

علم النفس وعلم الاجتماع

للسف الحادي عشر - أدبي





تعريف بعلم النفس

موضوع علم النفس:

يعرّف العلماء علم النفس بأنه الدراسة العلمية للسلوك والعمليات العقلية. ويقصد بالدراسة العلمية تلك التي تقوم على المنهج العلمي، والباحث في علم النفس لا يعتمد في ذلك على الحدس أو التخمين، بل يحاول تفسير المشكلة التي يدرسها على أساس الأدلة التي يجمعها من ملاحظاته الموضوعية باستخدام مناهج بحث دقيقة ومنظمة، وهذه المناهج هي التي تسمح بإمكانية تكرار الدراسة، وبتكرار الملاحظات نفسها في أي وقت وفي أي مكان، تحت الظروف نفسها.

والسلوك: هو كل ما يصدر عن الفرد من استجابات ونشاط يقوم به، والاستجابة هي كل نشاط يثيره منبه أو مثير، وقد تكون الاستجابة حركية كتتحريك ذراعك للرد على تحية شخص آخر، أو استجابة لفظية للرد على سؤال يوجه إليك، وقد تكون الاستجابة عضوية كتصيب العرق، وقد تكون عقلية مثل حل مسألة حسابية. أما المنبه أو المثير فهو أي عامل خارجي أو داخلي يثير نشاط الكائن الحي أو نشاط عضو من أعضائه، والمنبهات الخارجية مثل الصوت أو الضوء (كضوء إشارة المرور) وكسماع صوت صديقك وهو قادم إليك. أما المنبهات الداخلية فقد تكون جسيمة كالشعور بالجوع، أو نفسية كالأفكار التي تجعل الفرد يقوم بسلوك معين.

وعلى ذلك يشتمل السلوك على:

كل ما يفعله الإنسان ويقول، كل ما يصدر عن الإنسان من نشاط عقلي كالتمييز والتذكر، كل ما يشعر به الإنسان من مشاعر، كالأحاساس باللذة أو الألم، والشعور بالضيق أو الخوف، مع ما يصاحب ذلك من تغيرات جسمية.

ويرى علماء النفس أن سلوك الفرد ثابت إلى حد كبير، وذلك بعد أن اتضح لهم من نتائج بحوثهم أن سلوك الأفراد في المواقف المختلفة يكشف عن قدر كبير من الثبات النسبي (أو الاتساق)، فملاحظة الأفراد أنفسهم في مواقف محددة اتضح أنهم يسلكون السلوك نفسه تقريباً عندما تتكرر هذه المواقف، فالأفراد الذين يبدو عليهم الملل والضجر عادة في الحصة أو المحاضرة قد يشعرون بالملل أيضاً في احتفال رسمي، وهذا الاتساق أو الثبات يسمح لنا بأن نتنبأ بالطريقة التي يحتمل أن يتصرف بها شخص ما في موقف آخر مشابه.



أهمية علم النفس:

تأتي أهمية علم النفس في فهمه للسلوك الإنساني في أبعاده الثلاث:

- ١ - فهم السلوك وتفسيره.
 - ٢ - التنبؤ بما سيكون عليه السلوك.
 - ٣ - ضبط السلوك والتحكم فيه: إما بتعديله أو توجيهه أو إزالته.
- وتشمل الخطوة الأولى جميع البيانات عن السلوك وصياغة المبادئ العامة والقوانين التي يمكن بها فهم السلوك وتفسيره، وفهم الدوافع التي تحركنا وتحرك غيرنا من الناس، وفهم نواحي القوة والضعف في شخصياتنا وما لدينا من استعدادات وإمكانات خافية علينا، ومعرفة أسباب الانحراف في سلوكنا، والكشف عن العوامل التي تفسد تفكيرنا أو تعطل عملية التعلم لدينا، أو تدفعنا إلى شرود الذهن ومن ثم النسيان.

ومن المعروف أن معرفة الظاهرة ودراسة أسبابها وخصائصها هي الخطوة الأولى نحو التنبؤ بحدوثها وضبطها والتحكم فيها: فالطالب الذي يشخص وضعه الدراسي ويحلل أسباب تأخره العلمي يصبح قادراً على تعديل سلوكه الدراسي وتوجيهه سواء من حيث مكان الدراسة أو عدة ساعات الدراسة أو طريقة الدراسة والجهد الذي ينبغي أن يبذله بالإضافة إلى عمليات ضبط أخرى لسلوكه الدراسي وبذلك يصبح قادراً على التنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يصل إليه وبالدرجة التي سيحصل عليها في الامتحان.

ميادين علم النفس:

لما كان علم النفس يدرس سلوك الإنسان، فإن هذا السلوك يتنوع بتنوع الأنشطة التي يقوم بها في الحياة، سواء في المدرسة أو الأسرة، أو المصنع، وفي حالة الصحة والمرض. ولمواجهة هذا التنوع يقوم علماء النفس بدراسة سلوك الإنسان في مثل هذه الأنشطة، مما أدى إلى نشأة مجالات متخصصة لكل مجال من هذه المجالات، ويتخصص بعض علماء النفس في كل مجال منها.

ويمكن تقسيم فروع أو ميادين علم النفس إلى الميادين التالية:

١ علم النفس العام:

يهتم هذا الفرع من فروع علم النفس بدراسة المبادئ العامة لسلوك الإنسان الراشد السوي، وذلك بهدف التوصل إلى المبادئ النفسية العامة التي تحكم سلوكه، والتي تصدق بوجه عام على



جميع الأفراد، فيدرس مثلاً: المبادئ العامة للتعلم التي تنطبق على جميع حالات التعلم الإنساني، دون الاهتمام بالموضوع الذي يتعلمه الإنسان، وتعلم قيادة السيارة، وتعلم المواد العلمية، وتعلم الكتابة على الآلة الطابعة. وعلى كل من يرغب في دراسة علم النفس أن يبدأ بدراسة علم النفس العام حتى يحصل على المبادئ الأساسية التي يقوم عليها علم النفس، ثم بعد ذلك يدرس المجال المتخصص. وهناك موضوعات رئيسية للبحث والدراسة في علم النفس العام أهمها: الدوافع والانفعالات والإدراك، والتعلم، والتذكر، والتفكير، والذكاء، والنمو، والشخصية. والتي سندرس بعضها في هذا الكتاب.

٢ علم نفس وظائف الأعضاء (الفسولوجي):

يهدف علم نفس وظائف الأعضاء إلى اكتشاف الأسس الفسيولوجية للسلوك البشري أو الحيواني. ومن أهم موضوعاته: دراسة أعضاء الحس (الحواس) والحركة (العضلات)، ودراسة الغدد الصماء ووظائفها، ودراسة الجهاز العصبي المركزي الذي يتكون من المخ والنخاع الشوكي.

٣ علم النفس الاجتماعي:

يهتم علم النفس الاجتماعي بدراسة علاقة الفرد بالجماعة التي يعيش فيها، وكيف يتفاعل مع غيره من الأفراد، كما يهتم بدراسة دور الأسرة في التنشئة الاجتماعية للأطفال، وكيف تؤثر الجماعة في اتجاهات الفرد وقيمه وعاداته واعتقاداته وميوله، كما يدرس العلماء في هذا الفرع من فروع علم النفس الرأي العام والقضايا التي تنشأ عن التفاعل بين الأفراد والجماعات كالتعصب والنزاعات الطائفية والطبقية.

٤ علم نفس الطفل (النمو):

يدرس هذا الفرع نمو الطفل منذ أن يكون جنيناً إلى وقت الشيخوخة، ويتناول مظاهر النمو المختلفة من مثل: النمو الحركي والنمو العقلي والانفعالي والاجتماعي، وذلك في مراحل النمو المختلفة وهي:

مرحلة ما قبل الولادة - مرحلة المهد - الطفولة المبكرة - الطفولة المتأخرة - مرحلة المراهقة - مرحلة الرشد - مرحلة الشيخوخة.

ويهدف علم نفس النمو إلى دراسة نمو السلوك البشري، وتطور الوظائف النفسية في مراحل حياة الإنسان المختلفة، لتحديد أحسن الشروط البيئية الممكنة التي تؤدي إلى أحسن نمو ممكن،



من أجل تحقيق أفضل أساليب التكيف الاجتماعي وأكثر قدرة على فهم شخصية الطفل وسلوكه ودوافعه واتجاهاته في مراحل حياته المختلفة وأكثر قدرة على توجيهه وتربيته.

٥ علم النفس الصناعي والتنظيمي:

كما سبق القول، يتنوع سلوك الإنسان في الحياة، وبذلك تختلف ميادين علم النفس باختلاف المجال الذي يسعى علماء النفس إلى دراسة السلوك فيه، وفي هذا المجال (علم النفس الصناعي والتنظيمي) يهتم علماء النفس بدراسة سلوك الإنسان في العمل، للوصول إلى المبادئ النفسية الأساسية التي تحكم سلوكه في هذا الميدان. فيدرسون تطبيق مبادئ التعلم في برامج التدريب الصناعي وأسباب الحوادث في الصناعة وأسباب التعب في العمل وأثره في إنتاجية العامل، كما يدرسون أنماط القيادة في العمل، وأفضل نمط من هذه الأنماط القيادية للعمل، والدافعية للعمل وأفضل سبل حفز وإثارة دافعية العاملين.

٦ علم النفس التعليمي:

يدرس هذا الفرع عملية التعلم التي تؤدي إلى تعديل سلوك الفرد واكتساب عادات جديدة ومهارات مختلفة في المجالات المتعددة. وعن طريق عملية التعلم يمكن تعديل بعض دوافع الإنسان وتعديل وسائل إشباع دوافع أخرى.

والتعلم عملية رئيسة في تفاعل الإنسان مع بيئته، فعن طريقها يكتسب القيم والمثل العليا والاتجاهات والأنماط السلوكية التي يستطيع بواسطتها أن يحيا حياة مثالية مع مجتمعه.

٧ علم النفس العيادي (الإكلينيكي):

يهتم علماء النفس المتخصصون في ميدان علم النفس العيادي بمساعدة الأفراد المضطربين نفسياً على التوافق. ومن الاضطرابات التي يهتم بدراسة علماء النفس العيادي، الأمراض النفسية، والتخلف العقلي، وإدمان الخمر والمخدرات، والجنح والجريمة، ويستخدم هؤلاء العلماء في تشخيصهم للمشكلات والاضطرابات النفسية وسائل خاصة بعلم النفس مثل المقابلة، والاختبارات النفسية ودراسة الحالة.

وهناك فروع ميادين كثيرة أخرى لعلم النفس مثل علم النفس الإرشادي، وعلم النفس البيئي، وعلم النفس العسكري، وعلم النفس الجنائي. ويمكن للطالب الذي يرغب في الاستزادة من هذه الميادين الرجوع إلى المصادر العربية المتوافرة، والمشار إليها في قائمة المراجع في نهاية الكتاب.

فالجائع يريد الحصول على أي طعام ليأكله، ولكن عندما يكون الطعام أمامه متوافراً ومتنوعاً وشهياً فهو يختار الأفضل. وكذلك الحال بالنسبة للسكن أو الملبس، وسائر الحاجات الأخرى، وهكذا تصبح السلعة أكثر رواجاً في المجتمع الذي يعيش فيه المنتج.

علاقة علم النفس بالاقتصاد:

ومن الجدير بالذكر أن علم النفس يدخل في الكثير من المجالات الاقتصادية الأخرى، كالإعلان عن البضاعة، والدعاية لترويجها، وتشجيع الأفراد للحصول عليها، لأنه يركز على دوافع واهتمامات الأفراد وإشباع حاجاتهم، لذلك يتفنن المنتجون في دعاياتهم ويجعلونها مثيرة للاهتمام، كاستخدام الألوان الجذابة، أو الخلفية المدهشة، أو الانطفاء والإنارة المثيرة، وهم يلجأون إلى إثارة الحاجات والدوافع عند الأفراد كدافع الجنس، أو الانتماء، أو الطموح، أو الشهرة.

وكلنا ندرك من خلال تعاملنا اليومي كيف أن البائع نتيجة لخبرته ومرانه الطويلين في معرفة دوافع الأفراد ورغباتهم يزين لهم شراء سلعته، محاولاً إقناعهم بشتى السبل، تحت شعار الجودة، أو أن أناساً ذوي مكانة رفيعة قد حرصوا على اقتناء هذه السلعة مدركاً دور التقليد، والتشبه عند الأفراد خاصة بأولئك الذين يتمتعون بمستوى ثقافي أو حضاري كبير.

ومن أهم الخدمات الأخرى التي يقدمها علم النفس في مجال الاقتصاد ما يلي:

- ١ - تحليل العمل لاختصار جميع الحركات والجهود المستخدمة في تأدية العمل والتي يمكن الاستغناء عنها، فالذي يتعلم السباحة يقوم بحركات زائدة في البداية ترهقه ولكنه يبدأ بإسقاطها عندما يرى أن لا أهمية لها في تعلمه، ويبقى على الحركات النافعة.
- ٢ - الاختيار والتوجيه في العمل، حيث نختار أنسب العمال لتأدية عمل معين أو توجيه العامل إلى أنسب الأعمال التي تلائم قدراته واستعداداته.
- ٣ - إدخال العنصر الجمالي في السلعة بحيث نجعل شكل السلعة مرغوباً فيه بالإضافة إلى طبيعتها الوظيفية.
- ٤ - الإعلان عن السلعة وطرقه المختلفة، واستغلال الدوافع المختلفة فيه.
- ٥ - تحقيق الرضا المهني: الذي يؤدي إلى الحرص على ساعات العمل، وفي هذا المجال تتم دراسة مشاكل الانصراف عن العمل، والغياب أو التسرب أو التمارض، أو الإضراب، أو التردد بين عمل وآخر، كما تتم دراسة كيفية رفع الروح المعنوية عند العمال حتى يشعروا بالسعادة فيصبح إنتاجهم أكثر كفاءة وجودة.



٦ - قيام إدارة العمل على أسس نفسية بحيث تدفع الجميع إلى زيادة الإنتاج، والارتباط بالعمل والحرص على نجاحه وتطويره.
كل هذه الأمور مجتمعة تؤدي بطبيعة الحال إلى مردود إنتاجي اقتصادي جيد بفضل خدمات علم النفس وتوجيهه.

علاقة علم النفس بالسياسة:

لما كانت السياسة هي فن التعامل مع الآخرين وتنظيم علاقاتهم وتأمين احتياجاتهم وسياسة أمورهم، والسهر على مصالحهم، فإن لعلم النفس فيها نصيباً.
ورجال السياسة هم المضطلعون بإصدار القرارات الهامة وتنفيذها من مثل: قرار إعلان الحرب، أو عقد سلام مع العدو، أو اتباع سياسة التقشف في الاستهلاك. ويتم ذلك وفق الأهداف الكلية للدولة، لذا لا بد أن يساند تلك القرارات والتشريعات عادة نوع من الرضا والقبول من الشعب. لذلك تلجأ الدولة إلى علماء النفس لاستشارتهم في الوقت المناسب لإصدار هذه القرارات من جهة وتهيئة الجو النفسي لدى الأفراد من جهة ثانية، وطرق صياغة هذه القرارات، وتبريرها والعمل على إقناع الأكثرية الساحقة من المواطنين بها.

التقويم

أولاً - أكمل العبارات التالية بما يناسبها:

- ١ - كل ما يصدر عن الفرد من استجابات ونشاط يقوم به يسمى **السلوك**
- ٢ - موضوع علم النفس هو دراسة **السلوك**
- ٣ - أهم الميادين النظرية لعلم النفس هي: (١) **علم النفس العام** - **علم النفس الاجتماعي** - **علم النفس الفسيولوجي** (٢) (٣)
- ٤ - يهتم علماء النفس المتخصصون في علم النفس الاجتماعي بدراسة الأساس **اجتماعي** للسلوك.

ثانياً - ضع رقم العبارة في القائمة (أ) أمام التكملة المناسبة من القائمة (ب):

القائمة (أ)	الرقم المناسب	القائمة (ب)
١ - من موضوعات علم النفس الصناعي		المبادئ الأساسية للسلوك
٢ - من موضوعات علم النفس الاجتماعي		التفاعل بين الأفراد والجماعة
٣ - من موضوعات علم النفس العام		دراسة الغدد الصماء ووظائفها
٤ - من موضوعات علم النفس الفسيولوجي		أنماط القيادة في العمل
		الأمراض النفسية

ثالثاً - اختبر الإجابة المناسبة للعبارات التالية من بين الخيارات التي تلي كلاً منها:

- ١ - العلم الذي يهتم بدراسة الأساليب السلوكية لتشخيصها وعلاجها:
 - أ - العيادي.
 - ب - التربوي.
 - ج - المرضي.
 - د - الفسيولوجي.
- ٢ - من أهداف علم النفس التعليمي:
 - أ - تعديل بعض دوافع السلوك.
 - ب - التربوي.
 - ج - اكتساب عادات جديدة ومهارات مختلفة.
 - د - كل من (أ، ب) صحيحتان.
- ٣ - فرع علم النفس الذي يدرس العمليات العقلية كالإدراك والتفكير:
 - أ - العام.
 - ب - علم وظائف الأعضاء.
 - ج - يجمع بين الذاتية والموضوعية.
 - د - الاجتماعي.



