة لعلمهم بأسبابها مقدما وبالظروف التي تؤدي إليها ومن ثم يبدؤون في اتخاذ إجراءات لإضعافها أو تفادي وقوعها .
يمكن أن يسير المستويان العلاجي والوقائي جنباً إلى جنب في نفس الوقت ، بحيث تكون معالجة آثار المشكلة الاجتماعية سائرة في الوقت الذي يكون فيه الإعداد للوقاية من تكرارها أو زيادتها واستفحال أمرها قائم أيضاً .

أهم المشكلات الاجتماعية في المجتمع السعودي

٩ - ٢

ماذا سنتعلم ؟

- مشكلة إساءة استخدام قنوات التواصل الاجتماعي والتقنية الحديثة :
- شبكات التواصل الاجتماعي .
- إيجابيات وسلبيات استخدام قنوات التواصل الاجتماعي .
- أهم الأساليب العلمية لمواجهة المشكلة والحد منها .

مشكلة إساءة استخدام قنوات التواصل الاجتماعي والتقنية الحديثة :

شهد القرن الماضي ثورة معلوماتية ساهمت في إيجاد تقنيات اتصال حديثة ساعدت على تقريب مجتمعات العالم وربطها ، وقد تبلورت تقنيات الاتصال الحديث في قنوات عدة منها (تقنية البث الفضائي ، وشبكة الانترنت ، والهاتف الذكي) الأمر الذي أثر في أنماط التفاعل الاجتماعي وتغيير صور العلاقات الاجتماعية وخاصة لدى فئة الشباب ، فالشباب يعيش في ظل عالم تقني ومجتمع افتراضي سيطر على أكثر اهتماماتهم وأخذ الكثير من أوقاتهم ، ومن بين أبرز تلك الاهتمامات التواصل الاجتماعي الذي توفر لهم عن طريق شبكات اجتماعية على الانترنت ، وكان لهذا العالم أثره الكبير على الهوية الاجتماعية والوطنية وعلى الترابط الاجتماعي داخل المجتمع الواحد ، و أثر على حياة الناس عموماً ، سواء بشكل سلبي أو إيجابي ولا توجد وسائل أو طرق محددة يتقي منها المستخدم الأضرار التي قد تصل إليه .

شبكات التواصل الاجتماعية (قنوات التواصل الاجتماعي Social Media) :

مفاهيم ومصطلحات ؟

خدمة الشبكات الاجتماعية: (social networking service) في قاموس (ODLIS) : هي الخدمة الإلكترونية التي تسمح للمستخدمين بإنشاء وتنظيم ملفات شخصية لهم، كما تسمح لهم بالتواصل مع الآخرين .

مصطلح يطلق على مجموعة من المواقع على شبكة الانترنت العالمية (World Wide Web) التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين ، وصفت بالاجتماعية لأنها تتيح التواصل مع الأصدقاء والزملاء وتقوي الروابط بين أعضاء هذه الشبكة .

مهارات حياتية



عندما نحاول اجتناب مشكلة نحاول معرفة أسباب حدوثها من أجل الحد من نتائجها غير المرغوب بها (استخدم مهارة إيجاد الأسباب واستخلاص النتائج) لمعرفة أسباب مشكلة ضعف الصلات بين أفراد الأسرة وما نتج عنه من ضعف في الضبط الاجتماعي للأسرة .

حدثت تلك المشكلة؛ لانشغال أفراد الأسرة بمختلف وسائل الاتصال الحديثة وعدم تواجدهم سوياً بشكل مستمر وكبير حجم الفجوة فيما بينهم وتباعد لغة الحوار.



كيف تحولت ظاهرة (استخدام قنوات التواصل الاجتماعي) إلى مشكلة ؟ ولماذا من وجهة نظرك تعتبر مشكلة ؟

شهد القرن الماضي ثورة معلوماتية ساهمت في إيجاد تقنيات اتصال حديثة ساعدت على تقريب مجتمعات العالم وربطها، وقد تبلورت تقنيات الاتصال الحديث في قنوات عدة منها **تقنية البث الفضائي، وشبكة الإنترنت، والهاتف الذكي** الأمر الذي أثر في أنماط التفاعل الاجتماعي وتغيير صور العلاقات الاجتماعية وخاصة لدى فئة الشباب، فالشباب يعيش في ظل عالم تقني ومجتمع افتراضي سيطر على أكثر اهتماماتهم واخذ الكثير من أوقاتهم، ومن بين أبرز تلك الاهتمامات التواصل الاجتماعي الذي توفر لهم عن طريق شبكات اجتماعية على الإنترنت، وكان لهذا العالم أثره الكبير على الهوية الاجتماعية والوطنية وعلى الترابط الاجتماعي داخل المجتمع الواحد، وأثر على حياة الناس عموماً، سواء بشكل سلبي أو إيجابي ولا توجد وسائل أو طرق محددة يتقي منها المستخدم الأضرار التي قد تصل إليه.

