المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

الدراسات النفسية والاجتماعية

التعليم الثانوي - نظام المسارات
السنة الثالثة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة 1448 - 2026

يُوزع مجاناً ولا يُباع
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ⓒ المركز الوطني للمناهج ، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج
الدراسات النفسية والاجتماعية – التعليم الثانوي – السنة الثالثة – نظام المسارات./
المركز الوطني للمناهج. – الرياض ، ١٤٤٦هـ
١٥٨ ص ؛ ٢١ x ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع : ١٩٤٨٠ / ١٤٤٦
ردمك : ٣- ٠٥٥ - ٥١٤ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم
www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين و المعلمات، والطلاب و الطالبات، وأولياء الأمور ، وكل مهتم بالتربية و التعليم:
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، خلق الإنسان علمه البيان والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نبينا محمد ﷺ.

أخي الطالب، أختي الطالبة..

لقد جاء هذا الكتاب منسجمًا مع سياسة التعليم في المملكة العربية السعودية، ومع أهداف تدريس مقرر الدراسات النفسية والاجتماعية في المرحلة الثانوية (نظام المسارات – السنة الثالثة)، وتأتي أهميته من منطلق الإيمان الجازم أن الثقافة النفسية والاجتماعية ضرورةٌ ملحةٌ للإنسان؛ حيث تفيده في النهوض بنفسه ومن ثم أمته من خلال تزويده بالمعارف والمهارات النفسية والاجتماعية الأساسية اللازمة لاكتشاف قدراته وميوله ومهاراته، وتساعده في التحكم في انفعالاته، وكيف يتعلم ويدرك الأشياء من حوله، فضلاً عن أنها تمده بالأساليب العلمية لتعديل السلوك والتحكم به، والتكيف السليم مع الذات والآخرين والمواقف المختلفة بشكل فعال.

وقدمت المادة العلمية في هذا الكتاب في خمس وحدات على النحو التالي:

الوحدة الأولى: ماهية علم النفس وعلم الاجتماع.

الوحدة الثانية: النمو الإنساني.

الوحدة الثالثة: الدوافع والانفعالات.

الوحدة الرابعة: التعلم والذكاء.

الوحدة الخامسة: الصحة النفسية.

وهذا المقرر يُدَرَّس في فصل دراسي واحد لثلاث مسارات هي: المسار العام، ومسار إدارة الأعمال، ومسار العلوم الشرعية بواقع (ثلاث ساعات أسبوعيًّا)، وقد صيغ المحتوى بلغة المذكر ليناسب الطالب والطالبة على حد سواء.

وقد زود المقرر ببعض الإثراءات والإضاءات بهدف زيادة الثقافة العلمية حول مفاهيم الدرس دون إخضاعها للتقويم.

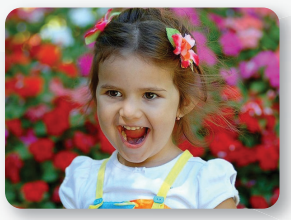
راجين من الله العلي القدير أن يجعل فيه النفع والفائدة.

والله ولي التوفيق

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الفهرس

الوحدة الأولى — ماهية علم النفس وعلم الاجتماع



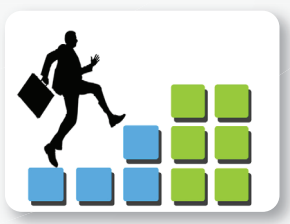
الموضوع الأول: تعريف علم النفس وعلم الاجتماع 12
الموضوع الثاني: أهمية دراسة علم النفس وعلم الاجتماع 23
الموضوع الثالث: مجالات علم النفس وعلم الاجتماع 28

الوحدة الثانية — النمو الإنساني



الموضوع الأول: ماهية النمو الإنساني 38
الموضوع الثاني: العوامل المؤثرة في النمو 46
الموضوع الثالث: مراحل النمو الإنساني 51

الوحدة الثالثة — الدوافع والانفعالات



الموضوع الأول: ماهية الدوافع 70
الموضوع الثاني: إدارة الدوافع والتحكم بها 80
الموضوع الثالث:: التعريف بالانفعالات 85
الموضوع الرابع: وظائف الانفعالات وتطورها والتحكم بها 94

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الرابعة

التعلم والذكاء



الموضوع الأول: ماهية التعلم 106

الموضوع الثاني: العمليات المساهمة في التعلم 118

الموضوع الثالث: الذكاء 125

الوحدة الخامسة

الصحة النفسية



الموضوع الأول: الصحة النفسية ومقوماتها 136

الموضوع الثاني: أنواع الاضطرابات النفسية 144

الموضوع الثالث: خطوات العلاج النفسي وأساليبه 152

فهرس الوحدات

م	الوحـدة	الصفحة
1	الوحدة الأولى: (ماهية علم النفس وعلم الاجتماع)	11
2	الوحدة الثانية: (النمـــو الإنساني)	37
3	الوحدة الثالثة: (الدوافـع والانفعالات)	69
4	الوحدة الرابعة: (التعلم والذكاء)	105
5	الوحدة الخامسة: (الصحة النفسية)	135

مفاتيح الكتاب:



نوع من التدريبات أو الأسئلة تعرض في ثنايا الموضوع تطبيقا لفكرة أو مفهوم علمي بهدف التدريب داخل الصف فرديًا أو جماعيا والتمكن منه بالإشراف والتقويم من قبل المعلم.



إبراز دور العلماء في مجال إخضاع بعض الظواهر النفسية للبحث والتجريب بهدف الوصول إلى القوانين التي تحكمها ولا يطالب بها في عمليات التقويم.



تذكير المتعلم ببعض المفاهيم المرتبطة بالدرس دون مطالبته بها في عمليات التقويم.



نبذة مختصرة عن العلماء الذين أسهموا بفاعلية في تأسيس الدراسات النفسية والاجتماعية مما يفرز الاتجاهات الإمكانية.



نماذج من حالات الاضطرابات النفسية.



مواقف حياتية لتقريب المفهوم وتوضيحه.



نوع من الأسئلة والتأملات يهدف إلى تمهيد الدرس.

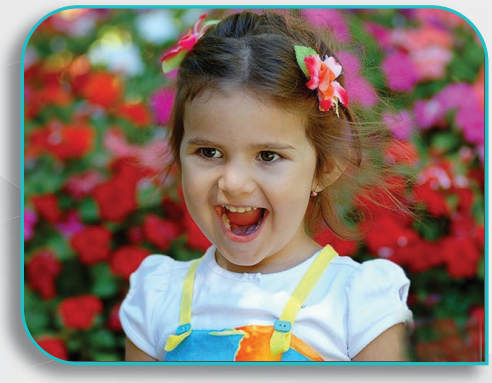
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الأولى





ماهية علم النفس وعلم الاجتماع

- الموضوع الأول: تعريف علم النفس وعلم الاجتماع.
- الموضوع الثاني: أهمية علم النفس وعلم الاجتماع.
- الموضوع الثالث: مجالات علم النفس وعلم الاجتماع.

تعد الدراسات النفسية والاجتماعية في الوقت الحاضر من أكثر التخصصات أهمية بل وأكثرها متعة سواء من خلال قراءتك لها قراءة حرة أو من خلال دراستها كمقررٍ أساسيٍّ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الأول

تعريف علم النفس وعلم الاجتماع



الأهداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. تعرف المقصود بعلم النفس.
2. تمثل أنواع السلوك في علم النفس.
3. تعرف المقصود بعلم الاجتماع .
4. تُوضح المقصود بالمشكلة الاجتماعية.
5. توضح أبرز المشكلات الاجتماعية في المملكة العربية السعودية.
6. تشرح أهداف علم النفس وعلم الاجتماع.

تمهيد

الإنسان وحدة مترابطة من جسم، ونفس ولا يمكن فصل أحدهما عن الآخر. والكيان النفسي للإنسان هو محور دراسة علم النفس ويحاول الإجابة عن أسئلة مثل: كيف أعرف نواحي القوة والضعف في شخصيتي؟ كيف أفهم الآخرين؟ كيف أفسر سلوكي وسلوك الآخرين؟

أولًا: ما هو علم النفس؟ (PSYCHOLOGY)

هو العلم الذي يدرس سلوك الإنسان دراسة علمية من جوانبه المختلفة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



علم النفس (سيكولوجي):

يطلق على هذا العلم في اللغة الإنجليزية اسم (سيكولوجي) Psychology وهذا الاسم مؤلف من مقطعين (سيكو - Psyche) وتعني النفس (ولوجيا Logy) بمعنى العلم أو البحث والمعنى الذي تدل عليه الكلمة اللاتينية هو علم النفس.

وأول من استعمل مصطلح سيكولوجيا هو الفيلسوف الألماني (كرستيان فولف) ثم انتشر في جميع اللغات الأوروبية والعالمية، ولم يصبح علم النفس علمًا إلا عام 1879م على يد (وليام فونت) أي منذ أكثر من 130 عامًا.

ويقصد بالسلوك (Behavior) الذي يدرسه علم النفس جميع أنواع النشاط التي تصدر عن الإنسان، أما الدراسة العلمية فتعني أن علم النفس في دراسته لا يعترف بالتخمين أو العشوائية بل يقوم على أسس منظمة ومدروسة.

ثانيا: ما جوانب السلوك في علم النفس؟

ينقسم السلوك الإنساني إلى ثلاثة جوانب:

1 الجانب المعرفي



ويشمل العمليات العقلية كالتذكر والتفكير والانتباه والفهم والاستنتاج.



أحمد عمره ست سنوات يدرس في مرحلة التمهيدي وقد طلبت منه معلمته فرز عدد من الكرات (الزرقاء، والصفراء، والحمراء) بحيث يضع كل لون في سلة لوحده. مثل هذا النشاط يعتمد على جانب عقلي وهو (التصنيف)، أي أن أحمد استغرق وقتًا ما كي يضع كل لون من الكرات على حدة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

2 الجانب الوجداني



كل ما يتعلق بالانفعالات مثل: (الفرح، والغضب، والخوف)، والعواطف مثل: (الحب، والكره) والميول (الرغبات) والاهتمامات.

مثال

سمع ماجد الذي يدرس في المرحلة الثانوية قصة حادث مروري مروع نتيجة السرعة لأحد الأقارب الذي طالما نصحه ماجد بعدم السرعة، تأثر ثم بعد ثوانٍ دمعت عيناه (انفعال الحزن).

3 الجانب الحركي (الظاهر):



كل ما يخص جانب الأفعال مثل: الركض والضحك والبكاء. وكلها أشياء يمكن أن يراها الآخرون.

مثال

سمع خالد عن حاجة أحد جيرانه للذهاب إلى المستشفى نتيجة أزمة مفاجئة فهب مسرعًا إليه وذهب به إلى أقرب مستشفى.

تطبيق

اختر ظاهرة نفسية معينة وطبق عليها هذه الجوانب مجتمعة.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

هل يمكن أن تجتمع هذه السلوكيات في موقف واحد؟

في بعض المواقف يقتصر سلوك ما على جانب معرفي مثلًا أو جانب وجداني، أو جانب سلوكي، وفي كثير من سلوكيات الفرد نجد أن الجوانب الثلاثة للسلوك تظهر مجتمعة.



جلست هند تتذكر موقفًا جميلًا قضته مع أسرتها في إحدى المناسبات (معرفي)، وبعد أن تذكرت الموقف شعرت في داخلها بالسعادة (وجداني)، وأثناء شعورها الكبير بالسعادة ابتسمت ابتسامة صغيرة (سلوكي).

إذا عرفنا أن علم النفس يخص الفرد وأن السلوك البشري ينقسم إلى جوانب عقلية وجوانب وجدانية وجوانب سلوكية، فما هو العلم الذي يدرس المجتمع؟

ثالثاً: ما هو علم الاجتماع؟ (Sociology)



هل يمكن للإنسان العيش لوحده في هذه الحياة؟.....

لماذا خلق الله البشر مختلفين في قدراتهم وميولهم؟.....

ما مدلول الآية الكريمة، قال الله تعالى: ﴿وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُم بَعْضًا سُخْرِيًّا﴾[1].....

من خلال ما سبق، ما المقصود بعلم الاجتماع؟

ما تعريف علم الاجتماع؟

هو دراسة الحياة الاجتماعية في المجتمع بكل ما تحويه من عادات وتقاليد وقوانين ونظم ومشكلات، وموضوع الدراسة فيه هو الظاهرة الاجتماعية.



(1) سورة الزخرف الآية: 32.



المجتمع: مجموعة من الأفراد يسكنون في بقعة جغرافية ويتفاعلون فيما بينهم وتحكمهم ضوابط محددة. ويوجد نماذج للمجتمعات مثل: المجتمع الرعوي والذي يعتمد على مهنة الرعي، والمجتمع الريفي الذي ينشأ حول الأراضي الخصبة، والمجتمع الحضري الذي يعيش أفراده في المدن. والمجتمع الإسلامي هو الذي يجمع كافة من يدين بالدين الإسلامي في كافة البقاع.



العادات: أنماط السلوك الاجتماعي الذي يسهم في تنظيم وضبط علاقات الأفراد بعضهم ببعض. مثل: احترام الكبير، وتقدير الجار.

التقاليد: قواعد السلوك الخاص بمجموعة. مثل: الرقصات الشعبية لبعض المناطق.

رابعاً: ماذا تعني الظاهرة الاجتماعية؟

أنماط السلوك والنظم والعلاقات الاجتماعية وطرق التفكير، التي تنتشر بين قطاع عريض من المجتمع ولها صفة الإلزام والاستمرار، ويمكن ملاحظتها في تفاعل الناس فيما بينهم.

مثل: التنافس والطلاق والتنمر، وأشكال الأسرة (الأسرة الكبيرة الممتدة، والأسرة الصغيرة النووية)، والهجرة والزواج والجريمة.







من خلال معايشتك لمجتمعك المحلي، حدد ثلاث ظواهر اجتماعية منتشرة.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

خامساً: ما هي المشكلة لاجتماعية؟

المشكلة الاجتماعية صعوبة اجتماعية تواجه المجتمع، وتتطلب جهودا لمواجهتها والتصدي لها قبل أن تهدد استقرار المجتمع وقيمه وأعرافه.

أو أي وضع اجتماعي غير سوي وغير مستحب لدى فئات المجتمع، أو أي اعتلال أو خلل في البناء الاجتماعي يستدعي المواجهة كخطر على تماسك المجتمع واستقراره.

يتفاوت حجم وطبيعة المشكلات الاجتماعية داخل المجتمع؛ فليست كل مشكلة اجتماعية في المجتمع تحمل الأهمية نفسها. كذلك لا بد من التمييز بين المشكلة بصفتها انحراف يمثل خروجًا على المعايير وقواعد السلوك العام في المجتمع وبين المشكلة بصفتها وضعا يحتاج إلى المواجهة والمعالجة.

ما أنماط المشكلات الاجتماعية التي تواجه المجتمعات؟

يمكن تحديد أنماط المشكلات الاجتماعية في نمطين هما:

السلوك المنحرف:

ويعني خروج الأفراد على معايير وقيم وأعراف المجتمع، مثل: تشرد الأحداث، وإدمان المخدرات والمسكرات، والسرقات، وكل أنواع السلوك المنحرف.

الأوضاع الاجتماعية:

لا تعني مشكلة الأوضاع الاجتماعية خروج الأفراد عن معايير المجتمع وأعرافه، ولا تعدُّ سلوكاً منحرفاً، ولكنها أوضاع تحتاج إلى المواجهة والمعالجة، مثل: انتشار الأمية، والبطالة، ونقص العمالة الوطنية، والهجرة، وتلوث البيئة، والوعي الصحي، والفراغ لدى الشباب، وغيرها.

ما أسباب المشكلات الاجتماعية؟

1. ضعف الوازع الديني
2. التفكك الأسري
3. الأوضاع الاجتماعية المتغيرة

متى نقول إنَّ وضعًا مَا هُو مشكلة اجتماعية؟

عندما تجتمع العناصر الآتية في موقف ما يمكن أن نقول أن هناك مشكلة اجتماعية:

- يتأثر بها عدد من أفراد المجتمع.
- وضوح ضرر هذا الوضع وعدم قبوله لدى المجتمع.

ما أبرز المشكلات الاجتماعية في المجتمع؟

1. سوء استخدام الطلاق



قال تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ۚ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَيَجْعَلَ ٱللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾[1].

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال المصطفى صلى الله عليه وسلم: «لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقًا رضي منها آخر»[2].

.....

(1) سورة النساء الآية: 19.

(2) رواه مسلم، 1469.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

2 العمالة المنزلية



تشير الدراسات العلمية إلى أن الطفل الذي يقضي مع العاملة المنزلية معظم وقته وتقوم بتغذيته والاهتمام به، قد يتأثر سلبًا في لغته ومعتقده وفي شعوره بالاستقرار النفسي والطمأنينة مما قد يعيق مستقبلًا حياته الاجتماعية والنفسية ؛ لأنها مهما بلغت من حسن الرعاية لن تصل إلى درجة الأم في حرصها وعطفها وحبها لأطفالها.

3 المخدرات



رسالة مدمن:

رسالتي لمن يعتقد أن علاج المشكلات بتعاطي المخدرات، هذا غير صحيح وليس من الصواب. وأنا حلت بي المشاكل بعد اللجوء إلى هذه النظرية الخاطئة واستمرت معاناتي ومشكلاتي دون حل قرابة اثنين وثلاثين عامًا وأنا أعاني منها وكانت بدايتي مع والدي وزوجتي (رحمها الله) والذي أجزم بأن سبب مرضها ورحيلها عن الدنيا تعاطيً للمخدرات والمداهمات التي تحصل أمامها وأمام أولادي وبناتي كل لحظة. وأنا أقول المخدرات ليست حلًا للمشكلة بل بداية المشكلة والأمراض النفسية والتفكك الأسري.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

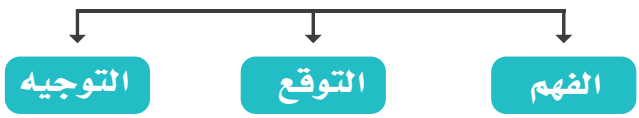
4 إساءة استخدام الإنترنت



بدأ استخدام الإنترنت لأول مرة سنة 1966م أثناء الحرب الباردة بين الاتحاد السوفيتي والولايات المتحدة الأمريكية.

دخل الإنترنت إلى المملكة العربية السعودية للمرة الأولى في عام 1994م عندما حصلت المؤسسات التعليمية والطبية والبحثية على تصريح بالدخول إلى شبكة الإنترنت. ودخل الإنترنت رسميًا إلى المملكة في عام 1997م بموجب قرار وزاري، وسمح للعامة بالوصول إلى الإنترنت في عام 1999م.

سادساً: ما أهداف علم النفس وعلم الاجتماع؟



1 الفهم:

أي الإحاطة الشاملة بالسلوك بحيث نفهمه ونفسره بشكل صحيح، والتعرف على أسبابه ودوافعه وفهم نواحي القوة والضعف فيه.

إن هذا الفهم يجب أن يحقق أمرين مهمين هما:

- كيف يحدث السلوك؟
- لماذا يحدث السلوك؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



مثال في علم النفس:

يعتذر سمير كثيرًا في الخروج مع أصدقائه، فأصبحوا يوجهون له اللوم والسخرية، وتفاجؤوا بعد ذلك أن سميرًا يشرف على علاج والدته في المنزل ويخشى أن يفوت موعد إحدى جرعات الدواء عندما يذهب مع أصدقائه، في البداية لم يعرف الأصدقاء سبب اعتذار سمير فتصرفوا باللوم والسخرية ثم عندما عرفوا السبب الحقيقي تغيرت وجهة نظرهم وأظهروا له تقديرهم.

مثال في علم الاجتماع:

دراسة ظاهرة تكاليف الزواج في المجتمع، وكيف تطورت وأصبحت مكلفة.

2 التوقع

هو توقع حدوث ظاهرة معينة بعد تفاعل مجموعة من العوامل المسببة للظاهرة مع إمكانية التحكم بتلك العوامل في إخفاء الظاهرة أو إظهارها من جديد.

من المثال السابق نستطيع أن نتوقع أن فقدان بعض العناصر التي تقوم عليها عملية التركيز داخل القاعة في الاختبار من الممكن أن تكون سبباً في إخفاق عملية التركيز.



مثال من علم النفس:

الطالب المثابر في دراسته، والمجد في أداء واجباته المدرسية نتوقع له مستقبلاً مميزًا في مسيرته الدراسية فيما بعد، بشكل أفضل من زملائه غير المثابرين.

مثال من علم الاجتماع:

الطفل الذي يعيش في جو من التماسك الأسري بين والديه نتوقع أن يعيش مع الآخرين في سلام ووئام، ومن ثم نجاحه في حياته الأسرية عندما يكون أبًا.

3 التوجيه

بعد فهم السلوك بشكل صحيح، فإن هذا الأمر سيسهل لنا توجيه هذا السلوك بالشكل الصحيح.



مثال من علم النفس:

سامي يملك قدرات عالية في البرامج الحاسوبية، لذا ينبغي توجيهه للتخصصات العلمية المتعلقة بمجال الحاسب الآلي.

مثال من علم الاجتماع:

إذا عرفنا أن أحد أسس استقرار الحياة الزوجية بين الزوجين مبنية على الحوار بينهما، فينبغي تدريب الزوجين قبل الزواج على مهارات الحوار الناجح.



من حياتك اليومية، أذكر ثلاثة أمثلة أخرى توضح التكامل بين العلمين في دراسة الظواهر.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الثاني

أهمية دراسة علم النفس وعلم الاجتماع



الأهداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. تُحدّد الأهمية النظرية والتطبيقية من دراسة علم النفس.
2. تُوضح الأهمية النظرية والتطبيقية من دراسة علم الاجتماع.
3. تُميّز بين دراسة علم النفس وعلم الاجتماع.
4. تُوضح العلاقة التكاملية بين علم النفس وعلم الاجتماع.



نشاط استهلالي:

لكل علم أهميته في الحياة اليومية ولكن لماذا ندرس علم النفس وعلم الاجتماع؟

.....

.....

أولا: أهمية دراسة علم النفس

1 الأهمية النظرية

يساعدنا علم النفس في الآتي:

- معرفة المبادئ والقوانين التي تُعَرِّف السلوك وتفسره بهدف فهمه ومعرفة أسبابه.
- معرفة أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا.
- معرفة أفكار ومشاعر وسلوكيات الآخرين حتى نتعامل معها بكفاءة.



سامي طفل يبلغ من العمر ست سنوات إلا أنه طفل شقي جدًا، ففي مرة من المرات قام بجرح أخته سلوى، ومرة أخرى ضرب أخته بتول على عينها فتألمت كثيرًا، أما المرة الأخيرة فقد سكب حليب أخيه أحمد الرضيع على الأرض.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

إن مثل هذه السلوكيات مزعجة جدًا ومؤذية لمن يعيش مع طفل مثل سامي لذا فإن ما نلاحظه على سلوك سامي يعكس لنا الأهمية النظرية من خلال قدرتنا على تشخيص سلوك سامي على أنه (حالة عدوانية).
هل سلوك سامي طبيعي؟ هل هو عدواني فعلًا؟ أم أن الأهل هم السبب؟ أم أنه يريد لفت الانتباه لأن أهله بدؤوا يهتمون بطفل جديد؟
فمثل هذه الحالات يشخصها علم النفس ويقدم العلاج لها.

2 الأهمية التطبيقية:

يساعدنا علم النفس في الآتي:

- تنظيم حياتنا وحياة من نتعامل معهم.
- تعديل أفكارنا وسلوكياتنا.
- التخلص من المشكلات أو التقليل من تأثيرها.



لنعود إلى مثال الطفل سامي الذي لاحظنا أن لديه عدوانية وكان ذلك -كما ذكرت في السابق - تحديدًا للهدف النظري، أما الهدف التطبيقي فهو أن أجد حلًا عمليًا واقعيًا من أجل مساعدة سامي وأسرته على التخلص من مشكلة العدوانية مثل أن أعطيه جائزة إذا عمل سلوك حسن كمساعدة إخوته، وهذا يعني أنه بناء على تشخيص العدوانية لدى الطفل سامي دخلنا في المرحلة الثانية وهي حل المشكلة عمليًا.

ثانياً: أهمية دراسة علم الاجتماع

1 الأهمية النظرية:

يساعدنا علم الاجتماع في الآتي:

- إن الغاية الأولى لعلم الاجتماع هي دراسة الظواهر الاجتماعية دراسة تحليلية؛ من أجل اكتشاف القواعد والقوانين التي تخضع لها هذه الظواهر والنظم الاجتماعية.



دراسة مدى انتشار البطالة في المجتمع وتأثيراتها المختلفة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ب التعرف على الوظائف التي تؤديها الظاهرة الاجتماعية ومدى تأثيرها على استقرار وتماسك المجتمع، ومدى ما تحدثه من تغيير.



الزواج يسهم في تكوين الأسرة والاستقرار، وإدمان المخدرات يؤدي إلى تدمير الفرد وبالتالي المجتمع.

2 الأهمية التطبيقية:

أ توجيه الإصلاح الاجتماعي على أساس علمي صحيح يقوم على الدراسة التحليلية النظرية للوسط المراد إصلاحه.



إيجاد حلول لمواجهة البطالة في المجتمع مثل توظيف الشباب في القطاع الخاص بما يضمن رفاهية المواطن.

ب تزويد الباحثين وعلماء الاجتماع بالمعلومات والإحصاءات الدقيقة التي يحتاجها رجال التخطيط والقادة في توجيه التنمية ووضع السياسات الاجتماعية.

ثالثًا: ما الفرق في دراسة الظواهر بين علم النفس وعلم الاجتماع؟

1 كيف ندرس الحالة النفسية؟



هشام شاب شخصيته مرحة جدًا ولكنه مر ببعض أحداث الحياة المؤلمة التي لم يتمكن من التعامل معها. وجعلته يشعر بالحزن طيلة الوقت؛ مما أثر على دراسته الجامعية، فاعتزل الناس، ثم أُصيب بحالة من الملل الدائم.... هذه الأعراض مجتمعة تدل على حالة هشام التي يمكن تشخيصها أنها حالة اكتئاب.

تطبيق

من خلال حالة هشام، كيف يمكن أن ندرس الحالة النفسية؟

.....

2 كيف ندرس الحالة الاجتماعية؟

مثال

من خلال قصة نوال وزوجها ستعرف ما معنى حالة اجتماعية، تعاني نوال مع زوجها كثيرًا حيث لا يهتم ببيته ولا يرعى أبناءه، فهو مهمل لكل مسؤولياته الأمر الذي جعلها تصر على التفكير في طلب الطلاق منه، ولكنها تخاف على ضياع الأبناء وتشتتهم فلجأت بعد الله إلى إحدى المختصات الاجتماعيات المتميزات لمساعدتها، وفعلًا بعد عدد من الجلسات الإرشادية وتدريبهما على النظر إلى إيجابيات الآخر، وتطبيق التسامح بينهما، شعر الزوجان بتحسن حالتهما الزوجية إلى الأفضل ولم يعودا للتفكير في تفكيك كيان الأسرة.

من خلال هذه القصة يعد ما حدث بين نوال وزوجها من صميم دراسة علم الاجتماع لأنه مرتبط بالظروف الاجتماعية والتعامل مع الآخرين.

تطبيق

من خلال القصة السابقة كيف ندرس الحالة الاجتماعية؟

.....

رابعاً: ما أوجه التكامل بين علم النفس وعلم الاجتماع؟



تطبيق

عندما يلعب لاعبو فريق كرة القدم بشكل منفصل عن بعض ويصبح كل لاعب يظهر مهاراته الشخصية دون التعاون مع زملائه، فالنتيجة الحتمية هي خسارة الفريق، بينما لو ركز الجميع على التخطيط المشترك والتعاون مع وجود المهارات الشخصية أيضًا، فإن النتيجة ستكون الفوز.

كيف نطبق تلك العلاقة بين علم النفس وعلم الاجتماع؟

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



عندما يتفوق وليد في دراسته ويطور مهاراته الشخصية ويدخل الكلية التي يحلم بها، فمن المؤكد أن وراءه أسرة مشجعة يسودها الاحترام والعطف. وأيضًا عندما يكون طارق صاحب شخصية مرحة فإن ذلك يجعله ينشر الدعابة بين أفراد أسرته الذين أصبحوا ينتظرون قدومه، حتى أن بعض إخوته أصبح مرحًا مثله.



الشخص المصاب بمرض الإدمان ـ كفانا الله شرها ـ سيؤثر سلبًا على الحالة الاجتماعية في منزله، فيكثر الشجار والعدوان، وعندما يتم علاجه ويعيش سليمًا معافى فإن أوضاعه الأسرية ستتحسن تدريجيًّا ويسود الوئام والحب داخل المنزل.



واجب المسلمين اليوم في العناية بالدراسات النفسية والاجتماعية:

انطلاقًا من المفاهيم الإسلامية الواردة في القرآن الكريم والسنة النبوية يتضح لنا مدى الحاجة للدراسات النفسية والاجتماعية، وذلك للأسباب الآتية:

- **واجب إسلامي**، فالقرآن الكريم والسنة النبوية يطالبان بالعناية بالجوانب النفسية والاجتماعية، ويتضح ذلك من خلال الآيات الكثيرة في الأنفس والمجتمعات، ومهمة المسلم البحث والتمحيص فيها للوصول إلى السنن والقوانين التي تحكم هذه الأنفس والمجتمعات.
- **الشريعة الإلهية** جاءت لترتقي بالنفس والمجتمع، ولن يتحقق ذلك إلا بالبحث والدراسة.
- **حرص الإسلام على صفاء النفس**، وصفاء المجتمعات من الانحرافات والاضطرابات، وهذه الدراسات تسهم في تقليل ذلك والحد من انتشاره.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الثالث

مجالات علم النفس وعلم الاجتماع



الأهـداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. توضح دور علم النفس في المجالات المختلفة.
2. تعطي أمثلة لعلم النفس.
3. توضح دور علم الاجتماع في المجالات المختلفة.
4. تعطي أمثلة لعلم الاجتماع.

نظرًا لتعدد مجالات الحياة وتعقدها لم يبقى ميدان من ميادين الحياة إلا وتناوله كل من علم النفس وعلم الاجتماع بالبحث والدراسة حيث أن تعدد التخصصات جعل المختصين في هذين العلمين ينتشرون في مختلف المجالات يبحثون ويدرسون المشكلات التي تواجه العاملين داخل تلك المجالات المختلفة.

أولا: مجالات علم النفس (Psychology):

1 علم نفس النمو Developmental psychology



يدرس مراحل النمو المختلفة التي يمر بها الفرد، والخصائص النفسية لكل مرحلة، والعوامل المؤثرة فيها.

2 علم نفس غير العاديين Unusual Psychology

يهتم بدراسة أسباب السلوك غير العادي (الخارج عن المألوف).



دراسة الموهوبين، والنوابغ، وضعاف العقول.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

3 علم النفس الفارق Difference Psychology

يدرس الفروق بين الأفراد والجماعات أو السلالات في خصائص الذكاء والشخصية والاستعدادات والمواهب، كما يدرس أسباب هذه الفوارق ونتائجها.

مثال

دراسة الفرق في مستوى الذكاء بين أبناء الأسر المرتفعة وبين الأسر المنخفضة اقتصاديًا، أو الفرق بين الناس فيما يملكون من مواهب.

4 علم النفس التربوي Educational Psychology



ويهدف إلى الاستفادة من علم النفس في حل المشكلات التعليمية المختلفة ويتناول عمليات التعلم والتفكير، وأساليب التدريس، وتنظيم المناهج المناسبة لعمر الطلاب.

مثال

معرفة السبب في انخفاض معدل الدرجات عند بعض الطلاب، ووضع برامج تقوية لهم.

5 علم النفس الصناعي Industrial Psychology



يدرس وسائل رفع مستوى الإنتاجية للعامل أو للمجموعات العاملة وذلك عن طريق حل المشكلات المختلفة ودراسة أسباب الغياب التي تنشأ في ميدان الصناعة والتقليل من إصابات العمل، والمساعدة في وضع الموظف في الوظيفة التي تناسب قدراته واهتماماته.