رابعاً - أعد بطاقة تعليمية تمثل ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية على النحو التالي:

ميادين نظرية	ميادين تطبيقية
١ - علم النفس العام	١ - علم النفس الصناعي
٢ - علم النفس الفسيولوجي	٢ - علم النفس التربوي
٣ - علم النفس الاجتماعي	٣ - علم النفس العيادي
٤ - علم النفس النمو	٤ - علم نفس الشواذ

خامساً - وضح كيف يستفيد أصحاب المهن التالية من دراسة علم النفس:

- 1- الآباء والمعلمون:
يستطيع الآباء التعرف على أساليب التعامل الصحيحة مع أبنائهم وخصائص كل مرحلة يمرون بها أما المعلمون يستطيع المعلم أن يدرس علم النفس أن يفهم ويفسر سلوك الطالب في الفصل وكذلك التنبؤ بتصرفاته في المستقبل وأيضا إمكانية الضبط والتحكم في جميع ما يصدر عنه داخل الفصل الدراسي وكذلك التعرف على مراحل النمو المختلفة .
- 2- القادة العسكريون:
هم المخططون بإصدار القرارات الهامة وتنفيذها مثل قرار إعلان الحرب أو اتباع سياسة التنقش في الاستهلاك ويدرس القادة العسكريون الآثار النفسية المترتبة على اتخاذ القرارات والتشريعات تجاه الأفراد ويفيدهم علم النفس في اتخاذ القرارات والتشريعات تجاه الأفراد ويفيدهم علم النفس في اتخاذ القرارات في الوقت المناسب وأساليب التعامل مع الموظفين .
- 3- خبراء الاقتصاد:
يستطيع خبراء الاقتصاد عن طريق دراسة علم النفس أن يرقى بمستوى النتاج عن طريق اختبار الأكفاء والأشخاص المهرة في هذا المجال وأيضا علم النفس يدخل في الكثير من المجالات الاقتصادية الأخرى كالإعلان عن البضاعة والدعاية لترويجها وتشجيع الأفراد للحصول عليها لأنها تركز على دوافع واهتمامات الأفراد .
- 4- الأطباء النفسيون:
يستطيعون من خلال دراسة علم النفس فهم وتفسير السلوك ويسهل التشخيص ومعرفة الأسباب وذلك في ضوء خصائص ومراحل، النمو ومتطلباته في كل مرحلة ومن ثم استخدام فنيات علاج أكثر ملائمة وأجدي سبلا للوصول إلى تحقيق الهدف المنشود وهو تغير السلوك وتعديله



وظائف أعضاء الجسم وأثرها في السلوك

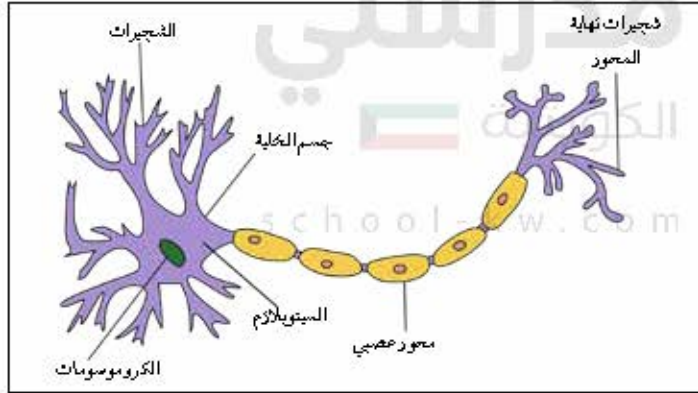
وظائف أعضاء الجسم وأثرها في السلوك

الفصل الثاني

تمهيد:

يُعَدُّ علم نفس ووظائف الأعضاء (علم النفس الفسيولوجي) فرعاً من فروع علم النفس، هذا الفرع يحاول فهم وظائف الجهاز العصبي وعلاقته بالعمليات النفسية، ويهتم بالعلاقة بين العمليات والوظائف الجسمية والكيميائية في الفرد وبين العمليات النفسية مثل الإدراك الحسي والدافعية والتعلم.

وفي هذا الفصل من الكتاب سوف نتطرق إلى الجهاز العصبي في جسم الإنسان نوضح أجزاءه وتكوينه وتأثيرها في السلوك، ثم نتناول أيضاً الجهاز الغدي (الغند الصماء) ووظائفه وتأثيره في السلوك.



١ الخلية العصبية:

الخلية العصبية هي الوحدة الأساسية في الجهاز العصبي، إذ يتكون الجهاز العصبي من عشرة إلى اثني عشر بليون خلية عصبية، وللخلايا العصبية أحجام وأشكال مختلفة، وجميعها متخصصة في استقبال المؤثرات من البيئة الخارجية أو بيئة الجسم الداخلية وإرسالها إلى مراكز الجهاز العصبي ومنها إلى الأعضاء المناسبة.

شكل رقم (١) رسم تفصيلي للخلية العصبية وانتقال النبضة العصبية خلالها

وتتركب الخلية العصبية من جسم يتفرع منه زوائد شجيرية قصيرة وزائدة طويلة تعرف بالمحور (أو الليفة العصبية)، وينتهي المحور بتفرعات تلتقي مع الزوائد الشجيرية لخلية عصبية مجاورة مكونة ما يعرف بنقاط التشابك العصبي.



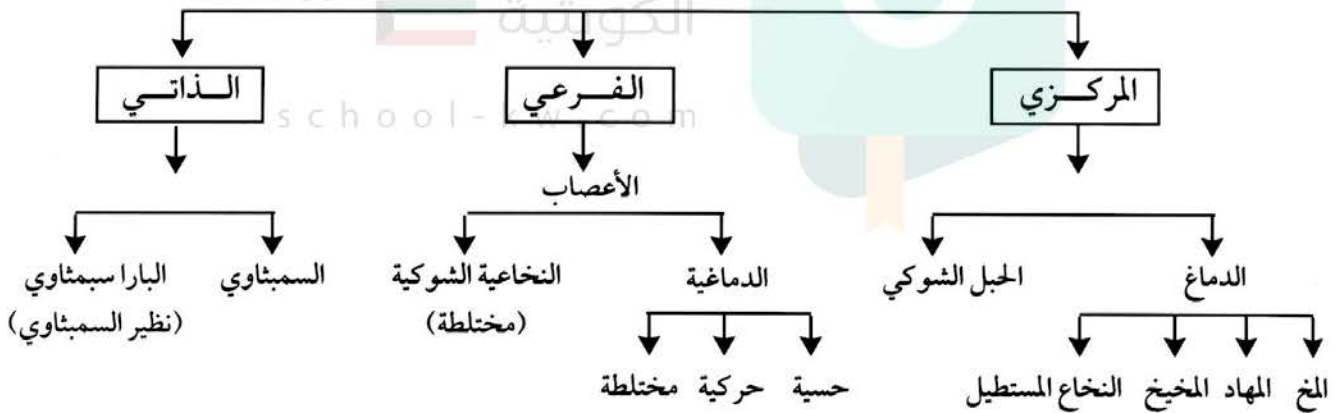
٢ ما هو الجهاز العصبي؟

من خلال دراستك لمادة الأحياء، ومن خلال تعريفنا للخلية العصبية عرّف الجهاز العصبي.

أقسام الجهاز العصبي:

- إن أجزاء الجهاز العصبي مرتبط بعضها ببعض ومتصلة معاً اتصالاً وثيقاً، ولكن تقسيم الجهاز العصبي إلى أقسام فرعية يهدف إلى توضيح وظائف كل جزء وتشريحه بشكل مبسط، فيجب أن لا ننسى أن أقسامه متكاملة متفاعلة، حيث يمكن أن نقسم الجهاز العصبي إلى ثلاثة أجزاء:
- ١ - الجهاز العصبي المركزي وهو يشمل الدماغ والنخاع الشوكي أو (الحبل الشوكي).
 - ٢ - الجهاز العصبي الفرعي (أو الخارجي) وهو يشمل الأعصاب الدماغية والأعصاب النخاعية التي تصل الدماغ والنخاع الشوكي بجميع أجزاء الجسم.
 - ٣ - الجهاز العصبي الذاتي (المستقل).

الجهاز العصبي



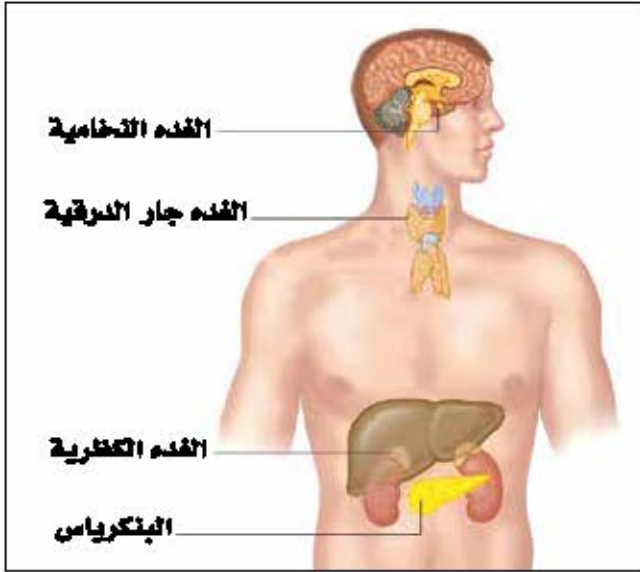
شكل رقم (٢) يوضح أقسام الجهاز العصبي للإنسان

٣ الجهاز العصبي وأثره في السلوك:

للجهاز العصبي أهمية كبيرة الشأن في حياة الإنسان، فبدونه لا يستطيع الإنسان أن يعيش. ولا يمكن أن يقوم الجسم بأية حركة أو نشاط أو مهارة أو وظيفة عضوية مثل دقات القلب والتنفس إلخ بلا الجهاز العصبي، ولا يمكن أن نحسن أو نشعر أو نتعلم أو نتذكر أو نفكر بلا الجهاز العصبي وهو أيضاً يقوم بالتنسيق بين جميع أنواع الأنشطة المختلفة التي يقوم بها الإنسان مما يجعل أجزاء الجسم المختلفة تعمل معاً في تآلف تام وفي وحدة منظمة متكاملة.

الغدد الصماء وأثرها في السلوك

الغدد الصماء:



عبارة عن مجموعة من الغدد المنتشرة في أنحاء الجسم (انظر شكل ٣) وقد سميت صماء لأنها تصب إفرازاتها (والتي تسمى هرمونات) مباشرة في الدم. والهرمون عبارة عن مادة كيميائية معقدة التركيب ومصطلح الهرمونات يعني منشطة. ولكل غدة هرمونات خاصة بها ولكل هرمون مجموعة من الوظائف مسؤول عنها. وعموماً يمكن القول: إن الغدد الصماء عبارة عن جهاز

منظم يقوم بضرب وتنظيم وتنسيق كثير من الأنشطة المختلفة لأعضاء الجسم. هذه الغدد تفرز هرموناتها في الدم مباشرة. فتنتقل عن طريق الدورة الدموية إلى جميع أجزاء الجسم لتثبيتها ولتنسيق بين أنشطتها المختلفة بحيث يعمل الجسم كله وحدة متكاملة متوازنة.

أهم الغدد الصماء:

١ الغدة النخامية:

تقع عند قاعدة المخ في الجزء الخلفي، وهي صغيرة الحجم والوزن ويضاوية الشكل، وهي في مكان أمين وهذا يدل على أهميتها، فهي تتحكم في كثير من وظائف الجسم وفي إفراز الغدد الأخرى عن طريق الهرمونات المحفزة للغدد الأخرى، وسميت بالغدة المسيطرة (أو القائدة)، كما تتحكم في توقيت ومقدار نمو الجسم، وزيادة هرمون هذه الغدة (والذي يسمى هرمون النمو) في فترة الطفولة والمراهقة تؤدي إلى العملاقة في حين زيادة إفرازه بعد فترة المراهقة تؤدي إلى كبر حجم الأعضاء الطرفية، أما نقص هذا الهرمون إلى درجة كبيرة فيؤدي إلى القزمة. وتفرز هذه الغدة هرمونات أخرى لها وظائف متعددة منها مثلاً هرمون يتحكم في نمو الغدد الجنسية ونشاطها، وهرمون آخر يسهل عملية الولادة، وهرمون يعمل على تكوين اللبن وهرمون آخر ينظم كمية الماء في الأنسجة ويرفع ضغط الدم في أثناء الطوارئ.



٢ الغدة الدرقية:

تقع أسفل الرقبة تحت الحنجرة، تفرز هرموناً يقوم بتنظيم معدل سرعة عملية الأيض (التمثيل الغذائي أي الهدم والبناء).

ضعف نشاط الغدة وقلة إفرازها يسبب ببطء عملية الأيض، فيؤدي إلى إيقاف النمو الجسدي والتخلف العقلي والتبلد، فيميل الفرد إلى الكسل والنعاس والتعب وكثرة النوم وزيادة في الوزن وتساقط الشعر والشعور بالاكنتاب وعدم الاستقرار الانفعالي.

أما زيادة إفراز الغدة الدرقية، فإنه يؤدي إلى سرعة النمو وزيادة نشاط الفرد، ويصاب الإنسان بارتفاع ضغط الدم وجحوظ العينين، ويكون الفرد في حالة عصبية دائمة ويكون حاد المزاج، ويصاب بالأرق، وينقص وزنه.

٣ البنكرياس:

تقع غدة البنكرياس تحت المعدة، وهي غدة مزدوجة الإفراز، فلها إفراز خارجي (وظيفة قنوية) تفرز عصارتها عن طريق قناة في الأمعاء الدقيقة لحرق الدهون بمساعدة الحويصلة الصفراء (المرارة) حتى تساعد في عملية الهضم. ولها إفراز داخلي عبارة عن هرمون (الأنسولين) الذي يعمل على حفظ التوازن في نسبة السكر في الدم، ويساعد في عملية أيض السكر للحصول على الطاقة اللازمة لنشاط الجسم وخاصة الدماغ. ويؤدي نقص الأنسولين في الجسم إلى زيادة السكر في الدم وفي البول وهو يسبب مرض السكر. أما زيادة الأنسولين في الدم فتؤدي إلى نقص السكر في الدم مما يسبب الشعور بالتعب وزيادة العرق وشحوب الوجه والإحساس بالبرد وقد يصاب الفرد بغيوبة عميقة قد تؤدي إلى الوفاة إن لم يحقن بالجلوكوز في الدم بسرعة.

٤ الغدة الكظرية (فوق الكليتين):

وهما اثنتان فوق الكليتين كل واحدة منهما فوق إحدى الكليتين. تفرز هذه الغدة هرمونات عدة منها هرمون الأدرينالين. ويؤدي هذا الهرمون دوراً مهماً في حالات الطوارئ ومواقف الخطر التي تثير الانفعال في الإنسان لهذا يسمى بهرمون الطوارئ، فعند الانفعال يزداد إفراز الأدرينالين وتحدث عدة تغيرات فسيولوجية مهمة في جسم الإنسان، تسبب زيادة طاقته وتعمل على تهيئته لمواجهة الخطر فتزيد سرعة دقات القلب وشدتها، وانقباض الأوعية الدموية في الأحشاء واتساع الأوعية الدموية المتجهة إلى العضلات وارتفاع ضغط الدم، ودفع الكبد إلى إفراز كمية من السكر ومقاومة التعب، وسرعة تجلط الدم واتساع حدقة العين، وارتخاء المثانة البولية والشعب الهوائية.

التقويم

أولاً - أكمل العبارات التالية :

- ١ - غدة تؤدي الزيادة في إفرازها إلى حدوث نوع من التوتر والقلق تسمى **الغدة الدرقية**
- ٢ - الغدد فوق الكليتين تسمى بالغدد **الكظرية**
- ٣ - الغدة التي تقع عند قاعدة الجمجمة تعرف باسم **الغدة النخامية**
- ٤ - الغدة التي تقوم بالتناسق والتكامل بين الغدد الصماء الأخرى هي الغدة **النخامية**
- ٥ - الإفرازات التي تفرزها الغدد الصماء في الدم يطلق عليها اسم **هرمونات**
- ٦ - الإفراز الداخلي الذي يفرزه البنكرياس في الدم لتنظيم كمية السكر فيه يسمى **الأنسولين**
- ٧ - هرمون الطوارئ الذي يرفع كمية السكر في الدم يسمى **الأدرينالين**

ثانياً - اختر الإجابة المناسبة للعبارات التالية من بين الخيارات التي تلي كل عبارة:

١ - نمو الذكاء مشروط بشروط فسيولوجية منها سلامة الغدة:

أ - الدرقية.

ب - البنكرياس.

ج - النخامية.

د - الكظرية.

٢ - عندما يخاف الإنسان تستجيب أولاً الغدة:

أ - الدرقية.

ب - البنكرياس.

ج - النخامية.

د - الكظرية.

٣ - توجد الغدة الدرقية:

أ - فوق الكلية.

ب - أسفل الرقبة.

ج - عند قاعدة الجمجمة.

د - عند مدخل القصبة الهوائية.

٤ - يرتبط طول الإنسان بإفرازات الغدة:

- أ - الدرقية.
ب - النخامية.
ج - البنكرياس.
د - الكظرية.

نقص نشاط الغدة الدرقية وقلة افرازها بسبب بطء
عملية الأيض فيؤدي إلى إيقاف النمو الجسدي
والتخلف العقلي، والكسل والنعاس

ثالثاً - اذكر النتائج المترتبة على:

- نقص إفرازات الغدة الدرقية وزيادة إفراز الغدة النخامية.

الغدد الصماء: عبارة عن مجموعة من الغدد المنتشرة في أنحاء الجسم وقد سميت
صماء لأنها تصب إفرازاتها مباشرة في الدم دون الحاجة إلى قنوات أو ممرات
توصلها إلى أماكن عملها
الهرمون: عبارة عن مادة كيميائية معقدة التركيب وتُكَلَّ غدة هرمونات خاصة بها
وتُكَلَّ هرمون مجموعة من الوظائف مسؤول عنها

رابعاً - عرّف كلاً من:

- أ - الغدد الصماء.
ب - الهرمون.

خامساً - دُلَّ على صحة العبارة التالية: وظيفة الغدد الصماء ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالجهاز العصبي.

سادساً - من خلال دراستك للجهاز العصبي والغدد الصماء برهن على صدق العبارات التالية:

أ- لأن كلاهما يعمل عكس الآخر في الوظيفة فبإمكان الجهاز الأول السمبثاوي أن يثير عضو معين مثل الغدة
والجهاز الثاني الباراسمبثاوي يوقف نشاطه

ب- يؤدي هذا الهرمون دوراً مهماً في حالات الطوارئ ومواقف الخطر التي تثير الانفعال في الإنسان لهذا يسمى هرمون
الطوارئ فعند الانفعال يزداد إفراز الأدرينالين وتحدث عدة تغيرات فسيولوجية مهمة في جسم الإنسان تسبب زيادة طاقته

سابعاً - علّل صحة أو عدم صحة العبارة التالية:

عدم صحة هذه العبارة لأن إفراز الغدة النخامية في فترة
الطفولة والمراهقة يؤدي إلى العملاقة حيث يصل طول الفرد
إلى أكثر من مترين بعد المراهقة يؤدي إلى كبر حجم
الأعضاء الطرفية

- زيادة إفراز الغدة النخامية يسبب نحافة الجسم.

ثامناً - اذكر أمثلة علمية توضح نقص إفرازات الغدة الدرقية.

الإصابة بمرض النقصان الذي يتميز بزيادة في الوزن وتأخر المشي والكلام والتأخر العقلي الشديد
والإصابة أيضاً بمرض المكسيديما إذا حدث نقص بعد سن البلوغ ويؤدي إلى انتفاخ الوجه والأطراف

هي أكثر الغدد الصماء أهمية وهي بيضوية الشكل وصغيرة الحجم وتستقر في قاعدة الدماغ

داخل تجويف عظمي في الجمجمة. الغدة النخامية

عاشراً - فسر في ضوء دراستك لعلم النفس تزايد الاهتمام بدراسة التكوين الغددي للإنسان.