إيجابيات استخدام قنوات التواصل الاجتماعي والتقنية الحديثة :

من الملاحظ في السنوات الأخيرة انتشار استخدام قنوات التواصل الاجتماعي والتقنية الحديثة خلال فترة زمنية قصيرة بحيث أصبحت متاحة للجميع من الجنسين بصرف النظر عن أعمارهم ومستوياتهم التعليمية أو الاقتصادية ، وذلك بسبب تنوع استخداماتها وتوفرها وقلة تكلفتها ، ولشروع استخدامها وانتشارها خلال فترة زمنية وجيزة أصبحت ظاهرة اجتماعية لها جوانب إيجابية وسلبية ، ومن النواحي الإيجابية التي أشارت لها الدراسات الحديثة للتفاعل الاجتماعي عبر تقنيات التواصل الاجتماعي ما يلي :

١- **مرونة الشخصية :** والقدرة على التعبير عن الذات بالإضافة إلى قدرتها على التفاعل الإنساني ، وامتلاكها لأدوات الاتصال مع الآخر ضمن الثقافات المختلفة .

٢- **التفاعلية :** فالفرد فيها كما أنه مستقبل ، فهو مرسل ومشارك ، فهي تلغي السلبية وتعطي حيز للمشاركة الفاعلة .



٣. تنمية الوعي الاجتماعي : لدى الشباب بمجريات الأحداث على المستويين المحلي والدولي .
٤. تشري مواقع التواصل الاجتماعي منظومة قيم الشباب : نحو المشاركة الاجتماعية والتأثير في الرأي العام وتدعم قيم التطوع لديهم .
٥. تلفي الحواجز الجغرافية والمكانية : حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب ببساطة وسهولة .



روابط

ست شبكات اجتماعية عربية لترشيح المحتوى ونشر الأخبار على الرابط التالي :
<http://www.alriyadh.com/200713/08//article272177.print>

سلبيات استخدام قنوات التواصل الاجتماعي والتقنية الحديثة :

١. أفقدت الأسرة التي كانت مسؤولة عن تنشئة الإنسان كثيرا من وظائفها وأهميتها وأصبحت قنوات التواصل الاجتماعي المؤثرة في عملية التربية والتنشئة الاجتماعية للأطفال .
٢. عززت الميل للوحدة والعزلة للمراهقين والشباب مما يقلل من فرص التفاعل والنمو الاجتماعي .
٣. تعرض الأطفال والمراهقين إلى مواد ومعلومات خيالية وغير واقعية مما يعيق تفكيرهم وتكيفهم .
٤. بث الأفكار الهدامة والدعوات المنحرفة ونشر الاخبار الكاذبة والدعايات المضللة .
٥. عرض المواد الإباحية والفاضحة والخادشة للحياة .
٦. أصبحت مصدرا من مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية على الأفراد حيث أن الفرد غير المنتمي إلى ثقافة الانترنت يتعرض إلى النقد .
٧. زادت الفجوة بين الأجيال فيما يتعلق بثقافة الحوسبة والاتصال مع العالم الخارجي .
٨. التشهير والمضايقة والتحايل والتزوير والابتزاز الأخلاقي والمالي .
٩. انتهاك الحقوق الخاصة والعامة (الخصوصية الشخصية أو الحقوق المحفوظة والتي يعتبر الاعتداء عليها جرماً يستحق صاحبه العقاب)

مهارات حياتية



أثبتت الدراسات أن كثرة استخدام الهواتف الذكية زاد الفجوة بين الأجيال ، ما الذي تتوقع ان تكون عليه حياتك في الأسرة إن فقدت التواصل الحقيقي مع جدك اوجدتك ؟

سوف تزيد الفجوة بيننا ولا نستطيع أن نفهم بعضنا البعض.

حدد الأمور التي ستفقد ؟ لماذا تعتقد أن هذه التغيرات ستحدث ؟

الأمور التي ستفقد هي صلة الرحم، ويحدث ذلك بسبب عدم وجود حوار بيننا؛ نتيجة الفجوة التي حدثت.

أهم الأساليب العلمية لمواجهة مشكلة إساءة استخدام قنوات التواصل الاجتماعي والتقنية الحديثة :

- 1 . نشر الوعي بالاستخدام الإيجابي للشبكات الاجتماعية على مستوى الفرد و المجتمع ، وتوظيفها فيما يعود علينا بالنفع في جميع الجوانب .
- 2 . إقامة دورات تدريبية ولقاءات جماهيرية للمساهمة في وعي أولياء الأمور باستخدامات الشبكات الاجتماعية الإيجابية منها والسلبية .
- 3 . توعية الأسرة بأهمية التربية الدينية الواعية للأبناء وترسيخ المبادئ الأخلاقية الإسلامية (الحياء من الله ومراقبته وتمية الضبط الداخلي) ومنح الثقة المسؤولة وليست المطلقة للأبناء .
- 4 . أن يكون الشخص ذا حس نقدي يميز بين الصالح و غير الصالح ويمحص الأفكار حتى يأخذ منها ما هو أهل للأخذ ، ويطرح ما هو غير ذلك مثل الدعايات والاشاعات.
- 5 . تنظيم الوقت وحسن توزيعه حتى لا يغلب الوقت الذي يخصص لاستهلاك ما تطرحه هذه الوسائل على حساب الوقت المخصص لأداء الواجبات والالتزامات الأخرى .
- 6 . سن قوانين على مستوى الدولة لاستخدام الشبكات الاجتماعية مثل التي تجرم الاستخدام السيئ وتسنب العقوبات عليه .