مثال

عندما يلاحظ مدير الشركة أن لدى الموظف معتز مهارات قيادية يستطيع من خلالها توجيه زملائه فإنه يساعده في تطوير قدراته من خلال إلحاقه بدورات في القيادة، ثم يُعيَّن في منصب قيادي.

6 علم النفس التجاري Trading Psychology



يهتم بدراسة دوافع الشراء وحاجات المستهلكين غير المشبعة، ومعرفة اتجاهاتهم تجاه المنتجات الموجودة في السوق، كما يدرس أفضل الأساليب النفسية للبيع، وطرق تأثير البائع على المشتري، وكيفية اختيار عمال البيع ودراسة الطرق الجيدة لعرض الإعلانات من حيث ألوانها، ومدى تأثير طريقة عرضها.



عرض سيارة بلون معين يختلف عن عرضها بلون آخر.....وطريقة عرضها على شاب تختلف عن طريقة عرضها على شيخ كبير.... أو التركيز على الجوانب الإيجابية فيها أثناء العرض.



تستخدم بعض المحلات التجارية أساليب مضللة وتهدف إلى إغراء الناس على الشراء، وبعض هذه المنتجات ضار بالصحة أو يستنفد المال دون جدوى. ارصد أهم هذه الأساليب التي شاهدتها.

.....

7 علم النفس العسكري Military Psychology



يهدف إلى العمل على رفع الروح المعنوية للجنود، وتقدير قدراتهم النفسية ودعمها؛ من أجل تثبيتهم عند مواجهة العدو وتنمية الجوانب النفسية لمواجهة الشائعات، ومقاومة أثر الحرب النفسية، وطرق التغلب على القلق.



إقناع الجنود على الجبهة بقرب النصر، والتركيز على إظهار قدراتهم المادية والجسمية والمعنوية.



الحرب النفسية مهمة جدًا في أي صراع بين قوتين، وهي من أخطر أنواع الحروب لأنها تسعى لتحطيم معنويات المقاتلين وإحداث التفكك والارتباك، وهي موجودة منذ بداية الحياة الإنسانية، ويحفل التاريخ بمواقف كثيرة تشهد باستخدام فنون الحرب النفسية، ومن ذلك ما فعله جنكيز خان (مؤسس الإمبراطورية المغولية) عندما كلف التجار بنشر أخبار عن جيشه بأنهم يستطيعون فعل كل شيء، ولديهم المقدرة على أن يأكلوا الأشجار ولحوم الكلاب، وبهذا استطاع جنكيز خان أن يزرع الرعب في قلوب الجيوش والشعوب قبل أن يغزوها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

8 علم النفس الإرشادي Counseling Psychology

يهدف إلى مساعدة الأسوياء (العاديين)من الناس على حل مشكلاتهم بأنفسهم في مجال معين. مثل: المجال التعليمي والمهني والأسري؛ وذلك بتقديم النصح لهم وتزويدهم بمعلومات جديدة وفعالة لمساعدتهم على التكيف أثناء وجود المشكلات.



ما يقدمه المرشد الطلابي في المدرسة من توجيهات أو إرشادات لتحسين أداء الطلاب وتخليصهم من المشكلات التي تواجههم أو التقليل منها.

9 علم النفس العيادي (الإكلينيكي) Clinical Psychology

يهتم بتشخيص الأمراض النفسيَّة والعقليَّة، وذلك باستخدام مقاييس خاصة ومقابلات علاجية، ثم تقديم العلاج المناسب والمتمثل في الجلسات النفسية التي تحوي تعديلًا لأفكار المريض وتدريبًا على سلوكيات جديدة.

10 علم النفس الاجتماعي Social Psychology

يتناول بالوصف والتجريب والتحليل سلوك الفرد مع الأشخاص الآخرين، واستجابته لهم، سواء أكان هؤلاء الأشخاص مجتمعين أم متفرقين مثل: علاقة الآباء بالأبناء.

11 علم النفس الجنائي Criminal Psychology

هو العلم الذي يهتم بتشخيص السلوك الإجرامي، ومعرفة أسبابه، وفي علاج المجرمين، وفي الوقاية من الجريمة.

ثانيا: مجالات علم الاجتماع (Sociology):

1 علم الاجتماع العائليِّ Family Sociology

يدرس قواعد النظام الأسري بشكل عام.



تقاليد الزواج، والطلاق، والقرابة، والميراث، والنفقة، والأدوار، والمراكز، وعلاقات القرابة، والمسؤوليات، وعوامل التماسك والتفكك الأسريِّ، والمشكلات الأسريَّة وعلاجها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

2 علم الاجتماع الصناعيّ Industrial Sociology



يهتم بالتنظيم داخل المصنع، والعلاقات الاجتماعيَّة بين مختلف الفئات العاملة (العمال، وأصحاب العمل)، وعلاقة مجتمع المصنع بالمجتمع المحلّي، وحل مشكلات العمال وأصحاب العمل التي قد تؤثر على إنتاج المصنع. فمثلًا الخلافات بين أصحاب العمل والعمال قد تجعل العمال أقل حماسةً وأكثر غيابًا عن أعمالهم.

مثال

فريد موظف متميز في عمله بدأ يعمل دون تركيز، مما أثار استغراب مديره المباشر، وبعد تحري الأسباب من قبل إدارة الخدمات الاجتماعية تبين أن مشكلته تتمثل في ظروف مالية طارئة، فلما علم مديره بذلك، قدم له كل التسهيلات اللازمة وإعانة مالية مناسبة.

3 علم الاجتماع الريفيِّ والبدويِّ Rural and Bedouin Sociology



يدرس المجتمعات الريفيَّة والبدويَّة ونُظمها الاجتماعيَّة البسيطة، والعوامل التي تؤدي إلى التخلف والتقدم، وأساليب تنمية المجتمعات الصحراويَّة وتوطينها في المدن.

مثال

العوامل التي تساعد على تنمية المجتمع الريفي، وزيادة إسهامه في الدخل القومي.

4 علم الاجتماع الحضريِّ Urban Sociology



يدرس مجتمع المدينة بما له من مميزات خاصة في نموه، وتركيبته، ومشكلاته، وطبقاته، ونظمه المعقدة، وما يسوده من ظواهر متشعبة كالأقليات، وارتفاع معدلات المشكلات الاجتماعية بأنواعها.

مثال

دراسة الطبقات الاجتماعية كدراسة طبقة الأثرياء والفقراء ومقارنة مشكلاتهم وتركيبتهم الاجتماعية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

5 علم اجتماع الجريمة Sociology of crime

يتناول دوافع الجريمة، والعوامل البيئيَّة التي تسهم في انتشارها، ودراسة وسائل العلاج، كما يناقش دور المؤسسات الاجتماعية في توفير الرعاية والوقاية اللازمة للتخفيف من حدتها.



دراسة أسباب الجريمة في المجتمع، وبعد تحليل نتائج الدراسة تبين أن من أسبابها إدمان المخدرات.

6 علم الاجتماع التربويّ Educational Sociology

يتناول التطور في أساليب نقل المعرفة والخبرات من جيل إلى آخر. ودور التعلم بأشكاله ومستوياته المختلفة في الحياة الاجتماعية، وكيف يرتبط التعليم بحاجات التنمية الاجتماعية والاقتصادية.



مدى حاجة المجتمع لبعض التخصصات في الجامعات السعودية.

7 علم اجتماع التنمية Development Sociology

علمٌ حديث يهتم بالتخطيط لتنمية الموارد البشريّة لتلبي الاحتياجات المتزايدة، كما يهتم بتحليل عوامل التخلف والتغير ووسائله، ويناقش أهمِّية التنمية في المجتمعات النامية.



عندما نعلم أن أكثر سكان الشعب السعودي من الشباب؛ فينبغي التخطيط لذلك من حيث فرص التعليم والحاجة للصحة ونحو ذلك.



تقارير وبحوث مقترحة:

1. المقصود بالنفس البشرية وأنواعها في القرآن الكريم.
2. ارصد الآيات الكريمة التي تؤكد أهمية الجانب الاجتماعي في حياة الإنسان.

اختبر نفسك

1. من وجهة نظرك ما المقصود بعلم النفس؟
2. وضح ثلاثة أمثلة لكل جانب من جوانب السلوك التي يدرسها علم النفس:

القسم	المثال
المعرفي	
الوجداني	
الحركي (الظاهر)	

3. وضح بأسلوبك تعريفًا لعلم الاجتماع.
4. أكمل العبارات بما يناسبها:

- هي التصرفات الإنسانية التي توجد على درجة معينة من الانتشار في مجتمع معين ووقت معين (.....).
- جميع أنواع النشاط التي تصدر عن الإنسان تسمى (.....).

5. اذكر ثلاثة أمثلة للظواهر التي يدرسها علم الاجتماع، وحدِّد الوظيفة التي تؤديها:

الظاهرة الاجتماعية	الوظيفة

6. وضح الفرق بالأمثلة بين كل من أهداف علم النفس وعلم الاجتماع.
7. صديقك الذي يدرس في أحد التخصصات العلمية، لم يسبق له دراسة علم النفس وعلم الاجتماع ويريد أن تبين له (باختصار) ماذا نستفيد من علم النفس وعلم الاجتماع في الحياة اليومية، فماذا تقول له؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

8 شاب في العشرين من عمره حاصل على شهادة المرحلة المتوسطة، يعمل في إحدى المهن البسيطة. انتقل إلى مدينة أخرى بحثًا عن فرصة عمل أفضل، وابتعد عن أسرته وأصدقائه. واجه في بداية حياته الجديدة صعوبة في التكيف مع البيئة الجديدة، وشعر بالعزلة وضعف الثقة بالنفس نتيجة قلة العلاقات الاجتماعية والضغوط الاقتصادية. ومع مرور الوقت بدأ ينسحب من الأنشطة الاجتماعية وأصبح أقل تفاعلاً مع الآخرين، مما أثر في حالته النفسية وأدائه في العمل. وعندما التحق بأحد البرامج المجتمعية وشارك في الأنشطة التطوعية والرياضية، تمكن من تكوين صداقات جديدة وتحسن شعوره بالانتماء والثقة بالنفس، وانعكس ذلك إيجابًا على حياته الشخصية والمهنية.

الأسئلة المصاحبة

- وضّح العلاقة التكاملية بين علم النفس وعلم الاجتماع في تفسير حالة هذا الشاب.
- اقترح إجراءات نفسية واجتماعية يمكن أن تساعد الأفراد على التكيف مع التغيرات الحياتية وبناء علاقات اجتماعية إيجابية.

9 وضح الآتي:

أ كيف يستفيد التاجر من علم النفس؟

ب كيف نستفيد من علم الاجتماع في علاج الجريمة؟

10 من وجهة نظرك كيف تؤدي الأسباب الآتية إلى ظهور المشكلات الاجتماعية:

ضعف الوازع الديني	
الأصدقاء	
اضطراب الأسرة	

11 أذكر نوع المجال في كل من علم النفس وعلم الاجتماع الذي يدرس الموضوعات الآتية:

الموضوع	المجال في علم النفس أو علم الاجتماع
دراسة التغيرات النفسية لدى كبار السن	
مساعدة المعلمين في التعامل مع الطلاب	
اختيار أنسب الموظفين للقيام بمهمة معينة	
دراسة أسباب الطلاق في المجتمع السعودي	
مساعدة المريض في التخلص من مرضه النفسي	
توجيه الطلاب لتنظيم الوقت وأساليب النجاح	

12 اختر الإجابة المناسبة للعبارتين الآتيتين من بين الخيارات التي تلي كلًّا منهما:

1 المجال في علم الاجتماع الذي يهتم بالتنظيم والعلاقات الاجتماعية بين مختلف الفئات العاملة (أصحاب العمل والعمال) وحل المشكلات هو:

أ علم الاجتماع الحضري.
ب علم اجتماع التنمية.
ج علم الاجتماع الصناعي.
د علم الاجتماع الريفي والبدوي.

2 المجال في علم الاجتماع الذي يتناول التطور في أساليب نقل المعرفة والخبرات من جيل إلى آخر هو:

أ علم الاجتماع العائلي.
ب علم الاجتماع التربوي.
ج علم اجتماع الجريمة.
د علم اجتماع التنمية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الثانية







النمو الإنساني

- الموضوع الأول: ماهية النمو الإنساني.
- الموضوع الثاني: العوامل المؤثرة في النمو.
- الموضوع الثالث: مراحل النمو الإنساني.

ننمو جسميًا.... ولكن كيف ننمو نفسيًا واجتماعيًا؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الأول

ماهية النمو الإنساني



الأهداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. تُحدِّد مفهوم النمو الإنساني.
2. تُمثِّل لمجالات النمو المختلفة.
3. تُوضح تأثير كل مجال على المجالات الأخرى.
4. تُحدِّد المبادئ التي تحكم ظاهرة النمو.



نشاط استهلالي:

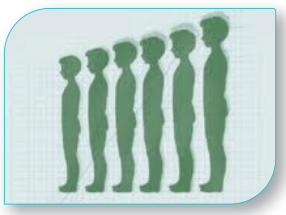
تأمل الآية الكريمة الآتية: **قال الله تعالى:**

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِن كُنتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ ٱلْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَٰكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ ۚ وَنُقِرُّ فِي ٱلْأَرْحَامِ مَا نَشَآءُ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوٓا۟ أَشُدَّكُمْ ۖ وَمِنكُم مَّن يُتَوَفَّىٰ وَمِنكُم مَّن يُرَدُّ إِلَىٰٓ أَرْذَلِ ٱلْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنۢ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْـًٔا ۚ وَتَرَى ٱلْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَآ أَنزَلْنَا عَلَيْهَا ٱلْمَآءَ ٱهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنۢبَتَتْ مِن كُلِّ زَوْجٍۭ بَهِيجٍ ﴾[1]

وضِّح ما فهمته من الآية الكريمة.....

.....

أولًا: ماهو النمو الإنساني Human Development؟



كلمة نمو: لغة تعني الزيادة. إلا أن النمو الإنساني لا يعني دائمًا الزيادة كما يلاحظ من الآية، فقد قال تعالى في الآية الكريمة: ﴿وَمِنكُم مَّن يُرَدُّ إِلَىٰٓ أَرْذَلِ ٱلْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنۢ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْـًٔا﴾[2]. ولذلك استخدمت في مؤلفات علم النفس كلمات أخرى بدلًا عن النمو.

(1) سورة الحج الآية: 5.

(2) سورة النحل الآية:7

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تعريف النمو الإنساني

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

ثانيًا: ما مجالات النمو؟

تنقسم مجالات النمو إلى ثلاثة مجالات رئيسة هي:

1. النمو الجسمي

التغير والتطور في الجانب البدني للإنسان.



التغيرات في الحجم والقوة في أجهزة الجسم المختلفة كالتغير في الطول والوزن والشكل الخارجي، والتحكم في حركة العضلات الكبيرة مثل: (التطور من المشي إلى القدرة على الجري) والعضلات الصغيرة مثل: (تعلم الكتابة بعد أن كان الطفل يخربش فقط).



2. النمو العقلي

التغير والتطور في طريقة التفكير والفهم، وطريقة إدراكنا وحكمنا على العالم من حولنا. ويشمل تراكم المعلومات من جانب، والطريقة التي نستخدم بها هذه المعلومات لحل المشكلات أو اتخاذ القرارات من جانب آخر.





طفل صغير عمره أربع سنوات، يعيش في أسرة تتكون من أب وأم وطفلان هو أحدهما، دار بينه وبين عالم النمو السويسري (بياجيه) الحوار الآتي:

بياجيه: هل لديك أخ؟

الطفل: نعم.

بياجيه: ما اسمه؟

الطفل: جيم.

بياجيه: وهل لدى جيم أخ؟

الطفل: لا!

لو حللنا هذا الحوار لعلمنا أنه في مرحلة معينة من العمر وهي الطفولة المبكرة، لا يستطيع الإنسان أن يفهم وجهات نظر الآخرين، ويكون منغلقًا على ذاته، أي وجهة نظره هو، وهو ما يعرف في علم النفس بالتمركز حول الذات، الذي سنأتي إلى شرحه عند شرح مراحل النمو، بمعنى أنه لا يستطيع أن يضع نفسه مكان الآخرين وينظر من منظورهم، لهذا لم يستطع الطفل في المثال السابق أن يضع نفسه مكان أخيه (جيم) ويفهم أن (جيم) له أخ وهو الطفل نفسه! لكن باستمرار النمو العقلي يتخطى الطفل هذه المرحلة، ويحدث له تغيُّر نوعي في فهمه للعالم.

3. النمو الانفعالي والاجتماعي

ويقصد به التغير والتطور في طريقة انفعالاتنا، وفي قدرتنا على فهم انفعالاتنا وانفعالات الآخرين، وكذلك قدرتنا على التواصل مع الأشخاص الآخرين.



أمثلة على مجالات النمو المختلفة:

- طول سعد 86 سم عندما أكمل عمره سنة، ثم أصبح طوله 92 سم، بعد عدة أشهر (نمو جسمي).
- كانت سعاد تبكي عندما تحتاج للطعام، وتبكي عندما تحتاج للحنان، وتبكي عندما تحتاج للشراب، وتبكي عندما تحتاج للعب، ولكنها عندما كبرت قليلا وأصبح عمرها 18 شهرًا، أصبحت تطلب الطعام بقولها(ننا)، وكذلك الشراب(ما) وتطلب اللعب مع أمها بأخذ يدها والسير معها إلى مكان الألعاب، (تغير انفعالي).
- خالد في منتهى السعادة عندما استطاع قراءة جملة كاملة للمرة الأولى (تغير عقلي).
- محمد كان يحبو للوصول إلى اللعبة التي يريدها، أما الآن فهو يمشي على قدميه، (تغير جسمي حركي).
- نورة كانت تتذكر أرقام الهواتف التي تستخدمها بسهولة، أما الآن وفي عمر 60 سنة أصبحت تحتاج إلى كتابتها أو تسجيلها والعودة إليها متى أرادتها، (تغير عقلي في الذاكرة).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



هل يختلف نمو الإنسان في المجالات المختلفة من ثقافة إلى ثقافة، ومن بلد إلى بلد؟

.....

هل يؤثر كل نوع من أنواع النمو في الآخر؟

- يتأثر كل جانب من جوانب النمو بالجوانب الأخرى.
- يتأثر النمو الانفعالي بالنمو الجسمي.



عندما يصل الإنسان إلى مرحلة البلوغ تنشط الغدد وتبدأ بالإفراز مثل الهرمونات الجنسية، فتبدأ مشاعر كل من البنت والولد في التغير الطبيعي تجاه الجنس الآخر، فيظهر ميل كل منهما إلى الآخر وهو ما يمهد تدريجيًا لحدوث العلاقة المقدسة بينهما وهي الزواج.

- يؤثر النمو الجسمي في النمو العقلي وفي التفكير.

الطفل الذي بدأ لأول مرة في حياته يقف على رجليه ويمشي ويتحرك في المنزل، يستطيع أن يرى أشياء لم يرها من قبل، وبالتالي تسجل ذاكرته معلومات أكثر، ويتعلم التعامل مع مواقف جديدة مختلفة عما قبل عندما كان لا يستطيع المشي، كالحذر حتى لا يسقط من السلم، كما أنه يرى والديه من ارتفاع مختلف عما سبق!

- يؤثر النمو العقلي في النمو الجسمي؛ فالدافعية الفطرية للتقليد والتعلم وحب الاستطلاع بسبب النمو العقلي تدفع الطفل لأن يحاول أن يقف على قدميه ليرى شيئًا لم يره من قبل، أو ليحصل على لعبته التي وضعتها أمه فوق الطاولة.
- كما أن قدرة الطفل على الحركة بسبب النمو الجسمي، تيسر له تكوين علاقات مختلفة (نمو اجتماعي) بسبب الحركة، ويصبح أكثر اجتماعية، وتفاعلًا مع الآخرين مثل الإخوة والأخوات.
- ويؤثر النمو اللغوي في النمو الاجتماعي فنطق الطفل في السنة الأولى من عمره للكلمات السهلة يَدلُّ على نمو عقلي كبير، يسهل له التواصل بطريقة لم يكن يمتلكها من قبل، وبالتالي يمكنه التفاعل مع من حوله بطريقة مختلفة وبتواصل أكبر.
- وبالمقابل فإن ضعف الجسم الإنساني في مراحل متقدمة من العمر، وعدم سهولة الحركة تؤثر بشكل قوي على حياتهم وقد تصبح حياتهم الاجتماعية محدودة بشكل كبير.



ما هي التغيرات التي تشعر بها في هذا العمر، جسمية أو انفعالية أو عقلية؟

.....

ثالثًا: المبادئ العامة للنمو

وجدت الدراسات في تطور سلوك الطفل أن النمو إنما يتم بشكل منتظم، وأنه يتبع عدة مبادئ رئيسة بغض النظر عن مرحلة النمو، وأهم هذه المبادئ هي:

1 النمو ليس عملية عشوائية

إن النمو في جوانبه المختلفة يسير وفق سنن وقوانين محددة لكل نوع من أنواع المخلوقات وليس للإنسان فقط، وفي ذلك تتجلى فيه عظمة الخالق سبحانه وتعالى.



دراسة طريفة قام بها عالم وزوجته في الثلاثينيات من القرن الماضي، إذ قررا تربية قرد شامبانزي (أذكى أنواع القردة) مولود مع أولادهما في البيت، وكان لدى الزوجين ولد في عمر الشامبانزي، فكانا يعاملان الطفل والقرد بنفس المعاملة ما أمكن.

لقد كانت هذه الدراسة في البداية مخيفة ومقلقة بالنسبة للوالدين في البداية، إذ إن الشامبانزي كان يتطور بسرعة كبيرة تفوق سرعة التطور لابنهما، فاستطاع الشامبانزي أن يأكل بنفسه، وأن يشرب من الكأس، وأن يطيع (والديه) أسرع من طفلهما، وبدأ الوالدان يقلقان بشأن ابنهما. ومع مرور الزمن سبق المولود الإنسان الشامبانزي في كل جانب من جوانب النمو ما عدا الجانب الجسمي بالطبع، فقد كان الشامبانزي أكبر حجما وأقوى جسدا، وأكثر شعرا!!

ومن ذلك نستنتج أن لكل مخلوق على وجه الأرض سنن وقوانين معينة للنمو تتماشى مع مهمته ووجوده على الأرض. ومن المعروف أن الإنسان أكثر ذكاء من الشامبانزي؛ لذا تفوق في التجربة السابقة عليه، كما أن للإنسان أطول فترة حضانة بين جميع المخلوقات؛ ولذلك أثر كبير في كوننا نعيش في بيئات اجتماعية قوية (الأسرة) لتربية الطفل وحمايته حتى يصبح قادرًا على حماية نفسه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نجد أن الإنسان يجلس في حدود الشهر السابع من مولده، ويمشي ما بين الشهر التاسع والخامس عشر، ويستطيع الشرب من كوب في حدود الشهر الثاني عشر، ويركب دراجة بعجلتين في السادسة، وفي سن الثامنة يكتمل 95% من نمو المخ لديه، ويبلغ في الثانية عشرة في المتوسط بالنسبة للبنات، وفي حدود الثالثة عشرة بالنسبة للذكور. وهذا يعني أن هناك نظامًا دقيقًا متتابعًا لنمو الإنسان، ولكنه في نفس الوقت يسمح بالفروق الفردية.

2 مبدأ الفروق الفردية

مع أن كل الأفراد ملتزمون وراثيًّا بالنظام الدقيق السابق، إلا أن هذا النظام في حد ذاته يسمح بنوع من الفروق بين الأفراد في النمو وكذلك الفروق بين الجنسين.

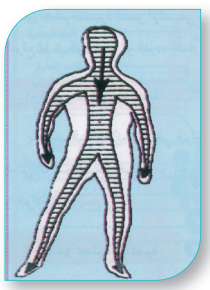
- من حيث السرعة، نجد طفلًا يمشي في الشهر التاسع وآخر يمشي عندما يتم السنة، وكلاهما طبيعي. ونجد فتاة تبلغ في العاشرة وأخرى تبلغ في الرابعة عشر وكلتاهما طبيعية.
- أما من حيث المقدار، فنجد طفلًا أكثر ذكاء من آخر، وكذلك يتفاوت طول الأطفال من جنس واحد (ذكر أو أنثى) في سن واحدة.



راجع أطوال وأعمار إخوتك وأخواتك؟ ماذا تلاحظ من فروق؟ ما تفسيرك لهذه الفروق؟

.....

3 مبدأ اتجاه النمو



ويشير هذا المبدأ إلى أن تطور واتجاه النمو سواء في مرحلة الجنين أو ما بعد الولادة يسير في اتجاهين:

أ. اتجاه النمو من أعلى إلى أسفل

أي أن الأجزاء العليا من الجسم تسبق الأجزاء السفلى في نموها، فلو تابعت نمو الجنين في بطن الأم لوجدت أن نمو رأس الجنين يسبق نمو الأذرع والساقين، كما أن قدرة المولود على التحكم في عضلات رقبته عالية، فقدرة الطفل الرضيع على أن يرفع رأسه تسبق قدرته على التحكم في عضلات الأذرع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ب. اتجاه النمو من الوسط للأطراف

ينمو جسم الإنسان من الوسط إلى الأطراف، فنجد أن الطفل المولود يستطيع التحكم في ذراعه ككل بتحريكها يمنة ويسرة قبل أن يستطيع التحكم في اليد من تلك الذراع، كما نلاحظ في مرحلة الجنين أنه تبرز من جسم الجنين نتوءات تتحول تدريجيًّا إلى أذرع وأفخاذ، ثم يظهر في هذه الأذرع والأفخاذ أيد وأقدام، ثم تتضح الأصابع لكل من اليد والقدم.

4 النمو يبدأ من العام إلى الخاص

أي أن استجابات الطفل تبدأ عامة ثم تتخصص.



- فنجد الطفل في الشهر الرابع يمسك الأشياء بيده كلها، ثم يتطور إلى القدرة على الإمساك بالأصابع، كما أن استجاباته لجميع حاجاته تكون بالبكاء (فإذا جاع بكى، وإذا عطش بكى، وإذا أراد الاهتمام والحمل بكى، حتى إذا أراد النوم بكى!) ثم تتميز الاستجابات حسب حاجة الطفل، فيبدأ بتحريك يده ومدها نحو الطعام، وفي سن متأخرة قليلًا يقوم بطلب الطعام بقوله (نانا) مثلًا في مجتمعاتنا، وإذا أراد النوم، فالاستجابة سهلة جدًّا، مجرد أن ينام في مكانه ولا حاجة للبكاء! فتتنوع الاستجابة بعد أن كانت واحدة عامة.
- إذا وخز الطبيب يد الطفل في سن معينة بدبوس أثناء فحصه، فإن الطفل يستجيب بحركة انتفاضية في جسمه كله، أما عندما يكبر فإنه يكفي أن يسحب يده فقط.

5 مبدأ الشمولية في النمو

أي أن النمو يحدث في جميع جوانب الإنسان الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وإن كان يبدو لنا في بداية الحياة أن النمو جسميًّا فقط بزيادة حجم المولود، إلا أننا لو دققنا لاحظنا نمو الجوانب الأخرى؛ فالطفل يتطور ويبتسم لحامله في الشهر الثاني، كما أنه يبدأ بإصدار الأصوات المختلفة وهي ما نسميه بالمناغاة، ثم يتحول في الشهر السادس إلى النطق مثلًا (دادا دادا).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

6 مبدأ النمو عملية مترابطة متداخلة

إن جوانب النمو المختلفة مترابطة ومتداخلة مع بعضها، وما فصلها العلماء إلا فصلًا نظريًّا للدراسة. فالنمو في الجانب الجسمي مرتبط بالنمو في الجانب العقلي، ويؤثر فيه.

- عندما يتعلم الطفل الحبو ويبدأ يجوب المنزل الذي يعيش فيه متحركًا، يؤثر ذلك تأثيرًا إيجابيًّا على النمو العقلي والاجتماعي لديه، وكذلك النمو العقلي يؤثر في النمو الانفعالي؛ فعندما يبدأ المولود في الشهر الثامن بتمييز الوجوه بشكل أدق يبدأ أيضًا بالخوف من الغرباء.

7 مبدأ الاختلاف في معدل النمو

لكل جانب منحىً خاص به في النمو وإن كانت مترابطًا ومتداخلًا كما سبق وأن ذكرنا في المبدأ السادس.

- معدل الزيادة في النمو الجسمي كبير في المراحل الأولى من حياة الطفل، في حين يكون معدل النمو اللغوي أقل بكثير من النمو الجسمي في نفس الفترة، ثم يكون النمو اللغوي سريعًا بين السنة الأولى والثانية، (فبينما ينهي الطفل عادة سنته الأولى ولديه في محصوله اللغوي عدة كلمات فقط فإنه وبنهاية السنة الثانية، يكون معدل الكلمات التي في محصوله ٢٠٠ - ٥٠٠ كلمة).
- ينمو الجنين بسرعة كبيرة، ثم تتباطأ بعد الميلاد، وتزداد بعد ذلك في مرحلة المراهقة.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الثاني

العوامل المؤثرة في النمو



الأهداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. تُوضّح ما المقصود بالوراثة.
2. تُحدّد الدور الذي يقوم به العامل الوراثي في تشكيل السمات الإنسانية.
3. تشرح دور الغدد الصماء في التأثير على سلوك الإنسان.
4. تُوضّح ما المقصود بالبيئة.
5. تُلخّص الدور الذي تلعبه المؤثرات البيئية المختلفة على السلوك الإنساني.



نشاط استهلالي:

تأمل الحديثين الآتيين:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه أَنَّ رَجُلًا مِنْ أَهْلِ الْبَادِيَةِ أَتَى النَّبِيَّ ﷺ، فَقَالَ: إِنَّ امْرَأَتِي وَلَدَتْ غُلَامًا أَسْوَدَ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «هَلْ لَكَ مِنْ إِبِلٍ؟» قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: « مَا أَلْوَانُهَا؟» قَالَ: حُمْرٌ، قَالَ: « هَلْ فِيهَا مِنْ أَوْرَقَ (يعني أسود)؟» قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: «فَأَنَّى تَرَى ذَلِكَ؟» قَالَ: نَزَعَهُ عِرْقٌ، قَالَ: « وَلَعَلَّ هَذَا نَزَعَهُ عِرْقٌ » [1].

وقال رسول الله ﷺ: « مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلاَّ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ» [2].

إلى ماذا يشير هذان الحديثان؟.....

يتأثر الإنسان بعاملين مهمين جدًّا في حياته لطالما تناقش العلماء في أهميتهما هما الوراثة والبيئة.

فالصفات التي ورثها الإنسان عن والديه تؤثر بشكل كبير في حياة الفرد،ومن جهة أخرى يتأثر نمو كل منا بالبيئة التي يعيش فيها، ونوعية الحياة الاجتماعية التي يحياها.

أولًا: الوراثة

1 ما المقصود بالوراثة؟

نسبة الصفات الوراثية التي تنتقل إلى المخلوق الجديد	الجيل الذي تنتقل منه هذه الصفات	عدد أفراد هذا الجيل
2 / 1	الأب والأم	2
4 / 1	الجيل الأول من الأجداد	4
8 / 1	الجيل الثاني من الأجداد	8
16 / 1	الجيل الثالث من الأجداد	16
.....	.....	.....
ن / 1	(ن)	

هي الخصائص التي نمتلكها كأفراد بسبب الجينات التي وصلتنا عن طريق الوالدين، فالفرد الجديد يأخذ نصف الصفات الوراثية عن والديه وربعها عن أجداده وثمنها عن آباء أجداده.

(1) رواه البخاري، 5305.

(2) رواه البخاري، 4775.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الجينات: Genes



هي نوع من البروتينات تشكل الوحدة الأساسية للوراثة، وتحمل الخصائص الأساسية للإنسان التي تنتقل له عن طريق والديه، مثل: لون العينين، ولون الجلد، ولون الشعر، والخصائص النفسية المختلفة.