حادي عشر - ما العلاقة بين غدة البنكرياس والغدد فوق الكليتين ومعدل السكر في الدم؟

غدة البنكرياس هي التي تفرز الأنسولين الذي يعمل على حفظ نسبة توازن السكر في الدم.
أما الغدة الكظرية (فوق الكليتين) تعمل على دفع الكبد إلى إفراز كمية من السكر ومقاومة التعب، ولذلك
فالبنكرياس يعدل نسبة السكر في الدم



عاشراً: الغدد عبارة عن أعضاء من جسم الإنسان توجد بداخله وهذه الأعضاء لها افرازات معينة أو كيميائية ذات طبيعة خاصة تسمى بالهرمونات وتختص وظائفها بتنظيم عمليات النمو وتنظيم وظائف الجسم المختلفة ولأن بدون التكوين الغدي للإنسان لا يستطيع الإنسان أن يعيش أو يمارس نشاطه ولا عمله ولأن معظم وظائف الجسم تعمل بسبب هذه الغدد ووظائفها .
لأن هذه الغدد تقوم بضبط وتنظيم وتنسيق كثير من الأنشطة المختلفة لأعضاء الجسم بحيث يعمل الجسم كله كوحدة متكاملة متوازية



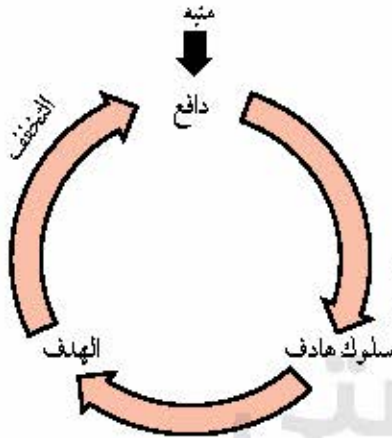
دوافع السلوك

تعريف الدافعية:

تمثل الدافعية مجموعة العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر في السلوك مباشرة، وفي توجيهه ودرجة شدته واستمراريته، انظر شكل (٤).

المفاهيم وثيقة الصلة بالدافعية:

الباعث:



شكل رقم (٤) دورة الدافعية: يتولد الدافع

هو الهدف الموجود في البيئة الخارجية والذي يسعى الكائن الحي إلى الوصول إليه، كالطعام في حالة الجوع، والماء في حالة العطش، والمكافأة المالية في حالة النجاح.

الحافز:

الحافز حالة النشاط الدافعية المرتبطة بإشباع حاجات جسيمة المنشأ فقط. ويعرف الحافز بأنه عبارة عن قوة دافعة تنشط السلوك بهدف إشباع الحاجات ذات الأصول الجسيمة المرتبطة بالبقاء على قيد الحياة.

الحاجة:

الحاجة حالة من النقص والافتقار أو الاضطراب الجسدي أو النفسي إن لم تلق إشباعاً أثارت لدى الفرد نوعاً من التوتر والضييق والقلق لا يلبث أن يزول متى ما أشبعت أو قضيت الحاجة.

نشاط ١

ما العلاقة بين الباعث والحاجة؟

النظريات المفسرة للدافعية:

تعتبر الدافعية من الموضوعات الواسعة والمعقدة، وهناك نظريات عدة تدرس الدافعية، وجاءت كحصيللة لتجارب عدة مختبرية أجريت على الإنسان والحيوان. وستقتصر مناقشتنا هنا على ثلاثة اتجاهات مختلفة في تفسير الدافعية



١ النظرية السلوكية في تفسير الدافعية:

يفسر السلوكيون الدافعية من خلال مفهومي المكافأة والحوافز. فالمكافأة عبارة عن تقديم شيء جذاب أو مرغوب فيه كمحصلة لسلوك ما. فعلى سبيل المثال إعطاء المعلم درجات إضافية للطالب عند أدائه أو إتقانه لعمل متميز يعتبر مكافأة تستثير دافعيته فيما بعد. المكافآت تشير إلى شيء أو حدث يؤدي إلى تشجيع سلوك مرغوب فيه، فمثلاً وعد الطالب بتقدير امتياز يعد محرّكاً لسلوكه، وحصوله الفعلي على هذا التقدير هو بمثابة المكافأة. وبناءً على وجهة النظر السلوكية هذه، فإنه يجب أن تبدأ في فهم دافعية الطالب من خلال تحليل دقيق للمكافآت التي تقدم في الصف الدراسي.

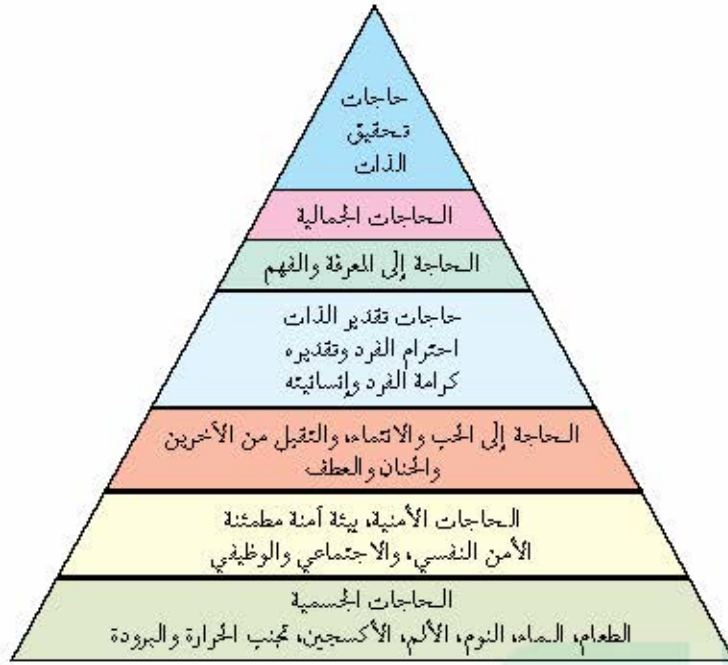
وعندما يتم تعزيز سلوك ما باستمرار لدى الطالب، فإنه يطور عادات أو نزعات للعمل بطرق معينة وفقاً لهذا التعزيز، فعلى سبيل المثال إذا تم تعزيز طالب ما وبشكل متكرر لأدائه المتميز في لعبة كرة السلة باستخدام عبارات الثناء والمدح، ولم يحصل نفس الإعجاب والإطراء لمذاكرة مواد دراسية أخرى، فإن هذا الطالب سيبدل مجهوداً أكبر لإتقان مهارات كرة السلة مقارنة مع المواد الدراسية الأخرى.

نشاط ٢

اكتب تقريراً مختصراً عن: دور المدرسة السلوكية في تطوير مناهج علم النفس، وإسهامات العلماء السلوكيين في مجالات فهم وتفسير السلوك.

٢ النظرية الإنسانية:

تؤكد النظرية الإنسانية في تفسيرها للدافعية على العوامل الداخلية للدافعية مثل الحاجة لتحقيق الذات، وأن العامل المشترك بين النظريات الإنسانية هو الاعتقاد بأن الناس مدفوعون بشكل مستمر بحاجات فطرية لتحقيق إمكاناتهم الكامنة. وهكذا ترى النظرية الإنسانية أنه لاستثارة الدافعية عند الطلبة يجب العمل على تشجيع إمكاناتهم الداخلية مثل إحساسهم بالاعتقاد وتقدير الذات والاستقلالية وتحقيق الذات كما يتضح من شكل (٥) في هرم الحاجات عن ماسلو.



شكل رقم (٥) هرم الحاجات عند ماسلو

٣ النظرية المعرفية:

تنهب هذه النظرية إلى أن أفكارنا واعتقاداتنا وغير ذلك من العمليات العقلية أو المعرفية تقوم بنور مهم في دفع السلوك وتوجيهه، وتعلق هذه النظرية أهمية خاصة على توقعاتنا باعتبارها دوافع مهمة للسلوك. فإذا كانت توقعاتنا من بعض أفعالنا أنها ستلقى النجاح أو التقدير، فإننا سوف نقدم على القيام بها، أما إذا كانت توقعاتنا أنها ستلقى الفشل أو اللوم أو العقاب، فإننا نتجنب القيام بها.

فمثلاً إذا كان استذكار الدروس جيداً، قد أدى في الماضي إلى النجاح في الامتحانات والحصول على درجات عالية (التدعيم الإيجابي)، فإننا سوف نتوقع فيما بعد أن استذكار دروسنا جيداً سيؤدي إلى النجاح في الامتحانات. وكذلك إذا كان الإهمال في استذكار الدروس في الماضي قد أدى إلى الرسوب في الامتحانات والحصول على درجات ضعيفة (التدعيم السلبي)، فإننا سوف نتوقع فيما بعد أن إهمال استذكار الدروس سوف يؤدي إلى الرسوب في الامتحانات والحصول على درجات ضعيفة. ولذلك فإننا سوف نعمل على تجنب الإهمال في استذكار دروسنا.



أنواع الدوافع:

إذا نظرنا إلى سلوك الكائن العضوي وجدنا أنه مدفوع بدوافع معينة بعضها فطري موروث أي يولد الكائن العضوي مزوداً بها. وبعضها مكتسب من البيئة في أثناء اختلاطه بغيره من الأفراد، وللدوافع سواء أكانت فطرية أم مكتسبة تأثير في تشكيل السلوك الإنساني، ولفهم الدافعية الإنسانية نصنف الدوافع إلى نوعين:

١ - الدوافع الأولية (الفطرية).

٢ - الدوافع الاجتماعية (الثانوية).

١ - الدوافع الأولية (الفطرية): وهي الدوافع التي تنشأ أساساً عن حاجات فطرية ضرورية لحفظ حياة الكائن الحي، وبقاء النوع مثل الحاجة إلى الطعام، والماء، والنوم، والأهوية، وتجنب الحرارة والبرودة، والجنس، وتجنب الألم العضوي، والإخراج (التبول والتبرز) والتنفس. كما أن طيران الطيور فطري لأن الطيران يشتمل على مجموعة من الأفعال غير المكتسبة، مثل ذلك سباحة الأسماك أو نسج العنكبوت لبيته أو بناء النحل لخلايا العسل.

٢ - الدوافع الاجتماعية (الثانوية): وهي الدوافع المكتسبة من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد مثل: التملك، السيطرة، الحاجة إلى الإنجاز.

أولاً - الدوافع الأولية (الفطرية):

خصائص الدوافع الفطرية

١ - إنها عامة لدى جميع أفراد النوع، فنحن جميعاً نشعر بهذه الدوافع كما أنها توجد أيضاً عند الحيوان. وهي تؤدي وظيفة حيوية مهمة، إذ إنها تعمل على بقاء الكائن العضوي واستمرار النوع.

٢ - إنها موجودة فطرياً وليست مكتسبة، فهي توجد في الطفل منذ الولادة، ويكون سلوك الطفل في أيام حياته الأولى متعلقاً بإشباع حاجاته الضرورية من طعام، وماء، وغيرهما.

٣ - إنها تحدث نتيجة اختلاف في التوازن العضوي والكيميائي للبدن.

ومن أمثلة الدوافع الأولية (الفطرية) دافع الجوع.

ثانياً - الدوافع الاجتماعية النفسية (الدوافع الثانوية):

إن الدوافع الأولية التي سبق أن تكلمنا عنها هي الدوافع الأساسية الرئيسية التي توجه سلوك الطفل الرضيع، وتوجه نشاطه إلى إشباع حاجاته البدنية من جوع، وعطش، ونوم، وتجنب الألم، إلى غير ذلك من تراثنا الحيوي الفطري، وهي عامة عند جميع أفراد النوع.

ولكن لا يلبث أن يظهر لدى الطفل في أثناء تنشئته الاجتماعية كثير من الدوافع الأخرى النفسية الاجتماعية مثل: الحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى التقبل الاجتماعي، والحاجة إلى الإنجاز، والحاجة إلى التنافس، والحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى التملك. وتسمى هذه الدوافع نفسية لأنها ليست ناشئة أساساً عن حاجات بدنية مثل الدوافع الأولية وهي تسمى أيضاً اجتماعية لأنها تتعلق، في الأغلب، بعلاقات الفرد الاجتماعية مع غيره من الناس. وهي الدوافع التي يتعلمها الفرد أو يكتسبها الإنسان في أثناء نموه وتطوره في الحياة الاجتماعية. وهي التي تنشأ أساساً عن حاجات نفسية اجتماعية، ويقوم التعلم والخبرات النفسية والاجتماعية بنور مهم في اكتسابها، وإن كان لبعضها أساس فطري.

والدوافع الاجتماعية النفسية مهمة جداً في تحقيق سعادة الفرد وتوافقته النفسي والاجتماعي.

ولما كانت بعض الظروف الاجتماعية التي يمر بها الأطفال متشابهة، فقد نشأت بعض الدوافع النفسية - الاجتماعية العامة التي نشاهدتها في كثير من المجتمعات، كدافع الانتماء، ودافع السيطرة، ودافع التملك. وقد اعتبر بعض علماء النفس في الماضي هذه الدوافع غرائز، لأنهم لاحظوا وجودها في كثير من المجتمعات. ولكن الدراسات الحديثة في علم النفس وفي علم الإنسان قد بيّنت بوضوح أن هذه الدوافع تحددها في الأغلب العوامل الاجتماعية والثقافية وخبرات الفرد النفسية في أثناء تنشئته الاجتماعية. فدافع التملك، مثلاً، لا يوجد في بعض المجتمعات البدائية، ما أن دافع السيطرة لا يظهر بوضوح في بعض المجتمعات الأخرى.

ومن أمثلة الدوافع الاجتماعية (الدوافع الثانوية) دافع السيطرة.



التقويم

أولاً - ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة مما يلي:

- ١ - من خصائص الدوافع أنها تدل على ثبات في نشاط الكائن الحي. (✓)
- ٢ - تقتصر أهمية الدوافع في توجيه السلوك المنحرف. (X)
- ٣ - يمكن تعديل الدوافع الفطرية. (X)
- ٤ - لا فرق بين الحاجة والحافز. (X)
- ٥ - كل الدوافع الفسيولوجية تؤدي إلى المحافظة على حياة الفرد. (✓)
- ٦ - الاتجاه تعبير عن عقيدة، والميل تعبير عن شعور. (✓)
- ٧ - الدوافع الأولية ترتبط بكيان الفرد العضوي. (✓)
- ٨ - يصدر كل سلوك إنساني عن دوافع شعورية. (X)

ثانياً - اختر الإجابة الصحيحة من بين البدائل التالية لكل عبارة:

١ - اختلال التوازن وحالة النقص والافتقار إلى شيء ما يسمى:

ب - الحاجة.

أ - الدافع.

د - الحافز.

ج - الانفعال.

٢ - حالة الجسم الداخلية (جسمية أو نفسية) التي توجه السلوك وجهة معينة:

ب - الانفعال.

أ - العاطفة.

د - الحاجات.

ج - الدوافع.

٣ - الفرق بين الدوافع الأولية والثانوية هو أن:

أ - الأولى مكتسبة والثانية فطرية.

ب - الأولى خاصة والثانية عامة.

ج - الأولى فطرية والثانية مكتسبة.

د - الأولى متغيرة والثانية ثابتة.

ثالثاً- علّل لما يلي :

- 1- يختلف الأفراد في ترتيبهم للدوافع
لأن كل فرد له دافع خاص به هناك فرد يفضل دافع وآخر دافع الإنجاز وتمثل الدوافع المحرك الأساسي لكل سلوك يقوم به الإنسان . لأنهم يفسرون
الدوافع حسب المنبه داخلي أو خارجي .
- 2- الحاجات الفسيولوجية لها طبع دوري.
لأن هذه الحاجات الفسيولوجية يعمل الفرد على إشباعها باستمرار وعدم إشباعها يترتب عليه اختلال في التوازن العضوي والكيميائي
رابعاً - أنقد العبارات التالية في ضوء ما درست في علم النفس، مبيناً ما فيها من خطأ وصواب.

- ١ - الدوافع الثانوية أهم من الدوافع الأولية.
- ٢ - لا يمكن إنكار القيمة الفسيولوجية للدوافع.
- ٣ - الدوافع الثانوية يمكن تحديدها لأنها محدودة بحاجات الجسم.
- خامساً - اكتب تقريراً مختصراً عن أهمية الدوافع في حياة الإنسان.

سادساً - ما العلاقة بين كل من :

- الدوافع والتعلم.
- السلوك الصادر عن الدافع والانفعال المنعكس.
- الباحث والحاجة.

سابعاً - اذكر بعض النظريات التي بحثت في موضوع الدوافع وبيّن قيمة نتائجها في دراسة سلوك الإنسان.

ثامناً - قارن بين :

- الدوافع الأولية والدوافع الثانوية من حيث (تعريفها - طبيعتها - أثرها في السلوك).
- تاسعاً- رتّب الدوافع من حيث قوتها، ومن حيث أولويتها من وجهة نظرك معللاً لما تقول.



الانفعالات

تمهيد:

تعد الاستجابات الانفعالية من بين العناصر المهمة في التفاعل بين الإنسان وبيئته، وتحدث هذه الاستجابة رداً على كل تغير يحدث في البيئة، ونحن في حياتنا اليومية والاجتماعية نشعر بكثير من الانفعالات والحالات الوجدانية المتباينة في الظروف والمواقف المختلفة، وتؤثر هذه الانفعالات في علاقاتنا الاجتماعية، وقد تكون أحياناً أسوأ ما في حياة الإنسان فتسبب له كثيراً من الآلام والشقاء، فالغيرة الشديدة والمخاوف الكثيرة والقلق المؤلم من أهم ما يسبب الشقاء والتعاسة للإنسان.

ويقسم علماء النفس الانفعالات تقسيمات مختلفة، وأبسط هذه التقسيمات هو تقسيمها إلى انفعالات سارة كالفرح والحب، وانفعالات مكثرة غير سارة مثل الخوف والغضب والقلق، وهناك انفعالات مركبة كالغيرة وهي عبارة عن مزيج من الانفعالات كالغضب والخوف والكآبة والحزن والشعور بالنقص.

ما هو الانفعال؟

يطلق العلماء اصطلاح الانفعال على الانفعالات القوية والحادة التي يصاحبها اضطراب في السلوك كالخوف والغضب الشديد، أما الشعور بحالات خفيفة من المشاعر الوجدانية مثل السرور والضيق والانشرح فيطلقون عليها اصطلاح العاطفة، فالعاطفة شعور ذو صبغة انفعالية خفيفة.

فيمكن أن نعرّف الانفعال «بأنه اضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية وفي الوظائف الحشوية الداخلية، وينشأ في الأصل عن مصدر نفسي».