الراء



- توصيات (مقترحات) دراسة التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي (الواتس آب والفيس بوك) على الشباب)
 دراسة بحثية مطبقة في سلطنة عمان : محور الإعلام ما له وما عليه)
- التحذير من إرسال الصور والمقاطع التي فيها ابتذال أو خلاعة ومجون ، أو تتضمن كشفًا للعورات ، أو هتكًا لأستار العفيات الفاضلات ، أو تندرًا ببعض الناس ، فإن في استقبال الصور والأفلام المحرمة ومقاطع الفضائح والعورات وتناقلها ونشرها إشاعة للفاحشة في الذين آمنوا؛ والله تعالى يقول : ﴿ إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ ءَامَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾ (النور: ١٩)
- تنكر على من أرسل لنا ما لا يليق ، ونبين له الصواب ، حتى لا يستمر في خطئه .
 - مراعاة حال المرسل إليه عند الإرسال ، فقد تصلح بعض الرسائل لشخص دون آخر ، والتأكد من صحة الرقم . حتى لا تقع الرسالة في يد غير من أرسلت إليه ، فيترتب على ذلك حرج أو إساءة ظن .
 - التثبت من الأخبار والأحكام قبل الإرسال ، وكم من خبر تداوله الناس ، فأمسى شائعة لا حقيقة لها ، وكم من ذكر أو دعاء أو قصة موضوعة لا أصل لها ، أو بدعة منكرة ، ولربما تداولت الأيدي هذه الرسالة ، وانتشرت في الأفق ، فتحمل المرء جزءًا من تبعاتها ، بسبب تسرعه واندفاعه .
 - إحاطة الرسائل بسياج من التعليمات المهمة ومنها : مراعاة الأدب فينبغي ألا تتضمن تجريحًا لدولة أو قبيلة أو شخص ، وألا تحوي كلمات بذيئة ، أو نكات سخيفة ، أو رسومات قبيحة ، أو صورًا فاضحة ، وينبغي أن تكون ذات معنى أو هدف .
 - مراعاة الأمانة في استخدام هذه البرامج ، فلا نسجل صوت المتصل إلا بإذنه ، ولا نلتقط صورة أحد إلا بإذنه . لأن فعل شيئًا من ذلك خيانة للأمانة .
 - مراعاة الوقت المناسب عند التواصل .
- رابط الدراسة :

http://www.alukah.net/publications_competitions/055511/#ixzz41XbIXNKm

تابع أهم المشكلات الاجتماعية في المجتمع السعودي

٣ - ٩

ماذا سنتعلم ؟

- مشكلة عدم التوافق الزوجي :
- العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي .
- أهم الوسائل العلمية لمواجهتها والحد منها .

مشكلة عدم التوافق الزوجي :

تمهيد

الزواج هو العلاقة الشرعية المباحة بين الرجل والمرأة داخل الأسرة والمجتمع: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (الروم: ٢١)

وقد يتحقق من خلال هذه العلاقة الشعور بالرضا والسعادة والتفاعل الزوجي ولكن ذلك نسبي إذ قد تتعرض تلك العلاقة إلى بعض المشكلات النفسية والاجتماعية التي تؤدي إلى عدم الرضا وعدم التوافق الزوجي .

العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي :

مفاهيم ومصطلحات ؟

التوافق الزوجي : هو أن يجد كلا الزوجين في العلاقة الزوجية ما يشبع حاجتهما المختلفة مما ينتج عنه الرضا الزوجي .

- **الاختيار الجيد لشريك الحياة :** وهو من المقومات الأساسية للتوافق الزوجي ، فالكثير من الناس يدرك ويفكر بجدية ويختار من يتناسب من حيث الشخصية والظروف المعيشية في حين البعض يتركها للصدفة .
- **السن عند الزواج :** فارق السن عندما يكون كبيرا بين الزوجين قد يؤدي إلى سوء التوافق الزوجي .
- **مدة الزواج :** الرضا والتوافق ينخفض في بداية الزواج لأن الحياة تختلف عن الصورة المثالية التي تقدم بها الأزواج للحياة الزوجية ولكن بمرور الوقت تنمو اتجاهات جديدة إيجابية من التجربة المشتركة .
- **التوقعات حول الزواج :** هناك توقعات وأفكار حول الذات والشريك غير عقلانية قد تسبب للأزواج الجدد صدمات وفقدان للتوازن النفسي عند مجابهة الواقع في الحياة الزوجية قد يؤدي لسوء التوافق الزوجي .