2 ما الدور الذي يقوم به العامل الوراثي؟

أوضحت العديد من أبحاث الوراثة ما يأتي:

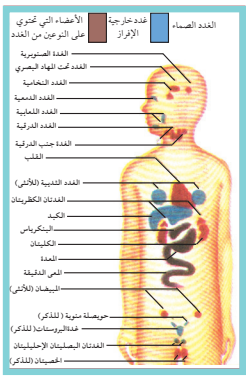
أ هناك صفات تتأثر بعامل الوراثة ومن هذه الصفات لون البشرة والشعر والعينين وطول القامة وسعة القفص الصدري.

ب عامل الوراثة يحافظ على السمات العامة للجنس البشري. إذ سيظل دومًا متميزًا عن غيره من الأجناس، فضلًا عن أنه يحافظ على السمات التي تميز مجموعة من الناس دون سواهم، فالعائلات التي يتميز أفرادها باللون الأبيض أو الأسود أو الأصفر... إلخ ستظل مواليدها على لونهم. كما تعمل الوراثة على أن تجعل الأبناء غالبًا ما يميلون إلى مشابهة الآباء في بعض السمات وليس كلها.

3 الغدد الصماء والهرمونات

يجب أن نشير إلى عامل مهم في النمو وهو الغدد الصماء.

ويتألف الجهاز الغدي من مجموعة من الغدد، والغدة تفرز مستحضرًا كيميائيًّا يسمى الهرمون، وتصب هذه الهرمونات في مجرى الدم لأهداف مختلفة ولاستثارة أنشطة وأجهزة مختلفة حسب تخصصها.



الغدد في جسم الإنسان

الغدة النخامية:



وهي الغدة الرئيسة في الجسم، حجمها حجم حبة الفاصولياء البيضاء وتقع في وسط المخ، فوق جزء مهم منه اسمه الهيبوثلامس Hypothalamus، وجاء اسمها من اعتقاد قدماء الأطباء الخاطئ، أن مخاط الأنف يفرز من هذه الغدة!!

ولهذه الغدة وظيفتان مهمتان:

- إرسال رسائل لتنشيط الغدد الأخرى في الجسم عند الحاجة.
- تحدد نمو الإنسان من حيث الطول، بإفرازها لهرمون النمو.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

وللتغذية السليمة أثر في عمل الغدة، فسوء التغذية يمكن أن يؤثر على إفراز هرمون النمو. فمثلًا زاد متوسط طول اليابانيين كثيرًا بنمو اقتصادهم في الوقت الحالي عما كان منذ ثلاثين عامًا عندما كانت اليابان فقيرة.

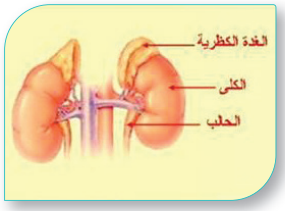
أ. الغدة الدرقية The Thyroid

وما يتصل بها من جارات وتسمى جارات الدرقية، وتوجد عند قاعدة العنق عند اتصاله بالصدر، ومهمتها تنظيم الحرق والطاقة في الجسم.



فالأشخاص ذوو الغدة الدرقية النشيطة التي تفرز أكثر من الطبيعي - يتحركون باستمرار في كل مكان، أما الأشخاص ذوو الغدة الدرقية البطيئة - التي تفرز أقل من الطبيعي - يكونون بطيئي الحركة. وبطء الغدة الدرقية أو نقص إفرازها منذ الولادة قد يؤدي إلى التخلف العقلي.

ب. الغدة الكظرية Adrenal



وموقعها فوق كلية الإنسان إلى الجانبين، وهي تفرز هرمون الأدرينالين في الدم في (حالة الطوارئ)، ويجهز هذا هرمون الإنسان لمقابلة الظرف الطارئ، فيزيد معدل التنفس، وضغط الدم، وتوتر العضلات، ونسبة السكر في الدم لتوليد طاقة عالية، كما أنها ترسل في الدم مادة تساعد على سرعة تجلط الدم لو أدت الحالة الطارئة إلى حدوث أي جروح.

أهم الغدد الصماء في الجسم وأبرز تأثيراتها الجسمية والنفسية

اسم الغدة	مكانها	من وظائفها المهمة
الغدة النخامية	قاعدة الجمجمة	- نمو الطول والعظام، وزيادة إفراز هرموناتها (قبل البلوغ) يؤدي إلى العملقة (يزيد الطول عن مترين)، ونقصها يؤدي إلى القزامة (لا يزيد الطول عن متر وربع). أما زيادة إفرازها (بعد البلوغ) فيؤدي إلى كبر الأطراف من الأذنين واليدين والرجلين.
الغدة الدرقية	أسفل الرقبة (أمام القصبة الهوائية)	- تنظيم عملية نمو الجسم وتنظيم مستوى الكالسيوم في الدم، ونقص هرموناتها يؤدي إلى تشوه شكل الجسم ويتساقط الشعر ويتأثر الذكاء، وكذلك الخمول وعدم القدرة على التركيز، أما زيادة هرموناتها فتؤدي إلى الحركة الزائدة وقلة النوم وسرعة الغضب.
الغدد فوق الكليتين (الكظرية)	فوق الكِلْيَة	- يرفع كمية السكر في الدم لمواجهة الخطر والظروف الطارئة (كالخوف من الخطر)، حيث يزيل الإحساس بالتعب ويزيد النشاط. - يساعد على خشونة الصوت وظهور الشعر في الوجه لدى الذكر ونعومة الصوت ونمو الثديين لدى الأنثى.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثانيًا: البيئة

كان الاعتقاد أن الوراثة أو الجينات التي يرثها الإنسان عن والديه ثابتة ولا يمكن تغييرها، إلا أنه في هذا القرن أثبت علم الوراثة من دراسته للجينات أن لها خاصية مهمة،فصحيح أن الجينات التي يولد بها الشخص تختلف عن الجينات التي يولد بها شخص آخر إلا أن الجينات يمكن تنشيطها أو تثبيطها بواسطة مكونات بيئية. ويمكن تخيل الجينات كلوحة المفاتيح في صندوق الكهرباء، فمع أن هذه المفاتيح موجودة وثابتة وجاهزة للعمل، إلا أن البيئة هي التي تفتح أو تغلق هذه المفاتيح.

فالبيئة مفهوم واسع جدًّا، وأصبح معروفًا أنها لا تقتصر على الجوانب المادية فقط، بل تشمل عوامل مادية وغير مادية، وهي كما ذكر من قبل (كل ما عدا الوراثة في عالم الإنسان).

البيئة: جميع العناصر المادية وغير المادية (من نفسية واجتماعية) التي يعيش فيها الفرد من بدء حياته إلى نهاية عمره.

1 ما أنواع البيئة؟

أ. بيئة الرحم

من أهم البيئات بيئة الرحم، فهي بيئة أساسية مهمة جدًّا في حياة الإنسان قد يتعرض فيها إلى مؤثرات لها أهمية قصوى على حياته فيما بعد.

ما أهم المؤثرات البيئية في بيئة الرحم الأولى على نمو الجنين ؟

1. التغذية.
2. الأدوية والأشعة السينية.
3. الأمراض.
4. التدخين.
5. نفسية الأم.



- إن للزيادة الكبيرة في الأكل والنقصان فيه أثر ضار على المولود ،ويفضل أن تأكل الأم الحامل وجبات صغيرة ومتفرقة بحيث يكون غذاؤها متوازناً.
- أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين تعرضوا للدخان وهم أجنة ، أثَر ذلك سلبياً بطرق أخرى في حياتهم مثل معاناتهم من أعراض عدم القدرة على التركيز والحركة الزائدة وصعوبات التواصل، وصعوبات التعلم والسلوك الانسحابي (الإنطوائي).

ب. البيئة بعد الولادة

1. الاستقرار الأسري
2. أساليب التربية
3. المدرسة
4. وسائل الإعلام



ارصد: سلبيات سوء التعامل مع العوامل البيئية بعد الولادة .

.....

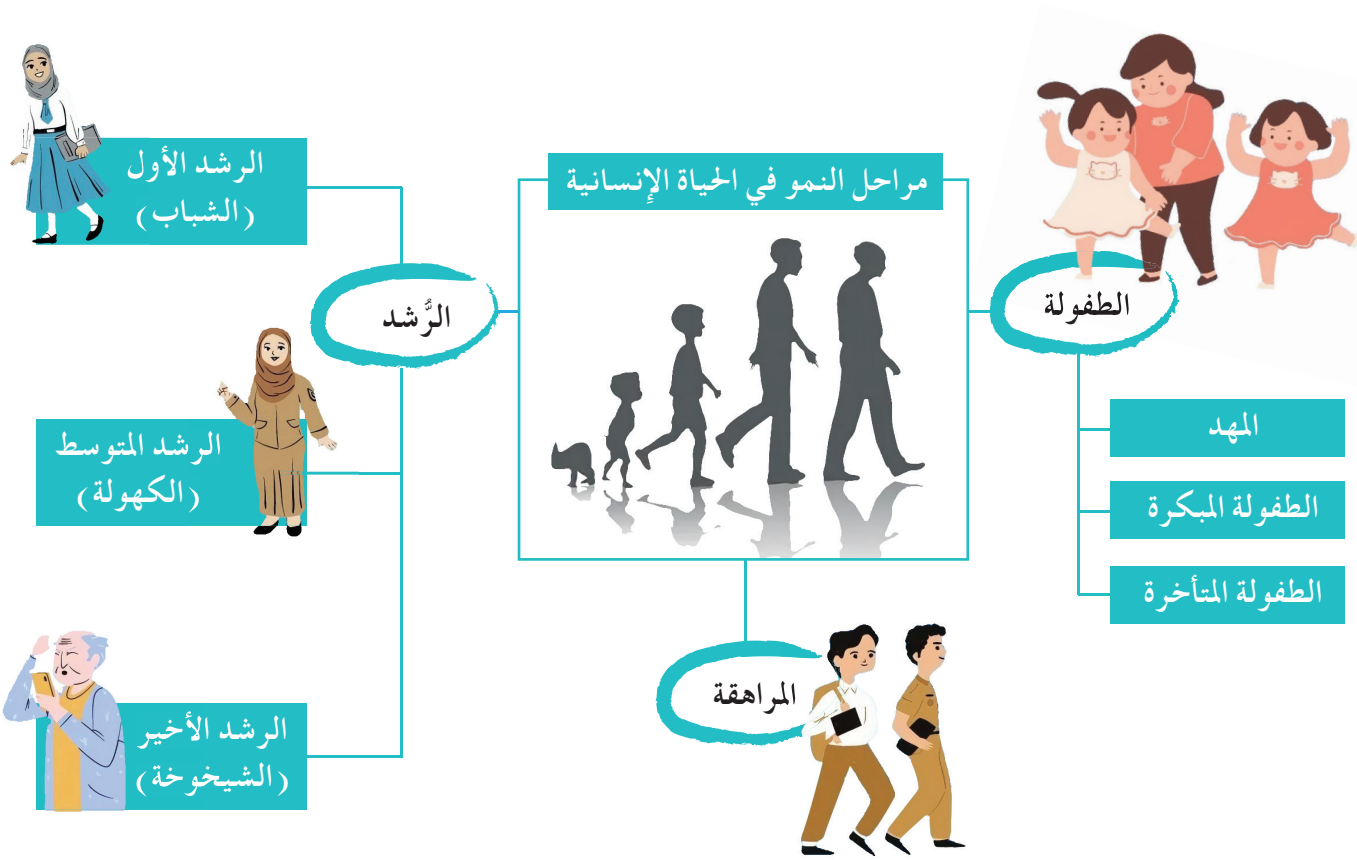
.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مراحل النمو في الحياة الإنسانية

تمهيد

ينمو الانسان عبر حياته في مراحل متوالية يتميز كل منها بخصائص في الجوانب الجسمية والعاطفية والاخلاقية والعقلية.



رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الثالث

مراحل النمو الانساني
Human Development



الأهـــداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. تحدد مراحل النمو المختلفة.
2. تُميِّز كل مرحلة عن الأخرى من حيث الخصائص الجسمية والعقلية والاجتماعية.
3. تلخص الحاجات النفسية والاجتماعية لكل مرحلة.
4. تحدد المقصود بالمراهقة.
5. تقترح حلولاً للتكيف السليم مع مظاهر التغير في النمو لمرحلة المراهقة.
6. تبدي رأيك في طرق التعامل الفعال مع كل مرحلة.

مرحلة الطفولة

يقسم كثير من العلماء هذه المرحلة إلى ثلاث مراحل أساسية هي: الرضاعة والطفولة المبكرة والطفولة المتأخرة .

أولًا: مرحلة الرضاعة Infancy



هي المرحلة التي تبدأ من الولادة حتى نهاية السنة الثانية.

1- النمو الجسمي

إن التطورات الجسدية والإدراكية التي تطرأ على الطفل أثناء النمو لها أنماط مختلفة في المراحل الأولى من عمره. كالجانب الحركي مثلاً: وذلك من حيث العمل الوظيفي للعضلات الكبيرة والصغيرة في الجسم. وأيضاً الجانب الإدراكي من حيث التواصل مع الغير أو المساعدة الذاتية. إذ ينبغي على الأبوين مراقبة طور النمو عند الطفل وسلوكه بشكل منتظم، لمعرفة ما إن كان يعاني من مشكلة ما في النمو أو لا.

2- ما الحاجات النفسية والاجتماعية للطفل في هذه المرحلة ؟

الحاجة إلى الثقة فيما يحيط به.

ففي السنة الأولى من عمر الطفل، عادة يتم التركيز على تقوية العلاقات بين الطفل وأبويه، وتعزيز الأمور الحسية لديه لتنمية الثقة بالبيئة التي يعيش فيها ، وكذلك الأمور التي تعتمد على تلبية الحاجة الطبيعية وتشعره براحة بالغة كالحاجة إلى الحب والاحتضان لذا، فللأبوين دور مهم في تحفيز هذا النمو وتطويره عند الطفل.

3- النمو اللغوي

في الأعمار 1- 3 سنوات، تعتبر هي المرحلة التي يبدأ فيها الطفل بالكلام، فينبغي على الآباء التواصل مع أطفالهم بشكل أكثر، وتعليمهم بعض الكلمات أو المصطلحات البسيطة، إلى جانب قراءة القصص من خلال التمثيل ببعض الألعاب، وما إلى ذلك.

أن عدم نطق الكلمات لايعني دائماً عدم معرفته المعنى أو عدم فهمه الكلام فقد تقصر قدراته الحركية- تحريك اللسان والقدرة على نطق الكلمة .

ثانياً: الطفولة المبكرة Early Childhood

في الأعمار 3-6 سنوات، هي المرحلة التي يبدأ فيها الأطفال بالدراسة، كالالتحاق بمدرسة رياض الأطفال. وفيها يقوم الطفل بتعلم المهارات التي تنمّي قدراته العقلية والجسدية.

فضلاً عن دور الآباء في المساعدة على وضع الخطط اليومية في الاعتياد على مسائل الانضباط، كتخصيص أوقات معينة للعب، ولممارسة الرياضة، وقراءة الكتب، وما إلى ذلك.

1 النمو الحركي :

نمو الجهاز العصبي المتزايد والزيادة في قوة العضلات والقدرة على احداث (التناسق في الحركة) مما يسهل نمو المهارات الحركية في هذه المرحلة .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

2 النمو اللغوي :

تنمو اللغة سريعاً في هذه الفترة ويتضاعف المحصول اللغوي للطفل ويستخدم الطفل رموز كثيرة للدلالة على أشياء وأفعال مختلفة.

3 النمو العقلي :

أ. التمركز حول الذات:

الطفل في هذه المرحلة متمركزاً حول ذاته بمعنى أنه يفهم الأشياء من منظوره هو وحده ولا يستطيع أن يفهم وجهة نظر الآخرين، وهذا لا يعني أنهم أنانيون.

ب. الاعتقاد أن الجماد له نفس الشعور:

الطفل في هذه المرحلة يضفي على الأشياء الحياة ويعتقد أنها تحس كما يحس.

ج. الخيال الواسع:

من أهم الخصائص العقلية في هذه المرحلة فقدرة الطفل على الاحتفاظ بصورة للأشياء في عقله، والزيادة المعلوماتية والقدرة اللغوية المتزايدة تمكنه من أن يتصور أساليب وألعاب وخيالات جديدة ويقضي جزءاً كبيراً من وقته في هذا النوع من اللعب.

د. ظاهرة التحدث للذات:

ويقصد بها تحدث الطفل مع نفسه كأنه يتحدث مع شخص آخر، وهي ظاهرة طبيعية بين الثالثة والخامسة من العمر وترتبط بنمو الخيال الواسع.

هـ. التقليد والمحاكاة.

يحاكي الطفل ويقلد ويردد نفس الكلام ليفهم الأحداث، فنجده يقلد والده في طريقة لباسه، كما تقلد الطفلة أمها في أعمال المنزل.

و. كثرة الأسئلة.

من المعروف لدى الكبار أن الأطفال كثيري السؤال، وذلك استجابة لحب الاستطلاع لديهم، وحب الاستطلاع وسيلة مهمة للنمو العقلي والمعرفي للطفل.

4 النمو الانفعالي والاجتماعي:

أ- الحاجة إلى توكيد الذات: يريد الطفل أن يشعر بالقدرة والكفاءة والمبادأة بالأفعال والاستقلالية ، وأن ينجح في هذه الأفعال ليكون صورة جيدة عن ذاته.

ب- الخوف: يعاني الأطفال من مخاوف في هذه الفترة العمرية نتيجة لنمو قدراتهم على الخيال.

جـ- العلاقات الاجتماعية: يشكل الأطفال من سن ثلاث سنوات علاقات اجتماعية مختلفة.

د- الهوية: يعرف الطفل هل هو ذكر أم أنثى في حدود السنة الثانية من العمر.

ثالثاً: الطفولة المتأخرة Later Childhood

هي المرحلة من 6 - 12 سنة وهم أطفال المرحلة الابتدائية من التعليم النظامي .

1- النمو الجسمي والحركي :

يكون النمو الجسمي بطيئاً مقارنة بالمرحلة السابقة ، تظهر بوضوح الفروق بين الجنسين في حركة ولعب كل من البنين والبنات فألعاب البنين تتصف بالخشونة وألعاب البنات تتسم بالدقة والتناسق في الحركة .

2- النمو العقلي :

في هذه المرحلة من مراحل النمو التي تزداد قدرة الأطفال على التعلم عن أنفسهم والبيئة من حولهم .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

3- النمو الاجتماعي:

يصبح الطفل أكثر تحكماً في علاقاته، وينمو مفهوم الصداقة لديهم ليكون علاقة متبادلة تربط الأصدقاء ببعضهم.

اختيار الأصدقاء ينبني على تشابه الميول نحو الأنشطة المختلفة والألعاب : يصبح الترابط بين الأصدقاء من جنس واحد أقوى ما يكون حتى في الثقافات التي تسمح للأطفال أيا كانت أعمارهم باللعب معاً.



ما أهمية مجموعة الرفاق للأطفال؟

.....

ما مفهوم الذات لدى الأطفال؟

تعد هذه المرحلة من أهم المراحل في تشكيل مفهوم الذات وإن كان مفهوم الذات يبدأ في التشكل منذ بداية الحياة.

يتشكل هذا المفهوم في أثناء التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وهو في نفس الوقت يقود أفعالنا وسلوكياتنا في المجتمع.

مرحلة المراهقة Adolescence

معنى المراهقة

هي الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والسلوكي والاجتماعي فتبدأ بالبلوغ وتنتهي بسن الحادية والعشرين تقريباً.



إن نهاية مرحلة المراهقة غير محدد وإنما يختلف من عصر إلى عصر ومن مجتمع إلى مجتمع ولقد رأينا أسامة بن زيد رضي الله عنه قاد الجيش الاسلامي وهو في السابعة عشرة وفي هذه الأيام في المجتمع السعودي فغالباً ما يكون على مقاعد الدراسة حتى يمكنه من أن يخدم وطنه فترة لاحقة.

1 بعض المظاهر الجسمية

أ. زيادة الطول

تكون الزيادة سريعة جداً بل مفاجئة أحياناً في بداية سن المراهقة.

ب. تغير الوزن

يزيد الوزن مقابل الزيادة في الطول، ومقابل الزيادة في العضلات.

ج. تغيرات جسمية أخرى

- تبدل الصوت الذي يلاحظ عند الذكور بشكل واضح ويميل للخشونة وعند الأنثى يميل للنعومة.
- ازدياد الهرمونات الجنسية وزيادة الدافع الجنسي .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ما الحلول للتخفيف من الدافع الجنسي ؟

1- الزواج وهو الوسيلة السليمة لإشباع الرغبة الجنسية.

2- الانشغال بممارسة الأعمال المفيدة والأنشطة المختلفة كالرياضة وغيرها.

3- تجنب المثيرات المختلفة من قبل النظر إلى الجنس الآخر أو الاطلاع على الصور المثيرة أو قراءة القصص الغرامية.

4- الصوم عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ؛ «**يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء**»[1].

5- ينبغي أن يتلقى المراهق معلومات حول القضايا الجنسية من مصادر موثوقة كالكتب العلمية أو المتخصصين أو الوالدين.

توجيهات عامة لمرحلة المراهقة :

- على المراهق أن يتقبل التغيرات الجسمية التي تحدث له وأن يتعامل معها أعلى أنها مر طبيعي.
- يتعامل مع حب الشباب بمراجعة الأطباء المختصين وتقبل ذلك وعدم التذمر لأنه سيزول مع الوقت.
- الاهتمام بنوع الغذاء و كمية الغذاء المناسبة له حسب نظام السعرات الحرارية.
- تجنب الانشطة الجسمية الشاقة مثل حمل الأثقال وخصوصاً في بداية المرحلة .

2 التغيرات العقلية :

أ. التفكير:

المراهق يستطيع أن يفكر تفكيراً مجرداً أي بدون أشياء محسوسة مرئية أمه، وأن يتوقع الاحتمـــالات الممكنة بدلاً من أن يحكم على الواقع فقط، وأن يختبر الفروض ويتمكن من النظر في حل المسألة بطريقة منظمة ومنطقية لم يكن يستطع أن يقوم بها سابقاً.

(1) رواه البخاري، 5065.

ب. الذكاء:

يستمر الذكاء في النمو ولكن ليس بنفس السرعة ولا يزيد الذكاء إلا زيادة ضئيلة بعد سن الخامسة عشر ويتوقف عند سن الثامنة عشر ، أما ما ترى من فروق بعد ذلك تصرفات الشباب والكبار فإنه يعود إلى زيادة الخبرة والخبرة لا تقل أهميتها عن أهمية الذكاء .

ج. القدرات الخاصة :

تتضح القدرات الخاصة للأشخاص في هذه المرحلة العمرية ،يقصد بالقدرات الخاصة أي النشاط العقلي في مجال معين .



حدد أبرز المهارات والقدرات التي تشعر أنك تمتلكها، والمجالات المناسبة لها.

د. مفهوم الذات - البحث عن الهوية :

منذ بداية مرحلة فترة المراهقة وحتى نهايتها تكون مهمة المراهق النفسية الأساسية هي تحديد هويته.
الهوية: شعور الشخص بذاته كشخص متميز، هو ببساطة يبحث عن إجابة لسؤال: (من أنا؟)

ما هوية المراهق السعودي؟
وجدت بعض الدراسات أن نسبة قليلة من المراهقين في المجتمع السعودي يعانون أو يمرون بصعوبات في أزمة الهوية مقارنةً بالمجتمع الأمريكي: و فسر الباحث ذلك بأنه يعود إلى أن الدين الاسلامي يساعد المراهق والمراهقة في تحديد الهوية بتحديده لبعض أدواره الرئيسية وبالتالي لا تطول عملية البحث والتساؤل.



تطبيق : من أنت (عبر).....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

3 التغيرات الانفعالية

أ. الحساسية الانفعالية :

في معظم الحالات أن ردة فعل المراهق لا تتناسب مع الحدث المثير للانفعال، فهي أكثر حدة من المتوقع.

ب. النزعة إلى الاستقلالية :

يتميز المراهق أنه مستقل وله شخصيته المميزة ويتضايق من بعض المواقف التي يرى أن له الحق في أن يتصرف فيها حسبما يريد ، ويفسر التدخل بأنه انتقاص من قدره وأنه يعامل على أنه صغير.

ج. تغيرات انفعالية أخرى

- الرغبة في التمييز بلقب وكنية محببة وهنا يعد أمراً طبيعياً.
- الرغبة في تقديم المساعدة للآخرين لذا على المراهق الانخراط في الأعمال التطوعية أو متابعة المسؤولية عمن يحتاجون المساعدة داخل الأسرة.

مرحلة الرشد Adulthood

تقسم مراحل الرشد إلى ثلاث مراحل أساسية، وهي:

أولاً: الرشد المبكر (الشباب) 21-40 سنة

1 الجانب الجسمي

يكون الفرد في هذه المرحلة في تمام نضجه الجسمي وتبلغ العضلات ذروة قوتها بين العشرين والثلاثين وبعد هذا العمر تبدأ العضلات في الضعف إلا أنه لا يمكن ملاحظته إلا بالقياس بالأجهزة المتخصصة.



علل: معظم لاعبي الكرة يعتزلون بين الثلاثين والأربعين ؟

.....

أ. صحة الانسان في الرشد المبكر:

تعتمد صحة الانسان في هذه المرحلة العمرية على عدة عوامل من أهمها : الوراثة ، والتغذية ، والرياضة ، ووجود أمراض سابقة ، والتأثير الضار لبعض العادات السيئة كالتدخين وقلة ساعات النوم في الليل .

ب. الحواس

- تكون الحواس في أقصى ذروتها ، وتبدأ بالانحدار البطيء التدريجي أثناء هذه المرحلة ولكن لا يشعر بها الراشد إلا في نهاية الرشد المبكر .
- أول حاسة يشعر الانسان بانحدار فيها هي حاسة البصر بالنسبة لرؤية الأشياء القريبة .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

2 الجانب النفسي والاجتماعي

أ. مفهوم الذات:

- يستقر مفهوم الذات في هذه الفترة ويكون قد وصل إلى درجة من تأكيد الذات بحيث أنه لم يعد يحتاج إلى الأساليب غير الناضجة التي كان يلجأ لها سابقاً في مرحلة المراهقة لتأكيد ذاته.
- تزداد علاقاته الاجتماعية، ويجد له قيمة واعتباراً اجتماعيا من خلال المجتمع.

ب. العمل:

- إن بدأ الشاب بالعمل يعد نقطة تحول في حياته وله أثر كبير على نموه الاجتماعي .
- من الأمور النافعة التي تقود إلى الرضا الوظيفي في المستقبل ، أن يحاول الشاب الاستفادة من الارشاد النفسي المهني من قبل المختصين.

جـ. الزواج وتكوين أسرة:

من أهم ما يحدث في هذه الفترة زواج الشاب والشابة وتكوين الأسرة.

ثانياً: الرشد المتوسط (الكهولة) 40 - 59 سنة

1 التغيرات الجسمية

- يتناقص إفراز الهرمونات الذكرية (التستوستيرون) والهرمونات الأنثوية (الاستروجين والبروجستيرون) وهذا النقص يكون أبلغ أثراً على النساء منه على الرجال ، إذ يؤدي إلى انقطاع الدورة الشهرية وإلى تغيرات نفسية و جسمية كبيرة .

- تضعف العضلات والعظام نوعاً ما ومن أوضح ما يتعلق بالعظام هو هشاشة العظام، وهي لدى النساء أوضح من الرجال بسبب تأثير نقص هرمون الاستروجين على العظام

الحواس:

- يتأثر البصر فيبدأ معظم الأفراد في استخدام المعينات البصرية (النظارات) .
- يضعف السمع تدريجياً وببطء عند أغلب الأفراد، يصعب عليهم سماع الأصوات ال منخفضة أو ما نسميه (بالوشوشة).
- يعاني الراشد في هذه المرحلة كثيرًا من علامات الانحدار والأمراض التي يصاب بها البعض في هذه المرحلة مثل (السكر وارتفاع الضغط).

2 التغيرات العقلية

- تشير كثيرًا من الدراسات إلى أنه لا يظهر انحدار في الذكاء بل يحتاج الكبار لوقت أطول لإتمام العملية بسبب تباطؤ ما يسمى بعملية تجهيز المعلومات في ذاكرة الانسان.



معظم الكبار يشتكي من نسيان الأسماء وأرقام هواتفهم مما يدفعهم إلى الاعتماد على المفكرات للتذكر.

- الكبار عندما يتناولون قضية معينة فإنهم يتعاملون معها من أبعاد أكثر عدداً من الأبعاد التي يتناولها الشباب.



كيف يمكن أن نستفيد من خبرات الكبار وارشادهم لنا؟

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

3 التغيرات النفسية

- يبدأ الرجال بالاهتمام بالجانب الرقيق في شخصياتهم وبالمقابل النساء يَبدأن بالاهتمام بالجانب الخشن في شخصياتهن
- يبدأ الانسان بمراجعة نفسه ومراجعة حياته ، مع أن مفهومه لذاته يكون في ذروته من الايجابية ويشعر بمكانته الاجتماعية .

ثالثاً: الرشد الأخير (الشيخوخة) 60 - نهاية عمر الإنسان

1 التغيرات الجسمية - الحواس

- تزيد مشكلات النظر فيتعرض للضعف العام في الرؤية وزيادة عتامة العدسة ، وارتفاع ضغط العين ، كما يتضايق الكبير من الأنوار العالية .
- السمع ، يستمر في الضعف التدريجي .
- تنحدر حاسة التذوق انحداراً واضحاً.



علل: نجد أن الجدة تزيد من الملح والبهارات للطعام ؟

.....

- تتأثر حاسة اللمس ولكن يختلف الكبار في ذلك ، كما تنخفض الحساسية بفروق درجة الحرارة .
- حاسة الشم فهي آخر الحواس انحداراً .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

2 التغيرات العقلية

- لا يوجد تدهور في الذكاء لمجرد كبر السن.
- فقدان المرونة في التفكير فنجد كبير السن لا يمكن أن يقتنع بتغيير فكرة ما أو عادة ما بسهولة .
- بعض مظاهر اختلال القدرات لدى البعض من الشيوخ هي الخرف، والزهايمر، يعود لأسباب وراثية وبيئية.

3 الجوانب النفسية الاجتماعية في مرحلة الشيخوخة

- أثبتت الأبحاث النفسية أن أسوأ ما يمكن أن يحدث للكبير في مرحلة الشيخوخة هو اعتماده على غيره اقتصادياً، وفي حركته من مكان لمكان، فيشعر أنه لا قيمة له لأنه لم يعد له الخيار وحرية الحركة كما كانت من قبل.



ومن الموضوعات المهمة التي يجب أن نتناولها في مرحلة الشيخوخة: العزلة الاجتماعية



هل يمكنك أن تفكر في بعض المجالات التي يمكن أن يعمل فيها كبار السن؟

.....



تقارير وبحوث مقترحة حول:

1. تنمية الهوية.
2. مراحل النموالانساني في القرآن الكريم.
3. الفروق النفسية بين الذكر والأنثى.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

اختبر نفسك

1 ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة في العبارات الآتية مع التعليل:

1. النمو يعني دوما الزيادة والتطور. ( )
2. تؤكد الدراسات النفسية أن الناس متساوون في قدراتهم العقلية والمهارية. ( )
3. من قوانين اتجاه النمو: أنه يسير من الأعلى إلى الأسفل. ( )
4. من الأدوار التي تقوم بها الوراثة: تحديد مستقبل الإنسان الوظيفي. ( )
5. يعد الاستقرار الأسري من العوامل البيئية المؤثرة في حياة الإنسان. ( )

2 من وجهة نظرك ما المقصود بالنمو الإنساني؟

3 أكتب مثالا لكل مجال من مجالات النمو الإنساني الآتية:

المجال	المثال
الجسمي	
العقلي	
الانفعالي	
الاجتماعي	

4 وضح بالأمثلة كيف يؤثر النمو الجسمي في المجالات الآتية:

المجال	المثال
النمو العقلي	
النمو الاجتماعي	

5 وضح بالأمثلة المبادئ العامة التي تحكم ظاهرة النمو الإنساني:

المبدأ	المثال

6 ما المقصود بالمصطلحات الآتية:

الوراثة - البيئة - المراهقة.