ويمكن توضيح التعريف حيث يبدأ الانفعال على شكل اضطراب حاد لأنه يتميز بحالة شديدة من التوتر والتهيج، ويصبح نشاط الإنسان مركزاً حول موضوع الانفعال، وأنه يشمل الفرد كله لأن الانفعال يؤثر في جميع أجزاء الكائن الحي، فهو يؤثر في هيئته البدنية وسلوكه الخارجي وفي حالته الشعورية ويصاحب الانفعال تغيرات في وظائف الأعضاء مثل سرعة خفقان القلب وضغط الدم واضطراب النفس... إلخ، ونقول أيضاً إنه من مصدر نفسي لأنه يحدث نتيجة إدراك بعض المؤثرات الخارجية أو الداخلية.



مكونات الانفعال:

إن الانفعال عملية معقدة تتكون من مكونات عدة هي:

١ إدراك الموقف الانفعالي:

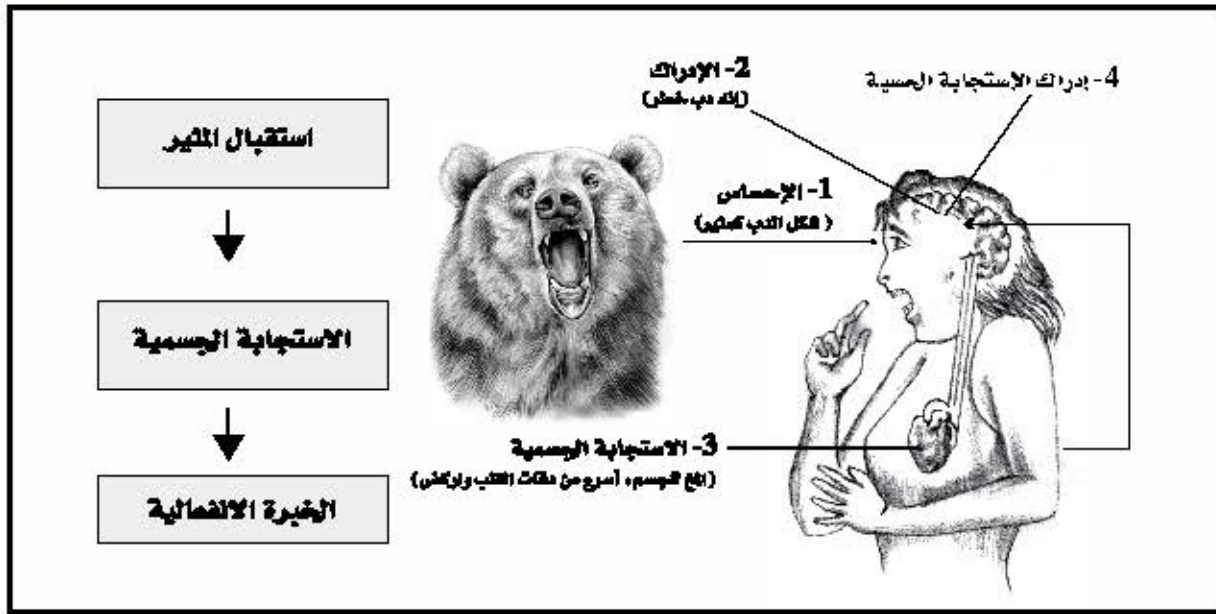
يبدأ الانفعال بإدراك الشخص لمنبه أول لموقف معين. وبما أن العوامل الذاتية تختلف من فرد إلى آخر تبعاً لظروف حياة كل منهم، فإن إدراك الناس للمواقف الواحد لا يكون متشابهاً. فروية الكلب في الطريق قد تخيف بعض الأطفال ولا تخيف بعضهم الآخر. وقد يثير موقف معين الغضب في بعض الأشخاص ولكنه لا يغضب الأشخاص الآخرين. فخبرات الإنسان السابقة، وللظروف التي مرت به ولطريقة تربيته أثر كبير في حياة الإنسان الانفعالية. والموقف الذي يثير الانفعال قد يكون خارجياً مثل رؤية حيوان مفترس وقد يكون منبهاً داخلياً مثل بعض الذكريات المؤلمة أو توقع العقاب يثير الخوف، وتوقع الحرمان يثير الغضب. (شكل رقم ٦).

٢ التغيرات في وظائف الأعضاء الداخلية:

عندما ينفعل الإنسان تحدث في بدنه تغيرات عدة مثل التغيرات التي تحدث في الدورة الدموية مثل خفقان أو زيادة ضربات القلب واحمرار وجه الإنسان والشعور بالحرارة. كذلك التغيرات في الأحشاء فيقل إفراز العصارة المعدية وتوقف عملية الهضم فيسبب عسر الهضم عند بعض الأفراد. والتغيرات أيضاً في الغدد فيسبب تصبب العرق ويقل نشاط الغدد اللعابية فيسبب الجفاف في الحلق، وزيادة إفراز الغدد فوق الكليتين فتقومان بإفراز هرمون الأدرينالين في الدم، وهناك تغيرات أخرى منها زيادة كمية السكر في الدم، واضطراب في التنفس واتساع حدقة العين والتوتر العضلي وينتصب شعر الرأس.

٣ التغيرات البدنية الخارجية:

تقصد هنا بالسلوك الظاهري حيث تصاحب الانفعال تغيرات عدة في السلوك الخارجي مثل تعبيرات الوجه في تغير العينين والشفنتين، وفي هيئة البدن مثل تصلب القدمين والجمود عند الخوف وقد يسبب الجري والهرب أحياناً. والغضب يسبب انقباض اليدين والتكشير وحركات عنيفة، ويدفع الحب بحركات متجه نحو الشيء المحبوب. ويحدث الانفعال تغيراً واضحاً في نبرات الصوت وخاصة في حالة الخوف والغضب.



شكل رقم (٦) يوضح التغيرات البدنية الداخلية والخارجية في موقف انفعال الخوف

٤ الخبرة الشعورية:

حينما ينفعل الإنسان تملكه خبرة شعورية معينة هي عبارة عن الشعور بالحالة الانفعالية سواء كانت خوفاً أم غضباً أم حباً، وهذا الشعور يمكن الفرد من السيطرة على سلوكه. والشعور الذي يحس به الإنسان في أثناء الانفعال هو في الحقيقة العنصر المهم الذي يعطي للانفعال صفته الخاصة التي تميزه عن غيره من الحالات الانفعالية المختلفة. والخبرة الشعورية أمر ذاتي يشعر الفرد المنفعل وحده بها ولا يستطيع غيره أن يلاحظه مباشرة، فإننا نجد في الغالب صعوبة كبيرة في معرفة نوع الانفعال الذي يشعر به الآخرون.

٥ التوافق للموقف الانفعالي:

نقصد بالتوافق للموقف الانفعالي الاستجابة الانفعالية التي يقوم بها الفرد لمجابهة الموقف الانفعالي، والتي تعيد الفرد إلى اعتداله واتزانه. قد تحدث عملية التوافق بطريقة مباشرة كالجري عند رؤية حيوان، وقد تستغرق زمناً طويلاً مثل الغضب من الآخر فيأخذ بالتفكير في طريقة للتغلب عليه.

نشاط ١

تخير موقفاً انفعالياً قوياً مررت به وطبق عليه المراحل السابقة.



العلاقة بين الدوافع والانفعالات:

للدوافع علاقة وثيقة بالانفعالات، فالانفعال يدفع الإنسان إلى القيام باستجابات توافقية معينة. فالخوف مثلاً يدفع الطفل إلى الجري والهرب. والخوف من الامتحان يدفع الطالب إلى بذل مزيد من الجهد في استذكار دروسه، والغضب يدفع الفرد إلى العدوان والمقاتلة. فالانفعال إذن يولد دافعاً.

والدوافع تكون أيضاً مصحوبة بحالة وجدانية أو انفعالية. فدافع الجوع، مثلاً يكون مصحوباً بحالة وجدانية مكثرة، ودافع الجنس يكون مصحوباً بحالة وجدانية سارة، وإعاقة إشباعها يثير انفعالات مكثرة فالطفل يشعر برضا وسرور في أثناء تناوله الطعام، ويشعر بالغضب إذا حرمته من تناول طعامه.

كل سلوك يقوم به الإنسان يكون مصحوباً في العادة بحالة انفعالية أو وجدانية معينة. ومن النادر جداً أن يقوم الإنسان بسلوك لتحقيق أهداف معينة دون أن يشعر بسرور أو سعادة، أو خوف أو غضب أو غير ذلك من الانفعالات والحالات الوجدانية المختلفة. فلاعب الكرة مثلاً قد يشعر في أثناء لعبه بحالة من السرور أو الانشراح لأمه في الفوز، أو قد يشعر بحالة من الخوف لتوقعه الهزيمة.

school-kw.com

نشاط ٢

تتمثل أهم الفروق التي تميز الانفعالات عن الدوافع في كل من:

- أ -
- ب -

أثر الانفعال في الصحة العامة:

أثبتت دراسات عديدة أن هناك علاقة وثيقة بين الحالات الانفعالية الشديدة وكثير من الأمراض العضوية. كما ظهر أن أساليب التكيف مع مشكلات الحياة وضغوطها ذات علاقة قوية بإصابة الإنسان بأمراض دون غيرها. وعند التعرض لضغوط معينة فإن بعض الناس يمرض وبعضهم لا يمرض، إذ يتميز من لا يستجيبون للضغوط بالمرض بالسماوات التالية:

- ١ - أكثر تحكماً في حياتهم.
- ٢ - يؤمنون إيماناً قوياً بأن الحياة لها معنى.
- ٣ - مندمجون في مجتمعهم.

إن قائمة الأمراض العضوية التي تتأثر بكل من الانفعال وضغوط الحياة وتغيراتها، هي قائمة طويلة في الحقيقة، تدعى الاضطرابات النفسجسمية، تندرج شدتها من مجرد صداع خفيف إلى شلل تام. ويتوقف ذلك على المنبع الذي أدى إلى الانفعال، وتوجد في هذه الأمراض عادة أعراض جسدية، ولكنها لا تكون راجعة إلى أسباب جسدية، فإن الشعور بالغثيان قبل الامتحان آخر العام قد يكون في طبيعته نفسجسيمياً، كما أن ضغط العمل وإجهاده قد ينتج إفرازات حمضية زائدة وينتهي في آخر الأمر إلى قرحة المعدة... إلخ.

وهناك الكثير من الأمراض النفسجسمية الأخرى منها أمراض القلب والأوعية الدموية، البدانة والسمنة، قرحة القولون، أمراض الجهاز التنفسي، الأمراض الجلدية وسكر الدم... إلخ.

نشاط ٣

هل يمكن علاج الأمراض النفسجسمية (السيكوماتية)؟ ارجع إلى مصدر خارجي للإجابة عن هذا السؤال.

أمثلة على الانفعالات

الانفعالات أنواع شتى وقد صُنفت إلى تصنيفات عديدة كما سبق أن قدمنا. وسنحاول فيما يلي أن نتكلم عن بعض الانفعالات الخاصة الشائعة في حياتنا اليومية.

الانفعالات الأساسية والمركبة



شكل رقم (٧) يوضح الانفعالات الأساسية والمركبة

الخوف

يؤدي انفعال الخوف وظيفة حيوية مهمة، فهو يدفع الإنسان إلى الهرب من الخطر وإلى الحذر منه فيعينه ذلك على حفظ حياته.

لماذا هناك مخاوف كثيرة؟

في بعض الأحيان يتجاوز الخوف الوظيفة المفيدة فيصبح الخوف سبباً للإحراق الضرر بحياة الإنسان، عندما تبدو المخاوف غريبة وغير معقولة ولا يستطيع الإنسان أن يعلل أسبابها. ويعرف هذا النوع من المخاوف (الخوف المرضي)، ومن أمثلة ذلك الخوف من الأماكن المغلقة أو المرتفعة والخوف من الماء ومن بعض الحيوانات الأليفة. ولا شك أن الإنسان يتعلم أغلب هذه الأنواع من المخاوف أيضاً عن طريق الإشراف. (التعلم الإشرافي).

ولا يرتبط الخوف بالأشياء الخارجية فقط، بل قد يرتبط أيضاً ببعض العمليات النفسية الداخلية مثل الدوافع والرغبات والأفكار، ومن أمثلة ذلك ارتباط الخوف بالدافع الجنسي، وقد يؤدي ذلك إلى التخلي عن الرغبة الجنسية نهائياً. وهذا هو السبب في كثير من حالات ضعف المقدرة الجنسية عند الرجال والبرود الجنسي عند النساء.

ويصاحب انفعال الخوف كثير من التغيرات الجسمية كما ذكرنا في السابق.

التغلب على الخوف:

سنحاول فيما يلي أن نشير باختصار إلى وسائل مختلفة للتغلب على الخوف:

- يلجأ كثير من الآباء والأمهات إلى وقاية الطفل من الخوف بطرق عدة منها:
أ - إبعاد الشيء المخيف.

ب - تكرار تعريض الطفل للشيء الذي يخيفه.

ج - التقليد الاجتماعي من خلال تقليد الآخرين عندما يقتربون من الشيء المخيف، وأحسن وسيلة لتعليم الإقلاع عن الخوف هي الوسيلة التي تعرف بتصحيح التعلم أو بتغيير الإشراف. وعندما يكون الخوف غامضاً مبهماً ولا يتعلق بشيء معين، تعرف هذه الحالات من الخوف بالقلق وهذه الحالات تحتاج إلى العلاج النفسي.

الغضب

لماذا نغضب؟ إن الغضب يحدث نتيجة الحرمان أو المنع من تحقيق رغبة أو إشباع دافع. وأول ما يشاهد من حالات الغضب عند الأطفال الصغار يكون في الغالب نتيجة لتقييد حركاتهم البدنية. وحينما يكبرون فإن أهم شيء يغضبهم هو الحرمان والمنع اللذان يحدثان بسبب أشخاص آخرين. ومن أهم الأسباب التي تثير غضب الأطفال الشعور بالحرمان من حب الوالدين وعطفهما.

يؤدي انفعال الغضب فائدة مهمة للإنسان لأنه يزيد من نشاطه ويدفعه في بعض المواقف إلى القيام ببعض الأعمال لإزالة العوائق التي تعترض سبيله أو التي تهدده بالخطر. وعندما يصعب على الإنسان التحكم في الغضب فقد يؤدي ذلك إلى كثير من النتائج الضارة.

التغلب على الغضب:

هناك وسائل عدة يمكن الاستعانة بها للتغلب على الغضب عند الأطفال منها:

- أ - فهم دوافع الطفل: يجب على الآباء والأمهات فهم الدوافع الحقيقية التي تدفع الطفل للغضب ولما يقوم به من أعمال العنف والمشاكسة.
- ب - تدريب الطفل على حل مشكلاته: من الواجب أن نعوّد الطفل منذ الصغر على ملكة التفكير ومحاولة حل المشكلات التي تعترضه بدلاً من الغضب والهيّاج كلما صادفته مشكلة أو اعترضه عائق.
- ج - تدريب الطفل على التعاون: من الواجب أن ندرّب الطفل منذ الصغر على ضرورة احترام رغبات وحقوق غيره وعلى محاولة التوفيق بين رغباته وحقوقه ورغبات وحقوق غيره.
- د - تجنب فرض القيود بلا مبرر: من الواجب أن نعطي الأطفال كثيراً من الحرية في ألعابهم وحركاتهم وتصرفاتهم وألا نطلب منهم أكثر مما يستطيعون.
- هـ - تغيير الحالة النفسية: كما يمكننا أن نقضي على غضب الأطفال إذا عملنا على تغيير حالتهم النفسية فتحويل انتباه الطفل الغاضب إلى شيء آخر سارٍ له قد يفيد في



شكل رقم (٨) يوضح تعبيرات الأطفال لبعض أنواع الانفعالات

كيف يجب أن نتعامل مع الانفعالات؟

يجب على كل إنسان أن يتعلم كيف يتحكم في انفعالاته فلا يدع نفسه نهياً لكثير من الانفعالات الشديدة التي تنتابه من وقت لآخر.

من المفيد أن نقول في هذا الصدد إن كثيراً من انفعالاتنا أمر مكتسب قد تعلمناه من تجارب حياتنا السابقة ومن الظروف والخبرات التي مرت بنا من قبل وأنه من الممكن أيضاً بشيء من التدريب والمران وبشيء من الصبر أن يتعلم الإنسان كيف يتحكم في انفعالاته وسيطر عليها.



شكل رقم (٩) يوضح نوعين من انفعالات الفرحة الأولى فرحة التحرير والثانية بكاء فرحة اللقاء

نشاط ٤

يقال إن:

- كل إنسان منا يظهر على حقيقته وقت الانفعال.
- الاضطراب الانفعالي الشديد يجعل الإنسان عرضة للاستهواء السريع والتصديق السهل.
- الانفعالات الحادة تؤدي إلى فقدان الاتزان النفسي.
- ناقش المقولات السابقة مع معلمك بالصف.



التقويم

أولاً - اختر الإجابة المناسبة للعبارات التالية من بين الخيارات التي تلي كل عبارة:

١ - الانفعال الذي لا يوجد لدى الطفل في مرحلة المهد هو انفعال:

ب - الخوف

أ - الحب

د - الغيرة

ج - الغضب

٢١ - العلاقة بين درجة الاستثارة الانفعالية والأداء التكيفي والمعرفي علاقة:

ب - عكسية

أ - ترابطية

د - لا علاقة بينهما

ج - نسبية

٣ - الفرق بين الدوافع والانفعالات هو أن:

أ - الانفعالات تعطي للدوافع قوتها.

ب - الدوافع تعطي للانفعالات قوتها.

ج - الدوافع فطرية والانفعالات مكتسبة.

د - كل من ب، ج إجابات صحيحتان.

ثانياً - ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١ - يكفي لحدوث الانفعال وجود المنبه والاستجابة. (✓)
- ٢ - الخوف أكثر شيوعاً من الغضب عند الأطفال. (X)
- ٣ - قابلية مدمن المخدرات للانفعال تكون ضئيلة. (X)
- ٤ - تعد الانفعالات وسيلة لتحقيق التكيف الاجتماعي. (✓)
- ٥ - الاستجابة الانفعالية تختلف من شخص لآخر. (✓)
- ٦ - الاستجابة الفسيولوجية للانفعال تختلف من فرد لآخر. (✓)
- ٧ - الخبرة الانفعالية الشديدة يصاحبها تغيرات فسيولوجية. (✓)

ثالثاً - عدّل ما يلي:

- 1- لأن آثارها الحسنة هي أنها تساعد على التكيف مع ظروف البيئة الخارجية والتوافق النفسي والاجتماعي مع الآخرين ويساعد على البهجة والسرور ولها آثارها السيئة هي الإصابة بالأمراض العضوية
- 2- لأن التقدير المعرفي للموقف هو الذي يحدد شدة الانفعال ونوعه، ولأن ادراك الشخص يعود لعوامل ذاتية، وخبرات سابقة تبعا لظروف حياته
- 3- لأنه يمكن قياس الانفعال من خلال السلوك الظاهر، التغيرات الجسمية، الاختبارات ومقاييس التقدير
- 4- لأن عندما ينفع الانسان تحدث في بدنه عدة تغيرات

رابعاً - اذكر أمثلة توضح خبرة انفعالية تعكس كيفية حدوث الانفعال.