- **المستوى التعليمي** : يؤثر في نجاح الزواج حيث التباين في مستوى التعليم يسبب التفاعل السلبي ويؤدي إلى صعوبة استمرار الزواج .
- **أساليب المعاملة الزوجية** : غير السوية القائمة على التسلط والقسوة والإهمال والحماية الزائدة لها دور في سوء التوافق الزوجي بينما المرونة في المعاملة ومراعاة مشاعر الآخر تزيد من التكيف بين الزوجين وتعمل على نجاحه. قال الرسول صلى الله عليه وسلم : (خياركم خياركم لئسائهم) . رواه الترمذي وصححه الألباني
- **الاستعداد للزواج** : الاستعداد المعرفي والنفسي والاجتماعي والمادي اللازم لتحمل المسؤولية يسهم في التوافق الزوجي .
- **اشباع الحاجات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية** : له أثر كبير على التوافق الزوجي (توفر الحب والمودة بين الزوجين واستقرار النواحي المادية ينعكس إيجابياً على التوافق)
- **التشابه في سمات الشخصية** : التشابه والانسجام في سمات الشخصية بين الزوجين يؤدي إلى الزواج المستقر والتوافق الزوجي يرتبط إيجابياً بمكونات الشخصية السوية لكلا الزوجين.
- **السمات الشخصية للشريك** : العلاقة بين الزوجين تتأثر بشخصية كل منهما وتعتبر الشخصية من أهم العوامل التي تجعل التوافق الزوجي جاذباً أو نافرأ ، فالأزواج الناضجين اجتماعياً وانفعالياً أقدر على التعامل الإيجابي من غير الناضجين بعض سمات الشخصية ممكن أن تكون مصدر توتر للطرف الآخر في العلاقات الزوجية واتفق بعض الباحثين على أن من الخصائص الشخصية التي تحقق سوء التوافق الزوجي هي:
 - السيطرة وعدم تقدير الآخرين .
 - انخفاض مستوى العلاقات الاجتماعية .
 - التصرف الجاف .
 - عدم الفاعلية في حل المشكلات .
- **القدرة التكيفية** : الزواج يتطلب من الزوجين قدرة تكيفية عالية وفهم جيد للعلاقة الزوجية ، وإذا تضاءلت هذه القدرة قد تؤدي إلى معاناة أحدهما أو كليهما من مشكلات وصعوبات مختلفة تعيق التوافق الزوجي بينهما.

تعلم ذاتي

من خلال الرجوع لكتاب (حان الوقت لزواج أفضل) تأليف (جون كارلسون ودون دنيكماير) اطلع على المهارات الأساسية للزواج الناجح التي يمكن تعلمها .

الزواج نعمة من أجل نعم الله على خلقه، بل هو آية من آيات الله التي تدل على كمال عظمتة وحكمته، **قال تعالى: "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" (الروم: 21).**

والإسلام جعل العلاقة الزوجية علاقة متميزة، وبوأها المكانة العالية، فقال ﷺ: "إن أحق الشروط أن توفوا به ما استحللتم به الفروج" (متفق عليه)، ومن هنا كان الحفاظ على هذه الرابطة، والتعامل بانضباط متقن بين الزوجين، وإشاعة أجواء الحب والجسد الواحد، من علامات الزواج الناجح.. سيّما وقد توعد الشيطان بإغواء بني آدم، والعمل على التفريق بين المرء وزوجه؛ فقد أخرج مسلم في صحيحه، عن جابر رضي الله عنه قال: **قال رسول الله ﷺ: "إن إبليس يضع عرشه على الماء، ثم يبعث سراياه، فأدناهم منه منزلة أعظمهم فتنة: يجيء أحدهم فيقول: فعلت كذا وكذا، فيقول: ما صنعت شيئا. قال: ثم يجيء أحدهم فيقول: ما تركته حتى فرقت بينه وبين امرأته، قال: فيدنيه منه فيلتزمه ويقول: نعم أنت".**

ولكي تبقى جذوة الحب قائمة، وليرتد شياطين الإنس والجن على أعقابهم صاغرين، وليحقق الزواج أهدافه التي شرع من أجلها، كانت هذه المهارات لزواج ناجح بإذن الله.

الكلام العاطفي الصريح:

إن تضمين الكلام بمفردات الحب والألفة والاحترام المتبادل؛ من أقوى علامات الاستقرار الأسري، بل ومن دعائم تثبيته، فقول "حبيبي" أو "عيوني" أو "ملك قلبي" أو "سر سعادتي" أو "لو عادت بي الأيام لما قبلت زوجاً غيرك" أو "الله يجمعنا معك في الدنيا والآخرة" ونحو ذلك يعطي للحياة الأسرية نكهة خاصة، ويزيل ما قد يعلق من رواسب سلبية لسبب من هنا أو هناك.