7 حدد الدور الذي تقوم به الوراثة في تشكيل بعض السمات البشرية.

8 ماالآثار السلبية المترتبة على اختلال الغدد الصماء في التأثير على السلوك؟

الغدة	الآثار السلبية في حالة الاختلال

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

9 **أكمل الفراغ بما يناسبه في العبارات الآتية:**

- يبدأ النمو اللغوي في مرحلة الحياة، بما يطلق عليه (.....).
- من خصائص الطفولة وذلك عندما يعتقد الطفل أن كل شيءٍ من حولنا له صفة الحياة، هذه الخاصية هي (.....).
- الصورة التي يشكلها الإنسان عن نفسه، من المفاهيم النفسية المهمة وهذا المفهوم هو (.....).
- من الخصائص الانفعالية في حياة المراهقين، أن ردة الفعل لا تناسب الحدث وتعني (.....).
- شعور المراهق بذاته وأنه شخص متميز، من المبادئ المهمة في تكوين الشخصية وتسمى (.....).

10 **حدد بالسنوات المراحل المكونة للطفولة.**

11 **أكتب مثالين لأبرز التغيرات المختلفة في مرحلة المراهقة:**

التغيرات الجسمية	
التغيرات العقلية	
التغيرات الانفعالية	
التغيرات الاجتماعية	

12 **بعد دراستك لموضوع البحث عن الهوية، اكتب خمس جمل متتالية تتحدث فيها عما يميزك من إيجابيات ومهارات وقدرات، مُبتدئًا كل جملة بـ (أنا).**

13 اذكر بالسنوات المراحل المكونة لمرحلة الرشد.

14 وضح أبرز التغيرات الآتية لكل مرحلة من مراحل الرشد:

الجسمية	
الاجتماعية	

15 بناء على ما تعرفت عليه من خصائص مرحلة الشيخوخة، والذين قد يكون منهم من هو في محيطنا الاجتماعي، اقترح أساليب ومهارات فعالة للتعامل مع هذه الفئة الغالية علينا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الثالثة







الدوافع والانفعالات

- الموضوع الأول: ماهية الدوافع.
- الموضوع الثاني: إدارة الدوافع والتحكم بها.
- الموضوع الثالث: التعريف بالانفعالات.
- الموضوع الرابع: وظائف الانفعالات وتطورها والتحكم بها.

من المبادئ المأثورة في علم النفس لا يوجد سلوك بدون دافع

لماذا ننفعل وكيف ننفعل ايجابياً؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الأول

ما هية الدوافع



الأهـداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. تُحدِّد المقصود بالدوافع.
2. تُميِّز بين أنواع الدوافع المختلفة.
3. تُبيِّن كيفية استثمار الدوافع المكتسبة للنجاح في الحياة.
4. تُوضح أهمية الدوافع في التأثير على السلوك.
5. تُمثِّل لكيفية أداء الدوافع لدورها في إحداث السلوك.

تمهيد

تأمل معي المواقف الآتية:

- يدافع سالم عن حقوق الفقراء والمحتاجين عبر سلسلة من مقالاته الأسبوعية في إحدى الصحف المحلية.
- يبحث فهد عن عمل إضافي خلال الإجازة الصيفية.
- يجتمع ملايين المسلمين في مكة المكرمة في موسم محدد، وقد أتوا من كل فج عميق، تاركين خلفهم الأهل والأحبة والممتلكات.
- مبارك رب أسرة مكونة من سبعة أفراد، دخله الشهري من وظيفته الرسمية لا يكفي لاحتياجات أسرته الكبيرة، مما اضطره للاستدانة من أحد أقاربه وقرر شراء محل صغير لبيع الفواكه والخضراوات.
- محمد من فئة المكفوفين، وقد حصل على مركز متقدم في التعليم.

هذه المواقف المختلفة نشأت بناء على شيء أشبه بالمحرك الذي يدفعنا إلى القيام بسلوك ما لحاجتنا الفعلية إلى تحقيق ذلك السلوك وهذا المحرك يسمى الدافع. والدوافع هي المحرك الأساسي لسلوك الإنسان، ومن أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمامات الناس.

أولاً : ماهو الدافع motive؟

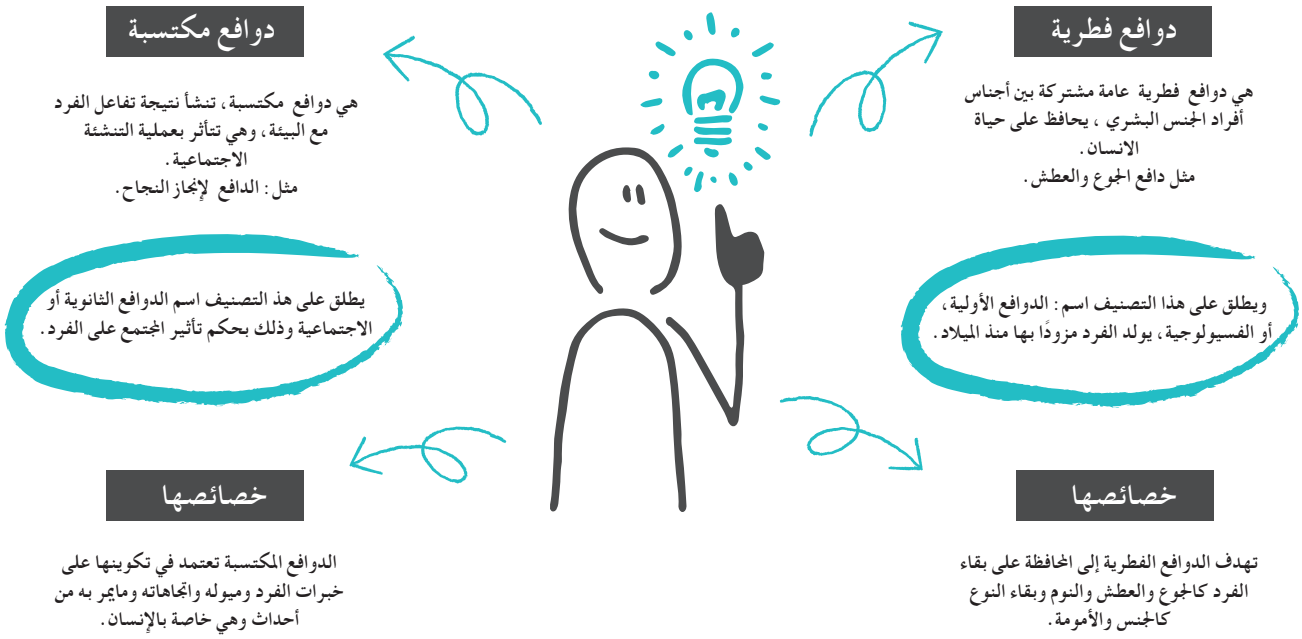
حالة داخلية (جسمية أو نفسية) لدى الفرد تجعله يقوم بأداء سلوك في اتجاه محدد من أجل تحقيق هدف معين. مما يعني أن الدوافع تعد قوى محركة وموجهة لسلوكياتنا نتيجة حالة من التوتر أو عدم التوازن التي حدثت لنا.



شعر ناجي بالعطش الشديد نتيجة لممارسته رياضة الركض حيث فقد من جسمه كمًا كبيرًا من السوائل الأمر الذي جعل جسمه في حالة حاجة إلى الماء وهذه الحاجة دفعته إلى سلوك محدد هو الذهاب إلى البرادة وشرب الماء.

ثانياً : ما أنواع الدوافع التي تحرك سلوكنا؟

تصنف الدوافع إلى قسمين هما :



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

1 الدوافع الفطرية



وتنقسم هذه الدوافع إلى ما يأتي:

أ دوافع الحفاظ على البقاء مثل: دوافع الجوع والعطش والراحة:

وهذه الدوافع هي التي تجعل الإنسان يأكل ويشرب من أجل أن يعيش ويبقى حياً ويبتعد عن المرض أو الموت.



المواليد عندما يرضعون الحليب من أمهاتهم فإنهم يقومون بذلك بدون تعلم مسبق.

ب دوافع الحفاظ على النوع البشري مثل دوافع الجنس والأمومة:

ينشأ الجنس في مرحلة المراهقة والزواج هو الطريق الصحيح لتفريغ هذا الدافع ودافع الأمومة هو نتيجة من نتائج الزواج.



إقبال الناس على الزواج، هو حاجة فطرية زود الله بها الإنسان، وإحدى أهدافها إشباع الغريزة الجنسية.

والأم التي تسهر بجانب ابنها المريض حتى الفجر؛ فذلك نابعٌ من دافع الأمومة.

ج دوافع الحاجة إلى السكن والاستقرار:

الإنسان لديه دافع قوي لكي يكون مستقر في سكن مريح وهو أمر فطري، وليس الإنسان فقط بل حتى الطيور والحيوانات تبحث عن سكن آمن في الجبال وتحت الرمال وفي جذور الأشجار.



يسعى حامد باستمرار للبحث عن منزل هو وزوجته، مما اضطره للعمل الإضافي، أن ذلك بدافع الرغبة في الاستقرار والابتعاد عن التنقل المستمر من منزل لآخر.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

د دوافع تجنب الخطر:

إن الإنسان منذ ولادته يتجنب مصادر الخطر لتحقيق الأمن وفق فطرته بل حتى الحيوان يفعل ذلك حتى لا يتعرض للاعتداء من حيوان آخر.



- عندما تقرب يديك من عيني الطفل الذي لا يتجاوز الثلاث شهور فهو سيغلق عينيه كردة فعل انعكاسية مضمونها خوف الطفل من الشيء الذي يهدده بدافع تجنب الخطر.
- أثناء عبور ماجد للطريق جاءت سيارة مسرعة فسرعان ما ركض ماجد بعيدًا عن الطريق بدافع الهرب من خطر السيارة المسرعة لتجنب الخطر كذلك.

دوافع فطرية أخرى:

دافع تجنب البرد أو الحر، دافع الإخراج، دافع تجنب الألم الجسمي.



أي الدوافع الفطرية أقوى؟

أجريت تجربة على أعداد كبيرة من الفئران، وقسمت إلى ثلاث مجموعات: (جائعة، عطشانة، وأمهات). وفي كل مرة يوضع فأر في صندوق وما يرغب في الحصول عليه في صندوق آخر وبين الصندوقين ممر به مزود بصدمات كهربائية مؤلمة، ويتطلب من الفأر المرور بالممر وصولا إلى مبتغاه، فإن كانت قوة الدافع كبيرة سعى الفأر إلى تجاوز الممر وتحمل الصدمات الكهربائية في سبيل إشباع حاجته، وجاءت النتائج كالآتي:

تبين أن الأمهات هن الأكثر في تحمل الصدمات مقابل الوصول للأولاد، ثم دافع الجوع، ثم العطش،...

يتأكد من التجربة أن دافع الأمومة هو الأقوى وهو ما يجعل الأم في الحياة الواقعية تضحي بكل شيء من أجل أبنائها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



لماذا يستخدم العلماء الحيوانات في تجاربهم؟

في البحوث الطبية والنفسية يستخدم العلماء في تجاربهم أنواعًا من الحيوانات كالحمام والفئران والقطط والكلاب، ولكن لماذا؟

الأسباب هي:

1. توجد تجارب لا يمكن إجراؤها على الإنسان من الناحية الأخلاقية، وذلك من باب تقدير الإنسان واحترامه فلا يمكن إخضاعه لتجارب خطرة.
2. قلة التكلفة المادية.
3. سهولة الحصول عليها.

2 الدوافع المكتسبة



هي الدوافع التي لا يولد الإنسان بها ولا بد من تعلم مسبق لها من خلال البيئة التي يعيش فيها.

أ. الدافع إلى الأمن:

ويعني أن يتحرر الإنسان من الخوف ويكون مطمئنًا على صحته وعمله ومستقبله وأولاده ومركزه الاجتماعي ، وعدم إشباع هذا الدافع يجعل الشخص خائفًا من كل شي، ما قد يسبب له بعض الاضطرابات النفسية.



لاحظ ما يحدث في الحروب والأزمات التي تصيب الدول، فهي تجعل الشعب في توتر دائم ويصاب في هذه الظروف الكل بالخوف والأزمات النفسية التي تعيق مستقبل البلاد والأفراد، ويصبح هم الإنسان الوحيد كيف يحافظ على حياته وحياة أفراد أسرته.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ب. الدافع للانتماء

وهو أن يتعلم الإنسان من المحيط الذي حوله كالأسرة والمدرسة وغيرها الشعور بالانتماء لوطنه أو قبيلته أو لأسرته.



يشعر خالد بحب كبير إلى وطنه المملكة العربية السعودية لأنه تعلم أن هذا وطنه وهذه أرضه الغالية، الأمر الذي يجعله دائمًا مخلصًا في عمله من أجل شعوره بأهمية رفعة وطنه.

ج. الدافع للتفوق

وهو أن يتعلم الإنسان من المحيط الذي حوله كالأسرة والمدرسة وغيرها أهمية التفوق في مجالات الحياة المختلفة، والطرق المؤدية إليه والامتيازات التي سيجنيها، وذلك من خلال ما يتلقاه من تشجيع على التفوق، مع التأكيد على أهمية أن يكون سعيه للتفوق بناء على ما حباه الله من قدرات وإمكانات، فعليه أن يستغلها الاستغلال الأمثل، وأن لا يكون هذا التفوق مجرد تقليد للآخرين.



ترى علياء بأن صديقتها دائمًا تحصل على شهادات التقدير كمكافأة على تفوقها وبالتالي فإن علياء تسأل صديقتها عن كيفية تنظيم يومها وما هي الطريقة التي تجعلها تدرس بإتقان بدافع الرغبة في التفوق.

د. الدافع للتقدير والاعتبار

رغبة الإنسان أن يكون معتبرًا ومقدرًا ممن حوله، وأنه شخص مهم في الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه؛ لذا من المهم أن ينظر الشخص لنفسه بإيجابية وثقة وينطلق بتفاؤل في هذه الحياة، وعلى العكس من ذلك فإن الإنسان إذا قل تقديره لذاته فإنه سيشعر بالنقص والضعف، وهذا ما قد يؤثر على مستقبل حياته.



محمد صادق في وعوده مع الآخرين ودقيق في مواعيده ومنظم في عمله ولديه أخلاق رفيعة في تعامله مع غيره؛ لذا فإن من حوله ينظرون إليه بعين التقدير والاحترام؛ وكلما شعر محمد باحترام من حوله له أصبح أكثر دافعية لتلك الإيجابيات بدافع رغبته في الحصول على التقدير.

هـ. دوافع حب الاستطلاع

و هي الرغبة الملحة في التعرف على موضوع ما وإن هذا الدافع إنما يزيد من إطلاع الفرد وتعرفه على أشياء أكثر وزيادة معلوماته، الأمر الذي ينمي شخصيته.



يسافر محمد كل عام مع أسرته إلى بلدان وأماكن جديدة لم يذهب إليها من قبل للتعرف على الأماكن والشعوب بدافع حب الاستطلاع.

و. دافع الحب والعطف

رغبة الفرد في تكوين علاقة تعاطف مع الآخرين(يحبهم ويحبونه)، ومن المهم أن يسعى الفرد إلى تكوين هذه العلاقة حيث إنها تشعره بتقبل الآخرين له؛ لذا الفرد الذي لا يتقن التعامل السليم مع الآخرين نجده مهمومًا وحيدًا، لا يجد من يتعاطف معه.



عانق سمير صديقه القادم من بعثته الدراسية، وأغرقت عيناهما بالدموع.

ز. حب التملك

و يكون هذا الدافع بسبب رغبة الفرد في الاحتفاظ بما يخصه من أغراض ومستلزمات، وعلى الإنسان أن يحترم حقوق الآخرين وعدم الاعتداء عليها، فمن المهم معاملة الناس كما يحب أن يعاملوه.



بمجرد أن سحب هشام من أخيه عصام ذو السنة الواحدة لعبته التي يلعب بها صرخ عصام بشدة وأخذ يبكي بدافع أن هذه اللعبة هي ملكه ولا يصح لأحد التعدي على ما يمتلك.

ح. العبادة

وهي من أقوى أنواع الدوافع وأعظمها قدرًا ومكانة نظرًا لأنها تحث على التدين والتعبد انطلاقًا من فطرة الإنسان التي توجهه التوجيه السليم.

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن رسول الله ﷺ قال: «كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصّرانه أو يمجّسانه»[1].

ط. دافع تحقيق الذات:

وتعني حاجة الفرد إلى إثبات ذاته ووجوده وسط المجتمع التي يعيش فيها سواء أسرته أو عمله أو أقرانه، وهو ما يجعل الفرد يبذل قصارى جهوده ويوجه طاقته لذلك.

ومن المهم أن تكون أهداف الفرد واضحة ومعقولة وفق ما لديه من قدرات ومهارات، حيث سعيه لتحقيق أمور فوق طاقته قد يعرضه للإحباط مع مرور الوقت، فكل منا قد وهبه الله إمكانات هائلة فعليه أن يفتش عنها ويوجه طاقته لها، وسيجني خيرًا إن شاء الله.



رغبة مشاري منذ المرحلة الثانوية في الحصول على الدكتوراه في مجال تخصصه، حيث أن ذلك سيسهم في إثبات وجوده في محيطه ويكون عضوًا صالحاً فيه، ويكون قدوة لغيره.

ثالثًا: ما أهمية الدوافع؟

للدوافع أهمية كبيرة على النحو الآتي:

1. المحافظة على الكائن الحي.
2. المحافظة على النوع.
3. تساعد الإنسان على زيادة معرفته بنفسه وعلى معرفة غيره، وتدفعه إلى التصرف بما تقتضيه الظروف والمواقف المختلفة.
4. تجعل الفرد أكثر قدرة على تفسير سلوك الآخرين.



فالأم في المنزل والمربية في المدرسة مثلاً ترى في مشاكسة الأطفال سلوكًا قائمًا على الرفض وعدم الطاعة، ولكنها إذا عرفت ما يكمن وراء هذا السلوك من حاجة إلى العطف وجذب الانتباه فإن هذه المعرفة ستساعدها على فهم سلوك أطفالها.

(1) رواه البخاري، 6599.

رابعًا : ما وظائف الدوافع؟

1. إصدار السلوك

إن الدوافع سبب أساسي في إنشاء سلوك ما وتنشيطه؛ وذلك من أجل إشباع حاجة من خلالها يحقق الفرد هدف معين فالسلوك يظل خاملًا ما لم يحركه الدافع.



عادل في عمله الذي يبدأ من الساعة الثامنة وحتى الساعة الرابعة عصرًا، وعندما تصبح الساعة الحادية عشرة يبدأ يشعر بالجوع ولكن شعوره بالجوع خفيف، ولكن بعد الساعة الواحدة يلح الجوع إلحاحًا شديدًا الأمر الذي جعل عادل يذهب إلى غرفة الطعام المخصصة لذلك في عمله ويتناول وجبة الغداء.

2. توجيه السلوك نحو المصدر الذي يشبع الحاجة أو تحقيق الهدف

إن الإنسان يتوجه في سلوكه نحو الهدف الذي يشبع حاجته الملحة عليه.



يسعى محمد إلى التقرب إلى ربه ويخشى معصيته عز وجل. فيتوجه إلى المسجد في كل فرض حتى يصلي مع جماعة المسجد؛ لأنه المكان الذي يشبع لديه دافع إرضاء الله سبحانه.

3. تساعد الفرد على اختيار الوسائل المناسبة لتحقيق الهدف

يسيء الطفل اختيار الوسيلة المناسبة لتحقيق الدافع من خلال الصواب والخطأ، ولكن عندما يكبر ويتعلم الصواب والخطأ فإنه يختار الوسيلة المناسبة لتحقيق الدافع لديه.



إن الفقير الجائع تكون لديه رغبة ملحة في إشباع ذلك الجوع بتناول الطعام ولكن عليه أن يختار الطريق الصحيح فمن الممكن أن يقترض مبلغًا بسيطًا لتلبية طعامه بدلًا من أن يسرق المال لتحقيق حاجته لا سمح الله.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

4. يعمل الدافع على تحديد شدة الحاجة

فكلما كانت الحاجة ملحة وشديدة كان السلوك المنبعث قوي لإشباع الحاجة، ويعتمد تحقيق الدافع على شدة إلحاح الحاجة فكلما كانت الحاجة ملحة كان الدافع لتحقيقها قوي وسريع.



عادل كان شديد العطش بعد صيام يوم كامل لأنه لم يشرب الكمية الكافية قبل موعد الإمساك مما جعل رغبته في شرب الماء شديدة وما أن سمع أذان المغرب إلا وتناول كميات كبيرة من الماء لا يتناولها عادة.

5. المحافظة على استمرارية السلوك

فالدافع يعمل على مد السلوك بالطاقة اللازمة حتى يتم إشباع الحاجة بمعنى أنه يجعل الفرد مثابرًا حتى يصل إلى تحقيق الحاجة.



حب سعاد للعلم وللتعلم جعل لديها رغبة ودافع في أن تكون معيدة في إحدى الجامعات جعلها تجتهد في دراستها، وتستثمر وقتها وتعتذر عن بعض المناسبات الاجتماعية غير المهمة.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الثاني

إدارة الدوافع والتحكم بها



الأهـــداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. تحدد شروط إدارة الدافع .
2. تكتسب مهارات السيطرة على الدوافع والتحكم بها .



نشاط استهلالي:

تأمل الآية الكريمة والحديث الشريف، وعبر عما فهمته منهما.

قال تعالى: ﴿ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْ ﴾ [1].

عن المقدام ابن معدي كرب قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «ما ملأ آدمي وعاء شرًا من بطن بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» [2].

أولاً: إدارة الدوافع

تعتبر الدوافع في بدايتها عملية معقدة تخضع إلى الجانب الفطري النفسي بصورة مباشرة ولكن مع تطور الإنسان ونموه يبدأ في تكوين مفاهيم الصواب والخطأ والصحيح والخاطئ الأمر الذي يُحدث عملية تحقيق الدافع وفق نظام ديني وخلقي.



إن الدافع إلى التملك يجعل الطفل أحمد يرغب أن يتملك اللعبة التي هي أصلًا ملك لصديقه في المدرسة، ولكن بعد أن كبر أحمد عرف أن دافعه لامتلاك اللعبة لابد وأن يكون وفق الصواب والخطأ بمعنى عندما يرغب اللعب بلعبة صديقه لابد وأن يستأذن منه.

(1) سورة الأعراف الآية: 31.

(2)رواه الترمذي، 2380.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثانياً: شروط إدارة الدوافع

1. الاعتراف بالدوافع كمكونات لشخصية الإنسان وعدم إنكار أي من الدوافع الموجودة.



إن شعور صالح بوجود الدافع الجنسي الملح ولكن دون أي توجيه تربوي مباشر للدافع قد يؤثر سلبًا عليه ويجعله يحقق دافعه بصورة خاطئة وخفية، مما سيؤثر على حالته النفسية مستقبلًا.

2. إشباع الدوافع باعتدال واتزان بعيدًا عن الإسراف أو التقتير.



من الممكن أن تسمح الأم بتملك طفلها لألعابه (كاستجابة لدافع التملك) ولكن أن لا يتحول ذلك إلى تفرده بها وعدم مشاركة إخوته أو أصدقاءه لأن ذلك سيتحول إلى سمة سلبية وهي الأنانية.



حسين متفوق في دراسته الجامعية بعدما التحق بالتخصص الذي يرغبه، ويستذكر دروسه بانتظام، وما يملكه من مصروف يشتري به مستلزماته من كتب ومراجع، وفي ذات الوقت حسين متعاون مع أسرته ويساعد والده في توفير احتياجات المنزل.

3. إن الدوافع قد تتدرج في درجاتها فأحيانا تكون دوافع هادئة ونستطيع تأجيلها وفي أحيان أخرى تكون دوافع ملحة ثائرة لا ينبغي إتباع المحرم من أجل إشباعها مهما كانت شدة الدافع. فالحاجة للاستطلاع يمكن أن توجه إلى البحث والمعرفة بدلا من توجيهها إلى المواقع غير المناسبة، والدافع إلى التقدير يمكن أن يتحقق بالمثابرة والجد.



إن الفقر الذي يعانيه سالم، والذي لا يجد أحيانًا ما يصرف به على أسرته، لا يجب أن يعالجه بالسرقة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثالثاً: ما العوامل التي تساعد على التحكم في الدوافع والسيطرة عليها؟

1 النمو:

يعتبر النمو عاملًا مهمًا في مكان وزمان إشباع الدافع ويشمل النمو ثلاثة محاور مهمة وهي: النمو الجسمي والعقلي والنمو الوجداني فالرضيع يبكي من أجل أن ترضعه أمه وجبة الحليب فهو لا يستطيع تأجيل حاجته إلى الغذاء فيصبح الجوع دافعا للبكاء كوسيلة للحصول على الرضاعة لأن الطفل لا يستطيع الاعتماد على نفسه في تناول رضعته، ولكن بمجرد أن كبر استطاع تأجيل حاجته للغذاء لحين وجودها.



بينما تسير غادة في السوق لتشتري بعض الأغراض التي تنقصها يبكي طفلها ذو الشهرين وترتبك من شدة بكائه ولكنها كانت تتمنى لو أنه يستطيع أن يؤجل بكاءه حتى تنتهي من مشترياتها ولكنه لا يستطيع إدراك المكان ولا الزمان الذي هو فيه.

2 الثقافة الاجتماعية

و يعني كل ما تعلمه الفرد من مجتمعه سواء في محيط الأسرة أو محيط المجتمع بكل ما يحويه من عادات وتقاليد وأعراف.



حسام كان يرى دائمًا والده وهو يتصدق على الفقراء ويعطف عليهم، ويعاملهم بالكلمة الطيبة فتأثر حسام بوالده كثيرًا وبعد أن كبر حسام أصبح يفعل مثل أبيه بدافع الحب والشفقة والعطف.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

3 الدين

يوجه الدين الناس لما فيه الخير، فيبتعد المرء عن بعض الأعمال لأنها محرمة ويخشى من عقاب الله،ويطمع في ثوابه، لذا يتحكم المرء في دوافعه لتحقيق محبة الله له ودخول الجنة.



يحج صالح بلا رفث ولا فسوق ويبتعد عن كل محرم، بكل خشوع وإيمان واعتقاد بأهمية هذا الركن من أركان الإسلام وذلك بدافع أن يحقق حديث رسول الله ﷺ فيرجو من الله جلت قدرته أن يعود من حجه كيوم ولدته أمه.



محمد مخلص أمين في عمله كمحاسب في إحدى الشركات الكبرى، وبالرغم من وجود كثير من المبالغ الطائلة في خزانة مكتبه، إلا أنه لم يخطر بباله أن يأخذ منها شيئًا خوفًا من أن يطعم أولاده مالاً حرامًا.

رابعاً: تعديل الدوافع

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان مزودًا بدوافع تحرك سلوكه نحو عمليات الإشباع التي يتحقق بها المحافظة على كيانه من كافة الاتجاهات، غير أن تلبية هذه الدوافع لدى الإنسان تختلف عنه في عالم الحيوان؛ فالدوافع لدى الإنسان لابد وأن تلبى بطريقة تتناسب مع مستوى المخلوق الإنساني الذي كرمه الله عز وجل على كثير ممن خلق تفضيلاً وميزه عن سائر المخلوقات بالعقل.

ومن المهم السيطرة على كافة الدوافع وضبطها بما يتلاءم والشرع الحنيف ومبادئ المجتمع وعاداته، وسنعرض لأحد الدوافع الفطرية المهمة في التأثير على السلوك وكيفية السيطرة عليه.

كيفية السيطرة على الدافع الجنسي؟

بما أن كثيرًا من الثقافات خاصة العربية تتحفظ على الاعتراف بالدافع الجنسي وذلك من أجل الانصياع لبعض العادات والتقاليد فإن الحديث عنه دائما يكون بالخفاء، وبالتالي فإن إشباعه أيضًا ربما يكون بالخفاء فإن عدم الاعتراف بالدافع الجنسي إنما يلغي حقيقة توجيهه وإعطائه حقه التربوي كغيره من الدوافع خاصة في بداياته في مرحلة المراهقة حيث لابد من توجيه هذا الدافع وإن لم يتم توجيه هذا الدافع فستكون عواقبه وخيمة.

والإسلام ينظر إلى الجنس نظرة خيرة فهو لم يحتقر الدافع الجنسي، فوضع منهجًا لتوظيف وتهذيب وتوجيه وضبط الدافع الجنسي متناسبة مع الطبيعة الإنسانية ومحققًا لوظيفة الإنسان في الحياة.

توجيه الدافع الجنسي:



قال تعالى: ﴿وَلْيَسْتَعْفِفِ ٱلَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ﴾ [1].

ويقول تعالى:

﴿ قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا۟ مِنْ أَبْصَـٰرِهِمْ وَيَحْفَظُوا۟ فُرُوجَهُمْ ۚ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرٌۢ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ [2].

عن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ« يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ البَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ» [3].

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ قَالَ: إِنَّ فَتًى شَابًّا أَتَى النبي ﷺ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ ائْذَنْ لي بالزِّنَا فَأَقْبَلَ الْقَوْمُ عَلَيْهِ فَزَجَرُوهُ وَقَالُوا مَهْ مَهْ فَقَالَ: «ادْنُهْ» فَدَنَا مِنْهُ قَرِيبًا قَالَ فَجَلَسَ قَالَ: «أَتُحِبُّهُ لأُمِّكَ» قَالَ: لاَ وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاكَ قَالَ: «وَلاَ النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لأُمَّهَاتِهِمْ» قَالَ: «أَفَتُحِبُّهُ لابْنَتِكَ» قَالَ: لاَ وَاللَّهِ يَا رَسُولَ اللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاكَ قَالَ: « وَلاَ النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لِبَنَاتِهِمْ» قَالَ: «أَفَتُحِبُّهُ لأُخْتِكَ» قَالَ: لاَ وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاكَ قَالَ: «وَلاَ النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لأَخَوَاتِهِمْ» قَالَ: «أَفَتُحِبُّهُ لِعَمَّتِكَ» قَالَ: لاَ وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاكَ قَالَ: «وَلاَ النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لِعَمَّاتِهِمْ» قَالَ: «أَفَتُحِبُّهُ لِخَالَتِكَ» قَالَ: لاَ وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاكَ قَالَ: «وَلاَ النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لِخَالاَتِهِمْ» قَالَ: فَوَضَعَ يَدَهُ عَلَيْهِ وَقَالَ:«اللَّهُمَّ اغْفِرْ ذَنْبَهُ وَطَهِّرْ قَلْبَهُ وَحَصِّنْ فَرْجَهُ» قَالَ: فَلَمْ يَكُنْ بَعْدُ ذَلِكَ الْفَتَى يَلْتَفِتُ إِلَى شَيْءٍ [4].

تأمل الآيات والأحاديث الآتية واستنتج كيفية توجيه هذا الدافع:

.....

(1) سورة النور الآية: 33.
(2) سورة النور الآية: 30.
(3) رواه البخاري، 5065.
(4) رواه أحمد 501.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الثالث

التعريف بالانفعالات



الأهداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. تُعرف الانفعال.
2. تُحدِّد طبيعة الانفعال.
3. تُميِّز بين أنواع الانفعالات المختلفة.
4. تُقارن بين الانفعال المرتبط بسلوك إيجابي، والانفعال المرتبط بسلوك سلبي.
5. تُحدِّد المؤشرات (المظاهر) الداخلية والخارجية الدالة على الانفعال.
6. تشرح مستويات الانفعال.