موقف الخوف يتكون من استقبال المنبه أو المثير ... الاستجابة الجسمية ثم الخبرة الانفعالية

خامساً - دّل على صحة العبارات التالية:

- 1- لو أن أحد شاهد سيارة تنحدر نحوه بسرعة سوف يصاب بالخوف الشديد ولكن عندما يعلم أن هذه السيارة من الملاهي ولن تصل إليه فإن خوفه سيقبل بالطبع
 - 2- عندما يمر الشخص بخبرة انفعالية شديدة يشعر بعدد من التغيرات الجسمية الفسيولوجية التي تنتج عن تنشيط بعض أجزاء المخ لذلك الانفعال الشديد يؤدي إلى ضعف القدرة على التركيز
 - 3- الطفل يخاف من رؤيته حيوان بينما الراشد لا يخاف بسبب زيادة خبراته
- سادساً - عندما تكون جالساً في هدوء، ثم فجاً يذق الباب، وإذا بالطارق يخبرك بتفوقك الكبير على زملائك بالمدرسة. فما هي استجابتك السلوكية في هذا الموقف؛ مطبقاً عليها شروط حدوث الانفعال الفرح والبهجة والسرور لأن طرق الباب إحساس والإدراك خبر التفوق والاستجابة الحسية هي الفرح
- سابعاً - طبق مؤشرات الانفعال على موقف سلوكي واجهته في أحد مواقف الحياة اليومية. اشرح التغيرات الجسمية التي شعرت بها في أثناء الموقف. عند رؤيتي لحيوان مفترس في الطريق تصببت قدماي لشعوري بالخوف وتصببت عرقاً لكنني ما لبثت أن سارعت بالجرى
- ثامناً -

١ - ﴿فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾^(١)

٢ - ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾^(٢)

ترشدنا الآيتان الكريمتان السابقتان إلى مفهوم تضمنه موضوع الانفعالات والعواطف،

وضوح. ترشدنا الآيات الكريمة إلى أثر النضوج في النمو الانفعالي وكيف يتعامل الانسان مع الانفعالات من خلال التحكم في الانفعال من خلال الايمان بالحياة والقضاء والقدر وعدم ترك الانسان للتحكم به انفعالاته

(١) سورة البقرة: ٣٨.

(٢) سورة البقرة: ١٥٣.



الخوف: يؤدي انفعال الخوف وظيفة الانسان إلى الهروب من الخطر وإلى الحذر منه فيعينه على حفظ حياته، وأحياناً يكون سبباً في إلحاق الضرر بحياة الإنسان (الخوف والمرض).

الغضب: يظهر نتيجة الحرمان أو المنع من تحقيق رغبة أو إشباع دافع ويؤدي انفعال الغضب فائدة مهمة للإنسان لأن يزيد من نشاطه ويدفعه في بعض المواقف إلى القيام ببعض الأعمال لإزالة العوائق التي تعترض سبيله

تاسعاً - للانفعالات أثر كبير في الجسم والعقل مع والسيئة للانفعالات في السلوك الإنساني.

عاشراً - ماذا يقصد بكل من الخوف والغضب مع

الحادي عشر - علّل صحة أو عدم صحة العبارات التالية: 1- خطأ، بعض المنبهات الخارجية قد تحرك الدوافع،

وهناك منبهات داخلية نفسية من خبرات سابقة.

2- خطأ، يوجد علاقة وثيقة بين الدوافع والانفعالات

فالانفعالات تدفع الإنسان إلى القيام باستجابات توافقية معينة

١ - تستثار الانفعالات دائماً من منبهات خارجية.

٢ - لا علاقة بين الدافع والانفعالات.

الثاني عشر - حدّد نوع الانفعال من خلال الموقف السلوكي التالي:

- إذا كان قلبك يخفق بشدة وتفرز يداك العرق وكان وجهك متورداً، فما هو الانفعال الذي

تشعر به. الفرح - السرور - الحُب

- الغضب: التكشير - زيادة ضربات القلب - احمرار الوجه -

الشعور بالحرارة

الثالث عشر - اذكر الفروق التعبيرية بين الحالات التالية:

الخوف: احمرار الوجه واليدين - زيادة ضربات القلب.

الحزن: تصلب القدمين والجمود - التكشير.

الدهشة: جحوظ العينين - اتساع حدقة العين

الغضب - الخوف - الحزن - الدهشة

الرابع عشر - كيف يمكنك أن تحقق الاتزان النفسي في حياتك اليومية؟

حاول أن تستخلص من دراستك السابقة في هذا الباب مبادئ عدة تجعلها دستورك الذي

تهتدي به في المواقف الوجدانية المختلفة سواء أكانت انفعالية أو عاطفية.

الإيمان بالحياة وعدم الاستسلام للانفعال.

التحكم الأكبر في الانفعال حتى لا يؤدي إلى أمراض

تاسعاً: للانفعالات أهمية كبرى للإنسان وتعتبر الانفعالات من العناصر المهمة في التفاعل بين الفرد وبيئته وتؤثر الانفعالات في علاقاتنا الاجتماعية

الآثار الحسنة :

- 1- عند رؤية حيوان مفترس يهرب الانسان .
- 2- الخوف من الامتحان يدفع الطالب إلى بذل مزيد من الجهد في استذكار دروسه .

الآثار السيئة :

- 1- ازدياد سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.
- 2- إصابة الانسان بأمراض متعددة تسمى الأمراض النفسجسمية .
- 3- زيادة سرعة التنفس وازدياد العرق ونفقان اللعاب



العمليات العقلية

مقدمة:

بدأ الإنسان رحلة طويلة وشاقة في محاولة جادة لفهم الحياة وما يدور فيها وخاض من أجل ذلك جولات كبيرة استطاع من خلالها أن يفك الكثير من الرموز المثيرة في هذا الكون ويحصل بذلك على تفسيرات وعلوم كان لها الأثر البالغ في رقي الإنسان، حتى وصل إلى ما وصل إليه اليوم من التقدم التكنولوجي المنهل والرفاهية العالية، والحصول على إجابات للكثير من الأسئلة الحائرة لدى الإنسان.

ولكن كيف استطاع الإنسان أن يخطر كل تلك الخطوات ويصل إلى ما وصل إليه من تقدم وازدهار؟ وما هي القدرات التي يمتلكها الإنسان دون سائر الكائنات؟ وكيف له أن يتعامل معها تعاملًا صحيحاً؟ كيف له أن ينميها وسيطر عليها ويوجهها التوجيه السليم؟ كيف للإنسان أن يستفيد من الخبرات والعلوم التي تمر عليه؟ وما أثر كل ذلك في سلوكه؟ بل كيف تتشكل سلوكياته تجاه الأحداث المختلفة؟ وما ردود فعله تجاه المواقف المتباينة في حياته؟ وكيف له أن يدرك الأمور؟ وما العوامل المؤثرة في ذلك؟ ثم ما دور الوراثة والبيئة في نمو ورتقي تلك القدرات؟ وأسئلة أخرى كثيرة سوف نحاول الإجابة عنها من خلال دراستنا لمجموعة من العمليات العقلية، وذلك من أجل فهم أكبر للإنسان وما يمتلكه من إمكانيات وقدرات واستثمار أعلى لحركة الإنسان على الأرض وكأننا نفسر الكلمة المأثورة «أتحسب أنك جرم صغير وفيك انطوى العالم الأكبر».

أولاً - التعلم

يولد الإنسان وهو غير قادر على عمل شيء، ولكنه مزود ببعض أنواع السلوك الفطري الذي يمكنه من الحفاظ على حياته واستمرارها كالرضاعة، والنوم، والبكاء، لكن بمرور الوقت نلاحظ أن هناك أنواعاً من الأفعال أصبح يستطيع القيام بها.

فإذا ما قارنا بين سلوك الوليد وسلوك الطفل في المرحلة الابتدائية سنجد أن هناك فرقاً كبيراً بين الاثنين، فطفل المرحلة الابتدائية يستطيع القيام بأنواع كثيرة من الأفعال التي لم يكن يستطيع القيام بها وهو في مرحلة المهد ولو قارنا هذا السلوك بسلوك الطالب في المرحلة الثانوية سنجد أن سلوكه في المرحلة الثانوية يختلف كماً وكيفاً عن سلوكه في المرحلة الابتدائية، حيث إن سلوكه

في هذه المرحلة أصبح على درجة عالية من التعقيد وأصبحت قدرته على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة تأخذ شكلاً من التنظيم والتنسيق، وهكذا يرتقي الإنسان بسلوكه من مجموعة من السلوك الفطري إلى عدد غير محدود من الأنشطة العقلية. وهذا التغير والارتقاء في السلوك والأفعال هو الذي يميز الإنسان عن بقية الكائنات، ولكن كيف يتم ذلك؟ وما الأساليب التي يتبعها الإنسان للارتقاء بسلوكه من البساطة إلى التعقيد؟

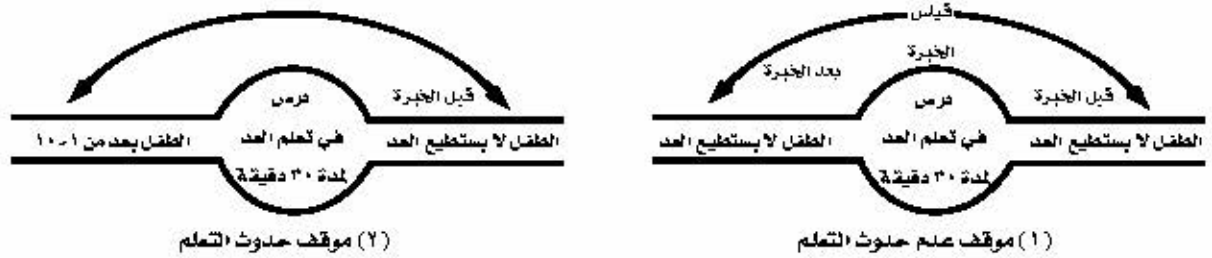
إن التغير في سلوك الإنسان يتم من خلال عملية التعلم، وما الارتقاء والتعقيد في سلوكه إلا مظهر من مظاهر التعلم والنضج.

فماذا يقصد بالتعلم؟

تعريف التعلم: هو مجموعة من التغيرات الثابتة نسبياً التي تحدث نتيجة مرور الإنسان بخبرة أو من خلال تكرار تلك الخبرة.

من خلال التعريف السابق يمكننا تحليل التعلم إلى عناصر أساسية هي:

- ١ - التغير: لكي يحدث التغير يحتاج الفرد إلى فترة زمنية قد تطول وقد تقصر حتى يحدث التغير. والفترة الزمنية هنا هي الفترة التي يمر بها الفرد في الخبرة. فالتغير يعني أن سلوك الإنسان قبل المرور بخبرة يختلف عنه بعد المرور بالخبرة، ولتوضيح ذلك يستدل على التعلم بمعرفة الفرق بين سلوك ما بعد المرور بالخبرة وسلوك ما قبل الخبرة فإذا كان هناك فرق بين الاثنين أمكننا أن نستنتج حدوث التعلم، أما إذا لم يكن هناك فرق بين سلوك ما قبل الخبرة وما بعدها فنستطيع القول إن الفرد لم يتعلم. (انظر شكل رقم ١٠).



شكل رقم (١٠) يمثل الفرق بين سلوك ما قبل الخبرة وما بعدها

- ٢ - السلوك: لا بد أن يتجسد التعلم بشكل سلوك سواء أكان هذا السلوك ظاهراً أم غير ظاهر أي أن التغيرات لا بد من أن نلاحظها على سلوك الفرد. وهذا التغير في السلوك يكون ثابتاً نسبياً لأن التغير الذي يحدث في معظم حالات التعلم يستمر مدة طويلة فالعادات التي يتعلمها الفرد مثلاً تصبح ثابتة نسبياً في سلوكه ولا تزول بسهولة.



نشاط ١

- أي من هذه المواقف يدل على التعلم:
- زيادة في سرعة الجري لطفل المرحلة الابتدائية.
- خوف الطفل من الطيب.
- تمكن الطفل من تمييز البقرة من الحصان.
- صعود الطفل الصغير درجات السلم.
- تمكن الفرد من الرؤية البسيطة في الغرفة المظلمة بعد مرور الوقت.
- تمكن الطفل من الرضاعة من زجاج الحليب.

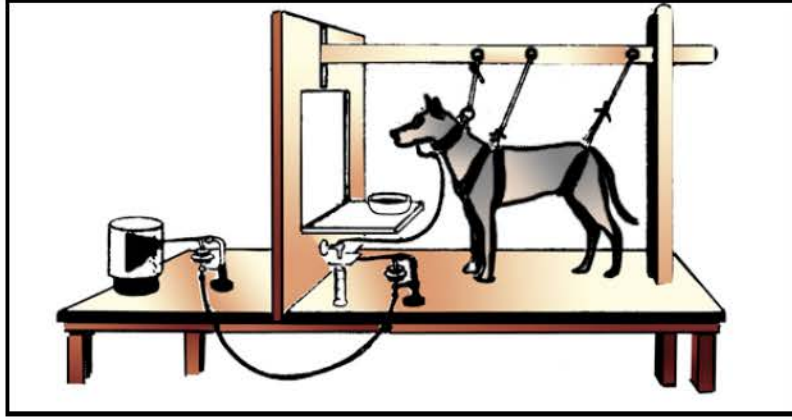
كيف يحدث التعلم؟

إن العنصر الأساسي في عملية التعلم في أبسط صورة هو تعلم الكائن الحي وجود ارتباط بين حادثين بحيث إذا حدث أحدهما حدث الآخر ويسمى هذا النوع من التعلم بالارتباطي، وقد قام علماء النفس بدراسة هذا النوع من التعلم باتباع طريقتين مختلفتين من الإجراءات التجريبية، تسمى إحداهما بالإشراف التقليدي وتسمى الأخرى بالإشراف الإجرائي، بيد أن التعلم لا يتم دائماً على هذه الصورة البسيطة، فقد يحدث التعلم أيضاً في صورة أكثر تعقيداً يتعلم فيها الكائن الحي استجابة جديدة لموقف جديد على ضوء تفسيره لأحداث الموقف وتذكر خبراته السابقة وتسمى هذه الصورة المعقدة من العلم بالتعلم المعرفي.

ونشير هنا إلى مجموعة من النظريات التي تحاول تفسير التعلم الإنساني:

١ التعلم بالإشراف الاستجابي:

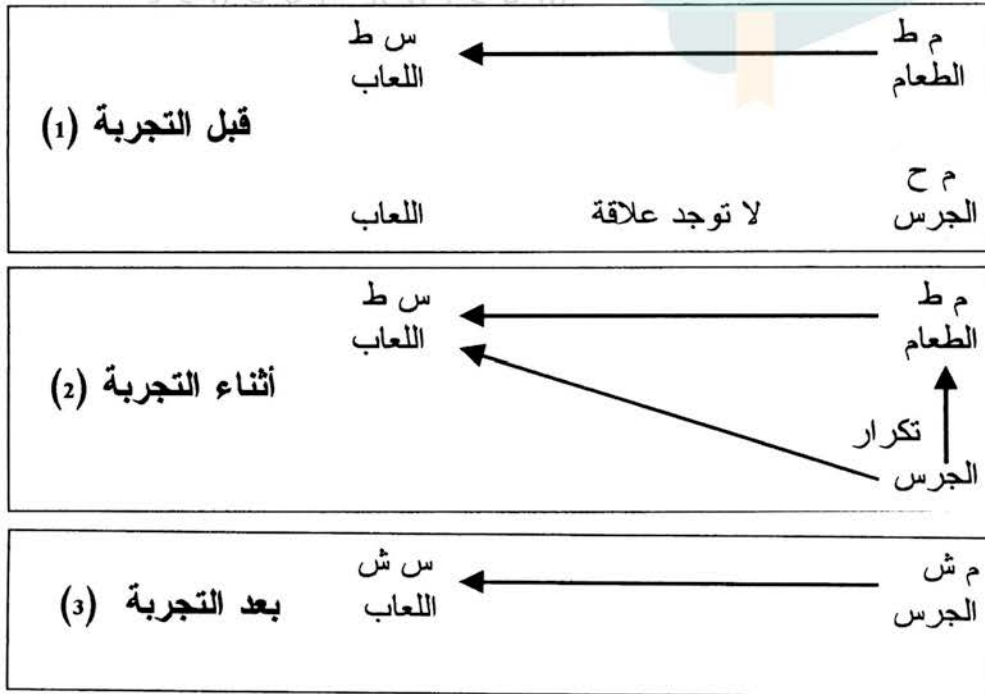
يرجع الفضل في هذا النوع من التعلم إلى العالم الروسي «إيفان بافلوف» عام (١٨٤٩-١٩٣٦). قام بافلوف بدراسة حول العمليات الهضمية بصفته اختصاصياً بعلم وظائف الأعضاء. وكان يقوم بقياس كمية اللعاب التي يفرزها الكلب عندما يقدم إليه الطعام. وفي يوم من الأيام لاحظ بافلوف أن كمية اللعاب التي يفرزها الكلب زادت قبل أن يقدم له الطعام فبدأ بدراسة هذه الظاهرة. حينما قام بقرع الجرس قبل تقديم الطعام بثانيتين أو ثلاث ثوان وكرر هذه العملية عدداً كبيراً من المرات، وبعدها قام بقرع الجرس دون تقديم الطعام، فلاحظ أن الجرس أصبح قادراً على استدعاء استجابة اللعاب لدى الكلب.



شكل رقم (١١) الكلب في أثناء إجراء التجربة عليه بجهاز الإشراف التقليدي في معمل «بافلوف»

من هذه التجربة يمكننا ملاحظة الآتي:

- ١ - أن الطعام مثير طبيعي (م ط) لاستجابة اللعاب وهي استجابة طبيعية (س ط).
- ٢ - أن الجرس مثير محايد (م ح) بمعنى أنه ليست له القدرة على استدعاء استجابة اللعاب.
- ٣ - تكرار ارتباط الجرس بالطعام أدى إلى ظهور استجابة اللعاب.
- ٤ - توقف تقديم الطعام مع الاستمرار بقرع الجرس واستمرار استجابة اللعاب.
- ٥ - أصبح الجرس مثيراً شرطياً (م ش) لاستجابة اللعاب استجابة شرطية (س ش).