تعلم ذاتي

ومن ذلك أيضاً مخاطبة الزوج بما يحب من كُنَى أو ألقاب أو ترقيق اسمه أو ترخيمه أو تدليله؛ فقد كان ﷺ ينادي عائشة بقوله: (يا حميراء) (الصحيحة/ 3277)، ويا حُميراء؛ لَعَلَّه البياض على لُونها لسان العرب (431/13).

الدعابة والابتسام الحانية:

تُشير بعض الدراسات: (أن روح الدعابة وسيلة عظيمة للتصدي للضغوطات والقلق، كما أنها تشعرك بمزيد من الرضا عن حياتك)، ويقول بعض علماء النفس: (عندما يأخذ الشخص كل الأمور بجدية تتغير حالته المزاجية وأسلوبه في الكلام ونبرة صوته بل وإشارات مما يجعله حاداً الطباع، وقاسياً، مما يزيد الفجوة بينه وبين الآخرين).

والدعابة من أكبر الوسائل للترويح عن النفوس، وتطبيب الخواطر، وتحقيق الألفة والسعادة والمحبة.. ولقد كان لنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنة، فقد روى الإمام أحمد في مسنده أن عائشة رضي الله عنها قالت: إنها كانت مع النبي ﷺ في سفرٍ وهي صغيرة، فقال لأصحابه: "تقدموا"، ثم قال لها: "تعالى أسابك"، فسبقته، ثم تستطرد رضي الله عنها: فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم سابقني فسبقني، فقال: "هذه بتلك".

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قالوا: يا رسول الله إنك تداعبنا. قال: (نعم غير أنني لا أقول إلا حقا) (صحيح – مختصر الشمانل).

احترام الأفكار والتوجهات والمشاعر:

فلا شك أنه ينبغي حين اختيار شريك الحياة أن تكون الأفكار والتوجهات متوافقة، أما وقد تباينت الأفكار والتوجهات؛ فيجب أن يحترم كل طرف ما لدى الآخر، وعدم إلزامه بالتغيير، مع إمكانية تبادل الأفكار والنقاشات بشأن هذه المسألة أو تلك، وهذا خلاف ما لو كانت هذه الأفكار تتعارض والتوجهات الشرعية أو الاجتماعية.. كما ينبغي احترام المشاعر، والبعد عن كل ما يجرحها أو يكدر صفوها، وخصوصاً إن كان هذا الأمر بين آخرين.

تعلم ذاتي

الهدايا المناسبة:

الهدية "مفتاح القلوب" تستجلب بها المحبة، وتُعزز بها المودة، وتدرأ بها الضغينة، ولقد أوصانا ﷺ بالهدية، بل وجعلها سبباً للمحبة، فقال: (تهادوا تحابوا) (أخرجه البخاري في الأدب المفرد والبيهقي بسند حسن).

هدايا الناس بعضهم لبعض *** تولد في قلوبهم الوصال
وتزرع في الضمير هوى وودًا *** وتلبسهم إذا حضروا جمالا
إن باقة ورد، أو بطاقة كُتبت عليها كلمة جميلة، لها أثر فاعل لدى شريك الحياة، وسيجد المُهدي في مقابل ذلك، ابتسامة مشرقة، وبهجة في أرجاء عش الزوجية.

احترام أهل شريك الحياة:

فما يؤكد المحبة، ويزيد حبل المودة؛ احترام أهل الزوج أو الزوجة، والانبساط إليهم، والعمل على التواصل معهم، وتجنب ذكر عيوبهم أو محاولة التنقص من شأنهم، أو اللمز والغمز بأحد أفرادهم.. بل ينبغي لكل زوج تذكير الآخر للتواصل مع أهله ومهاتفتهم والتودد إليهم.

ليُغجَب أحدكما بالآخر:

لنجعل حياتنا الزوجية مهما امتدَّت أيام خُطوبة وبتدائيات زواج، يعمل كل زوج للخروج بمظهر يَسُرُّ الآخر، ويملاً بها عينه.

الغيرة ولكن بصفقتها المحموده:

فإن بعض الأزواج يقيسون مكانتهم عند أزواجهم بمقدار غيرتهم عليهم، والغيرة المحموده هي ما يدل على شدة المحبة، وأما المذمومة فهي ما كانت معول هدم للحياة الزوجية، وأفضت إلى التشكيك في شريك الحياة دون مبررات واقعية.



أغارُ عليك من عيني ومني *** ومنك ومن زمانك والمكان
ولو أني خبأتك في عيوني *** إلى يوم القيامة ما كفاني

الاهتمامات المشتركة:

التقاء الزوجين في اهتمامات مشتركة سر من أسرار نجاح علاقتهما ببعض، واستقرار
حياتهما الأسرية، وعليهما العمل لتفعيل تلك الاهتمامات، وتحويلها إلى واقع عملي في
الحياة اليومية.