نشاط استهلالي:

تأمل الصور الآتية:







ماذا تلاحظ في هذه الصور؟ صف التغيرات الجسمية عليهم، هل يمكن أن تسمي كل حالة على حدة؟

.....

عندما تكون جالسًا في هدوء، ثم فجأة يطرق عليك الباب، وإذا بأحد أصدقائك يخبرك بخبر سعيد لم تتوقعه، صف لنا التغيرات الجسمية التي تحدث لك.

إن هذه التغيرات التي تحدث لنا هي ما نسميه (الانفعال).

أولاً: تعريف الانفعال Emotions

حالة تحدث لدى الكائن الحي تصحبها تغيرات جسمية داخلية وخارجية تعبر عن الحالة التي يعيشها في هذه اللحظة.



يصاحب انفعال الخجل سرعة في ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم وهي دلائل جسمية داخلية، أما العلامات الخارجية فمثل: احمرار الوجه، والتعرق، والرجفة، والتلعثم في الكلام.

ثانياً: ما طبيعة الانفعال؟

1. حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله ولا تتيح له فرصة التكيف مع الموقف.



عندما كانت أم وائل جالسة في منزلها إذا دخل عليها ابنها وائل مسرعًا يبشرها بخبر قبوله في الوظيفة الجديدة، فعانقت ابنها بقوة وذرفت عيناها.

2. حالة تتعلق بالجانب النفسي يستطيع أن يصفها الإنسان.



يصف سالم شعوره لمحمد عندما سمع خبر تعرض والده لحادث سيارة.

3. الانفعال يعتبر حالة مؤقتة لا تستمر طويلًا.



امتعض أحمد عندما رأى من بعيد أحد الأطفال يقطف أزهار الحديقة العامة، فأخبر والد الطفل بضرورة المحافظة على البيئة، إن هذا الامتعاض لم يدم طويلا بل انتهى بانتهاء الموقف.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

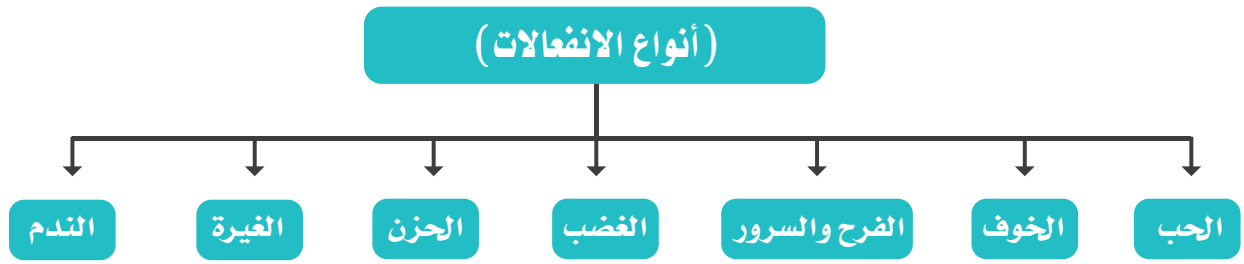
4 يصاحب الانفعال (أحيانًا) ردود أفعال داخلية على الجسم.

مثال

إن الحزن الشديد الذي أصاب خالد نتيجة سفر أخيه أصابه بآلام في المعدة.

ثالثاً: ما أنواع الانفعالات؟

هناك أنواع عديدة من الانفعالات، وسنحاول فيما يأتي أن نستعرض بعض الانفعالات الشائعة في حياتنا اليومية:



1 الحب



هو حالة تتضمن التوجه الإيجابي نحو موضوع ما وتقبله، وهو أساس التآلف بين الناس وتكوين العلاقات الإنسانية.

مثال

حب الأب لأبنائه وسعيه لإرضائهم على حساب راحته ومصالحه.

2 الخوف



هو حالة انفعالية تنتج عن وجود مثير يهدد الفرد.

مثال

هروب مؤيد بسرعة من أمام سائق متهور.



يوجد نوعان من الخوف: الخوف الطبيعي كالخوف من بعض الحيوانات المخيفة فعلًا، والخوف من الوقوع في المعاصي والجرائم، وهذا الخوف يحدث لنا جميعًا، أما أسمى أنواع الخوف فهو الخوف من الله عز وجل، ولا يعد هذا الخوف شيئًا غريبًا ولا يحتاج إلى معالجة. أما الخوف المرضي (غير الطبيعي) كالخوف من الناس أو الظلام أو بعض الحيوانات غير المخيفة، فهذا الخوف من الضرورة أن يتخلص منه الإنسان في أسرع وقت حتى لا يؤثر على حياته، وعليه أن يستعين بعد الله بالمختصين.



3 انفعال الفرح والسرور

متعة داخلية تحدث عن الاقتراب من مصدر محبب للنفس.



مشاعر الابن القادم من السفر عندما يلتقي أفراد أسرته.



4 الغضب

استجابة انفعالية يثيرها استفزاز أو تحدٍ في محيط الفرد الخارجي أو تنتج عن رفض بعض مطالبنا وعدم تحقيقها.



غضب خالد عندما شاهد أحد الأشخاص يتنمر على زميله في المدرسة.



5 الحزن

شعور بالألم نتيجة لفقدان شيء ما كان موجودًا في الماضي.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



مثال: حُزن سعاد عندما قرأت في إحدى الصحف اليومية أن حوادث السيارات هي القاتل رقم واحد في المجتمع السعودي.

6 الغيرة



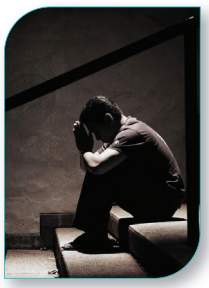
شعور يحدث عندما يتوجه الانتباه أو الحب لشخص آخر مما يوجد شعورًا بالألم الداخلي، أو نتيجة لحصول شخص آخر على شيء ما يعتقد الفرد أنه هو الأحق به.



مَرَّ بك في القرآن الكريم بعض القصص حول الغيرة وخطورتها، وضح ذلك

.....

7 الندم



و هو حالة انفعالية تعكس الرغبة في استعادة الأحداث الماضية للتصرف بصورة أفضل تجاه تلك المواقف التي مضت.



فشل الطالب في تجاوز الاختبار جعله يرغب فيما لو عادت الأحداث واستذكر دروسه بصورة أفضل.



يعد انفعال الندم أحد شروط التوبة النصوح الصادقة من الذنوب والمعاصي، فبدونه لا تتحقق التوبة. قال الله عز وجل:

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ تُوبُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ تَوۡبَةٗ نَّصُوحًا﴾ [1].

وقد ذكر العلماء أن شروط التوبة هي:

1. الإقلاع عن المعصية.
2. العزم على أن لا يعود إليها.
3. الندم على ما صدر؛ عن عبدالله بن مسعود ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «النَّدَمُ تَوْبَةٌ» [2].

رابعاً: ماالفرق بين الانفعال الذي يرتبط بسلوك إيجابي والانفعال الذي يرتبط بسلوك سلبي؟

1. الانفعال الذي يرتبط بسلوك إيجابي

و هو أي نوع من أنواع الانفعال ينتج عنه سلوك إيجَابي.



شعر سالم بالامتنان عندما ساعده أحد أصدقائه في موقف صعب، فبادر إلى مساعدة الآخرين عند حاجتهم..

2. الانفعال الذي يرتبط بسلوك سلبي

و هو أي نوع من أنواع الانفعال ينتج عنه سلوكًا سلبيًا غير لائق اجتماعيًّا.



غضب هشام من زميله في العمل جعله يصدر ألفاظًا سيئة تجاهه، (مع التأكيد على خطورة الاعتداء على الآخرين سواء باللفظ أو الفعل).

ما المظاهر الداخلية والخارجية للانفعال؟

1. الشعور والإدراك الشخصي

و تتمثل في التعبير اللفظي للشخص عما يشعر به من أحاسيس.

(1) سورة التحريم الآية: 8.
(2)رواه ابن ماجه 4252.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



يصف خالد إحساسه أنه مسرور جدًّا لنجاحه في مقررات الجامعة.

2. المؤشرات الجسمية الخارجية

و تتمثل في التعبيرات الجسمية الخارجية المتمثلة في إيماءات الرأس ووضعه وتعبيرات الوجه وحركاته وإشارات اليدين.



عندما سأل زملاء ثامر عن سر سعادته هذا اليوم، قال: بفضل الله عاد والدي من سفرة بعد غياب طويل.

3. المؤشرات الفسيولوجية الداخلية

و تتمثل في كل المتغيرات الداخلية لجسم الإنسان المرتبطة بالنشاط الفسيولوجي للإنسان بمعنى أن جسم الإنسان يتفاعل بصور مختلفة مع اختلاف الانفعالات.



الشعور بالخوف يؤدي إلى سرعة ضربات القلب.



لغة الجسد: هي مجموعة الإيماءات والإشارات التي تعبر عنها الحواس، الهدف منها إيصال الرسائل من الفرد لغيره بدون استخدام الألفاظ. مثل: هز الرأس تعبيرًا عن الموافقة، أو زم الشفتين تعبيرًا عن الاستياء، أو الإشارة باليد للسلام على شخص من بعيد.



كيف نستفيد من لغة الجسد في إيصال حديثنا بفعالية؟

.....



لقد أجريت عدة دراسات على الانفعالات التي تحدث للطيارين الحربيين بعد هبوطهم من عملية حربية، فظهرت التغيرات الآتية:

- خفقان القلب وسرعة النبض.
- التوتر العصبي.
- جفاف الحلق والفم.
- الارتجاف.
- فقدان الشهية للأكل.
- الإحساس بالدوران.
- الإغماء.
- الغثيان والتقيؤ.

خامساً: ما مستويات الانفعال؟

1. المرحلة المعرفية

ينشأ الانفعال من موقف معين، وهذا الموقف تصاحبه فكرة.



إن حزن مرام الشديد على وفاة خالتها ارتبط بفكرة معينة مثل: (أنا لن أراها مرة أخرى) وبالتالي يزيد الانفعال.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

2. المرحلة الجسمية

حالة بدنية داخلية تصاحب الموقف.



إن حزن مرام الشديد يجعل القولون العصبي مضطرب لديها كما تتأثر المعدة وأحيانًا ضيق في التنفس.

3. المرحلة السلوكية

حالة بدنية خارجية تصاحب الموقف.



إن حزن مرام على خالتها يجعلها تبكي، وهذا سلوك خارجي يصاحب الانفعال.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الرابع

وظائف الانفعالات وتطورها والتحكم بها



الأهـــداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. تُوضِّح وظائف الانفعالات.
2. تُمثِّل لكيفية تطور الانفعالات في الطفولة.
3. تُمثِّل لكيفية تطور الانفعالات في المراهقة.
4. تكتسب مهارات ضبط بعض الانفعالات.

تمهيد

هل للانفعالات وظائف تؤديها؟

وهل انفعالاتنا تتغير مع الزمن أم أنها ثابتة؟ بمعنى هل انفعالات وليد عندما كان طفلاً هي نفسها الآن وهو في المرحلة الثانوية...؟

ونظرًا لخطورة بعض الانفعالات على حياتنا النفسية والاجتماعية والأسرية فالكثير منا يسأل كيف يمكن التحكم في انفعالي وضبطه؟

أولاً: ما وظائف الانفعالات؟

إن الانفعالات تؤدي وظائف مختلفة وتترك آثارًا كبيرة في شخصية الإنسان وسلوكه، ومن أهم تلك الوظائف ما يأتي:

1. تساعد بعض الانفعالات على اتخاذ القرارات الملائمة لنوع الانفعال:



- فرح خالد بنتيجة ولده في المدرسة يجعله يقرر أن يقدم له مكافأة على مثابرته.
- نسير بسرعة عندما نعبر الطريق خوفًا من السيارات القادمة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

2 تساعد بعض الانفعالات على تنمية العلاقات بين الناس:



سارة تزور صديقتها دائمًا لأنها تكن لها محبة ومودة.

3 ترتبط الانفعالات ودرجاتها بطريقة سلوك الفرد في المواقف:



- خوف ماجد الشديد من الاختبارات تسبب في صعوبة تذكر المعلومات، بينما خوف مها المتوسط كان سببًا في دراستها المقرر، أما عدم وجود الخوف لدى منال جعلها لا تذاكر على الإطلاق.
- غضب هشام الشديد من أخيه الصغير الذي كان يلعب في أسلاك الكهرباء داخل المنزل كان سببًا في أن يضربه، بينما محمد أخوهم الأكبر كان غضبه متوسط فعالج الموقف بحكمته وتفاهم وأقنع أخيه الأصغر بأضرار ذلك، أما أخوهم خالد فهو لم يغضب على الإطلاق وهذه اللامبالاة تجعل أخوهم ربما يتعرض لصعقة كهربائية بسبب عدم المبالاة.

4 تساعد الانفعالات على نقل الرسائل المختلفة عن طريق التعبير الانفعالي:



عندما كان عبد الله يسأل ابنته بتول عن رأيها في الشاب الذي تقدم لخطبتها كانت شديدة الخجل وكانت تبتسم وتلك الابتسامة رسالة تشير إلى موافقتها.

5 تبدأ كثير من الأمراض النفسية بدرجات عالية بسبب الانفعالات المستمرة والمزمنة:



إن الحزن الذي أصيبت به منيرة من فقدانها لابنها الشاب في حادث سيارة جعلها تعاني من مرض الاكتئاب لأن الحزن كان يزيد باستمرار، الأمر الذي حوله من انفعال إلى مرض نفسي.

6 تبدأ كثير من الأمراض الجسمية المزمنة بسبب الانفعالات المستمرة:



إن استمرار أحمد في الغضب المستمر والتوتر على كل شيء، يقوده للإصابة بمرض الضغط والسكر.

ثانياً: ما مظاهر النمو الانفعالي عبر المراحل العمرية المختلفة؟

1 مرحلة الرضاعة

الانفعالات في هذه المرحلة تكون عامة ولا ترتبط إلا بتلبية حاجات الطفل الأساسية كالرضاعة والنظافة والنوم، فالطفل يصرخ ويبكي إذا لم تشبع عنده تلك الأساسيات، وفي المقابل هو يهدأ ويسكت إذا تحققت له الحاجات نفسها وهو بذلك لا يمتلك سوى أنواع بسيطة من الانفعالات مثل الغضب عندما لا تلبى احتياجاته، والفرح عند تلبية الحاجات وكذلك هناك انفعالات أخرى مثل الخوف من الأصوات العالية أو الخوف من السقوط.



يبكي الرضيع فزعًا أحيانًا عندما يسمع صوتًا عاليًا.

2 مرحلة الطفولة المبكرة (2 - 6 سنوات)

في هذه المرحلة يؤدي الوالدان دورًا كبيرًا في ترويض الانفعالات وضبطها.

تأمل القصة الآتية:

ذهب ياسر مع والده إلى متجر الألعاب وفجأة وجد لعبة أعجبته ولكن تلك اللعبة كانت خطرًا على ياسر لأنها تحوي على قطع صغيرة وهو في عمر لا يتجاوز الثلاث سنوات. أصبح ياسر يضرب نفسه ويرمي نفسه على الأرض وذلك ضغطًا على والده من أجل أن يشتري له اللعبة!!



ما مظاهر الانفعال في هذه المرحلة؟

.....

3 مرحلة الطفولة المتأخرة (6 - 12 سنة):

1. تتغير الموضوعات التي تثير الانفعالات في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة إلى موضوعات أخرى:



خوف محمد من الاختبار الذي لم يكن موجودًا وهو صغير.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

2 تتغير الاستجابة للانفعالات وفق أسلوب أفضل:



بعد أن كان ياسر يرمي نفسه في الأرض لأن والده لم يشترِ له اللعبة التي يريدها أصبح يعبر عن ذلك بالبكاء الخفيف.

مرحلة المراهقة

1 تتغير الموضوعات التي تثير الانفعالات في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة إلى موضوعات أخرى:



يبدأ يركز على موضوعات جديدة مثل التفكير في المستقبل.

2 تتحول الانفعالات وفقًا للحالة المزاجية التي يحكمها العامل الهرموني وبشكل خاص لدى الفتيات:



لقد أصبحت ماجدة شديدة الحساسية من أي كلمة تقال لها تخجل وتبكي من أي ملاحظة بل وقد تغيرت فأصبحت أيضًا عصبية جدًا تغضب لأدنى سبب وتثور لأتفه حدث.

ثالثاً: ما وسائل ضبط الانفعالات؟

1 انفعال الحب

يؤدي الحب دورًا رئيسًا في حياة البشر، فقد فطر الله البشرية على أن يتبادلوا هذه المشاعر الجميلة، فالشخص بحاجة إلى أن يعبّر عن مشاعره للآخرين، وكذلك هو بحاجة إلى أن يتلقى الحب من الآخرين، لأن ذلك سيؤدي إلى نمو شخصيته نموًا سليمًا وإلى إشباعه عاطفيًا، فعندما يولد الطفل يبدأ بحب أمه، ثم أبوه، ثم يحب إخوته، وعندما يكبر فإنه يحب المدرسة ويحب زملاءه، والناس من حوله.

ولكن المهم هنا ليس في عاطفة الحب في حد ذاتها إنما في كيفية توجيه هذا الحب: فالحب طاقة هائلة فإذا وجهها المرء إلى الجوانب المشروعة فإنه سيسعد في حياته، أما إذا وجهها إلى الجوانب غير المشروعة فإنه سيتضرر تدريجيًا ولا يجد ثمرة إيجابية لهذا الانفعال بل مزيدًا من التوتر والقلق.



يجب توجيه هذا الانفعال بشكل سليم على النحو الآتي:

- في إطار شرعي كالتعبير عن الحب للوالدين والأهل والأصدقاء، أما توجيهه بطريقة غير شرعية فهو - غالبًا - لا يؤدي إلى الإشباع العاطفي المطلوب بل على العكس قد يلحق أضرارًا فردية.
- استشعار خطورة الانحراف في هذا الانفعال إلى الأمور التي حرمها الشرع الحنيف.

2 انفعال الغضب



عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني. قال: « **لا تغضب** » فردد مرارًا قال: « **لا تغضب** »[1].

فالغضب جماع الشر كله. وقيل لابن المبارك: اجمع لنا حسن الخلق فقال: ترك الغضب. وهو من أقبح الأخلاق السيئة لأنه يخرج المرء عن طبيعته الإنسانية إلى البهيمية ويحمله على ارتكاب تصرفات سيئة من السب واللعن والشتم والضرب والاعتداء والإتلاف والطلاق ونحوها.

والغضب المذموم الذي نهى عنه الشرع هو أن يغضب الإنسان انتقامًا لنفسه. أما إذا غضب غيرة لله لانتهاك محارمه أو دفعًا للأذى عن نفسه وغيره في ذات الله فهذا غضب محمود شرعًا وفاعله يثاب عليه، ولكن أيضًا من الحكمة اختيار الأسلوب المناسب لذلك.



علق على البيت الشعري الآتي:

يقول أبو العتاهية:

ولم أر في الأعداء حين اختبرتهم عدو العقل أعدى من الغضب

.....

أ. ما آثار الغضب؟

- الغضب يولد العداوة والبغضاء بين الناس، لأن الغاضب عند الانفعال لا يتحكم في أقواله وأفعاله مما يؤدي في النهاية إلى حقد دائم ونزاع مستمر بين الناس.
- قد يصدر عن الغاضب عند غضبه تصرف يندم عليه طول عمره.

(1) رواه البخاري، 6116.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

- الغضب المستمر يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض الجسمية كالسكر وضغط الدم والصداع، والقولون العصبي، وقرحة المعدة.
- عدم القدرة على إنجاز الأعمال لعدم القدرة على التركيز، والشعور بالتعب بسرعة.
- التوتر والقلق وكثرة الكوابيس والأحلام المزعجة التي لا تدعه ينام بالشكل الكافي.

ب. ما وسائل التقليل من آثار الغضب أو التغلب عليه؟

- تذكر أجر الكاظمين الغيظ لقول الله تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾ [1].

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بالصُّرَعَةِ، إنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَملِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ» [2].

- أشغل نفسك بأي عمل آخر أو موضوع مغاير لموضوع انفعالك، إذ إن صرف النظر عن موضوع الانفعال يساعدك على الهدوء والتروي، ويستهلك الطاقة الانفعالية التي لديك حتى تستطيع أن تعالج موضوع الانفعال معالجة حكيمة.
- اكتسب بعضًا من المهارات والاهتمامات التي تمضي فيها وقت فراغك اليومي أو الأسبوعي أو نصف السنوي أو السنوي كتعلم المهارات الحياتية المختلفة كالرياضة والقراءة ومجالات تطوير الذات أو المجالات التوعوية والتطوعية.
- تعلم كيف تواجه الغضب بتغيير الحركة أو بالوضوء.

عن أبي ذر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع» [3].

عن عطية بن عروة السعدي رضي الله عنه قال: قال ﷺ «إنّ الْغَضَبَ مِنْ الشَّيْطَانِ وَإنّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنْ النَّارِ وَإنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ» [4].

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «إذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ» [5].

- عندما تتأمل مواقف الغضب ستجد أنك المتضرر الأكثر منها.
- ابحث عن أعذار للآخرين.
- اُخرج من المكان الذي حدث فيه الموقف الانفعالي لفترة مؤقتة حتى تهدأ نفسك.
- تجنب البت في أمورك المهمة أثناء الانفعال.

(1) سورة آل عمران الآية: 134.
(2) رواه البخاري، 6114.
(3) رواه أبو داود، 4782.
(4) رواه أبو داود، 4784.
(5) رواه أحمد، 2556.



كثير من حالات العنف وقطع العلاقات مع الآخرين والخصومات وحالات الطلاق بين الأزواج ناتجة أثناء اللحظة الانفعالية، فلو انتظر الإنسان أو خرج من الموقف حتى تستقر حالته، لما حدثت هذه الخلافات والخصومات.



ما رأيك فيما يأتي:

في إحدى التجارب على مجموعة من الأشخاص وجد أن الأشخاص الذين في حالة سعادة ينظرون إلى الأشياء بصورة جميلة وإيجابية، بينما إذا غضبوا فإنهم ينظرون للأشياء بصورة سلبية، وكما قال الشاعر:

وعين الرضا عن كل عيب كليلة ولكن عين السخط تبدي المساويا

.....

.....



تقرير أو بحث مقترح حول:

1. ضبط الدوافع وتوجيهها في القرآن الكريم والسنة النبوية.
2. تنمية الدوافع المكتسبة وعلاقتها بتطور الإنسان.
3. التحكم في الانفعالات في الإسلام.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

اختبر نفسك

1 ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة مع التعليل:

1. تختلف الدوافع من فرد لآخر. ( )
2. يسعى الكثير من الناس إلى تأمين مسكن له ولأولاده بدافع حب التقدير. ( )
3. من شروط إدارة الدوافع الاعتراف بها أولاً. ( )
4. الدافع حالة من التوتر المؤقت نتيجة عدم تحقيق ما نريد. ( )
5. النضج من العوامل المهمة في التحكم بالدوافع والسيطرة عليها. ( )

2 من وجهة نظرك قدم تعريفًا مختصرًا للدافع.

3 لكل منا دوافع مهمة خاصة به توجه سلوكه في أغلب الأوقات، ما الدافع الأقوى في حياتك والذي يستحوذ على تفكيرك؟ وكيف توجهه التوجيه السليم؟

4 وضح الفرق بين الدوافع الفطرية والدوافع المكتسبة وفق الجدول الآتي:

من حيث	الدوافع الفطرية	الدوافع المكتسبة
الخصائص		
الهدف		
مثال		

6 في إحدى سور القرآن الكريم ذكر الله تعالى دافعين من الدوافع المهمة التي يسعى الإنسان لإشباعها، ما هذه السورة؟ وما هذان الدافعان؟

7 حدد نوع الدوافع الفطرية والمكتسبة في الأمثلة الآتية:

المثال	نوع الدافع
خالد أحد الجنود البواسل في هذا الوطن الغالي، ويسعى دائمًا للحصول على العديد من الأوسمة التقديرية والدورات المتخصصة في مجال عمله.	
تلقت زينب خطاب شكر من مدرستها لحسن سلوكها وتعاونها، فذهبت إلى أهلها مسرورة.	
في إحدى التجارب الشهيرة، يرى البعض الأشياء من بعيد على أنها نوع من الأكل.	
في بعض الأحيان قد يُرى السراب من بعيد على أنه ماء.	
يرفض الكثير منا أن يطلع أحد على محتويات هواتفهم الشخصية.	
أم عادل تضحي بجزء كبير من راتبها من أجل أن تشتري ما يريده أولادها، بالرغم من أن الأب يوفر لهم الكثير أيضًا.	
سافر عبد السلام من دولة لأخرى بحثًا عن علاج نفسه من مرض عضال أصيب به مؤخرًا.	
يجوب الأطفال المنزل، ويفتحون الأدراج ويرغبون في تجربة كل ما يشاهدونه.	

8 يوجد العديد من الأساليب السليمة وغير السليمة لإشباع الدافع الجنسي:

نوع الأسلوب	أمثلة	المزايا القريبة والبعيدة	العيوب (المشكلات الناجمة)
الأساليب السليمة			
الأساليب غير السليمة			

9 ما المقصود بالانفعال؟

10 كيف تعرف أن صديقك في حالة فرح أو غضب؟

11 قارن بين الانفعال المرتبط بسلوك إيجابي والانفعال المرتبط بسلوك سلبي.

12 وضح كيف تحدث الخلافات الاجتماعية لدينا وفق مستويات الانفعال.

13 ما الفرق بين الانفعالين في الجدول الآتي في بعض المظاهر المعطاة:

المظاهر	الفرح	الغضب
التعبيرات الوجهية		
الآثار الجسمية		
الآثار الاجتماعية والأسرية		
الآثار العقلية		

14 ما المظاهر الداخلية والخارجية للانفعالات الآتية:

المظاهر	المؤشرات الداخلية	المؤشرات الخارجية
الحب		
الحزن		
الغيرة		

15 حدد نوع الانفعال في المواقف الآتية:

الموقف	نوع الانفعال
تألمت كثيرًا لأنك ظلمت ابن جارك.	
عندما يقلل الطفل الكبير من نجاحات أخيه الصغير.	
المشاعر التي تحدث لك وأنت ترى من يعبث بالممتلكات العامة.	
عندما تعانق زميلك الذي أخبرك بخبر سار لم تتوقعه.	

16 في قصة يوسف عليه السلام في القرآن الكريم ظهر أحد الانفعالات واضحًا جليًّا، حدده مبينًا تأثيره على يوسف وأبيه عليهما السلام.

17 بينما أحد الأطفال يلعب الكرة في منزله، سقطت الكرة بين بعض الأعشاب، ولما ذهب ليأخذها فإذا بثعبان يزحف على بطنه، فصرخ الطفل وهرب، ما نوع الانفعال الذي حدث للطفل؟ وماذا تتوقع التغيرات الجسمية التي طرأت عليه؟

18 ما وظائف الانفعالات؟

19 ما الفرق بين انفعال الطفل وانفعال المراهق؟

20 ما الحب الحقيقي في نظرك؟

21 عندما تعرف أن صديقك كثير الغضب، ما الأساليب التي سوف تقترحها عليه للسيطرة على غضبه؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الرابعة







التعلم والذكاء

- الموضوع الأول: ماهية التعلم
- الموضوع الثاني: العمليات المساهمة في التعلم
- الموضوع الثالث: الذكاء

قال الله تعالى: ﴿ٱقۡرَأۡ بِٱسۡمِ رَبِّكَ ٱلَّذِي خَلَقَ﴾ [العلق: 1]

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الأول

ماهية التعلم



الأهداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. تُحدِّد معنى التعلم.
2. تُوضِّح مصادر التعلم المختلفة.
3. تُمثِّل لشروط التعلم الفعال.
4. تُفرِّق بين أساليب التعلم المختلفة.
5. تُبيِّن كيف تستفيد من أساليب التعلم في تعديل السلوك.



نشاط استهلالي:

قال الله تعالى:

﴿وَٱللَّهُ أَخۡرَجَكُم مِّنۢ بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ شَيۡـٔٗا وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمۡعَ وَٱلۡأَبۡصَٰرَ وَٱلۡأَفۡـِٔدَةَ لَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ﴾[1]

تأمل معنى هذه الآية الكريمة مستفيدًا من أحد التفاسير.....

.....



مثال

تعلُّم الطفل الأحرف الهجائية.

تعلُّم قيادة السيارة.

تعلُّم الفرد الأُسس العقلية لحل المشكلات.

تعلُّم بعض الأشخاص مهارات الرسم.

تعلُّم الطفل كيف يكتب.

تعلُّم الفرد الطباعة على الكمبيوتر باستخدام الأصابع العشرة.

تعلُّم الطالب كيفية حمل الكرة بطريقة صحيحة وإلقائها في السلة في لعبة كرة السلة.

تعلُّم كيف ترحب بالضيوف أثناء استقبالهم.

تعلُّم المرء كيف يعبر عن حبه للآخرين.

(1) سورة النحل الآية: 78.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أولاً: ماهو التعلم Learning ؟

التعلم: كل ما يكتسبه الفرد من معلومات ومعارف وأفكار واتجاهات وعواطف وميول وعادات ومهارات وهي عملية مستمرة مدى الحياة.

ثانياً: ما مصادر التعلم؟

ويتم التعلم عن طريق كثير من المصادر منها:

1 التعلم النظامي



الذي يتم داخل المؤسسات التعليمية كالمدارس والجامعات على اختلاف أنواعها ومستوياتها.

2 التنشئة الاجتماعية

داخل الأسرة من خلال العلاقات الاجتماعية المختلفة كالأصدقاء أو زملاء المدرسة أو زملاء العمل.

3 التعلم غير المقصود

كل ما يسمعه الفرد أو يشاهده في أثناء ممارسته متطلبات حياته اليومية.

ثالثاً: ما أهمية التعلم؟

1. يؤدي التعلم دورًا مهمًا في عملية النمو الشامل للفرد جسميًا وحركيًا وعقليًا وانفعاليًا واجتماعيًا، إذ بدونه لا يستطيع الفرد أن يحقق شيئا في حياته.



حتى ننمي عضلاتنا لابد من التعلم...، وحتى نتقن مهارات رياضية محددة لابد من التعلم...وكذلك حتى ننمي عقولنا لابد أن نتعلم مهارات التفكير السليم، وحتى ننجح في التعامل مع الآخرين لابد من تعلم كيف تحترمهم ونقدرهم.

2 للتعلم أهمية في التصدي لحل المشكلات اليومية التي تصادف الفرد في حياته، ومن ثَمَّ يصبح التعلم عملية من عمليات التكيف للمواقف الجديدة.

3 يكتسب الفرد من خلال التعلم مهارات جديدة تساعده على التعامل مع الأحداث والمواقف المختلفة بفعالية.

رابعًا: ما شروط التعلم؟

لا يتحقق التعلم بشكل سليم حتى تتحقق شروط أساسية أهمها: النضج، والدافعية، والممارسة.

1 النضج Maturation



يتوقف التعلم على نمو الفرد، فلا يستطيع الفرد أن يتعلم إلا إذا تحقق له نمو كاف يمكنه من التعلم، مثل التغيرات البيولوجية والفسيولوجية في بنية الإنسان، والسلوك المرتبط بهذه التغيرات، نتيجة عوامل الوراثة في أغلب الأحيان، مستقلا عن التعلم والتدريب والخبرة.

مثال

- كبر حجم الجمجمة تدريجيًا وهي زيادة لا علاقة لها بأي تعلم أو تدريب.
- زيادة طول الإنسان من سنة إلى أخرى.
- إفراز الهرمونات في جسم الإنسان وقت بلوغه في سن المراهقة، وحدوث تغيرات شبة دائمة في سلوكه بناء على إفراز هذه الهرمونات، يُعُّد نضجا لأن هذه التغيرات السلوكية ما كانت لتظهر لولا التغير الهرموني.