شكل رقم (١٢) يوضح طريقة التعلم من خلال الإشراف التقليدي



من تجارب بافلوف تم استخلاص مجموعة من القواعد للتعلم من خلال الاقتران الشرطي وهي:

- ١ - التكرار: لكي يكتسب المثير المحايد (الجرس) صفته الشرطية لاستدعاء الاستجابة الشرطية (اللعاب) لا بد من تكرار حدوثه مع التغير الطبيعي. أي أن التعلم في هذه الحالة هو قدرة المثير الشرطي على استدعاء الاستجابة الشرطية من خلال تكرار حدوثه مع مثير طبيعي.
- ٢ - التعميم: بعد أن اكتسب الجرس القدرة على استدعاء الاستجابة (التعلم) ماذا يصبح الموقف بعد ذلك إذا قرع جرس ذو نغمة مختلفة؟ تبيين من التجارب أنه مهما تكن النغمة مختلفة فستصبح قادرة على استدعاء الاستجابة. أي أن الكلب في تجربة بافلوف قام بتعميم استجابة اللعاب للنغمات المختلفة للأجراس.
- ٣ - التمييز: هل يمكننا تجربة كالتجربة التي قام بها بافلوف أو أي تجربة مماثلة لها أن نجعل الكلب يستجيب لنغمة معينة فقط بإفراز اللعاب؟ الإجابة: نعم، يتم ذلك حينما تقدم الطعام مع النغمة المقصود ربطها بالاستجابة، وعدم تقديمه مع النغمات الأخرى، والذي سيحدث هنا أن الكلب سيميز النغمة المصاحبة للطعام عن غيرها من النغمات، وهو ما أطلق عليه بالتمييز.
- ٤ - الانطفاء: ماذا يحدث إذا استمر قرع الجرس دون تقديم الطعام لمدة طويلة، هل سيستمر الجرس في قدرته على استثارة اللعاب؟ الإجابة: لا، لأن إفراز اللعاب لدى الكلب سيتوقف وتتلاشى بذلك قدرة الجرس على استثارة اللعاب، وهذا ما أطلق عليه الانطفاء. فتقديم الطعام في هذه التجربة يعمل على تدعيم الاستجابة الشرطية، وانقطاع الطعام يؤدي إلى ضعف الاستجابة ثم انطفائها.
- ٥ - التدعيم: تبيين في الفقرة السابقة أن التدعيم ضروري لتكوين الاستجابة الشرطية، ويقوم الطعام في تجربة بافلوف بالتدعيم، وقد اتضح من هذه التجربة أهمية التدعيم في عملية التعلم، فالكائن الحي يمكن أن يتعلم استجابات جديدة إذا عززت هذه الاستجابات.
- ٦ - الاسترجاع التلقائي: بعد أن حدثت عملية الانطفاء، ومر وقت على حدوثه ماذا سيحدث عندما يقرع الجرس بلا تقديم الطعام؟ الإجابة: سوف يستعيد الجرس قدرته على استثارة واستجابة اللعاب لفترة محدودة، وهو ما أطلق عليه الاسترجاع التلقائي، أي أن الاستجابة قد عادت بعد عملية الانطفاء بلا حاجة إلى ربط الجرس بالطعام، لكن ما يلاحظ على الاسترجاع التلقائي أن فترته محدودة.

هات أمثلة من الواقع تمثل عملية التعلم بالاقتران الشرطي.

٢ التعلم بالفهم والاستبصار:

الاستبصار يعني: إدراك العلاقات الرئيسية التي يتوقف عليها حل مشكلة ما. ويعتمد على تنظيم الموقف، بحيث يمكن إدراك العلاقات بين عناصره، والسلوك الذي يتعلمه الكائن الحي بالفهم والاستبصار يمكن استخدامه في مواقف جديدة.

تجارب كوهلر:

وضع عالم النفس الألماني «كوهلر» الشمبانزي في قفص ووضع أمامه خارج القفص وبعيداً عنه إحدى ثمار الموز، ووضع أيضاً في داخل القفص عصا قصيرة لا يستطيع الشمبانزي الوصول إلى الموز باستخدامها.

ووضع عصا أخرى أطول من الأولى خارج القفص على بعد مترين تقريباً منه وموازية له، وبحيث لا يستطيع الشمبانزي الوصول إليها بيده، وإما استطاع ذلك باستخدام العصا الموجودة في داخل القفص.

وقد حاول الشمبانزي في أول الأمر الوصول إلى الفاكهة باستخدام العصا القصيرة فلم يفلح، ثم توقف قليلاً بعض الوقت ونظر حوله متفحصاً الموقف كله، ثم تناول العصا القصيرة الموجودة داخل القفص واستخدمها في جذب العصا الكبيرة نحوه. وعندئذ تناول العصا الكبيرة في الحال واستخدمها في الوصول إلى الفاكهة. فمنذ أن أدرك الشمبانزي العلاقة بين العصا الكبيرة وبين الفاكهة استطاع أن يوجه سلوكه مباشرة نحو حل المشكلة.

وفي تجربة أخرى أجراها كوهلر وضع الشمبانزي داخل القفص ومعه عصوان إحداهما رفيعة والأخرى سميكة، وكانت توجد في خارج القفص على مرأى منه إحدى ثمار الموز. وقد حاول الشمبانزي الوصول إلى الموز باستخدام كل من العصوين على حدة، ولكن لم يكن طول أي منهما يسمح له بالوصول إلى الهدف. وبعد فترة طويلة من هذه المحاولات التي تخللتها فترات انتظار وبأس ولعب بالعصوين على غير هدى، أمسك الشمبانزي العصوين بيده في وضع معين، بحيث كان طرف العصا الرفيعة مقابل فجوة في طرف العصا السميكة. فنظر الشمبانزي إلى كل من العصوين ونظر إلى ثمرة الموز ثم وضع طرف العصا الرفيعة في فجوة العصا السميكة وكوّن عصا أطول قام باستخدامها في الحال في الحصول على الموز.



مبادئ التعلم الجيد وأسس الاستذكار:

١ - لا يتعلم الإنسان بلا دافع: ففي التجارب السابقة كانت الحيوانات التي أجريت عليها التجارب جائعة، وكان دافع الجوع محركاً أساسياً للتعلم وللحصول على الطعام. وهي الطريقة التي يتبعها مدربو الحيوانات. إن تقوية رغبة الطلاب في التعلم من أهم عوامل نجاحهم، وإن إقامة المنافسة بين الطلاب تسبب ارتفاع مستوى الدرجات التي يحصلون عليها.

نشاط ٣

ما الدوافع التي تدفعك للمثابرة والتفوق في دراستك؟

٢ - المكافأة تثبت التعلم: إن نيل المكافأة يثبت ويشجع على تجده واستمراره وعدم نيل المكافأة يثبط الهمة ويوقف التعلم. فالموظف الذي يزيد من جهده ونشاطه رغبة في علاوة أو ترقية لا ينالها، لا شك سيمتنع عن مواصلة الجهد والنشاط، وسيكتفي ببذل أقل مجهود. وقد يكون مجرد النجاح في العمل والتوفيق في تأدية الواجب مكافأة ترضى لها النفس الطموحة فتكون سبباً يحفزها لزيادة المجهود ومواصلة النجاح.

نشاط ٤

قارن بين أثر كل من الثواب والعقاب في التعلم.

٣ - معرفة النتيجة تساعد على سرعة التعلم: إن التجارب دلت أن لمعرفة الشخص نتيجة عمله والدرجات التي يحصل عليها في أثناء عملية التعلم تأثيراً كبيراً في سرعة التعلم واكتساب المهارة.

فإن معرفة نتيجة العمل يعتبر نوعاً من المكافأة. ولذلك فإنه من الضروري إيضاح نتائج الاختبارات للطلاب أولاً بأول لأهميتها في تثبيت التعليم وتحسينه.

٤ - التدريب الموزع أفضل من التدريب المركز: إن التعلم إما أن يحدث بطريقة متواصلة من غير أن يتخلل عملية التعليم (التدريب) فترات راحة وهو ما يطلق عليه بالتدريب المركز، وإما أن يوزع الشخص تدريبه على أوقات مختلفة بحيث تتخلل هذه الأوقات فترات راحة،

وهو ما يطلق عليه بالتدريب الموزع، الذي دلت التجارب والأبحاث أن نتيجة التدريب الموزع تكون في أغلب الأحيان أفضل كثيراً من نتيجة التدريب المركز، حيث يكون التعلم أسرع وتكون نتيجته أثبت في الذاكرة.

٥ - **تقسيم الدروس إلى وحداته الطبيعية:** يمكن أن يحدث التعليم بطريقتين مختلفتين. فإذا فرضنا مثلاً أن شخصاً يريد أن يحفظ قصيدة من الشعر، فإنه يستطيع أن يفعل ذلك بقراءة القصيدة بأكملها دفعة واحدة فإذا ما انتهى من ذلك أعاد قراءتها مرة أخرى، ثم يكرر ذلك حتى يتم له حفظ القصيدة وتعرف هذه الطريقة في التعلم بمنهج الكل، أو أن يتم تقسيم القصيدة إلى أجزاء عدة، يتكون كل جزء فيها من أبيات عدة، ثم يأخذ الشخص في حفظ جزء على حدة، فإذا ما أتم حفظه انتقل إلى الجزء الثاني، وهكذا حتى يتم له حفظ جميع الأجزاء كل منها على حدة، ثم يحاول بعد ذلك أن يحفظ الأجزاء متصلة بعضها ببعض في ترتيبها الصحيح في القصيدة. وتسمى هذه الطريقة في التعلم بمنهج الجزء. فأأي المنهجين أفضل؟ تبين من الدراسات والأبحاث أن منهج الجزء أكثر فائدة في تعليم الأطفال، وأن منهج الكل أكثر فائدة في تعليم الشباب، وأنه كلما زاد ذكاء الشخص كان تعلمه بمنهج الكل أكثر فائدة. وإن منهج الكل على العموم أكثر فائدة في تعلم المواد المتوسطة الحجم والصعوبة. ومنهج الجزء أكثر فائدة في تعلم المواد الكبيرة الحجم الكثيرة الصعوبة. ويستحسن في بعض الحالات الجمع بين هذين المنهجين فيتبع منهج الجزء في المرحلة الأولى من التعلم، ثم يتبع منهج الكل في المرحلة الأخيرة.

٦ - **المشاركة الإيجابية:** لقد دلت التجارب على أن مشاركة الطلاب في الدرس مشاركة إيجابية فعالة أفضل كثيراً من المشاركة السلبية والاكتفاء بالاستماع، وأن تعلم المهارات لا يمكنه أن يتم إلا من خلال مشاركة إيجابية من المتعلم، وعلى المعلمين أن يجدوا الطرق الكفيلة بإشراك المتعلمين وإيجابيتهم في عملية التعلم لضمان أفضل تعلم حيث إن ذلك يؤدي إلى انتباه المتعلمين وإلى تقوية الدافع فيهم للتعلم.

٧ - **الحرص على بدء التدريب بالطرق الصحيحة:** يجب أن يعنى المدرسون بتوجيه المتعلمين منذ الابتداء إلى الطرق الصحيحة للقيام بالأعمال المطلوب تعلمها. وأن يحرصوا على أن تكون المحاولات الأولى التي يقوم بها المتعلمون خالية من الأخطاء والعيوب، فإن إهمال ذلك قد يؤدي بالمتعلم إلى أن يقوم بمحاولاته الأولى بكثير من الأخطاء على غير دراية منه، ويكون تكراره لهذه الأخطاء سبباً في تثبيتها وتمكنها أي أنها تصبح عادة يصعب فيما بعد التخلص منها، مما يجعل من مهمة المعلم أشق ويجعل المدة



اللازمة للتعلم أطول، إذ يصبح من اللازم في هذه الحالة أن يتعلم الفرد أولاً الكف عن الحركات الخاطئة التي تعلمها، ثم يبدأ بعد ذلك في تعلم الحركات الصحيحة.

- ٨ - أهمية الفهم في التدريب: يكون التدريب (التعلم) أكثر سرعة ودقة إذا فهم المتدرب العمل الذي يتدرب عليه، وعرف المبادئ الرئيسية التي يتوقف عليها النجاح في العمل.
- ٩ - أهمية الإرشاد والتوجيه في التعلم: للإرشاد والتوجيه دور مهم في عملية التعلم، حيث يؤدي إلى أحسن النتائج إذا كان قليلاً غير مسرف فيه، فالإشراف في الإرشاد يربي في المتعلمين عادة الاعتماد على المعلمين والمدرسين ويضعف فيهم روح الاعتماد على النفس مما يؤدي إلى تأخر مرحلة التعليم والتدريب. كما أن الإرشاد يؤدي إلى أحسن النتائج إذا أتى في ابتداء مرحلة التدريب.

ثانياً - التذكر والنسيان

تعريف التذكر:

«القدرة والكفاءة العالية على تخزين المعلومات التي يكتسبها الفرد، وعلى استدعائها فيما بعد». وتتضمن ذلك عملية تخزين المعلومات المكتسبة، والاحتفاظ بها، ثم استدعائها فيما بعد عند الحاجة.

وإن المعلومات التي يكتسبها الإنسان لا تسجل وتحفظ في المخ كما هي، وإنما يقوم المخ بمعالجتها وتعديلها على نحو ما، لكي يسهل تخزينها والاحتفاظ بها بحيث يمكن استدعاؤها فيما بعد عند الحاجة.

العوامل المؤثرة في التذكر:

- ١ - معنى المادة التي نتعلمها: فالإنسان يتذكر من المادة ذات المعنى أكثر مما يتذكر من المواد عديمة المعنى. ولذلك فإن فهم المادة ومعرفة أبعادها والعلاقات القائمة بينها تساعد على سرعة التذكر.
- ٢ - مقدار التعليم: إن مقدار التذكر يتوقف على مقدار التعلم، وكلما زاد تكرار التعلم كان مقدار التذكر أكبر، ولذلك ينصح الطلاب بإعادة ودراسة المواد التعليمية أكثر من مرة لتنمو بذلك قدرتهم على التذكر.

- ٣ - المنهج الذي يتبع في التعلم: إن مقدار التذكر يتوقف على المنهج المتبع في التعلم فالمواد التي تتعلم بطريقة التدريب الموزع أثبتت في الذاكرة من المواد التي تتعلم بطريقة التدريب المركز (انظر ص ٦٦)، كما أن طريقة التسميع والمراجعة في أثناء التعلم تساعد كثيراً في تثبيت المادة وتذكرها.
- ٤ - الدوافع والميول والاتجاهات والاهتمامات: كلها تساعد على التذكر، فالإنسان يميل إلى تذكر ما يحب وما يميل إليه، ويهمل ما عدا ذلك، ويشير «فرويد» إلى أن الإنسان يميل إلى تذكر ما يسره وما يرغب فيه، بينما لا يميل إلى تذكر ما يؤلمه ويقلقه.

النسيان

تعريف النسيان:

فقدان طبيعي جزئي أو كلي، مؤقت أو دائم، لما اكتسبناه وحفظناه.

أسباب النسيان:

- ١ - إن النسيان يحدث نتيجة لترك المادة بلا تدريب لفترة زمنية معينة، وإن عدم مزاولة المادة المتعلمة أو عدم استعمالها يؤدي إلى نسيانها.
- ٢ - إن خبراتنا الحديثة تتداخل مع السابقة وتتفاعل، ويحدث فيها تغيير وتنظيم، بحيث يتكون منها شيء جديد، فإذا طلب منا أن نتذكر خبراتنا الحديثة لتذكرنا شيئاً مختلفاً، أي أن تفسير النسيان هنا ناتج عن تغير في آثار الذاكرة.
- ٣ - إن النسيان يحدث نتيجة لتداخل المواد وتزاحمها وتعارضها، فإن الإنسان إذا ما تعلم مادة ما ثم تعلم بعدها مادة أخرى فإن انشغال الذهن بالمادة الجديدة يؤدي إلى إضعاف تذكر المادة الأولى، وقد تؤدي خبراتنا السابقة إلى إعاقة تعلمنا لخبرات جديدة وهو نوع من التداخل في المعلومات يفسر لنا الحاجة إلى بعض الوقت في تذكر رقم التلفون الجديد لتداخله مع رقم التلفون السابق،، ويفسر لنا أيضاً قدرة الأطفال لتذكر خبراتهم يكون أفضل من تذكر الكبار لخبراتهم لقلة خبراتهم السابقة وما يتبع عنه من إعاقة للخبرات الجديدة ومن هنا يأتي صدق المقولة المشهورة: «إن التعليم في الصغر كالنقش على الحجر».



- ٤ - إن النسيان قد يحدث نتيجة للكبت ونتيجة لخبرات سلبية، فالإنسان يميل إلى نسيان الذكريات غير السارة أو التي تسبب له الألم والتعاسة أكثر من ميله إلى نسيان الأحداث السارة في حياته، فالإكتئاب يسهم في نسيان الكثير من الخبرات، وهي ظاهرة تتمثل في عدم قدرة الفرد على استرجاع المعلومات التي قد تسبب له التعاسة.
- ٥ - إن النسيان يحدث نتيجة لعدم القدرة على العثور على الشيء وليس فقدان ذلك الشيء، وهو ما يفسر أن بعضاً قد يفضل في أن يسترجع بعض المعلومات في موقف معين، وعندما تتغير الظروف يستطيع أن يتذكر تلك المعلومات بشكل تلقائي فالنسيان هنا يعتبر ظاهرة مؤقتة أكثر منها دائمة، وهو ما يفسر أيضاً قدرة الفرد على تذكر بعض المواد بعد نسيانها عندما ترتبك ببعض المؤشرات والمنبهات التي لها علاقة بتلك المواد.

نشاط ٥

كيف يمكنك عزيزي الطالب أن تستفيد من هذه المبادئ في تحسين عملية التذكر ومواجهة النسيان؟

school-kw.com

ثالثاً - الإدراك الحسي

تمهيد:

لقد زود الله الإنسان بمجموعة من الحواس والتي تعتبر المداخل التي تصل إلينا عن طريقها معرفتنا بالعالم الخارجي ولكي يستطيع الإنسان وكل كائن حي أن يعيش يجب أن يحس ويدرك العالم الذي يعيش فيه حتى يستطيع أن يقوم بالاستجابات المناسبة وأن يتوافق لما يحدث في هذا العالم من تغيرات.

ولكي نعرف الإدراك لا بد من التعرف على الإحساس كخطوة أولى في عملية الإدراك ولا بد لنا أن نشير هنا إلى الخطوات الرئيسية لحدوث الإحساس وهي:

- ١ - أن يكون هناك منبه أو مشير. والمنبه عبارة عن نوع خاص من الطاقة التي تؤثر في الخلايا المستقبلية كالطاقة الضوئية أو الميكانيكية أو الكيميائية.