فن التغافل:

التغافل وعض الطرف عن بعض الهفوات اللفظية أو الفعلية لشريك الحياة مطلب أساس في
استقرار الأسرة، فالحياة الزوجية مبنية على التلقائية وعدم التكلف، والمرء يعترضه من
هموم الحياة ما يجعله يتصرف في بيته ببعض التصرفات غير المناسبة أحياناً، الأمر الذي
يتطلب احتواء الطرف الآخر له، بل ومنحه شيء من الحميمية التي تعينه على تجاوز تلك
الضغوط أو التصرفات.

العين والأنف والأذن:

تلك وصية أمامه بنت الحارث لابنتها أم إياس، لما هُيئت أم إياس بنت عوف إلى زوجها ملك
كندة، فمما قالت لها أمامه: (والتعهد لموقع عينيه، والتفقد لموضع أنفه، فلا تقع عيناه منك
على قبيح، ولا يشم منك إلا أطيب ريح، والكحل أحسن الحسَن الموجود، والماء أطيب الطيب
المفقود).

تعلم ذاتي

وابن عباس رضي الله عنه يقول: (إني لأتزين لامرأتي كما تتزين لي، وما أحب أن أستنظف كل حقي الذي لي عليها فتستوجب حقها الذي لها علي، لان الله تعالى قال: "ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف") (تفسير القرطبي 3 / 123).

إثراء

توصلت دراسة (الحنطي ١٩٩٩ م) إلى عدد من النتائج المهمة منها : أن مشكلات التوافق الزوجي الأكثر شيوعاً لدى الأزواج والزوجات معاً كما يلي :

- مشكلات الزمن الذي يقضيه الزوجان معاً .
- مشكلات أداء الدور .
- مشكلات الاتصال .
- المشكلات المالية .
- مشكلات وجود سمات عصابية عند أحد الزوجين أو كليهما ومشكلات العلاقة الجنسية .
- مشكلات العناية بالأطفال .
- مشكلات اختلاف المستوى الثقافي والاجتماعي والديني بين الزوجين .
- مشكلات الغيرة .
- ومشكلات تدخل أهل الزوجين .

نشاط ٩-٥

يذكر بعض الباحثين أن أفضل فارق للسن في الزواج هو أن يكبر الزوج زوجته من (٣-٥) سنوات وحين يزيد هذا الفارق عن (١٠) سنوات تبدأ علامات عدم التوافق في الظهور هل توافق على ذلك ام لا ؟ وضح الأسباب . وناقش ذلك مع طلاب الفصل .

لا زال موضوع فرق السن بين الزوجين يشغل بالنا، وأصبح يشكل واحداً من أبرز المواضيع التي ما زالت موضع جدل للكثير من الناس، حيث يقوم كل من الرجل والمرأة بوضع شروط عند اختيار شريك حياته المناسب له، وأهمها الفارق السني بينهما، يعدّ العمر بين الزوج والزوجة شيئاً مهماً، حيث تقع عليه أسباب منطقية وواقعية، ويؤثر بشكل كبير في التفاهم والانسجام والتواصل الفكري والمعرفي، ويلعب دوراً مهماً في استمرار العلاقة الزوجية التي وصفها القرآن الكريم بأنها من أعظم العلاقات التي أوجدها الله، وأنقاهما، لما يترتب عليها من عفة وقوامة في استمرار النسل وطهر السلالة البشرية نفساً وروحاً وجسداً. يُنصح أن يكون الفارق بين الزوجين من سنتين إلى خمس سنوات؛ حتى يكون سبب في السعادة، ويعدّ هذا الفارق أو التباين من أفضل الفوارق العمرية.



فكر

فكر : لماذا لا يكون لدينا نظام يحتم على المقبلين على الزواج عمل الكشف النفسي المبكر قبل الزواج وإجراء اختبارات للشخصية مثل الكشف الطبي الإلزامي قبل الزواج .

إن الفحص الطبي قبل الزواج قضية شائكة لها أبعاد متباينة، فقد تكون سبباً في نجاح العلاقة الزوجية وتقويتها، ويمكن أن تؤدي دوراً مؤثراً في اتخاذ القرار الصعب بالانفصال والرحيل. ومهما كانت تلك النتائج إلا أن الحقيقة التي لا تقبل الجدل أن الفحص الطبي قبل الزواج أصبح أمراً مهماً لتفادي حدوث مشاكل مستقبلية تؤثر بشدة علي العلاقة الزوجي.

ولقد أثبتت أحدث الإحصائيات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية تؤكد أن عدد المعاقين في مصر في تزايد مستمر وأنهم يمثلون حوالي 13% من إجمالي عدد السكان منهم حوالي 73% من أصحاب الإعاقة الذهنية، من هنا طرحت بشدة فكرة اللجوء إلى إصدار قانون يشترط على المقبلين على الزواج إجراء كشف طبي إجباري للتأكد من خلو الزوجين من أي أسباب صحية تعرض أطفالهما للتشوهات.