أمثلة:

- الطفل لا يستطيع تعلم الكلام مهما كان ذكاؤه قبل أن تنضج الحبال الصوتية لديه.
- لا يتعلم المشي قبل أن ينضج لديه الجهاز العصبي والعضلي بدرجة تسمح له ممارسة المشي.
- لا يمكن أن يتعلم (فيصل، ذو السنتين) الكتابة إلا إذا نضجت العضلات الدقيقة في أصابعه بدرجة معينة تسمح له بتعلم الكتابة.

وهذه تغيرات لا يتدرب عليها الكائن الحي ولا يتعلمها، لذا تُعُّد نضجًا.

وإن كان التعلم والتدريب لا يؤثر في هذه التغيرات التي نعتبرها نضجًا، إلا أن النضج شرطٌ مهمٌ من شروط التعلم، فلا يمكن أن يتعلم الفرد شيئًا وهو لم يصل إلى النضج الضروري لتعلمه.

والنضج يقاس بعلامات خارجية يعرفها الأطباء والمتخصصون، فالطفل لا يمكن أن يحمل القطعة النقدية من يد والده قبل أن يصل إلى درجة معينة من النضج في العضلات الدقيقة، فلو قدم له والده القطعة النقدية في الشهر الثالث من العمر فلن يتمكن من حملها، كما لو قدمها له في الشهر السادس مثلًا فقد يحملها بجميع كفه أما حول الشهر العاشر فيمكنه أن يحملها بأطراف الأصابع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



وينبغي التنبيه على نقطة مهمة وهي: إذا مر على النضج فترة طويلة فإن التعلم لا يؤتي ثماره بالدرجة المطلوبة، وهذا هو ما يتعرض له كبار السن عندما ينتظمون في فصول محو الأمية فإنهم لا يحققون معدلات من التعلم بالمقارنة بما يحققه أطفال سن السادسة أو السابعة.

2 الدافعية Motivation



الدافع: حالة داخلية (سبب داخلي) عند المتعلم تدفعه باستمرار للانتباه وبذل الجهد والنشاط نحو الموقف التعليمي بما يحقق هدفه من التعلم.

وإن المحافظة على استمرارية الدافعية لدى المتعلم هي مسؤولية المؤسسة التعليمية، كما هي مسؤولية الوالدين في البيت وذلك في الصغر، أما في الرشد فتكون المسؤولية ملقاة على الراشد ذاته باستمرار دفع نفسه نحو التعلم بالطريقة التي يعرف أنها تساعده على ذلك

(راجع وحدة الدافعية).

3 التدريب Practice



التدريب مهم لإتقان المهارة بعد تعلمها وهو جزء مهم من التعلم؛ فبدون التدريب على مهارة معينة لن تثمر أي وسائل أخرى، فمثلًا لا يمكن تعلم قيادة السيارة بزيادة الدافعية فقط أو بتقديم معلومات نظرية، بل يتطلب الأمر ممارستها بشكل مستمر والتقليل من الأخطاء وصولًا إلى الإتقان.

خامسًا: أساليب التعلم

1 أسلوب التعلم الشرطي

بدأت فكرة النظرية في معامل بافلوف Pavlov.





بافلوف Pavlov وهو عالم روسي متخصص في علم وظائف الأعضاء (الفسيولوجيا)، وذلك في بداية القرن العشرين. وكان بافلوف مهتمًا بدراسة فسيولوجية الهضم عند بعض الحيوانات، وقد حصل على جائزة نوبل في الطب سنة 1904م.



تخيل شخصاً لا تعرفه، سأل عنك حتى التقى بك، ونقل لك خبراً مفرحاً جداً، عندما ترى نفس الشخص مرة ثانية، بماذا ستشعر؟ ولماذا؟

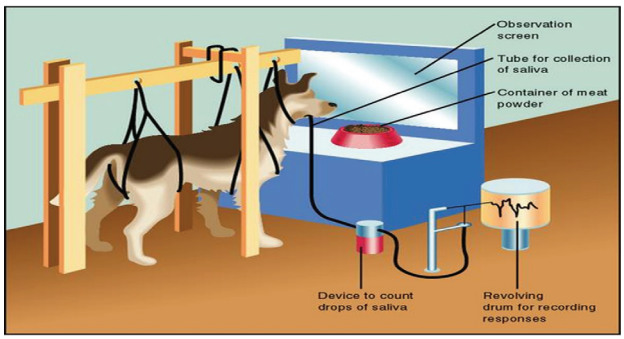
.....

.....

أ. ما هو التعلم الشرطي؟

اكتشف (بافلوف) عن طريق الصدفة اكتشافًا مهمًّا. فقد لاحظ أنه كلما أعطى الكلب الذي يجري عليه الدراسة طعامًا استجاب الكلب للطعام بإفراز اللعاب كما هو طبيعي فسيولوجيًّا. 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. فتحول اهتمام بافلوف إلى دراسة هذه الظاهرة.

عندما لاحظ بافلوف تلك الملاحظة وهي أن الكلب بدأ بإفراز اللعاب قبل أن يرى الطعام وإنما استجابة لخطوات بافلوف في المعمل، قام بافلوف بناء على ملاحظته بتصميم تجربة لدراسة هذه الظاهرة، فقام بإجراء عملية جراحية للكلب وتوصيل أنبوب بصدغه يتجمع بها اللعاب بطريقة يمكن قياسه كما في الشكل. وأحضر جرسا كأداة يستخدمها في التجربة.



1. في بداية الدراسة التي كان يقوم بها بافلوف لدراسة فسيولوجية الهضم كان بافلوف يقدم الطعام إلى الكلب فيفرز الكلب اللعاب كردة فعل طبيعية عند رؤية الطعام.

وهذا الارتباط - كما أسلفنا - طبيعي فطري بين تقديم الطعام وإفراز الغدد اللعابية للعاب بمجرد رؤية الطعام أو بداية الأكل، استعدادا للأكل وتسهيلًا لعملية الهضم، ونلاحظ ذلك في الإنسان أيضًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

2. بدأ بافلوف باستخدام الجرس، فكان يقرع جرسًا يسمعه الكلب، ثم تقديم طعام له.
3. وبعد عدة مرات من تزامن قرع بافلوف للجرس مقترنًا 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 يؤدي إلى إفراز اللعاب، وبدون تقديم الطعام. وهكذا يمكننا أن نقول أن الكلب تعلم إفراز اللعاب لسماعه صوت الجرس.



- يخاف أحدنا من الطبيب لأن أهله يكثرون تخويفه من الطبيب عندما كان صغيرًا، أو لأن الطبيب وخزه بإبرة مؤلمة ذات مرة.
- نحب مكانًا معينًا لارتباطه بذكرى سارَّة؛ لذا نكرر الذهاب إليه.
- عندما نشم رائحة عطر معينة نتذكر مباشرة الشخص الذي يستخدم هذا العطر.
- عندما يحدث لشخص ما تسمم بعد وجبة سريعة من أحد المطاعم، ماذا ستكون مشاعره تجاه هذا المطعم مستقبلًا؟ بالتأكيد النفور.



مما سبق، اذكر تعريف الارتباط الشرطي من وجهة نظرك.

.....



تجربة أخرى على الإنسان تبين أهمية هذا النوع من التعلم
(تجربة العالم واطسون):

فقد أجرى (واطسن) تجربة على الطفل (ألبرت) هدفها تعميم استجابة الخوف من مثير إلى آخر، فقد كانت إحدى الموظفات في المعمل تجلب ابنها ذا الأحد عشر شهراً معها إلى المعمل، وبدون علم الأم، أجرى (واطسن) سلسلة من التجارب.

وكان واطسن يضع فأرًا أبيضًا من فئران المعامل مع ألبرت في الغرفة، وكان ألبرت يحب الفأر ويلعب معه، ثم بدأ واطسون بإصدار صوت مرتفع مفاجئ من خلف ألبرت كلما ظهر الفأر الأبيض أمام ألبرت، فكان ألبرت يصرخ ويبكي من الصوت، وكرر واطسون ذلك فكلما ظهر الفأر جاء واطسون وأصدر صوتًا مرتفعًا من خلف ألبرت، حتى عمم ألبرت استجابة الخوف للصوت المرتفع، عممها إلى الفأر، وأصبح ينزعج ويصرخ ويبكي عندما يظهر الفأر الأبيض حتى بدون صدور الصوت.

وبالطبع فإن التجربة التي أجراها واطسن لا يمكن إجراؤها الآن، حيث أنها تتنافى مع الأخلاقيات العلمية، فلا يصح أخلاقيًا تعليم الطفل الخوف من أي شيء حيث أن الخوف أيا كان هو شعور غير مريح؛ أصبح البرت يخاف من الفأر الأبيض وكل شيء يشبهه.

وهكذا يتعلم معظمنا الخوف غير الطبيعي من بعض الأشياء كالحيوانات والحشرات وغير ذلك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ب. كيف نتخلص من مشكلاتنا باستخدام هذا النوع من التعلم؟

اكتشاف ميري كوفر جونس Mary Cover Jones

توصلت الباحثة ميري كوفر جونس لأحد أهم الاكتشافات المفيدة بعد تأملها لتجربة واطسن، فتساءلت ماذا لو عكسنا العملية؟

فقد وجدت (جونس) طفلاً يسمى (بيتر) يخاف من الأرنب، فوضعت الأرنب على مرأى من (بيتر) وبدأت بإعطاء الطفل الحلوى التي يحبها، ثم بدأت بتقريب الأرنب تدريجيًّا وفي جلسات متعددة وبالفعل نجحت... تخلص (بيتر) من خوفه من الأرنب بإقران لذة الحلوى بشعور الخوف من الأرنب.

وهكذا تمكنت العالمة جونس من اكتشاف ما يسمى بالإشراط المضاد(أي العمل على تكوين استجابات جديدة مرغوب فيها).

إذا فقد تمكنت العالمة من اكتشاف علاج للمخاوف غير الواقعية، أو ما يسمى في علم النفس بـ(الفوبيا)، وذلك عن طريق إقران الشيء المخيف شرطيًّا بمشاعر مريحة أو لذة وذلك لتحييد المثير الشرطي، أي أن يفقده صفة إثارة الخوف.

ومن أمثال الفوبيا: الخوف من الأماكن المغلقة والخوف من المصاعد، والخوف من الحشرات. وكما ترى فكلها أشياء لا يفترض أن تثير الخوف بطريقة طبيعية.



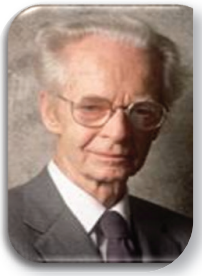
الفوبيا: (الخوف المرَضي) خوف الإنسان من أشياء لا تثير الخوف عند غالب الناس، مما يؤثر على حياتهم ويكدرها، (كالخوف من مواجهة الآخرين، أو الخوف من نوع من الحيوانات، أو الخوف من المصاعد أو الخوف من الأماكن المرتفعة وهكذا).

2 أسلوب التعلم الإجرائي Operant Conditioning



ماذا يحدث في المواقف الآتية:

- عندما تزور صديقك ويفتح لك الباب أخوه الصغير (ذو الأربع سنوات) وتسلم عليه وتعطيه قطعة من الحلوى كانت في جيبك، ماذا سيفعل عندما يراك مرة ثانية؟
- عندما يبتسم لك أبوك بعد عمل مشرف قمت به، هل ستقوم بهذا العمل مرة أخرى؟
- عندما تقوم شركات الاتصالات أو بعض المحال التجارية بتقديم هدية قيمة لك، هل ستذهب في المرة القادمة إلى شركة أخرى أو محل آخر لم يقدم لك شيئاً؟



والعالم الذي اهتم بهذا النوع من التعلم هو العالم الأمريكي سكينر Skinner.
ويعتقد أن كثير من السلوك الإنساني تقريبًا يكون نتيجة التعزيز(التدعيم من خلال التشجيع أو المديح أو المكافأة ونحو ذلك) الذي يحدث بعد صدور السلوك. وهذا التعزيز يجعل الكائن يكرر هذا السلوك مستقبلًا.

التعزيز Reinforcement

التعزيز هو كل ما يتبع الاستجابة الإجرائية ويؤدي إلى زيادة احتمالية تكرار تلك الاستجابة في المستقبل. أي أن التعزيز يعمل على تقوية السلوك الصادر من الكائن الحي. ومن أنواع المعززات: الطعام، والثناء، والحلوى، والهدايا، والنقود، والابتسامة.



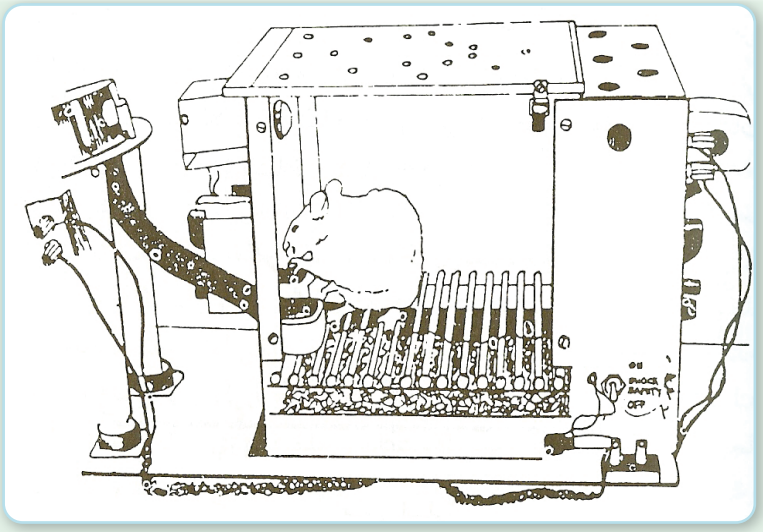
- إذا أكلت وجبة جديدة وكانت لذيذة وأعجبك طعمها، فإن هذا الشعور الجميل يعتبر تعزيزًا لك للبحث عن هذه الوجبة مرة أخرى، وسوف تختار هذه الوجبة إذا خيرت بينها وبين شيئًا آخر تعرف أنه ليس لذيذًا من وجهة نظرك.
- عندما يشجعنا من حولنا بكلمات المديح والتشجيع عندما نقوم بسلوك ما، فإننا نحاول تكرار هذا السلوك.
- عندما يأتي العم أحمد إلى منزلنا فإن أخي باسم ذا السنتين ينطلق إليه مسرعًا، ويجلس بجواره ويقبله، لماذا؟ لأن جيب عمي أحمد لا يخلو من الحلوى اللذيذة.



تجربة سكينر:

أحضر سكينر فأرًا ووضعه في قفص (انظر الشكل في الصفحة الآتية)، فبالصدفة يضغط الفأر على ذراع معين في القفص فيسقط عليه طعام، وهكذا تعرف الحيوان على هذا الذراع وبدأ يضغطه دومًا طلبًا للطعام، فالفأر تشجع لمزيد من الضغط لأن هناك شيء إيجابي (الأكل)، ويعد الأكل (هنا) تعزيز على سلوك الضغط على الذراع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



صندوق سكينر

أي أن سلوك الحيوان قد تغير وتعلم أن يضرب على الرافعة بسبب ما تلا عملية الضرب من تعزيز.
فوجود رافعة يؤدي الضغط عليها إلى حصول الحيوان المحجوز في القفص على طعام، فإن الحصول على الطعام (كمعزز) يعزز سلوك الضغط على الرافعة(سلوك إجرائي بدأ به الحيوان لمجرد وجود الرافعة في القفص) عند الحيوان ويؤدي إلى تكراره كلما كان جائعًا.

أسلوب التعلم الاجتماعي Social Learning



عندما يلاحظ أبناء محمد أن والدهم لديه ملفًا كاملًا لفقراء الحي، فهو يخصص وقتًا لتوفير ما تحتاجه هذه الفئة، ويزودهم باحتياجاتهم، وأغلب أهل الحي عندما يريدون التصدق فإنهم يذهبون إلى العم محمد، ليقوم بدوره لإيصالها لفقراء الحي بحكم معرفته ومتابعته.
ألا تتوقع أن العم محمد سيكون قدوة حسنة لأبنائه وأبناء الحي؟ وسيقومون بمثل هذا العمل مستقبلاً؟

ويرى هذا الأسلوب أننا نتعلم من مراقبتنا لسلوك الآخرين: فالطفل يتعلم الكلام وقواعده من والديه والأشخاص القريبين منه، كما يتعلم بعض العادات وكيفية الاستجابة للآخرين. صاحب هذه النظرية هو ألبرت باندورا Albert Bandura.

والواقع أن التعلم بالملاحظة معروفًا منذ القدم، ويظهر في اهتمام الآباء والأمهات بتعليم أولادهم بعض السلوكيات الاجتماعية بالملاحظة، فالطفل يلاحظ طريقة سلام والديه، وطريقة ترحيبهم بالضيف، وطريقة صب القهوة مثلًا، ويتعلم هذه السلوكيات من البيئة التي يعيش فيها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



تجربة باندورا:

وفي تجربة شهيرة لبندورا، قام باندورا بتوزيع أطفال إحدى مدارس رياض الأطفال إلى خمس مجموعات:

1. تعرضت المجموعة الأولى لملاحظة نماذج عدوانية، حيث شاهدت شخصًا بالغًا يقوم باستجابات عدوانية على دمية بلاستيكية (نموذج مباشر).
2. وتعرضت المجموعة الثانية لنفس المشاهد ولكن من خلال فيلم.
3. أما المجموعة الثالثة فتعرضت لنفس المشاهد من خلال فيلم كارتوني.
4. والرابعة تعرضت لمشاهدة نموذج إنساني ذي مزاج مسالم وتعامل حسن مع الدمية.
5. أما المجموعة الأخيرة فلم تتعرض لشيء.

وبعد عرض النماذج المختلفة السابقة على الأطفال كل في مجموعته، وضع باندورا كل طفل من الأطفال في وضع مشابه مع دمية بلاستيكية، وقام عدد من الملاحظين بملاحظة سلوك الأطفال عبر زجاج نافذة. وتسجيل استجابات الأطفال للدمية الموضوعة معهم في الغرفة.

نتيجة التجربة:

وجد باندورا أن الأطفال الذين شاهدوا استجابات عنف سواء في المجموعة الأولى أو الثانية أو الثالثة، قلدوا ما شاهدوا وكانت استجاباتهم العنيفة تفوق كثيرًا استجابات المجموعتين الأخيرتين اللتين لم تتعرضا لمشاهد عنف. مع ملاحظة أن التأثير كبير سواء من خلال مواقف مباشرة أو أفلام أو أفلام كرتون ونحو ذلك.

ومن ذلك نستنتج أن الإنسان يتعلم من البيئة المحيطة به: فالإنسان يلاحظ الحوادث والأشخاص والمواقف باحثًا عن تلميحات لكيفية السلوك مستقبلًا. فالأطفال الذين شاهدوا العنف كمثال في التجربة الشهيرة حاولوا تقليده وأصبحوا عنيفين، بينما تعامل الأطفال الذين لم يتعرضوا للعنف مع الدمية تعاملًا حسنًا.

وفي هذه الدراسة لباندورا يحاول إقناع الناس بأن الأطفال تعلموا أشياء جديدة لمجرد أنهم شاهدوا نماذج أمامهم فقلدوها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

آثار التعلم الاجتماعي

1 تعلم استجابات جديدة

يستطيع الشخص أن يتعلم سلوكيات جديدة إذا لاحظ الآخرين، فالطفل الذي يلاحظ والده يسلم على الأصدقاء قائلًا: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، كيف الحال؟ مثلا يتعلم طريقة السلام الشائعة في مجتمعه الصغير، كما أن تعليم لعبة مثل لعبة التنس أو كرة السلة يتم عن طريق مدرب يعلم الأفراد تعليمًا دقيقًا بكيفية مسك المضرب مثلا في حالة التنس، أو كيفية مسك الكرة وحركة إدخالها في السلة. وقد ثبت أهمية التعلم بالملاحظة أو التعلم الاجتماعي في تعليم المهارات الحركية سواء الألعاب الرياضية أو حتى المهارات الحركية الدقيقة مثل صناعة الخزف، والرسم، والتطريز وغيرة.

وكما بينت دراسة باندورا فإن التعلم لا يكون من النماذج الحية فقط، فقد نتعلم كثيرًا من التلفزيون والقصص والصحافة كمصادر للنماذج وإن كانت نماذج غير حية إلا أن لها دورًا كبيرًا جدًّا في تعلم السلوكيات الجيدة والسيئة على حد سواء، لذا كان من المهم مراقبة ما يراه الأطفال في التلفزيون وفي الألعاب الحديثة مثل الألعاب الالكترونية المختلفة.

2 الكف

ويقصد بالكف الإيقاف أو الامتناع عن سلوك معين.

فعندما يدفع أحد الأقارب غرامة مالية كبيرة نتيجة سرعته بالسيارة، فقد تؤدي عملية المعاقبة بالآخرين المستمعين إلى تجنب السرعة خوفًا من الغرامة.



عندما اشتريت جهازًا جديدًا هل أتقنته من أول مرة أم ماذا؟ وضح ذلك.

.....

3 أسلوب التعلم بالمحاولة والخطأ Learning by trial and error

وهو أسلوب كشف عنه (ثورندايك Thorndike) حيث يرى أن التعلم يمكن أن يتم عن طريق القيام بعدد من المحاولات إلى أن يتوصل المتعلم إلى الاستجابة الصحيحة، حيث تتناقص تدريجيًّا المحاولات الخاطئة - في كل مرة - وصولًا إلى المحاولات الناجحة.



أعد ثورندايك حوضًا زجاجيًّا به ماء، وظلل جزءًا منه ليمنع وصول الضوء إليه ووضع بهذا الجزء المظلم بعض الطعام ووضع في الجزء الآخر المضيء، نوعًا من السمك (سمك المينو) وهو نوع يميل إلى الظلام، وكان جائعًا، ووضع بالحوض حاجزًا زجاجيًّا به فتحة صغيرة، وهذا الحاجز يفصل بين الجزء المضيء والجزء المظلم.

وقد لاحظ ثورندايك أن هذا النوع من السمك الذي يميل إلى الظلام، كان يحاول أن يتجه إلى الظلام بمجرد وضعه في الجزء المضيء، ولكن الحاجز الزجاجي يقف حائلًا إلى أن اكتشف بطريقة عشوائية وبالمصادفة الفتحة التي استطاع أن ينفذ منها إلى الظلام والطعام.

وبتكرار التجربة عدة مرات، أخذت أخطاء السمك في العبور من الفتحة تقل، كذلك قل الزمن المستغرق، إلى أن انتهى الأمر إلى أن السمكة كانت تنفذ إلى الظلام بمجرد وضعها في الجزء المضيء من الحوض.

ونلاحظ في هذه التجربة، كما لاحظنا سابقًا السلوك العشوائي للسمك إلى أن تم الوصول إلى الحل عن طريق المصادفة، ثم تثبيت الحل عن طريق التكرار إلى أن يتم التعلم.

والتعليم عن طريق المحاولة والخطأ يُعدُّ من بين الوسائل المهمة في اكتساب المهارات: فتعلم ركوب الخيل، أوالكتابة بالحاسب الآلي، أو السباحة، أو تشغيل بعض الأجهزة والآلات كلها من الأمور التي يفيد معها هذا النوع من التعلم، إذ إنه لا يعتمد بالدرجة الأولى على التفكير والفهم والاستبصار، بقدر ما يعتمد على الاستجابات الحركية التي تزول معها تدريجيًّا المحاولات الخاطئة وتبقى الناجحة منها.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الثاني

العمليات المساهمة في التعلم



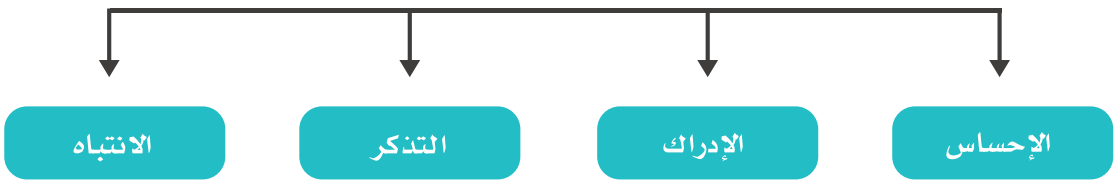
الأهداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. تُحدِّد العمليات المساعدة على التعلم.
2. تُفرِّق بين الإحساس والإدراك.
3. تُمثِّل للعوامل الداخلية والخارجية للإدراك.
4. تُبيِّن عمليات التذكر.
5. تُعرف عملية الانتباه.

المقدمة

يسهم في عملية التعلم عمليات عديدة تسهم كل منها بنصيب في إحداث التعلم ومن هذه العمليات ما يأتي:



أولاً: الإحساس

استجابة الجهاز العصبي للمنبهات المختلفة عن طريق الحواس المنتشرة في أنحاء الجسم.

1 ما أنواع الإحساسات؟

أ. الإحساسات الخارجية

(إحساسات بصرية، سمعية، شمية، ذوقية، جلدية).

ب. الإحساسات الحشوية

مثل: (الإحساس بالجوع والعطش).

ج. الإحساسات العضلية أو الحركية

وهي موجودة في العضلات والمفاصل والعظام وتجعلنا نحس بالضغط والجهد والتعب وثقل الأجسام وعن وضع الجسم وتوازنه.

ويسهم الإحساس في النشاط العقلي للفرد؛ إذ يحقق له التعرف على الأشياء والتصور الذهني عنها فضلًا عن كونه يسهم في إحساس الفرد بالمتعة أو الألم وفقاً لطبيعة الموقف الذي يتعرض له والحالة الوجدانية التي يكون عليها.

ثانيًا: الإدراك

يعني الإدراك العملية العقلية التي نتعرف من خلالها على ما حولنا عن طريق التنبيهات الحسية التي ترد لنا باستخدام حواسنا.

ما الفرق بين الإحساس والإدراك؟

يوجد فروق بين الإحساس والإدراك، ونوضحها بالأمثلة الآتية:



- عندما تسمع صوتًا قادمًا من بعيد (إحساس) وعندما تعرف صاحب الصوت (إدراك).
- عندما ترى شخصًا قادمًا إليك (إحساس) وعندما تعرف أنه صديقك (إدراك).
- عندما ترى قوارير مليئة بالمواد الكيميائية (إحساس) وعندما تعرف فائدة هذه المواد الكيميائية (إدراك).

1 العوامل الذاتية المؤثرة في الإدراك

أ. نوع المحيط

الفرد في مكان هادئ منعش جذاب يختلف إدراكه للأشياء عندما يكون في مكان صخب منفر، حيث يكون الفرد في الحالة الأولى أكثر راحة وسرورًا واطمئنانًا، وفي الحالة الثانية أكثر ضجرًا وضيقًا.

ب. الحاجات والدوافع الشخصية

حاجات الإنسان ورغباته تجعله ينظر للأشياء من وجهة نظره وما يحتاجه، فمثلًا الشخص العطشان يرى السراب ماءً.



عرض أحد الباحثين عددًا من الرسوم الغامضة وراء حاجز من الزجاج غير الشفاف على مجموعتين إحداهما في حالة جوع والأخرى في حالة شبع، فرأت المجموعة الأولى (الجائعة) في هذه الرسوم فواكه وأطعمة مختلفة، وذلك بخلاف ما رأته المجموعة الثانية.

ج. القيم الشخصية

قيم الشخص ومثله العليا؛ لا تحدد سلوكه فقط وإنما تؤثر أيضًا في إدراكه، فالشخص التقي الورع يدرك الأمور بايجابية وتفاؤل بصورة تختلف عن الشخص غير التقي.

د. الانفعالات والضغوط

انفعالات الفرد والضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها كلها من الأمور التي تؤثر في الإدراك تأثيرًا متباينًا وفقًا لحالة الفرد ودرجة تأثره الذاتي ونوع الضغوط وشدة الانفعالات التي تنتابه، فالمنفعل يرى عيوب خصمه وتظهر جميع سلبياته ما لا يراه وهو في حالة هدوئه.



كلف أحد الباحثين بضعة أشخاص وصف صورة معينة وهم في حالات مزاجية مختلفة من الرضا والقلق، أما الصورة فتمثل أربعة من التلاميذ يجلسون في الشمس، يكتبون ويستمعون إلى المذياع. فجاءت الأوصاف مختلفة باختلاف الحالات المزاجية لأصحابها.

هـ. الحالة الجسمية

قوة أو ضعف بعض الحواس التي تؤثر بدرجة أو بأخرى على فهم الموضوعات المطروحة.

و. التوقع والتهيؤ النفسي

نحن نرى ونسمع مانتوقع أن نراه ونسمعه. فلو كنت تنتظر صديقًا في مفترق الطريق استطعت رؤيته من بين مئات القادمين من المارة، ولو عزمت على الاستيقاظ في ساعة معينة سهل عليك سماع الساعة الرنانة. والأم المنشغلة عن طفلها في حجرة أخرى تحسبه يصيح كلما سمعت صوتًا من الخارج. ومن خاف من بعض الأشياء فإنه يهيأ له أنه يراها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

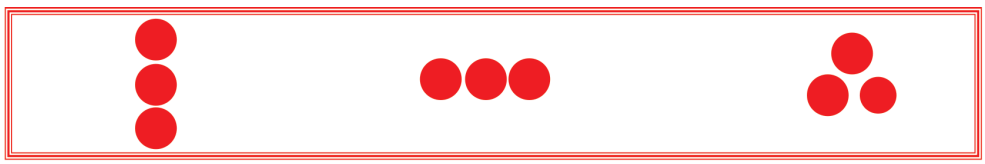
2 العوامل الخارجية المؤثرة في الإدراك

وإذا كنا قد عرضنا لبعض العوامل الذاتية الداخلية عند الفرد التي تؤثر تأثيرًا مختلفًا في إدراكه، هناك عوامل خارجية تؤثر أيضًا بدرجات متفاوتة في إدراك الفرد ومن بين هذه العوامل ما يأتي:

أ. قانون التقارب

إدراك المثيرات المتقاربة كوحدات مستقلة منفصلة عن المجال الذي تعرض فيه.

ففي الشكل الذي أمامك: ندرك أولاً كل مجموعة من الدوائر على حده نظرًا لتقاربها قبل أن ندرك الدوائر التسع في المجال الذي عرضت فيه.

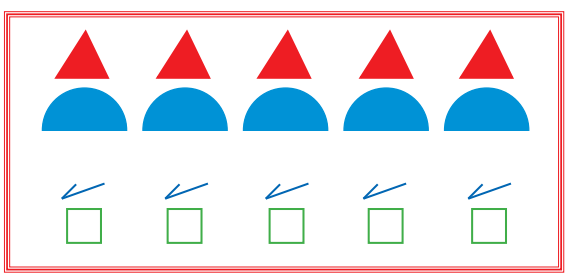


كم عدد هذه الكرات ؟ هل عندما تراها من المرة الأولى ، هل تقرأها منفصلة (3 ، 3 ، 3) أم متحدة (9) ؟

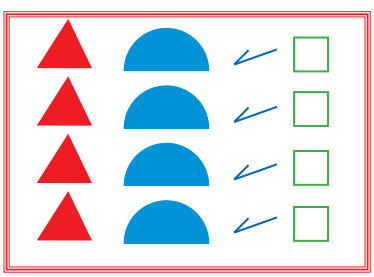
ب. قانون التشابه

إدراك الأشياء المتشابهة قبل أن ندرك الأشياء المختلفة.

فإدراكنا للمجموعة الأولى يكون إدراكًا أفقيًا، بينما يكون إدراكنا للمجموعة الثانية إدراكًا رأسيًا، وذلك نظرًا لتشابه الأشكال المدركة.



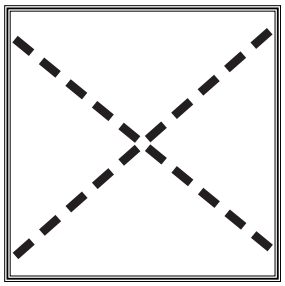
(1)



(2)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

3 قانون الاستمرار

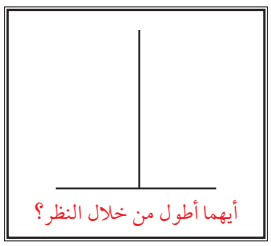


يدرك الفرد المثيرات التي تكون استمرارًا للمثيرات الشبيهة بها على أنها وحدة إدراكية متكاملة، فنحن ندرك الشكل المقابل لا على أنه نقاط منفصلة وإنما على حرف (X) نظرًا لأن قانون الاستمرار يدفعنا تلقائيًا إلى إدراك كل نقطة وكأنها استمرار لما قبلها.