٢ - أن يؤثر المنبه في الخلايا المستقبلية. وهي خلايا حسية متخصصة لاستقبال تنبيهات حسية معينة تدفعها إلى النشاط فتنتقل منها نبضات عصبية. وتتأثر الخلايا المستقبلية عادة بالتغيرات التي تحدث في أنواع معينة من الطاقة. فخلايا البصر تتأثر بالموجات الضوئية، وخلايا السمع تتأثر بالموجات الصوتية، وخلايا كل من الشم والتذوق تتأثر بالمواد الكيميائية... وهكذا!

٤ - يحدث تنبيه في المراكز الحسية بالمخ يؤدي إلى الشعور بالإحساس. وتوجد بالمخ مراكز خاصة للإحساسات المختلفة.

والإحساس يتكون من هذه الخطوات الرئيسية السابقة فإذا تعطلت أي خطوة منها تعطل حدوث الإحساس.

ولكن العمليات الحسية على الرغم من أهميتها لحياة الإنسان، إلا أنها ليست كافية وحدها لتوجيه سلوكه التوافقي في هذا العالم المعقد الذي نعيش فيه. لذلك كان لا بد للإنسان أن يستعين بالإدراك الحسي لكي ينظم هذه الإحساسات المختلفة، ويضفي عليها معنى معيناً. فالإحساس هو الاستجابة الأولية المباشرة لتأثير منبه معين في خلايا حسية مستقبلية. أما الإدراك الحسي فيتضمن تفسيراً وتقييماً للمنبه.



فنحن حينما ننظر إلى تفاعلة ما فإن أعيننا تتأثر بالموجات الضوئية المنعكسة عن تلك التفاعلة وعن الأشياء المحيطة بها، ولكننا لا نحسن الأفق بمجرد أضواء وظلال وألوان وإنما نحن ندرك تفاعلة معينة لها معنى معين لدينا. ونحن حينما نسمع صوتاً في الأفق ندرك أن ذلك صوت فلان مع أن ما سمعناه ليس إلا موجات صوتية أثرت في الخلايا السمعية بطريقة خاصة نشأ عنها الإحساس بالصوت.

شكل رقم (١٣) أثر التكيف في رؤية الأشكال المزدوجة المنظورة.

إذا نظرت إلى الكأس في هذا الشكل فترة من الوقت رأيت أن صورته تتلاشى فجأة وتبدو لك صورة الوجهين، ثم تتلاشى صورة الوجهين فجأة وتبدو لك صورة الكأس، وهكذا.

أما إضفاء معنى خاص على هذا الإحساس وتفسيره بأنه صوت فلان فهو عملية إدراك حسي والإدراك الحسي فيه تنظيم للإحساسات وإضفاء معنى عليها.

انظر إلى الشكل (١٣) فإذا ما وجهت انتباهك إلى الشكل الأبيض الموجود على أرضية سوداء فإنك ستدرك كأساً، أما إذا

وجهت انتباهك إلى الشكل الأسود الموجود على أرضية بيضاء فإنك ستدرك وجهين. فالتنبيهات الحسية الواقعة على عينيك واحدة في الحالتين ولكن تفسيرك لهذه الإحساسات هو الذي تغير.



كما أننا لا ندرك في العادة كل التأثيرات الصادرة من المنبهات الخارجية المحيطة بنا وإنما ندرك بعضها فقط ونغفل عن إدراك بعضها الآخر فالإنسان عادة يختار بعضاً من المنبهات الكثيرة المختلفة المحيطة به ويوجه انتباهه إليها، ويدركها إدراكاً واضحاً فالانتباه إذن هو اختيار أحد أو بعض المنبهات الحسية المعينة من بين المنبهات الأخرى الكثيرة الموجودة في البيئة الخارجية التي تحيط بنا لكي ندركه ونستجيب له ويصبح هذا المنبه حينئذ في بؤرة شعورنا أو وعينا، بينما تغفل عن المنبهات الأخرى فنجعلها على هامش الإدراك الحسي أي خارج بؤرة الشعور أو الوعي.

فالانتباه يسبق الإدراك الحسي ويمهد له، ونحن ندرك عادة ما ننتبه له، وأن كلاً من الانتباه والإدراك الحسي يؤديان إلى نتيجة واحدة وهي الوعي بالأشياء الخارجية وبأنفسنا. ولكن ليس بالضرورة أن يتم الإدراك الحسي إذا ما حدث الانتباه، فقد ننتبه إلى شيء ما لندركه إلا أننا قد نفشل في إدراكه. كما أن الإدراك الحسي يتضمن التنظيم والتفسير لما ندرك بينما لا يتضمن الانتباه أي عملية للتنظيم أو التفسير، فقد تنتبه مجموعة من الأفراد إلى شيء معين بالذات إلا أن كلاً منهم قد أدركه بطريقة مختلفة لأن كلاً منهم قد نظم وفسره بطريقة الخاصة.

كما أن الانتباه يعتبر نوعاً من التهيؤ للإدراك الحسي، وهو استعداد خاص داخل الفرد يوجهه نحو الشيء الذي ينتبه إليه لكي يدركه. كالأم التي تكون مهياًة لسماع صوت طفلها بحيث تستيقظ من نومها لأقل صوت يصدر من الطفل، بينما لا توقظها الأصوات الأخرى في المنزل.

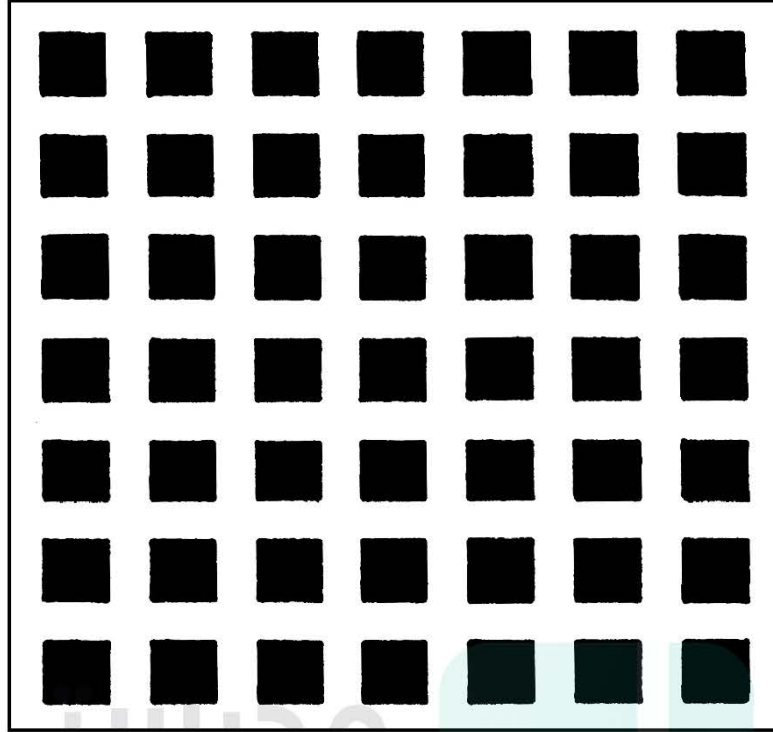
نشاط ٦

- هناك عوامل خارجية وعوامل داخلية تؤثر في عملية الانتباه.

اكتب تقريراً حول أحد الموضوعات السابقة من أحد المصادر العلمية...

لقد ظهر لنا بوضوح علاقة الإدراك بكل من الإحساس والانتباه، ولكي نفهم أكثر خصائص الإدراك الحسي وكيفية حدوث عملية الإدراك والأبعاد المختلفة المتعلقة بها لا بد من الإشارة إلى النقاط التالية:

- إن الإدراك عملية يتم بها شعورنا بالبيئة المحيطة بنا وبأنفسنا عن طريق تنظيم وتفسير الإحساسات المختلفة التي تمننا بها حواسنا المختلفة.
- إن الإدراك الحسي عملية نشيطة لا توجد فيها مطابقة تامة بين المنبهات الخارجية التي تؤثر في حواسنا وبين ما ندرك، وإنما يحدث فيها تغيير وتنظيم للإحساسات التي تمننا بها الحواس بحيث ندرك شيئاً منظماً له معنى.



شكل رقم (١٤) يمثل رقعة الشطرنج مكونة من ٤٩ مربعاً موضوعة على مسافات متساوية.
انظر إلى هذه المربعات ولاحظ كيف تنتظم في إدراكك بطرق مختلفة.

العوامل المؤثرة في الإدراك

أولاً - العوامل الذاتية:

- يتأثر الإدراك الحسي بكثير من العوامل المتعلقة بخصائص الفرد المدرك، وتؤدي هذه العوامل الشخصية إلى حدوث الكثير من الاختلافات في إدراك الأفراد المختلفين للموقف الواحد.
- ١ - **التهيؤ:** أي أن استعداد العقل لإدراك موضوع معين يجعله يدرك بطريقة معينة مرتبطة بذلك الاستعداد، فمن الممكن إيجاد حالة بسيطة من التهيؤ عند بعض الأفراد بتوجيه بعض التعليمات إليهم بحيث تجعلهم يتوقعون رؤية شيء معين. ثم نعرض عليهم موقفاً تنبهيّاً غامضاً نسبياً لفترة قصيرة ثم نطلب منهم أن يحددوا ما رأوا وقد وجد أن بعض الأفراد في مثل هذه المواقف يدركون هذا الشيء الغامض على أنه شيء آخر تبعاً لتوقعاتهم التي ولدتها فيهم التعليمات التي وجهت إليهم، أي تبعاً لإدراك شيء معين.
 - ٢ - **الخبرة السابقة:** إن خبراتنا السابقة تؤثر في كل ما ندركه حيث تمدنا بمعاني الأشياء التي ندركها. فنحن ندرك في المواقف والأشياء ما نتوقع أن ندركه منها بناءً على خبرتنا السابقة

بها. كما أن إدراك الأفراد للموقف الواحد يختلف تبعاً لاختلاف خبراتهم السابقة بهذا الموقف. فقد يرى طفلان كلباً في الطريق، فيجري أحدهما بعيداً عنه خوفاً منه، بينما يجري الآخر نحوه ليداعبه.

٣ - **الدوافع والقيم:** إن دوافع الفرد وقيمه تؤثر في إدراكه الحسي فقد بينت الدراسات أن الأفراد الجائعين يدركون بعض الرسوم الغامضة كأنها طعام، وكذلك كان دافع الجوع يدفع بالأفراد إلى رؤية الطعام في حجم أكبر من حجمه الحقيقي. وإن إدراك الأفراد للكلمات المرتبطة بقيمهم السائدة كانت أسرع من إدراكهم للكلمات الأخرى.

٤ - **عامل الاختيار في الانتباه:** ويعني أننا لا نستجيب بدرجة واحدة لكل المنبهات من حولنا بل نتأثر بمنبهات معينة دون غيرها وهي المنبهات التي تستأثر ببيورة الشعور لدينا، أي التي تجذب انتباهنا، فمثلاً عندما تتطلع سيدة إلى سيدة أخرى فأول ما يجذب انتباهها هو ملابسها بينما يلتفت الرجل كعينها أو شعرها أو شكل قامتها.

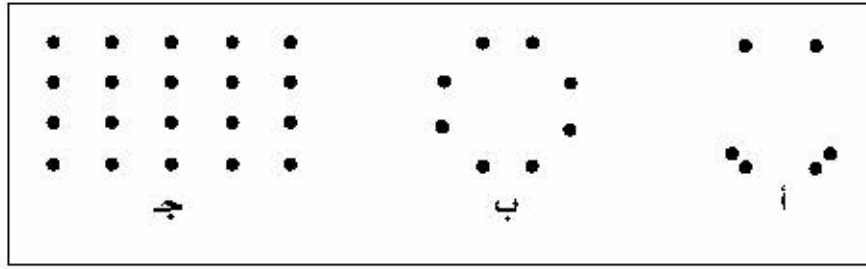
ثانياً - العوامل الموضوعية:

إن بعض التنظيمات الإدراكية تحدث عند جميع الناس بطريقة مماثلة، وهي مستقلة نسبياً عن خبراتنا السابقة، وتسمى هذه التنظيمات الإدراكية بالتنظيمات الفطرية للإدراك الحسي. ومنها ما يلي:

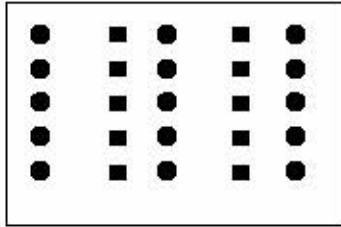
١ - **الشكل والأرضية:** إننا نميل إلى تنظيم المدركات البصرية التي نراها إلى شكل وأرضية، فقراءة صفحة من الكتاب لا تبدو لنا بقعاً من اللونين الأبيض والأسود وإنما كحروف وكلمات سوداء تبدو واضحة على أرضية بيضاء، وفي كل إدراك آخر فإننا نقوم بتنظيم الموقف بحيث نرى شكلاً واضحاً متميزاً عن الأرضية التي تبدو فيها، ففي شكل (١٣) فإننا لا نستطيع أن نرى الشكلين معاً وإنما نرى شكل الكأس الأبيض واضحاً على أرضية سوداء أو أن نرى شكل الوجهين السودين يبدوان واضحين على أرضية بيضاء.

٢ - **التقارب:** إن تقارب العناصر أو الجزئيات بعضها من بعض يؤدي إلى إدراكنا لها في تنظيم أو سياق معين.

وفيما يلي شكل (١٥) نرى أربع مجموعات كل منها نقطتان مثل (أ)، بينما إذا كانت المسافات متساوية بين النقاط جميعها لأدركنا شكلاً واحداً كدائرة مثل (ب) أو مستطيل مثل (ج) وهكذا في حين أن النقاط لا تمثل ذلك بالفعل.

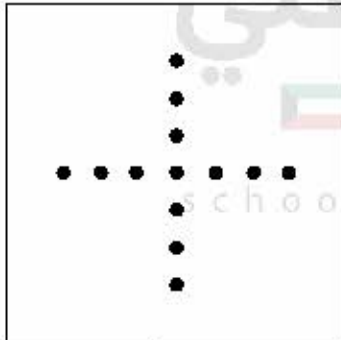


شكل رقم (١٥) أثر عامل التجاور



شكل رقم (١٦) أثر تشابه عناصر الشكل في الإدراك

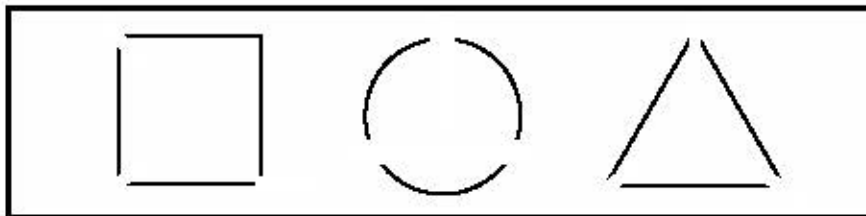
٣- التشابه: أي أن العناصر المتشابهة من حيث اللون، والشكل، والحجم والسرعة واتجاه الحركة أ، النوع تميل إلى التجمع في وحدة أو نموذج أو نمط متميز أكثر من العناصر المتشابهة شكل (١٦) لاحظ في هذا الشكل أنك ترى الجزئيات المتشابهة تتجمع معاً لتكون صيغاً متميزة. فأنت ترى مثلاً الأعمدة بوضوح كصيغ لتشابه جزئياتها، ولكنك لا ترى الصفوف كصيغ متميزة لعدم تشابه جزئياتها.



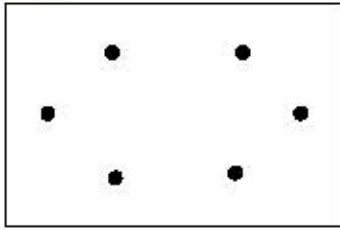
شكل رقم (١٧) تأثير الاستمرار في الإدراك

٤- الاستمرار: إننا نميل إلى أن ندرك خطوطاً أو أنماطاً مستمرة أو متصلة، ففي أي موقف إدراكي معقد نميل إلى إدراك التنظيمات التي تتماسك أجزاءها بأكثر قدر من الاستمرار أو الاتصال. ففي الشكل (١٧) نميل إلى رؤية النقط كخطوط مستقيمة وليس كنقط مستقلة، كما أن النقط تجمع نفسها كخطين مستمرين لا أربعة خطوط قصيرة تتقابل في نقطة مركزية.

٥- الإغلاق: إننا نقوم في عملية الإدراك الحسي بملء الفجوات وسد الشغرات في الموقف التبيهي لكي نجعل له شيئاً له معنى، ففي الشكل (١٨) ندرك المثلث والدائرة والمربع على الرغم من عدم اكتمال الخطوط المكونة لهم، لأننا نقوم في عملية الإدراك الحسي بأكمل هذه الخطوط.



شكل رقم (١٨) أثر عامل الإغلاق في الإدراك

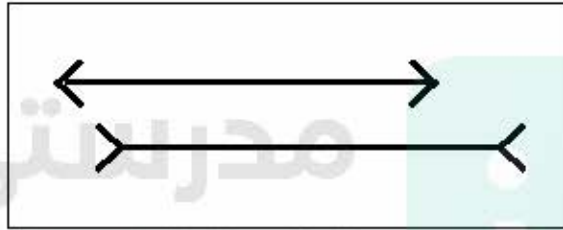


شكل رقم (١٩) أثر عامل الشمول في الإدراك

٦- الشمول: إن السياق الذي يستخدم كل العناصر في الشكل يكون أكثر قابلية للإدراك من أي سياق آخر لا يستخدم جميع عناصر الشكل ففي الشكل (١٩) نرى شكلاً سداسياً يتكون من جميع الدوائر السوداء ولكننا لا نرى شكلاً مربعاً يتكون من الدوائر المتوسطة وتوجد على جانبيه دائرتان.

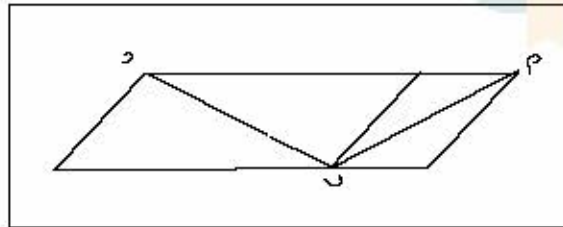
٧- الخداعات: الخداع هو إدراك خاطئ أو غير صحيح لا ينطبق

على حقيقة الشيء المدرك إذا قيس بطريقة موضوعية. وإن الكثير من هذه الخداعات عامة بين الناس جميعاً، ويدركونها بطريقة متشابهة. ففي الشكل (٢٠) نرى جميعاً أن الخط الأسفل أكبر من الخط الأعلى بينما هما في الحقيقة متساويان.