أهم الوسائل لمواجهة مشكلة عدم التوافق الزوجي والحد منها ،

• ما قبل الزواج:

١. حسن اختيار الزوجة أو الزوج وأن يكون الاختيار مبنياً على أسس التوافق في الخصائص والتكافؤ الاجتماعي.
٢. حضور البرامج الإرشادية (الدينية والنفسية) والإرشاد الزوجي قبل وحتى بعد الزواج التي تقدم معلومات عن الحياة الزوجية لما في ذلك من تأثير فعال في تحقيق التوافق الزوجي.
٣. الاطلاع على سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم مع زوجاته حيث كان عليه الصلاة والسلام يقدر الزوجة ويوليها عناية فائقة ومحبة لائقة من خلال حياته اليومية كما كان أول من يواسيها ويقدر مشاعرها ولا يهزأ بكلماتها كما يسمع شكواها ويخفف أحزانها.
٤. المعرفة بحقوق الزوجين الشرعية في الزواج والتزام الزوجين في معاملتهما بما ورد في الشريعة الإسلامية وأدابها في التعامل.

• ما بعد الزواج:

١. تفهم الاختلافات الطبيعية بينهما، وبالتالي إشباع حاجاتهم بالطرق المناسبة وتحقيق الانسجام بين الزوجين والذي يؤثر بدوره على شعورهما بالتوافق الزوجي.
٢. حرص كل من الزوج والزوجة على إظهار مشاعرهما للآخر من حب وود وثقة.
٣. ألا ينشغل الزوج والزوجة بمشكلات الأبناء عن النظر إلى نفسيهما وحاجاتهما الذاتية.
٤. أن يهتم الزوج والزوجة حاجة الطرف الأخر إلى الحب وإلى التقدير والاحترام والاهتمام كوسيلة لاستمرار الحياة الزوجية ، ولا يسيئ أحدهما معاملة الآخر أو يحقر من شأنه.



<http://www.kacnd.org/zawjiest/default.asp>

من خلال الرجوع لموقع مركز الحوار الوطني (طبق كتجربة مقياس الحوار الزوجي)

الحوار بين الزوجين عميق كثيراً مما يبدو عليه، حتى لو كان حواراً سطحياً بسيطاً؛ لأن النظر هنا ليس لماهية الحوار وإنما لما يتركه في القلوب، فكل كلمة ينطق بها أحد الزوجين تترك أثراً لدى الطرف الآخر، لذا يجب أخذ الحوار بين الزوجين بعين الاعتبار، ووضعه في مكانه الطبيعي.

كما أن الصمت بين الزوجين له تأثير سلبي على العلاقة بينهما، وتبادل الحوار بين الزوجين يعد من أقصر الطرق إلى قلوبهما، فالكلمات البسيطة تشعر الطرف الآخر بأنه موضع اهتمام، وتمنع تسرب الملل، كما قد تكشف كلمة عابرة من أحد الطرفين أن مشكلة ما تؤرقه ويحتاج إلى من يعينه على حلها، إنه باختصار المقياس الأهم في تحديد مستوى العلاقة بين الزوجين، فوجود الحوار، مهما كان بسيطاً، يساعد على وجود إحساس بالدفء والترابط والحنان في الحياة الزوجية.

ما دام الحوار بين الزوجين مقياساً مهماً، فما الذي يمكن الحوار فيه بينهما؟

يمكن الحوار في أي شيء، بداية من الأحداث اليومية البسيطة، في شؤون الأبناء، في أسعار السلع، وصولاً إلى الحوار حول قضايا الأمة.

فكرة الحوار تكمن في الأتس والدفء والحنان، في المودة والسكن، كما هو مفيد في تخفيف التوتر لدى الزوجين الناجم عن إحدى المشكلات الأسرية.



تقويم ذاتي :

أكتب الأفكار الثلاث الأكثر أهمية والتي تعلمتها من وحدة المشكلات الاجتماعية .

١. تطبيق خصائص المشكلات الاجتماعية.
٢. أسباب المشكلات الاجتماعية.
٣. حلول المشكلات الاجتماعية التي يعاني منها المجتمع.

أكتب تساؤلين تريد أن تجد لهما إجابة وإضافة بعد انتهاء وحدة المشكلات الاجتماعية .

١. ما هي أهم المشكلات الاجتماعية في المجتمع السعودي؟
٢. اكتب قائمة بالظواهر التي تعتبرها مشكلات في المجتمع الذي تعيش فيه.

أكتب شيئاً واحد تستطيع تطبيقه مما تعلمته في هذه الوحدة .

القدرة على التعبير عن الذات بالإضافة إلى قدرتها على التفاعل الإنساني، وامتلاكها لأدوات الاتصال مع الآخر ضمن الثقافات المختلفة.