4 الخداعات البصرية

هناك عوامل شخصية ذاتية وعوامل بيئية خارجية تؤثر في إدراكنا للمثيرات فإن هناك أيضًا خداعًا إدراكيًا يقع فيه الفرد ومن أمثلة هذا الخداع ما يأتي:

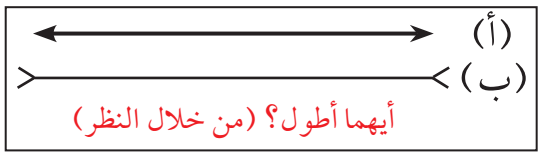
أ. الخداع العمودي والأفقي



نحن ندرك أن الخط العمودي أطول من الخط الأفقي وهما في الواقع غير ذلك. (قم بقياس الخط العمودي والخط الأفقي في الشكل).

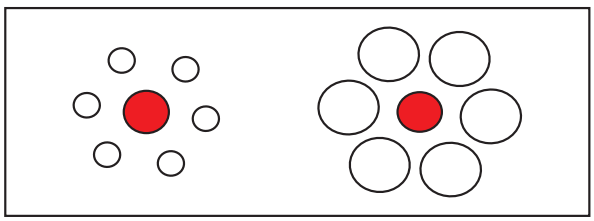
ب. خداع الأقواس

إن إدراكنا للشكل (أ) يكون على أنه أقصر من الشكل (ب) وهما متساويان.إن اتجاه الأقواس هو الذي أوقعنا في هذا الخداع.



ج. خداعات أخرى

هل الدائرتان الملونتان متساويتان أم مختلفتان؟



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثالثاً: التذكر:

يستعمل الفرد في تصرفاته اليومية كثيرًا من المعلومات والخبرات والمهارات التي سبق له اكتسابها، ولهذا يعتمد التذكر على ما سبق لنا أن تعلمناه ودرجة إتقاننا له ويعد النسيان هو الفرق بين ما سبق تعلمه وما تم تذكره، والقدرة على التذكر يمكن أن نستدل عليها من خلال عمليات التذكر:

1 ما عمليات التذكر؟

أ. الاسترجاع التلقائي

هو حضور الذكريات في الذهن دون أن يكون هناك سبب واضح لذلك.



فجأة تذكرت موعد مهم.

ب. الاستدعاء

هو القيام بالتذكر المتعمد أو استرجاع الذكريات لأشياء غير ماثلة أمام الحواس عندما توجد مثيرات تتطلب استدعاء تلك الذكريات.



عندما تتخيل أيام طفولتك الجميلة.

ج. التعرف

هو معرفة الأشياء الماثلة أمامنا بناء على ما سبق لنا أن اكتسبناه من تجاربنا السابقة.



استطعت أن تحدد سيارة صديقك من بين عدة سيارات.

رابعاً: الانتباه

الانتباه هو: العملية التي يتم بمقتضاها توجيه الذهن إلى شيء ما.

فعندما يكون التلميذ منتبهًا لشرح معلمه، يكون مُركِّزًا نشاطه البصري والعقلي للشرح، وعندما يسرح بتفكيره أو بصره عن الدرس تقل متابعته له، إذ إن شرط الانتباه الجيد أن يكون موجهًا لشيء واحد فقط.

ما أشكال الانتباه؟

والانتباه قد يكون تلقائيًا عندما يكون استجابة لدوافع فطرية كالانتباه إلى أنواع الطعام الموجودة على مائدة الغذاء.

وقد يكون إراديًا عندما يوجه الطالب جهده وذهنه لاستيعاب درس من دروسه.

وقد يكون لا إراديًا عندما يحدث عن غير إرادة الفرد ورغبته كالانتباه إلى صوت مزعج أو ضوء شديد، أو حركة غير عادية.

وقد يكون حسّيًا عندما تتوجه الحواس إلى شيء ما: كالنظر إلى منظر جذاب، أو سماع صوت محبوب، أو شم رائحة طيبة.

وقد يكون عقليًا عندما يتوجه الذهن إلى حفظ قصيدة من الشعر أو تذكر قصة غريبة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الثالث

الذكاء Intellgence



الأهداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. تبين المقصود بالذكاء.
2. تكتشف نوع الذكاء الذي يتميز به.

1 ما هو الذكاء؟

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

2 قياس الذكاء



(العالم بينيه)

قديمًا كان يقاس الذكاء باستخدام سلسلة من الاختبارات الجسمية، مثل إعطاء المفحوص وزنين متقاربين، يحمل المفحوص كل منهما في يد، ثم يطلب منه معرفة أي الوزنين أكبر. وكذلك القدرة على تحمل الألم، والقدرة على تنصيف مستقيم طويل بمجرد النظر.

وبالطبع فقد أثبتت هذه الطرق فشلها أو على الأقل عدم كفايتها لقياس الذكاء، وظهرت الحاجة إلى بناء مقاييس مناسبة.

ففي عام 1900م في فرنسا طلب وزير التربية والتعليم من (ألفريد بينية 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.

مقياس بينيه:

ما زال هذا المقياس مستخدم حتى الآن، وقد أدخلت عليه التعديلات عدة مرات.

وقد حدد بينية الجدول الآتي لتصنيف الذكاء:

نسبة الذكاء	التصنيف	نسبة الأشخاص في أي بلد
130 فما فوق	متفوق جدًّا	2,6
129 - 120	متفوق	6,9
119 - 110	متوسط مرتفع	16,6
109 - 90	متوسط	49,1
89 - 80	متوسط منخفض	16,6
79 - 70	ذكاء حدي (بطيئو التعلم)	6,4
69 وأقل	تخلف عقلي	2,3

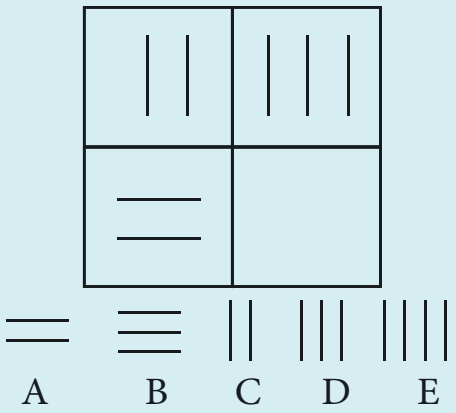
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أمثلة لمقياس بينيه للذكاء:

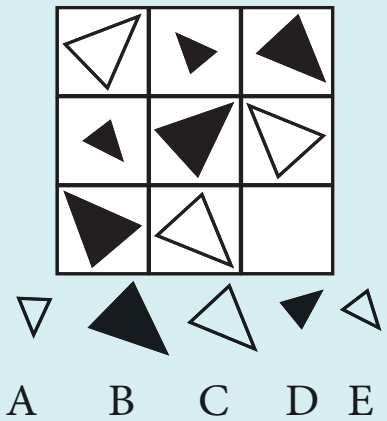
نماذج من مقياس استانفورد ـ بينيه للذكاء

2 ، 4 ، 3 ، 6 ، 5 ، 10 ، 9 ، ـــ ، ـــ (أكمل)

7 ، 12 ، 16 ، 19 ، 21 ، ـــ ، ـــ (أكمل)



اختر الإجابة المناسبة



اختر الإجابة الصحيحة

اذكر سببين لماذا يفضل شخص استخدام التليفون بدلاً من كتابة خطاب؟

ثالثًا: نظرية الذكاءات المتعددة (Multiple Intelligences)

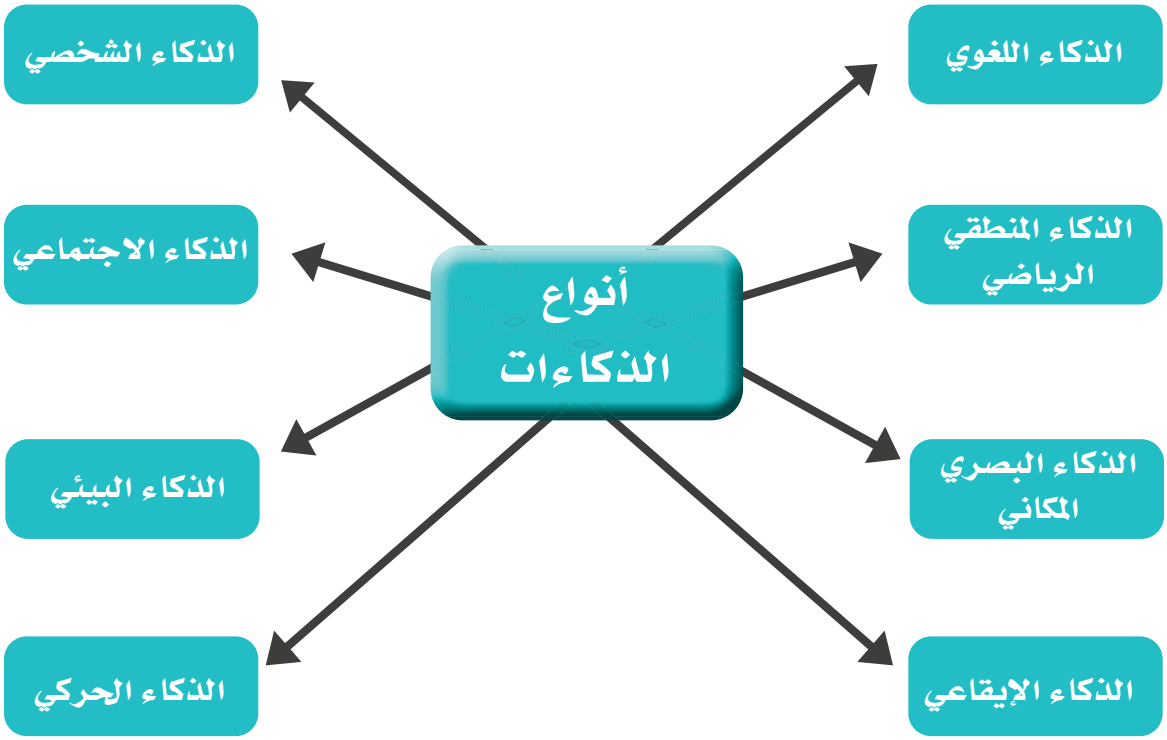


تعد هذه النظرية من النظريات الحديثة التي تنظر أن لكل شخص ما يميزه عن الآخرين بنوع معين من الذكاء، وإذا استثمره حقق انجازات كبيرة في حياته العلمية والعملية.

ومفهوم الذكاء بهذه الصورة ظهر على يدّ غاردنر (Gardener) 1983م في كتابه بعنوان أطر العقل (Frames of Mind) عندما قدم نظرية الذكاءات المتعدّدة والتى تُعدّ من أهم النظريات التي لقيت اهتمامًا كبيرًا من قبل علماء النفس والتربية في الآونة الأخيرة.

أهمية الذكاءات المتعددة:

1. تراعى طبيعة كل المتعلمين، فلكل متعلم ذكاء خاص به.
2. تساعد على تحسين النواتج التعليمية عندما نعامل كل فرد حسب ذكائه.
3. تنطلق من اهتمامات المتعلمين وتراعى ميولهم وقدراتهم.
4. تساعد على تنمية قدرات المتعلمين وتطويرها.



أ. الذكاء اللغوي



هو القدرة على استخدام الكلمات نطقًا وكتابة، ومن مهاراتها: الاستماع، الكتابة بكل أنواعها الأدبية والعلمية وغيرها، الإلقاء، فهم اللغة ومعانيها والإحساس بها.

- **أهم ما يميل إليه أصحاب هذا الذكاء:** التواصل الكلامي والكتابي، وكتابة القصص، وتعلم اللغات الأجنبية، والقراءة، ويحفظون الشعر والأمثال، ويحبون النكات والتندر بها، ولديهم ثراء في المفردات التي يستخدمونها.
- **الذي يتميز بهذا النوع من الذكاء يمكن أن يكون:**

كاتب قصص أو روايات أو كاتبًا مسرحيًا، محللًا سياسيًا أو صحفيًا أو شاعرًا أو ناشرًا، أو قائدًا مؤثرًا بحديثه أو محاميًا.

ب. الذكاء المنطقي الرياضي



هو القدرة على حل المشكلات، والتفكير المنطقي، والتعامل مع الأرقام.

- **عادة يحب الذين يتميزون بهذا الذكاء:** التحليل، والحساب، والتوصل للعلاقات بين الأشياء، والتجريب، والتوصل للنماذج، وكثرة الأسئلة، وحل المشكلات المنطقية، واستخدام الرموز المجردة.
- **ويمكن لمن يتميز بهذا الذكاء أن يكون:**

محاسبًا، أومبرمجًا للحاسب الآلي، أو مهندسًا، أو مخترعًا، أو قاضيًا، أو رياضيًا، أو عالمًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ج. الذكاء البصري المكاني



المهارة في الحس بالاتجاهات، والمهارة في التعامل مع العلاقات المكانية والأحجام والأشكال والألوان.

- **والذين يمتلكون هذا النوع من الذكاء يحبون:**

التنظيم والعمل في الديكور، وبناء النماذج، وتنسيق الألوان، واللعب بالألعاب المكانية البصرية، والتشكيل والنحت والتصميم، وتفكيرهم يكون على هيئة صور وتخيل، والقراءة وعمل الخرائط المعرفية، والرسم.

- **والذي يتمتع بهذا النوع من الذكاء يمكنه أن يصبح:**

مهندساً معمارياً، أو مهندساً للديكور، أو رساماً، أو مصوراً، أو نحاتاً، أو فناناً بطرق مختلفة.

د. الذكاء الإيقاعي

القدرة على تمييز الأصوات والتناسق الصوتي، وإنتاج الأصوات المتناسقة والتحكم في الصوت، والإيقاع المنتظم.

- **والذي يتميز بهذا النوع من الذكاء يحب:**

الاستماع للأناشيد، وتحديد الأصوات، وينشد بإتقان، ويدندن، ويحرك أصابعه وأقدامه للإيقاع، ويتعلم بالإيقاع.

- **والذي يتميز بهذا النوع من الذكاء يمكنه أن يتقن:**

الإنشاد، وتجويد القرآن، وكتابة الأناشيد، وكتابة الشعر.

هـ. الذكاء الحركي



القدرة على التناسق في الحركة والسرعة والدقة فيها، سواء في حركة العضلات الكبيرة كالأرجل والأيدي، أو حركة العضلات الصغيرة كالأصابع.

- **والذين يتميزون بهذا النوع من الذكاء يحبون:**

الأداء الرياضي كلعبة التنس أو كرة القدم أو غيرها، والتدريبات الرياضية، وتقليد الحركات، ويتعلمون بالممارسة بأيديهم، ويستخدمون لغة الجسد بكثرة للتعبير، والأعمال التي تحتاج إلى المهارة في العضلات الدقيقة كالرسم، وإصابة الهدف في لعبة الأسهم.

- **والذي يتميز بهذا النوع من الذكاء يمكنه أن يكون:**

رياضيًّا أوجراحًا، يستخدم أصابعه بمهارة، أويطبع بمهارة على لوحة المفاتيح، أو النحت.

و. الذكاء الشخصي

القدرة على فهم الذات، وتقدير قدرات الذات، وأهدافها والتحكم في اندفاعيتها، والتخطيط السليم لها.

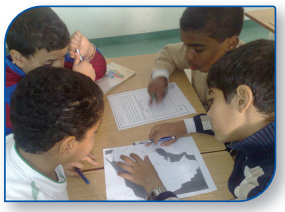
- **والذين يتميزون بهذا النوع من الذكاء يحبون:**

الرجوع للذكريات، وتوضيح قيمهم ومعتقداتهم، ويتحكمون في اندفاعهم، ويعرفون ويتحكمون في أمزجتهم ومشاعرهم، ويستمتعون بالتأمل والتفكير، وعاطفيون، ويحددون أهدافًا واقعية لهم في الحياة.

والذي يمتلك هذا النوع من الذكاء يمكنه أن يكون:

فيلسوفًا، أو منظرًا، أو شاعرًا، أو قائدًا سياسيًا، أو قائدًا دينيًّا.

ز. الذكاء الاجتماعي



القدرة على فهم الآخرين على اختلاف شخصياتهم، والقدرة على التعامل معهم، والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية والخلافات بين الأفراد.

هؤلاء الاشخاص يحبون:

الاهتمام بالآخرين، والتدريس، والتفاعل مع الآخرين، ولهم أصدقاء ويستطيعون المحافظة على الصداقة، والقيادة وتنظيم المجموعات، والتراحم ومساعدة الآخرين.

والذي يتميز بهذا النوع من الذكاء يمكنه أن يكون:

قائدًا ناجحًا أو مديرًا، أو مرشدًا نفسيًّا، أو بائعًا ماهرًا، أو معلمًا ناجحًا، أو سياسيًّا ناجحًا، أو متخصصًا في العلوم الإنسانية، أو الخدمة الاجتماعية، أو مرشدًا طلابيًّا.

ح. الذكاء البيئي

القدرة على فهم الطبيعة والنباتات والحيوانات والتمييز بينها وتصنيفها وتحليل خصائصها.

والذين يتميزون بهذا الذكاء يحبون:

ويقدرون النباتات والزهور والأشجار ويجمعونها، ويستمتعون بالحيوانات، ويلاحظون الفصائل والأحجار والنجوم والسحب، وتربية الحيوانات.

والذي يتمتع بهذا النوع من الذكاء يمكنه أن يكون:

مزارعًا، أو عالمًا للحيوان، أو البيولوجيا، أو عالمًا للفلك، أو طبيبًا، أو متخصصًا في الأعشاب، أو الطب البديل، أو دراسة الطبيعة والظواهر الطبيعية، مثل المحيطات والجو.



لابد من الانتباه إلى أن هذه الأنواع من الذكاءات موجودة لدينا جميعها، مع اختلاف في نقاط القوة والضعف.

فقد يتميز هشام بالذكاء اللغوي والبصري المكاني والحركي مثلًا، فيكون كاتبًا ورسامًا.

وتتميز هناء بالذكاء الرياضي المنطقي والذكاء البيئي والشخصي، فتكون عالمة فلك.

ويتميز هاني بالذكاء الاجتماعي والمنطقي واللغوي، فيكون بائعًا ماهرًا لديه قدرة على الإقناع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

وهذا لا يعني عدم امتلاكهم لأنواع الذكاء الأخرى، ولكنه يعني أن هذه الأنواع القوية من الذكاء لديهم سوف تشكل جزءًا مميزًا من شخصيتهم، وتحدد ميولهم ومستقبلهم إذا ما انتبهوا لها ورعوها وطوروها.

وقد كان رسول الله ﷺ، يستخدم الصحابة كل حسب قدراته التي يعرفها عنهم من طول المعاشرة، فكان خالد ابن الوليد رضي الله عنه قائدًا حربيًّا وسمي سيف الله والمسلول، وكان حذيفة بن اليمان رضي الله عنه كاتم سر الرسول ﷺ، وكان معاذ رضي الله عنه وغيره رسل الرسول ﷺ لإقناع الملوك ودعوتهم للإسلام.

وينبغي الإشارة إلى خطورة أن يقلد الشاب الأصدقاء عند اختيار تخصص معين، فلكل قدراته ورغباته التي يتميز بها ويختلف عن الآخرين.



حدِّد نوع الذكاء الذي تمتلكه.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

اختبر نفسك

1 أكمل الفراغات الآتية:

- كل مايكتسبه الفرد من معلومات، وأفكار، وعادات ومهارات يسمى (.....)
- يُعدُّ العالم (.....) من الرواد الذين قاموا بتجارب في مجال التعلم الإجرائي.
- يعني (.....) العملية العقلية التي نتعرف من خلالها فيما حولنا عن طريق التنبيهات الحسية.
- العملية التي يتم فيها توجيه الذهن إلى شيء ما، يقصد به (.....).

2 حدِّد أهم مصادر التعلم في البيئة المحيطة من حولنا.

3 صنف المواقف الآتية من حيث وجهة نظر أسلوب التعلم المناسب:

الموقف	أسلوب التعلم
تشم رائحة عطر جميلة فتتذكر أحد أصدقائك.	
يقلد رائد ذو الخمسة أعوام والده في أسلوب كلامه وطريقة لباسه.	
ننجذب إلى الاشخاص الذين يبتسمون في وجوهنا.	
أخيرًا استطاع أيمن استخدام أصابعه العشرة في الطباعة باستخدام جهاز الحاسب الآلي.	

4 بيِّن كيف نتعامل بشكل فعال مع المواقف الآتية مستفيدًا مما درسته في أساليب التعلم:

الموقف	أسلوب التعلم
تعلم أخاك الأصغر كيف يحترم الآخرين.	
زميل لك يخاف من الأماكن المظلمة.	
جاسم يريد أن يتخلص من خجله.	
يتذمر فهد من عدم قدرته على تعلم السباحة.	

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

5 صحح ما تحته خط في العبارات الآتية:

- من شروط التعلم: النضج وهو حالة داخلية عند المتعلم تدفعه باستمرار للانتباه وبذل الجهد والنشاط نحو الموقف التعليمي.
- يقوم التعلم بالمحاولة الخطأ على طريق التأثر بما يراه الإنسان أمامه.
- من العوامل الخارجية المؤثرة في الإدراك القيم التي يتمسك بها الفرد ومثله العليا.

6 أكمل العبارة بما هو منطقي:

- الشجاع هو من يدافع عن وطنه، سمير يدافع عن وطنه.

إذن سمير...

- كل من على الأرض فان، الإنسان على الأرض.

إذن الإنسان....

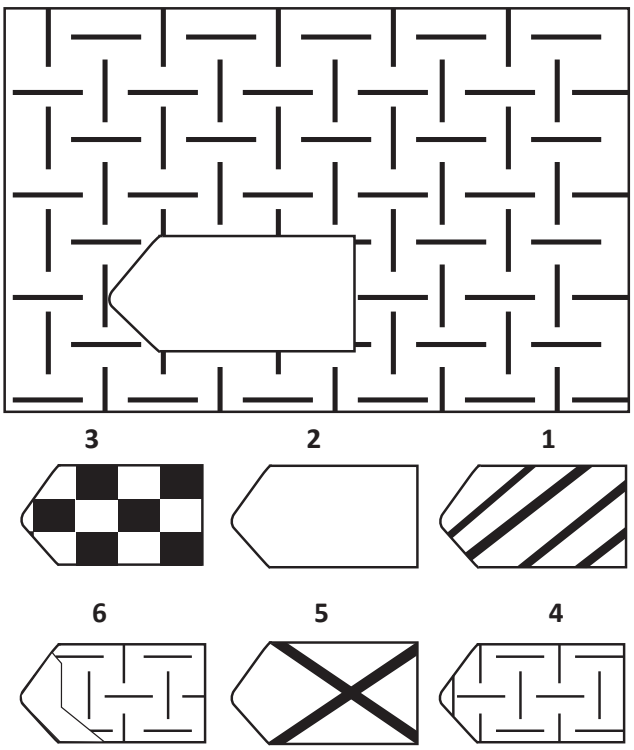
- 11/1 9/1 7/1 5/1 ....

7 اذكر ستة استخدامات ممكنة (غير معتادة) لقطعة فلين في دقيقة.

8 هات أكبر عدد ممكن من الكلمات المكونة من أربعة حروف تبدأ بحرف (ج).

9 فكر في دقيقة واحدة في إيجاد حلول جديدة للتعامل مع المجرمين غير أسلوب السجن.

10 اختر القطعة الناقصة:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

11

الخصائص التي يتميز بها الشخص	نوع الذكاء (حسب الذكاءات المتعددة)
تهجي الكلمات بدقة وبطريقة صحيحة.	
حل المسائل الحسابية بشكل سريع.	
الاستمتاع بالأنشطة الفنية وتكوين البازل والمتاهات وألعاب الفك والتركيب.	
يفضل الأنشطة التي يمارس فيها الرسم والتشكيل الفني اليدوي.	
يحب الألعاب الجماعية مع الآخرين.	
يمتلك حصيلة جيدة من الكلمات وأسلوبًا متميزًا.	
الاستمتاع بالألعاب التي تتضمن حل المشكلات.	
الميل إلى الاشتراك في النوادي أو اللجان أو التنظيمات المختلفة ليكون عضوًا في مجموعة.	
سرد القصص والاستماع إليها.	

12 حدِّد الكلمة المخالفة فيما يأتي محددًا السبب :

جمر / جبل / جمل / جسر

13 اختر الإجابة الصحيحة:

السبت إلى الجمعة كالفجر إلى..... (الظهر / العصر / المغرب / العشاء / الشفق).

الأكسجين للإنسان، كال..... للنبات.

(الماء، أول أكسيد الكربون، ثاني أكسيد الكربون، الهواء، الشمس).

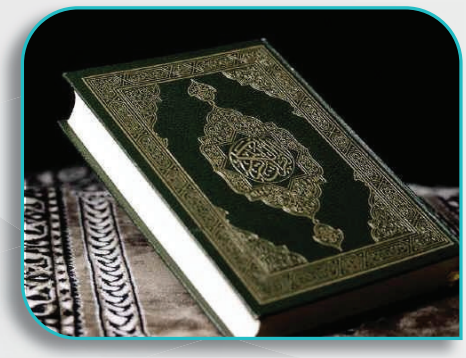
14 استنتج ما يأتي:

إذا كان مهند أصغر من فؤاد، ورائد أكبر من فؤاد.

الاستنتاج: هل مهند أصغر أو أكبر من رائد؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الخامسة







الصحة النفسية

- الموضوع الأول: الصحة النفسية ومقوماتها
- الموضوع الثاني: أنواع الاضطرابات النفسية
- الموضوع الثالث: خطوات العلاج النفسي وأساليبه

ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أنّ «الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنيًا وعقليًا واجتماعيًا»

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الأول

الصحة النفسية ومقوماتها



الأهداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. تحدد المقصود بالصحة النفسية
2. تميز بين السلوك السوي والسلوك الغير سوي
3. توضح مقومات الصحة النفسية.
4. تكتسب المهارات النفسية للوقاية من المشكلات.

تمهيد

يحتفل العالم كل عام في اليوم العاشر من أكتوبر بيوم الصحة النفسية لزيادة الوعي العام بقضايا الصحة النفسية وأهميتها على الفرد والمجتمع.

حيث تشير الإحصاءات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية عن ضرورة العناية والاهتمام بالصحة النفسية بشكل أكبر من ذي قبل خصوصًا في البلدان النامية، نظرًا لانتشار الاضطرابات النفسية نتيجة التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والظروف المستجدة.

الصحة النفسية جزء لا يتجزّأ من الصحة العامة ؛ وبالفعل، لا تكتمل الصحة بدون الصحة النفسية، في هذا الصدد ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أنّ «الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنيًا وعقليًّا واجتماعيًّا»

وبالرغم من أنه كان ينظر إلى الأمراض النفسية نظرة سلبية بقيت فترة طويلة جدًا إلا أنه في الوقت الحاضر أصبح هناك وعي لدى المجتمعات بها، حيث أدركوا أن إهمالها يسبب في تدهور ومعاناة يمتد تأثيرها من المريض إلى الأسرة والمجتمع.

والكل منا يسعى بكل طاقته للعيش بسلام مع نفسه ومع الآخرين، ويبتعد عن كل ما ينغص عليه حياته، ولا يتأتى ذلك إلا بالصحة النفسية، فما هي الصحة النفسية؟

ماهي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية: رضا وانسجام الفرد مع نفسه ومع الأشخاص والمواقف والأحداث من حوله.

بهذا المعنى فالصحة النفسية تعني أن يكون الفرد قادرًا على أن:

- يُحسن التعامل مع أقاربه ومجتمعه ويُكوِّن علاقات اجتماعية طيبة.
- يوجه إمكاناته وقدراته ومواهبه على الوجه الصحيح.
- يحل المشكلات التي تواجهه أو يتكيف معها بالشكل الملائم.
- يشعر بالسعادة والرضا عن الحياة والعمل والأسرة والأصدقاء.
- يقوم بالواجبات التي عليه على أكمل وجه سواء الدينية أو الاجتماعية.
- يحترم ذاته ولا يقارنها بالآخرين.
- ينظر بإيجابية إلى الأحداث والمواقف المختلفة.



هند شابّة تعرف أن كل إنسان لديه نقاط قوة وضعف. هند تعرف نقاط الضعف لديها وتتقبل النقد والملاحظات من الأشخاص الذين تثق بهم، وتحاول أن توازن بين توقعاتها من نفسها، وقدرتها على التعامل مع الأمور الإيجابية والسلبية بشكل بناء.

مقومات الصحة النفسية

مقومات الصحة النفسية هي أساليب وقائية تحمي المرء من الدخول في دائرة المرض النفسي.

أولاً: المقومات المعرفية

1 التفكير الإيجابي



نشاط استهلالي:

تأمل القصة وعلق عليها:

ذات يوم غضبت نورة من صديقتها عندما لم تدعوها إلى زواجها وقطعت الاتصال بها وأصبحت تتذكر كل ما يسوء للعلاقة، وانقطعت العلاقة للأسف بعد أيام جميلة... ذات ليلة ونورة في مطبخها ترتبه وتنظمه، أدخلت يدها في أحد الرفوف العلوية، سقط على الأرض ظرف جميل كتب عليه من الخارج (حبيبتي الغالية وصديقة دربي نورة مع خالص مودتي أدعوك من قلبي لحضور زواجي) فتحت الظرف بسرعة فإذا هو دعوة زواج صديقتها مريم، صرخت وانهارت تبكي... علمت أخيرًا أن الخادمة استقبلت هذه الدعوة ووضعتها في أحد أدراج المطبخ، ونسيت تسليمها لنورة. ما المشكلة التي وقعت فيها نورة؟

- وأيضًا من التفكير الإيجابي أن يواجه المرء المواقف ولا يحاول الهروب منها، لأن المواجهة ومحاولة الحل أفضل من القلق والتوتر أو الهروب.
- ومن الأمور التي تساعد على ذلك تذكر الإنسان مواقف النجاح التي حدثت له.
- وأن يقنع نفسه أنه سيحدث له قليل من التوتر عند مواجهة المشكلات ولكنه مع الإصرار سينجح.
- وكذلك على الإنسان الابتعاد عن التفكير السلبي، وهو ما يُحدث الإنسان به نفسه، فالكلام مع الذات سلبيًا يولد مشاعر الدونية وعدم الإنجاز والقلق والخوف.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



للتفكير السلبي:

عندما يكون الشخص مع مجموعة من الغرباء، قد يرتبك قليلًا وهذا طبيعي، فيبدأ يقول لنفسه: «إنني مرتبك..» فيفكر في كيفية الهروب من الموقف، فيزداد توتره ويظن أن الهرب أسهل وأنجح وسيلة تدريجيًا حتى يهرب من الموقف، والذي أدى به إلى ذلك هو تفكيره السلبي بأنه مرتبك وقوله لنفسه أن أفضل وسيلة هي الهروب، وبالتالي تستمر المعاناة في كل موقف.



للتفكير الإيجابي:

عندما يمر بجانبك أحد أقاربك ولم يسلم عليك وهو ليس من عادته، فمن التفكير الإيجابي أن تلتمس له العذر فقد يكون لديه ما يشغله ذهنيًا، أو لم يراك لسبب ما، أو أي عذر آخر.

2 التفكير الشمولي (الكروي)

عندما تحدث مشكلة ما، من المهم أن ننظر لها من كافة الزوايا حتى نستطيع حلها بشكل مناسب، فمثلًا عند الإصلاح بين الناس أو بين زوجين، فالأجدر الاستماع إلى وجهات نظر كل طرف وعدم التركيز على طرف معين.