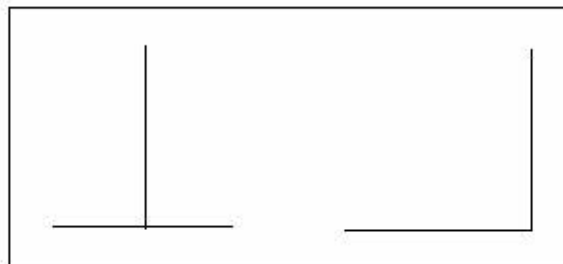
شكل رقم (٢٠) الخداع

وفي الشكل (٢١) أيهما أطول القطر (أ) أم القطر (ب)؟ حاول أن تقيس ذلك بالمسطرة.



شكل رقم (٢١)

في الشكل (٢٢) أيهما أطول الخط العمود أم الخط الأفقي؟ حاول أن تقيس ذلك بالمسطرة.



شكل رقم (٢٢)



رابعاً - التفكير

تمهيد:

لعل ما يميز الإنسان عن غيره من الكائنات هو ارتقاء العمليات العقلية لديه، وفي قدراته على استثمار تلك القدرات في نموه وارتقاؤه. ويعتبر التفكير أرقى تلك العمليات العقلية لديه، فالتفكير حالة يومية يمارسها الإنسان بشكل دائم ومستمر في كل أوجه حياته ومن خلالها يتطور وينمو ويحل المشكلات التي تواجهه.

الأمر الذي دعا العلماء إلى الاهتمام بالتفكير فهماً، واستخداماً حتى ظهرت مفاهيم خاصة «بتعليم التفكير»، وأدرجت مادة «تعليم التفكير» في المناهج الدراسية والمعاهد العليا والجامعات، بل لقد دفع هذا إلى أن يكون «ماتشادو» أول وزير في العالم لتعليم الذكاء حيث طبق منهج تعليم الذكاء في مدارس بلاده فنزويلا في عام ١٩٨٠، فلفت بذلك أنظار العلماء، وشد انتباه القادة التربويين، وأيقظ إحساس العاملين على إنهاض شعوبهم فأخذ هؤلاء جميعاً يشيدون بهذه الخطوة التربوية الواعية ويبنون إعجابهم بمبدعها.

وكان من نتيجة ذلك أن شاع هذا الاتجاه التعليمي في أقطار كثيرة من العالم، تختلف في ثقافتها ومذاهبها واتجاهاتها الفكرية، وقامت بعض المدارس بتبني هذا المنهج وتطبيقه حتى أصبح منتشرًا في عدد من مدارس العالم يزيد على خمسة آلاف مدرسة.

فما المقصود بالتفكير؟ وما هي طبيعته؟

التفكير يشمل كل أنواع النشاط العقلي (أو السلوك المعرفي) الذي يتميز باستخدام الرموز من حيث تمثل الأشياء والأحداث. والرموز التي يستخدمها الإنسان في التفكير كثيرة تتضمن الصور الذهنية والمفاهيم والكلمات والأعداد والإيماءات.

فقد يحدث التفكير نتيجة لإدراك موقف معين، كأن يرى الطالب كتاباً ما على مكتبه فيتذكر أنه استعاره من زميله منذ مدة طويلة فيفكر أنه من الواجب عليه أن يزور صديقه اليوم ليعيد إليه الكتاب.

كما أن التفكير يتضمن أيضاً التعلم، فالتفكير من جهة يعتمد على خبراتنا التي تعلمناها سابقاً أي يعتمد على التعلم والتذكر. كما أننا من جهة أخرى نقوم في أثناء عملية التفكير بتنظيم معلوماتنا السابقة بطرق جديدة بحيث نتعلم من ذلك أشياء جديدة لم يسبق أن تعلمناها من قبل، كما يحدث

في حل المشكلات، وفي التفكير المبدع. يقوم المفكرون والمبدعون والمخترعون بتنظيم معلوماتهم السابقة بطريقة جديدة بحيث يكتشفون علاقات جديدة أو يخترعون أشياء جديدة لم تعرف من قبل. فالتفكير في معلوماتنا القديمة قد يؤدي إلى تعلمنا معلومات جديدة، ولذلك يسمى بعض علماء النفس التفكير «بعملية التعلم العليا».

فالتفكير إذن نشاط عقلي يستخدم الإدراك، والتصور، والتذكر، في توجيه الطاقة الذهنية لحل المشكلات، ومواجهة المواقف المعقدة أو الجديدة والتي تتطلب تصرفاً معيناً مقيداً بالظروف المحيطة والعلاقات الموجودة بين أجزاء هذا الموقف أو بينه وبين مواقف أخرى سابقة من تجارب الشخص الماضية.

«والتفكير هو التصفي المدروس للخبرة من أجل غرض ما» وقد يكون ذلك الغرض هو الفهم، أو اتخاذ القرار، أو التخطيط، أو حل المشكلات، أو الحكم على الأشياء أو القيام بعمل ما... إلخ.

نشاط ٧

اكتب تقريراً من صفحة واحدة حول كيفية تكوّن المفاهيم عند الأطفال، وعلاقة ذلك بالتفكير.

أنواع التفكير:

أولاً - التفكير غير الموجه:

وهو التفكير التخيلي، والذي يحدث نتيجة تداخي الأفكار تلقائياً من غير وجود هدف محدد، ويطلق عليه بالتفكير الاجتراري، وهو تفكير تحدده حاجاتنا ورغباتنا ودوافعنا وحالتنا الوجدانية، يطلق الإنسان العنان للخيال حيث تتداعى فيه الصور الذهنية والأفكار بلا تحكم أو ضبط ومن غير أن يكون هناك هدف معين ظاهر يوجهها، ومن أهم أنواعها:

أ - اللعب التخيلي: وهو ما يلجأ إليه الأطفال في لعبهم إلى تخيل وجود أشخاص معهم فقد يتخيلون أن بعض الأشياء أو الدمى أشخاص معينون كالأم أو الأب أو الأخت أو الأخ ويكلمونهم بصوت عالٍ ويلعبون معهم كأنهم أشخاص، وأن السيارة التي يلعبون بها ويحركونها يتخيلون أنهم يسيرون بها في شوارع المدينة.... ويتقدم الطفل في السن يقل اللعب التخيلي المصحوب بالحركة والكلام، وتحل محله أحلام اليقظة.



ب - أحلام اليقظة: هي نوع من التفكير المتمني الذي يحقق به الفرد بعض رغباته التي يعجز عن تحقيقها في الواقع، وعن طريقه يهرب من قسوة الواقع ومن المشكلات اليومية التي يفشل في مواجهتها ويلجأ إلى عالم خيال ينعم فيه بتحقيق رغباته، فقد نجعل أنفسنا أثرياء أو أبطال أو زعماء أو علماء مشهورين، وقد نحقق في أحلام اليقظة أية رغبة من رغباتنا التي لا نستطيع تحقيقها في الواقع.

ج - الأحلام: وهي نشاط تفكيري قد يحدث استجابة لمنبه أو دافع ما. فإذا مررنا لهب شمعة أمام عيني شخص نائم فقد يحلم أنه يرى حريقاً في المنزل، وإذا سقط الغطاء عن قدمي النائم وأحس بالبرودة في قدميه فقد يحلم أنه يمشي في ماء بارد، وإذا أحس النائم بألم في ضرسه فقد يحلم أنه في عيادة أحد أطباء الأسنان الذي يقوم بخلع ضرسه. وقد تكون بعض الأحلام عبارة عن مجرد تذكّر أحداث سابقة مشوبة ببعض العناصر الخيالية وقد تبدو بعض الأحلام كأنها استمرار في التفكير في بعض المشكلات المهمة التي تشغل بال الإنسان في حياته اليومية، وقد يرى الإنسان حلاً لهذه المشكلات ويروي بعض العلماء أنهم رأوا في الحلم حلاً لبعض المشكلات العلمية التي كانوا يفكرون فيها في اليقظة.

نشاط ٨

يعتبر تفسير الأحلام من الوسائل التي يتبعها علماء النفس في الكشف عن بعض الأمراض النفسية. اكتب تقريراً حول هذا الموضوع مستفيداً من رأي «فرويد» في تفسير الأحلام.

ثانياً - التفكير الموجه:

وهو التفكير الاستدلالي والتي ترتبط فيه سلسلة الرموز بطريقة تخضع لضبطنا وتحكمنا بحيث يكون التفكير موجهاً لتحقيق هدف معين أو حل مشكلة معينة.

وهو عملية معرفة يتم فيها جمع وتنظيم الخبرات السابقة بطريقة ما تؤدي إلى حل مشكلة جديدة لم يعرف الكائن الحي من قبل حلاً لها. وستناول في هذا النوع من التفكير الآتي:

١ - التفكير المبدع:

إن التفكير المبدع سواء في العلم أو الأدب أو الفن هو تفكير موجه يتميز بالأصالة والتحرر من أنماط التفكير الجامدة المألوفة، والذي ينظر إلى الموقف نظرة جديدة ويؤلف عناصره في نظام جديد يؤدي إلى اكتشاف علاقات جديدة أو الوصول إلى نتائج فريدة وجديدة.

ولا بد للمفكر المبدع من ضرورة وجود مشكلة يعاني منها أو هدف معين يريد تحقيقه فالمفكر المبدع لديه دوافع قوية تدفعه لإيجاد حل لهذه المشكلة التي تشغل تفكيره، أو الوصول إلى الهدف الذي يشبع دوافعه أو يعبر به عن مشاعره وأحاسيسه كما في الأدب والفن.

بيد أن التفكير المبدع ليس دائماً تفكيراً واقعياً ومنطقياً بحتاً وإنما يلعب التخيل دوراً مهماً فيه، ففي التفكير المبدع يحدث امتزاج دقيق بين كل من التفكير الاستدلالي أو الواقعي والتفكير التخيلي للوصول إلى أفكار ونتائج فريدة وجديدة.

نشاط ٩

باستخدام أحد المصادر اكتب تقريراً توضح فيه أهم مراحل التفكير المبدع...

٢ - التفكير الناقد:

التفكير الناقد نشاط نقوم به جميعاً، وإن اختلف من شخص لآخر، ويرتبط هذا النشاط بشعور الفرد الدائم تجاه الواقع وما يفترض أن يكون عليه هذا الواقع من وجهة النظر الشخصية. فالمحك المبدئي للتفكير الناقد هو: إدراك شيء خطأ، وأن الأمور يمكن أن تكون أفضل مما هي عليه. لذلك فهو متنوع وشامل لكل مواقف الحياة العامة والسياسية والاجتماعية والدراسية... الخ.

ويقتضي هذا النوع من التفكير الشك المستمر في المسلمات، والشك هنا يعني أنه يضع أسباباً معينة، ما يعتبره غير معرفة قاطعة صحيحة، موضع التساؤل، ويمكن أن نقول إن الشك هنا ليس هدفاً بحد ذاته وإنما وسيلة يفحص الفرد من خلالها الأفكار والمعارف والآراء في سياق البحث عن الحقيقة على أساس سليم.

فما تعريف التفكير الناقد، وما مظاهر هذا التفكير؟

هو تفكير تأملي عقلي، يهتم باتخاذ قرارات تجاه مواقف معينة وفقاً لما يعتقد الفرد وفي ضوء معايير محددة وبناء على الاقتناع بالسلوك والعمل به. وهو بمثابة استعداد لدى الفرد، وقدرته على تمحيص وتقويم التفكير للتوصل إلى الحقيقة.

ويسمى هذا النوع تفكيراً ناقداً لأنه يقيم الحكم وفقاً لشروط محددة ومتعارف عليها وليس لأنه تفكير سلبي أو اتهامي.



ويقوم التفكير الناقد على من الأسس يمكن إجمالها فيما يلي:

- ١ - الحصول على المعلومات: المعلومات هي الأساس الذي سيتم في ضوءه إصدار الأحكام، ولا يستطيع أي إنسان أن يصدر أحكاماً سليمة على فكرة أو موقف ما وهو غير مدرك لأبعاده، فمجرد الإلمام بموضوع ما لا يسوغ لنا حق إبداء الحكم عليه.
- ٢ - تحليل المعلومات: وما يتطلبه ذلك من مقارنة وتعليل واستقراء وكشف... إلخ من أجل بناء فهم شامل للموقف، واستعمال المعرفة الناتجة في بناء أسس معرفية جديدة.
- ٣ - تحديد مدى الدقة أو القيمة لفكرة أو رأي معين وفق معايير وأسس محددة.
- ٤ - القدرة على إقامة الحجج المنطقية باعتبارها أدوات في فهم وشرح وتفسير حقائق معينة، ومن أجل اتخاذ قرارات سليمة.
- ٥ - طرح الحلول البديلة في سياق جديد ورؤية منطقية سليمة.



التقويم

أولاً - اختر الإجابة المناسبة للعبارات التالية من بين الخيارات التي تلي كل عبارة:

- ١ - قانون التعلم الذي يتعامل مع مفهوم الثواب والعقاب هو:
 - أ - التمييز
 - ب - الاقتران
 - ج - الأثر
 - د - كل من التمييز والاقتران
- ٢ - انتظام العناصر الجزئية للموضوع بشكل يسمح بإدراك العلاقات بينها هو تعلم عن طريق:
 - أ - الملاحظة
 - ب - التقليد
 - ج - الاستبصار
 - د - تغير شبه دائم في إمكانية السلوك عن الممارسة المعززة هذا هو تعريف:
- ٣ - تغير شبه دائم في إمكانية السلوك عن الممارسة المعززة هذا هو تعريف:
 - أ - الميل
 - ب - النضج
 - ج - التعلم
 - د - الممارسة
- ٤ - يحدث الإحساس عندما:
 - أ - يلتقط المثير بوساطة جهاز الاستقبال.
 - ب - يتم تسجيل المثير من المخ.
 - ج - يستجيب الشخص للمثير.
 - د - تتحول الطاقة خلال العصب الحسي.
- ٥ - عندما يرى الشخص هذا الشكل  على أنه مثلث كامل، فإن هذا يدل على قانون:
 - أ - الانتظام
 - ب - التقارب
 - ج - التشابه
 - د - الإغلاق

ثانياً - اكتب رقم العبارة من المجموعة (أ) في المكان المناسب أمام العبارة الصحيحة من المجموعة (ب):

القائمة (ب)	الرقم المناسب	القائمة (أ)
التعلم		١ - الاستجابة لمثير غير طبيعي بعد اقترانه مراراً بمثير طبيعي.
التعليم الشرطي		٢ - التغيير شبه الدائم في السلوك نتيجة الخبرة والممارسة.
التعليم الاجتماعي		٣ - حصول الكائن الحي بعد الاستجابة الشرطية على الإشباع أو الثواب.
التعزيز النمو		٤ - التغييرات التي تتميز بها الكائنات الحية وتسير بها في اتجاه التقدم.

ثالثاً -

- ١ - ما العلاقة بين:
- أ - النضج والتعلم.
- ب - الدافع والتعلم.
- ج - التفكير الحر والتفكير الموجه.
- ٤ - يحدث الإحساس عندما:
- أ - فترات الراحة ضرورية في أثناء عملية التعلم.
- ب - التقليد النقدي والتفكير الإبداعي عمليتان متكاملتان.
- ج - عملية الانتباه لاحقة لعملية الإحساس.
- د - الانتباه عملية انتقائية للمثيرات.

رابعاً - علل لما يأتي:

- ١ - المتعلم بطريقة الفهم والاستبصار لا يكرر أخطائه إذا تكررت التجربة نفسها.
- ٢ - التنبيه أو الاستثارة هي الخطوة الأولى في عملية الإحساس.
- ٣ - تزداد كفاءة التعلم إذا كان الموضوع الذي نتعلمه يؤثر في تعلم موضوع آخر.

- ٤ - من الممكن تحقيق الدور الإيجابي للمتعلم في الموضوعات التي لا تحتاج إلى ممارسة عملية.
- ٥ - التدريب الموزع على فترات يجعل التعلم أكثر ثباتاً.
- ٦ - معرفة النتيجة بعد الانتهاء مباشرة من العمل تساعد على سرعة التعلم.

خامساً - علق على العبارات التالية:

«قد يكون من الأجدى للمجتمع اكتشاف طفل موهوب واحد، بدلاً من تدريب آلاف ليست لديهم القدرة على التعلم».

سادساً - تستخدم الاختبارات المختلفة لقياس الذكاء. حاول أن تحصل على مجموعة من هذه الاختبارات. طبقها على نفسك وعلى زملائك ثم حلل النتائج في ضوء دراستك لهذا الموضوع.

سابعاً - ما اسم القانون الإدراكي الذي تدل عليه السلوكيات التالية؟

- ١ - من السهل إدراك الأشياء التي لك بها خبرة أو ألفة سابقة.
- ٢ - من السهل رؤية صديقك الذي تنتظره في مكان عام وسط الزحام.
- ٣ - يميل الفرد إلى تكملة ما هو ناقص بحسب الصورة العامة له في ذهنه.

ثامناً - علل لما يأتي:

- ١ - يسهل حفظ الشعر أكثر من النثر.
- ٢ - يسهل على الطبيب تذكر أول عملية جراحية ناجحة أجراها.
- ٣ - الطريقة الجزئية ليست أفضل دائماً من الطريقة الكلية.
- ٤ - عملية الانتباه لاحقة لعملية الإحساس.
- ٥ - الانتباه عملية انتقائية للمثيرات.
- ٦ - هناك ارتباط قوي بين الذاكرة والتعلم.
- ٧ - التفكير الناقد له أهمية بالغة في مواقف الحياة المختلفة.

تاسعاً - وضح معاني المصطلحات التالية:

النسيان - التذكر - التفكير - الإبداع



عاشراً - ما الفرق بين:

- ١ - الممارسة الموزعة والممارسة المركزة.
- ٢ - الطريقة الكلية والطريقة الجزئية.
- ٣ - النضج والتعلم.
- ٤ - التفكير الابتكاري والتفكير التأملي.

الحادي عشر:

- ١ - ما العوامل الموضوعية والذاتية التي تساعد على التحصيل؟
- ٢ - ما العوامل الموضوعية والذاتية التي تساعد على الاسترجاع؟

الثاني عشر:

- ١ - ما المقصود بالتذكر؟
- ٢ - اذكر العوامل المؤثرة في التذكر وكيف عليك الاستفادة منها.

الثالث عشر - اكتب تقريراً يوضح:

التفكير الإبداعي ودوره في الارتقاء بالمجتمعات. school-kw.com