التقويم



س ١
قم بإعداد قائمة بكل ما اكتشفته بعد دراستك لوحدة المشكلات من مفاهيم مغلوبة كانت لديك وسجل المفاهيم الصحيحة في الجدول التالي :

الفهم المغلوط	الفهم الصحيح
مثال: المشكلات سوف تحل مع الزمن بسهولة دون جهد مجتمعي	المشكلات الاجتماعية ظواهر اجتماعية سلبية وغير مرغوبة تتطلب مواردها وعلاجها تظافر جود أفراد المجتمع ومؤسساته.
مثل: الرضا والسعادة تكون في بداية الزواج	الرضا والسعادة تكون في استمرار الزواج الصحيح.

س ٢
كيف تستطيع التحقق علمياً من أن مقاييس الخطأ والصواب والخير والشر تتغير بتغير الزمان والمكان، وأن ما يعتبر مشكلة في مجتمع لا يعتبر مشكلة في مجتمع آخر (اثبت ذلك بالأدلة والبراهين العلمية)

إن طبيعة المشكلة الاجتماعية وحدتها وحجمها وخطورتها والظروف المنتجة لها تختلف باختلاف المجتمعات، وهذا الاختلاف يحصل بفعل العديد من العوامل والظروف التي يمر بها المجتمع نتيجة التغييرات التي تطرأ عليه، فالمجتمعات التي تتعرض لحركة تغير سريع تبدو المشكلة أكثر وضوحاً وصعوبة وأشد تعقيداً؛ لأن مظاهر السلوك الجديد يتعارض مع أنماط السلوك القديم الذي يكون معروفاً ومتوقفاً من الأفراد والجماعات تتسم المشكلات الاجتماعية بالنسبية حيث تختلف باختلاف المجتمعات بل وتختلف في المجتمع الواحد من مرحلة زمنية لأخرى مثل مشكلة تأخر سن الزواج.

س٣

اكتب تقرير من صفحة واحدة عن أثر استخدام قنوات التواصل الاجتماعي والتقنية الحديثة (النواحي السلبية والإيجابية) وانشرها على مواقع المدرسة في وسائل التواصل الاجتماعي مثل تويتر وفيس بوك .

شهد القرن الماضي ثورة معلوماتية ساهمت في إيجاد تقنيات اتصال حديثة ساعدت على تقريب مجتمعات العالم وربطها، وقد تبلورت تقنيات الاتصال الحديث في قنوات عدة منها (تقنية البث الفضائي، وشبكة الإنترنت، والهاتف الذكي) الأمر الذي أثر في أنماط التفاعل الاجتماعي وتغيير صور العلاقات الاجتماعية وخاصة لدى فئة الشباب، فالشباب يعيش في ظل عالم تقني ومجتمع افتراضي سيطر على أكثر اهتماماتهم واخذ الكثير من أوقاتهم، ومن بين أبرز تلك الاهتمامات التواصل الاجتماعي الذي توفر لهم عن طريق شبكات اجتماعية على الإنترنت، وكان لهذا العالم أثره الكبير على الهوية الاجتماعية والوطنية وعلى الترابط الاجتماعي داخل المجتمع الواحد، وأثر على حياة الناس عموماً، سواء بشكل سلبي أو إيجابي ولا توجد وسائل أو طرق محددة يتقي منها المستخدم الأضرار التي قد تصل إليه.

س٤

حدد عدة مواقف مررت بها خلال دراستك هذه الوحدة وشعرت أنك بحاجة إلى نقل ما تعلمته إلى مواقف جديدة .

مراجع الوحدة



١. مهن ، خليل عمر . (علم المشكلات الاجتماعية) ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن ، (١٩٩٨)
٢. سلطان مسفر مبارك الصاعدي الحربي : (الشبكات الاجتماعية خطر أم فرصة) (٢٠١٢ م) موقع الألوكة <http://www.alukah.net/pu> :
٣. الغامدي ، بلقيس بنت صالح ، (هواتف اللمس الذكية : أنماط ودوافع استخدامها وتأثيراتها الاجتماعية في فئة الشباب الجامعي السعودي) رسالة الماجستير- قسم الدراسات الاجتماعية - كلية الآداب - جامعة الملك سعود - الرياض (٢٠١٢ م) .
٤. أمل بنت أحمد بن عبد الله باصويل (١٤٢٨ / ١٤٢٩ هـ) (التوافق الزوجي وعلاقته بالإشباع المتوقع والفعلي للحاجات العاطفية المتبادلة بين الزوجين) رسالة الماجستير- كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - الرياض .
٥. عبير بنت محمد الصبان (٢٠٠٩ م) (أنماط الإساءة الشائعة لدى الزوجات السعوديات) مقدمة المؤتمر السنوي الرابع عشر ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس .
٦. الحنطي نوال (١٩٩٩) مشكلات التوافق الزوجي لدى الأسرة السعودية خلال السنوات الخمس الأولى من الزواج في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، جامعة الملك سعود ، الرياض .