3 تحقيق الذات

من المهم أن يستغل الإنسان مهاراته وقدراته التي وهبها الله له ويوجهها إلى ما ينفعه، وينفع مجتمعه.

ثانياً: المقومات الاجتماعية

تنمية المهارات الاجتماعية في التعامل مع الآخرين

تعني المهارات الاجتماعية، 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 ما يأتي:

أولاً: ما هو توكيد الذات Self-Assertion؟

يتفق الباحثون على أن التوكيد عبارة عن:

التعبير الصادق عن الآراء والأفكار والانفعالات الإيجابية والسلبية والرغبات والدفاع عن الحقوق الخاصة والقدرة على قول - لا - في ظل احترام قيم المجتمع ومشاعر وحقوق الآخرين.



ما شروط التعبير عما بداخلنا؟

التعبير الصادق: أي أن يتوافق ما نعبر عنه مع آراءنا ومشاعرنا الداخلية.

الطريقة الفعالة: تعني أن يؤكد الشخص بطريقة فيها احترام وتقدير للآخر، وبأسلوب لبق.

ثانياً: ما المهارات الفرعية المكونة لتوكيد الذات؟

حين ننظر نظرة تفصيلية للتعريف العام للتوكيد لرصد عناصره الفرعية سنجد أنها تتمثّل في عدد من المهارات الفرعية على النحو الآتي:

- مواجهة الآخرين.
- الحقوق الخاصة.
- المساومة.
- إبداء الإعجاب والمدح.

- القدرة على قول (لا).
- المصارحة.
- الاستفسار وطلب التوضيح.
- توجيه النقد.

ثالثًا: ما أهمية التوكيدية في حياتنا ؟

عند امتلاك الإنسان للمهارات التوكيدية ستتحسن حياته الخاصة، وتتطور علاقته الاجتماعية وسيشعر بالرضا عن نفسه، وفي المقابل عدم امتلاك ذلك ستتأثر حياة الإنسان سلبًا وربما أخذ عنه من حوله صورة غير مقبولة مما يجعله غير راضٍ عن حياته الخاصة والاجتماعية، وسنتناول ذلك فيما يأتي:

1 ماالآثار السلبية في حالة تخلي الشخص عن توكيديته؟

- التوترات النفسية.
- ضعف العلاقة بالآخرين.
- التورط في سلوكيات غير مقبولة.
- فقدان الثقة بالنفس.

2 ما الآثار الإيجابية في حالة استخدام التوكيدية؟

- إقامة علاقات شخصية وثيقة مع الآخرين.
- مواجهة طلبات الآخرين غير المعقولة أو المضرة.
- الثقة بالنفس.
- الرضا عن الذات.

رابعاً ـ ما الفرق بين التوكيد والعدوان والخضوع؟

قد يخلط بعض الناس بين التوكيدية وغيرها من السلوكيات غير المقبولة، لذا يمكن أن نسلط الضوء على التفريق بين أبرز السلوكيات الاجتماعية التي نستخدمها في حياتنا اليومية، وسنتعرف من خلالها سمات الشخصية الأفضل من بينها والتي ستؤدي إلى الكثير من الإيجابيات والحياة المتزنة.

- **الشخصية العدوانية:** هو الذي يعبر عن شيء يرغبه، فإنه ينتهك حقوق الآخرين بالقوة وقد ينجز أهدافه على حسابهم، وقد يتلفظ عليهم بما يجرح مشاعرهم، يخاطبهم بصوت عالٍ متسلط، ويرى أنه أفضل منهم ويستحق كل شيء، وغالبا تفشل هذه الشخصية في حياتها الاجتماعية والأسرية، ويفضل الآخرون تحاشيها وعدم التعامل معها، مما يجعل الشخص العدواني يعيش وحيدًا منبوذًا.
- **الشخصية الخضوعية:** هو الذي يسمح للآخرين بأخذ حقوقه ويكون عاجزًا عن المطالبة بها. صوته ضعيف، متردد وخافت، وغالبًا يبدي الموافقة ولا يتمسك برأيه بالرغم من صحته، ويقع ضحية لاستغلال الآخرين ومكرهم، ولديه أفكار جميلة لا يستطيع قولها، أو يفصح عنها بشكل خجول، وغالبًا يشعر بالتوتر والضيق لأنه يكبت مشاعره، ومع مرور الوقت تذوب شخصيته فلا يستشار ولا يؤخذ برأيه.
- **الشخصية التوكيدية:** هو الذي يدافع عن حقه وفي ذات الوقت يحترم حقوق الآخرين، ويعبر عما بداخله دون محاولة السيطرة على الآخر أو التحكم فيه أو التقليل من شأنه أو إهانته، صوته واضح، وواثق، ومعبر، وغالبًا يحقق أهدافه ويشعر بالطمأنينة والرضا عن نفسه.

ويمكن التفريق من خلال الأمثلة الواقعية الآتية:



تعرض ظهر مقعدك في الطائرة للركل من قبل الشخص الذي يجلس خلفك، فسبب ذلك ضيقًا لك، ماذا تفعل؟ وحدد نوع كل استجابة:

أطلب منه بهدوء التوقف أو أخبر مضيف الطائرة ( ).

أنظر إليه وأصفه بالإزعاج ( ).

أتحمل لقرب انتهاء الرحلة ( ).

لماذا لا يسعى البعض لتوكيد ذاته ؟

خامسًا: ما ضوابط السلوك التوكيدي الفعال؟

حتى تكون استجابتنا التوكيدية فعالة وتؤدي إلى نتائج إيجابية عالية، فينبغي أن تتميز بالضوابط الآتية:

1. التعبير الصادق.
2. التلقائية في التعبير.
3. احترام الشخص المقابل وعدم التعرض لحقوقه أو التقليل من شأنه.
4. القبول الاجتماعي.
5. الوقت المناسب.
6. التحكم في المكونات غير اللفظية.

ثالثاً: المقومات السلوكية

1- الالتزام الديني.

2- ممارسة الأعمال السارة.

3- العفو والصفح (التسامح).

4- ممارسة الرياضة.

5- مواجهة المشكلات بدلًا من الهروب منها.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الثاني

أنواع الاضطرابات النفسية



الأهداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. تُحدِّد المقصود بالاضطراب النفسي.
2. تُفرِّق بين الحالة المرضية والحالة العادية.
3. تُميِّز بين الاضطرابات النفسية المختلفة.



نشاط استهلالي:

تأمل الحديث النبوي الآتي:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كان النبي ﷺ يقول: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل وضلع الدين وغلبة الرجال»[1].

لماذا استعاذ المصطفى ﷺ من هذه الصفات؟ واستنتج ما هو متعلق بالاضطرابات النفسية.

أولاً: ما هو الاضطراب النفسي؟

هو حالة من عدم التكيف مع الذات أو مع الآخرين أو مع جوانب الحياة المختلفة.

بمعنى أن الاضطراب النفسي هو عكس الصحة النفسية.

متى يكون الإنسان مضطرباً نفسياً؟

1. تستمر المشكلة وقتًا طويلًا.
2. تؤثر على حياة الإنسان سلبًا، فيبدأ بالتفكير في هذه المشكلات طوال وقته، ويفقد الاستمتاع بحياته، ويشعر بالضيق والنكد، وتتأثر علاقاته الاجتماعية والوظيفية بسبب ذلك (تسوء علاقته بالمحيطين أو يتغيب عن العمل) وفي هذه الحالة يحتاج الأمر التدخل العلاجي النفسي.

أما الحالات العابرة المؤقتة فهي طبيعية وستزول مع الوقت ولا تحتاج لطلب العلاج. فكثير منا يصاب بحالات من الحزن أو التوتر لمواقف معينة، ثم بزوال هذه المواقف نعود إلى أوضاعنا الطبيعية.

(1) رواه البخاري، 6363.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

من يقوم بعملية تشخيص الاضطرابات النفسية؟

يقوم بتشخيص الاضطرابات النفسية المؤهلون من أهل الاختصاص من الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين، ولا يمكن لغيرهم القيام بذلك.

لذا من الأخطاء التي نراها في واقعنا اتهام الناس لبعضهم بإصابتهم ببعض الاضطرابات النفسية دون علم منهم.

ومن الأهمية أخي الطالب عدم محاولة تشخيص الآخرين بناء على بعض الأعراض التي قد تظهر عليهم، فقد تظهر هذه الأعراض حتى على الأصحاء ولكنها مؤقتة.

وقد أوردنا بعض الاضطرابات النفسية نظرًا لأهمية معرفتها في الوقت الحاضر من تكوين ثقافة نفسية جيدة، ومساعدة من أصيبوا بهذه الاضطرابات بتوجيههم إلى أهل الاختصاص.

وينبغي الحذر من بعض ضعاف النفوس الذين يدعون علمهم بمعالجة هذه الاضطرابات.



كثيرًا ما يبكي وقد تأثرت حالته النفسية، فذهب به أهله إلى أحد مدعي العلاج الذي ادعى أن به سحرًا أصابه بعد زواجه. تدهورت حالته وهو يفكر كيف الخلاص من السحر، عجز مدعي العلاج من علاج هذا المريض، بعدما أخذ منه أموالاً طائلة، استمر معه قرابة ثلاثة أشهر بلا جدوى، وفي أحد الأيام زاره أحد أقاربه وأشار عليه أن يذهب إلى إحدى المستشفيات الكبرى، حيث أنه بدأ يهمل غذائه، ونظافته، أحيل من العيادات الخارجية إلى عيادة الطب النفسي، وهناك لقيه طبيب مختص وبدأ معه مشوار العلاج، ثم شعر بتحسن من الشهر الأول ثم بتحسن أكبر في الشهر الثاني، ثم بدأ ينتظم في كل شيء وبدأ يمارس حياته الطبيعية، لقد تغير ولله الحمد.

ما أنواع الاضطرابات النفسية؟

تتعدد الاضطرابات النفسية، وسنناقش أبرزها على النحو الآتي:

1 الوسواس القهري Obsessional compulsion



والدتي إنسانة فاضلة ولكنها من النوع الملتزم الدقيق، وإذا شئت فيمكن أن تطلق عليها إنها من النوع (الوسواسي) وكانت تميل إلى النظافة لدرجة شديدة حيث كانت تستقبلنا عند عودتنا من المدارس على باب الشقة حيث نخلع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أحذيتنا ونتركها خارج الشقة ونتجه فورًا إلى الحمام حيث تشرف بنفسها على نظافتنا الشخصية من الاستحمام يوميًّا بالمياه والصابون وأحيانًا كانت تضيف بعض أنواع المطهرات. وإذا شكت أن النظافة كانت غير مكتملة كانت تطلب منا العودة للاستحمام مرة أخرى. وكانت الوالدة تجهد نفسها ساعات طويلة في النظافة في المطبخ لدرجة أنها كانت تغسل أي مأكولات يحضرها الوالد بالصابون فمثلًا كانت تغسل الفراولة بالصابون عدة مرات لدرجة أن الفاكهة كانت أحيانا تفقد طعمها ولونها من كثرة الغسل.

كذلك فإن الملابس كانت تُغسل عدة مرات بالصابون والمطهرات ولا تسمح لأحد أن يرتدي ملابسه أكثر من مرة وبعدها تبدأ عملية الغسل والكي لدرجة أن جميع ملابسي حتى الجديد منها كان يبدو أمام الناس قديم وكالح اللون من كثرة الغسل وأدى ذلك إلى إجهاد شديد للأم.

وقد حاول أبي معها عدة مرات لكي تقلل من تلك الطقوس المتكررة، وحدثت أكثر من مشكلة بين الوالد والوالدة ولكن انتهى الأمر بأن استسلم أبي لأمر الله وأصبح لا يجادلها في أمور النظافة.

تعريفه:

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



وللوسواس القهري أشكال: فقد يكون في مجال النظافة أو في الشك أو في الصلاة ونحوها.

بعض الأعراض والتصرفات الوسواسية:

- التأكد من الأشياء مرات عديدة مثل التأكد من إغلاق الأبواب والأقفال والمواقد.. إلخ.
- القيام بعمليات الحساب بشكل مستمر - في السر - أو بشكل علني أثناء القيام بالأعمال الروتينية.
- تكرار القيام بشيء ما عددًا معينًا من المرات. وأحد الأمثلة على ذلك قد يكون تكرار عدد مرات الاستحمام.
- ترتيب الأشياء بشكل غاية في التنظيم والدقة إلى درجة الوسوسة.
- البعد عن لمس الأشياء العادية لأنها قد تحتوي على جراثيم.
- تكرار الوضوء أو إعادة الصلاة مرات عدة.

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.



يكرر المريض وضوءه لإحدى الصلوات مرات عدة ويستغرق منه ذلك وقتًا طويلًا وقد يدخل وقت الصلاة الأخرى وهو لم ينته، وفي كل مرة يشك أن الماء لم يصل إلى جزء معين من أعضائه، وهكذا في كل صلاة.



هل الشخص المصاب بمرض الوسواس القهري مجنون؟

كلا - الشخص الذي لا يدرك أن التصرفات والأفكار الخاطئة التي يشعر بها هي أشياء غير طبيعية هو شخص مصاب بمرض نفسي. ولكن يدرك معظم الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري أن تصرفاتهم غير عقلانية. ولذلك فإن الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري ليسوا مجانين.

2 الاكتئاب Depression:



أنا سيدة أبلغ من العمر خمسًا وثلاثين سنة، متزوجة ولدي أطفال، أشكو منذ سنوات من ضيق في الصدر، لازمني معظم الوقت، وهم وحزن وعدم ارتياح، وأبكي أحيانًا، ترددت على الكثير من المعالجين الشعبيين والمعالجين بالرقية وغيرهم فبعضهم قال: إنها عين، وبعضهم قال إنها أعراض لمسّ خارجي، وآخرون قالوا: إنه سحر، ورغم استعمالي جميع ما وصفوه إلاّ أني لم أشعر بتحسن حتى فقدت الأشياء الجميلة في حياتي.. فكيف أستعيد حياتي الجميلة؟.

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

من أعراضه:

الملل من الحياة، وفقدان الشهية وعدم الاهتمام بالأنشطة المهمة والعزلة والانطواء والأرق (عدم القدرة على النوم) والصداع وصعوبة التركيز وحزن وبكاء وإحساس بضيق في الصدر مع فقد المتعة وفقد الابتهاج بالأمور الباعثة للفرح والبهجة. إضافة إلى الإحساس بالملل، وانحسار في العلاقات الاجتماعية وعزلة عن المجتمع، وقلة اهتمام بالنظافة والهندام.



ملحوظة مهمة: عند تشخيص المرض لا بد من توافر أكثر الأعراض السابقة، ونحذر من التشخيص المبني على بعض الأعراض، ويجب 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:

1. أكثر حدة (أشد من الحزن العادي).
2. يستمر لفترات طويلة.(أكثر من أسبوعين متواصلين).
3. يعوق الفرد بدرجة جوهرية عن أداء نشاطاته وواجباته المعتادة.(يتخلى الفرد عما كان يمارسه فمثلًا يتخلى عن الرياضة التي كان يحبها، يهمل نظافته بعدما كان مهتمًا بها، يتغيب أو يتأخر عن عمله بعدما كان مواظبًا،...).

3 الخوف المرضي (PHOBIA) (الفوبيا)

حالة

يعمل استشاريًّا في إحدى المستشفيات الكبرى، لا يفضل المشاركة في المؤتمرات الدولية البعيدة عن بلاده، يعتذر دومًا عن المشاركة مما أفقده المعلومات الطبية الحديثة، جاء للعيادة النفسية ويقول أتمنى أن أكون حرًا وأسافر بالطائرة مثل الكثير من زملائي بل كثير من الناس.

تعريفه: خوف دائم من موضوع ما أو موقف أو كائن غير مخيف لدى غالبية الناس.

ما الفرق بين الخوف العادي والخوف المرضي؟

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

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

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مثال

ثامر حِذرٌ من الزواحف والثعابين أثناء خروجه للصحراء، وهذا أمر طبيعي، أما عندما يفكر كثيراً في احتمال خروج ثعبان أو يشغل تفكيره هذا الأمر كثيرًا، مما أثر على استمتاعه بالرحلة. واستمر معه ذلك كلما أراد أن يخرج للنزهة فهذا خوف غير طبيعي ويحتاج استشارة المختصين.

أنواع المخاوف:

1. الخوف المحدد



و يتصف الرهاب الخاص بالخوف الشديد من شيء ما أو موقف ما -لا يعتبر ضارًا في الحالات العادية مثل:

الخوف من ركوب الطائرة، والخوف من الحيوانات الأليفة، والخوف من العواصف، والخوف من الظلام، والخوف من ركوب المصاعد الكهربائية، ونحو ذلك.

2. الخوف الاجتماعي: SOCIAL PHOBIA

حالة

فقد مرّت علي أيّام مريرة وسنوات عجاف. لقد فقدت شخصيّتي كرجل وأصبحت رهين غرفتي التي في أعلى بيتنا لا أكلّم أحدًا ولا أختلط مع الناس فكانت كالقبر لي. لم أكن أختلط مع أهلي الذين هم أبي وأمي وأخي وأختي وأقرب الناس إلي، فأنا لا أستطيع أن أبتسم فضلًا عن أن أضحك مثلهم، ولا أتكلم بطلاقة مثلهم، وسرعان ما يحمرّ وجهي وتتغير ملامحي ويتلعثم لساني وأفقد تركيزي. أشعر أن العيون تراقبني، كما أشعر بأنني أصبحت إنسانًا مملًا لمن يريد التحدّث معي فلا يجد عندي المتعة والحديث الجميل. ومما زاد الأمر تعقيدًا أنني أرى بعض أفراد المجتمع يشفق علي وينظر لي نظرة الإنسان الغير سوي. فكم تألّمت ألما وكم قلّبت مضجعًا وكم جلست أندب حياتي وأرثي حالي. أنا النجيب الذي أحصل على أعلى الدرجات في دراستي ولدي ما لدي من الإبداعات التي امتن الله بها علي. ولكنّها بلا فائدة لأنها صادفت نفسًا ضعيفة هزيلة هشّة. ولكي أختصر عليك فهم حالتي. إنني لم أقرأ مقالًا أو أسمع كلامًا عن الرهاب الاجتماعي إلا وكان مايذكر من أعراض الرهاب عندي منه بالنصيب الأوفر.

الخوف الاجتماعي: هو التردد في حضور المناسبات الاجتماعية أو الاحتكاك بالآخرين، أو الهروب من الحديث أمامهم، أو عدم القدرة على إبداء الرأي لهم، والإحساس بعدم الارتياح.

ويظهر الخوف في أغلب المواقف الاجتماعية الآتية:

- التعامل مع الآخرين.
- أداء عمل أو إلقاء كلمة أمام جمهور.
- التحدث بصوت مسموع أثناء الاجتماع والمناقشة والأسئلة.
- الذهاب إلى المناسبات الاجتماعية.
- التحدث مع مسؤول أو مدير.
- إعادة بضاعة اشتريتها إلى المحل.
- الأكل والشرب في أماكن عامة.
- إمامة الناس في الصلاة الجهرية.

من أعراضه:

التعرق، تسارع ضربات القلب، اهتزاز اليدين، عدم الدخول على الآخرين بمفرده، لا ينظر للآخرين، يتجنب الحديث معهم، الانشغال بأشياء أخرى كجهاز الجوال، السكوت معظم الوقت.

ما الفرق بين الحياء والخوف الاجتماعي؟



يرى محمد الغزالي رحمه الله أن الحياء علامة صادقة على طبيعة الإنسان، فهو يبين مدى أدبه وقيمه التي ينتمي إليها، فالشخص حين يحرج من فعل ما لا ينبغي، أو يتعارض مع قيمه فهو حي الضمير فالحياء يحمي الإنسان من الوقوع في المحظور، 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.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الحياء:

اجتناب القبيح وعدم التقصير مع ذي الحق وليس فيه خضوع للآخرين وهو محمود شرعًا، أما الخوف الاجتماعي فهو خضوع للآخرين وتجنب مواجهتهم بشكل مستمر.

الفرق بين الحالة العادية والحالة المرضية في الخوف الاجتماعي؟

في الحالة العادية قد يصاب البعض (بتوتر بسيط) عند بداية مواجهة الآخرين أو من هم أكبر منه ولكنه سرعان ما يزول، ولكنهم مازالوا على احتكاك بالآخرين ولم يتركوا الموقف.

في الحالة المرضية: توتر قوي يمنع الشخص من التفاعل مع الآخرين، مما يجعله يسرع في الهروب منه في كل مرة ويكون هذا هاجسه الذي يشغله.

4 اضطراب الشخصية

ماهية الشخصية؟

الشخصية: هي مجموع الخصائص التي يتميز بها الإنسان عن غيره في النواحي الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية.



يتميز راشد بأنه يقابل المشكلات التي تواجهه بحكمه فهو لا يندفع في اتخاذ قراراته، ويتميز أخوه الأصغر بحبه للأعمال التطوعية، فهو يعمل متعاونًا مع إحدى الجمعيات الخيرية في الحي، ويتميز ابن عمه بالكرم فمنزله لا يخلو من الضيوف.



ماذا تفهم من كلمة شخصية؟ هل هو القوي جسميًا أم المؤثر أم القائد؟

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الموضوع الثالث

خطوات العلاج النفسي وأساليبه



الأهداف

بعد دراستك للموضوع يُتوقع منك أن:

1. تُحدِّد الخطوات الرئيسة في علاج المشكلات النفسية.
2. تُحدِّد المقصود بالعلاج النفسي.
3. تستشهد ببعض المواقف التي تؤكد جدوى العلاج النفسي في التخلص من المشكلات.

تمهيد

الإصابة بالأمراض النفسية ليس أمرًا مخجلًا فهي تصيب الإنسان مثلما تصيبه الأمراض الجسمية المختلفة، فعلى المريض السعي لعلاجها حتى لا تؤثر على مسيرة حياته. كما ذكر سابقاً في تقارير منظمة الصحة العالمية فالصحة النفسية هي جزء مهم من الصحة العامة.

بل على العكس أحيانًا فبعض الأمراض الجسمية يمكن للمريض التكيف معها ويعيش مستقرًا في حياته، ولكن الأمراض النفسية هي أشد وطأً فهي التي تجعل الإنسان يشقى في حياته ويفقد الاستمتاع بها.

ما خطوات العلاج الأساسية؟

للعلاج خطوات مهمة نستعرضها على النحو الآتي:

1 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 مستقبلًا، وستؤثر على مسيرة الحياة.وفي مقابلات مع المرضى الذين تلقوا العلاج أكدوا أنهم تمنوا لو أنهم اعترفوا بمشكلاتهم منذ وقت مبكر.ويعُّدالمختصون هذه الخطوة أهم خطوة للعلاج وتسهل لما بعدها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

2 مراجعة المتخصصين

إن الإصابة بالاضطرابات النفسية ليس أمرًا مخجلًا، فهذا قدر الله وكل إنسان معرض لذلك كما هو الحال في الأمراض الجسمية المختلفة، فكما أن المريض في بدنه يسعى لعلاج نفسه لدى المتخصصين المؤهلين، فكذلك المريض النفسي عليه أن يسعى لعلاج نفسه لدى المتخصصين من أطباء واختصاصيين أما اللجوء إلى غير ذلك؛ فسيؤدي إلى استمرار المشكلة وربما تفاقمها.

- ومن المتخصصين الذين يمكنهم تقديم المساعدة ما يأتي:

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

الأخصائي النفسي: وهو يحمل مؤهلًا في علم النفس العيادي، ويقدم الجلسات العلاجية باستخدام طرق العلاج المعروفة بنتائجها. وكذلك يطبق الاختبارات والمقاييس النفسية ويستخرج نتائجها.



أصيب ابن منال الذي يبلغ من العمر ستة عشر عامًا بأفكار تجعله يغسل يديه مئة مرة في اليوم ولكن منال قررت أن تصطحب ابنها إلى شخص سمعت عنه أنه يعالج حالات مشابهة من حالة ابنها، ولكن لم تكن منال تعلم أنه مشعوذ ويجيد النصب والاحتيال ويستغل ضعف نفسيات المرضى بإيهامهم بقوته الخارقة في العلاج، الأمر الذي جعله يضرب ابنها ضربًا مبرحًا بحجة أن ابنها مصاب بمس من الجن مما عرقل من صحة الابن وأثر سلبيًّا على ذاته، قام أقاربها بنصحها بالذهاب إلى إحدى العيادات النفسية، فوجدت أن الأمر مختلف وخضع ابنها لبرنامج علاجي حتى استقرت حالته.

3 تعديل السلوك وعلاجه نفسيًّا

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

وللعلاج النفسي عدة طرق علاجية تختلف باختلاف المشكلة النفسية، وحتى يتحقق العلاج الجيد لابد من استخدام أكثر من أسلوب بطريقة متكررة ومنتظمة يوميًّا.

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 تدريجيًّا إذا تقيد المريض بتوجيهات المعالج النفسي.

أهم الطرق العلاجية

1- العلاج الديني.

2- الأدوية النفسية (العقاقير).

3- التعرض (المواجهة).

4- السجل اليومي للمواقف: (مناسب لجميع المشكلات).

5- تعديل الأفكار: (العلاج المعرفي) (مناسب لجميع المشكلات).

6- العلاج بالتخيل: (مناسب لجميع المشكلات).

7- سجل الأنشطة: (مناسب للذين يشعرون بالملل أو مشاعر الحزن).

8- أسلوب التدعيم الذاتي: (مناسب لجميع المشكلات).



تقارير وبحوث مقترحة:

الالتزام الديني وعلاقته بالاستقرار النفسي.

التفكير الإيجابي والتفكير السلبي وعلاقتهما بالصحة النفسية.

أساليب الأبناء في المشاركة الفعالة في الأسرة.

العمل التطوعي والاطمئنان النفسي.

فن التعامل مع الآخرين.

الشخصيات التوكيدية في الإسلام.

أساليب تنمية الثقة بالنفس.

كيف تكون أنت؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

اختبر نفسك

1 حدد ثلاث سلوكات تمارسها يوميًّا تؤدي إلى الصحة النفسية، وسلوكات أخرى تؤدي إلى التوتر.

سلوكات تؤدي إلى الصحة النفسية	سلوكات تؤدي إلى التوتر وعدم الاستقرار

2 عندما تسمع أن أحد أقاربك أثار حولك إشاعة معينة قد تضر بسمعتك، كيف تتصرف وفقًا للمقومات المعرفية التفكير (الإيجابي / الدائري).

مقومات معرفية	السلوك
التفكير الإيجابي	
التفكير الدائري	

3 حدد المهارات الاجتماعية الفعالة في المواقف الآتية:

المواقف	فعال / غير فعال
يسعى للإنصات لمشكلات الآخرين عندما يتحدثون	
يكتفى بمناداة الآخرين بالإشارة (هذا،أنت.....)	
من المهم البدء بإيضاح جوانب النقص	
من الأفضل أن تتنازل عن حقوقك مادام هناك رضا للآخرين	
مدح الآخرين يجعلهم يتباطؤون في أداء أعمالهم	
المسارعة في الاتصال بالآخرين في مسراتهم وأحزانهم	

4 قال تعالى: ﴿ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾[1]، وقال تعالى: ﴿ وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ ٱلرَّحْمَٰنِ نُقَيِّضْ لَهُۥ شَيْطَٰنًا فَهُوَ لَهُۥ قَرِينٌ ﴾[2]، في ضوء الآيتين السابقتين، وضح العلاقة بين التدين والصحة النفسية؟

5 من خلال دراستك للمقومات السلوكية للصحة النفسية، ماالأنشطة اليومية التي تزيد من سعادتك بشكل كبير.

6 قصة يوسف في القرآن الكريم مليئة بالموعظة والحكم، وقد ظهر مبدأ التسامح جليًّا بين يوسف وإخوته. وضح أثر ذلك على إخوة يوسف عليه السلام وفي رأيك ما حدود تسامحك مع الآخرين؟

7 ماذا تتوقع أن يحدث عندما نهرب من مشكلاتنا، وفي المقابل ما النتائج عندما نواجهها؟

الحالة	النتائج
عند المواجهة.	
عند عدم المواجهة.	

8 حدد فيما إذا كانت المواقف الآتية طبيعية أم مرضية:

الموقف	الحكم
نكرر بعض الأعمال أحيانًا للتأكد منها.	
نحزن عند فقد عزيز لبعض الوقت.	
نكرر كل صلاة حتى نتأكد من ضبطها.	
اليأس من الحياة.	

9 حدد نوع الاضطراب من خلال الأعراض الآتية:

الموقف	نوع الاضطراب
يسافر برًّا دائمًا مهما كانت الصعوبات.	
بالرغم من إصابته في الركبة إلا أنه يفضل صعود الدرج بدلًا من المصعد بالرغم من خطورة ذلك عليه.	
يخرج من غرفته كل ليلة ليتأكد من إغلاق الباب الخارجي.	

(1) سورة الرعد الآية: 28.
(2) سروة الزخرف الآية: 36.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

يجلس وحيدًا في بيته ولا يهتم بنظافة ملابسه، ودائمًا متشائم.	
يحصل على ما يريد بالكذب، ويظهر أنه بحاجة للمساعدة.	
ترك ممارسة الأنشطة التي يحبها وبدأ يتغيب عن عمله.	
يعتذر كثيرًا عن تلبية الدعوة، ويرتبك عندما يتحدث مع من بجواره.	
يغتسل لساعات طويلة خوفًا من الجراثيم.	
يتورط في كثير من الأعمال السلبية، ويكون محل استغلال الآخرين.	
يستشير صديقه في كل أموره حتى الصغيرة ولا يستطيع اتخاذ قرار لوحده.	

10 اذكر السبب:

- الاعتراف بالمشكلة إحدى خطوات العلاج النفسي.

11 ضع علامة (✓) للعبارة الصحيحة وعلامة (✗) للعبارة الخاطئة في العبارات الآتية:

- الصحة النفسية هي الخلو تماماً من الأمراض. ( )
- ممارسة الأعمال السارة تزيل التوتر والقلق. ( )
- الحزن على فقد عزيز أحد مؤشرات الاضطراب النفسي. ( )

12 ماالمقصود بالمصطلحات الآتية:

- الصحة النفسية.
- الاضطراب النفسي.
- العلاج النفسي.

13 من وجهة نظرك قدم تعريفًا مبسطًا لتوكيد الذات.

14 حدد الآثار الإيجابية والسلبية في حالة امتلاك التوكيدية أو فقدانها:

الآثار الإيجابية للتوكيد	الآثار السلبية في حالة عدم التوكيد

15 حدد نوع السلوكيات الآتية (توكيدي / عدواني / خضوعي) في المواقف الحياتية الآتية:

1 ترى بائع المحل يضع لك أنواعًا رديئة عكس ما طلبته:

- أغضب وأتهمه بالغش والتدليس. (.....)
- أنبهه بحزم وأعيد البضاعة إليه. (.....)
- آخذ البضاعة ولا أشتري منه مرة أخرى. (.....)

2 يدعوك زميلك. بإلحاح. لحضور مناسبة اجتماعية لديه بالرغم من أنك تستعد لاختبار مهم جدًا:

- أقدر مشاعره وأوافق. (.....)
- أعتذر وأبين له السبب. (.....)
- أرفض بشده وأبيّن له أني لا أريد أن أضيع وقتي في مثل هذه المناسبات. (.....)

3 يصعب عليك بعض الفقرات التي يشرحها المعلم:

- أسأل زملائي المتميزين بعد الحصة. (.....)
- أسأل المعلم حتى أفهم ما صعب علي. (.....)
- أوضح للمعلم أني لا أفهم شيئًا مما قال. (.....)

16 كيف تتصرف توكيديًا بطريقة لفظية وغير لفظية في المواقف الآتية:

الموقـــف	غير لفظي			
	لفظي	نبرة الصوت	حركة الجسم	تعبيرات الوجه
تلاحظ أن زميلك لا يحسن التعامل مع الآخرين.				
اكتشفت أن الجهاز الذي اشتريته بسعر مرتفع غير صالح.				
يقدم لك أحدهم خدمة مهمة.				

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448