جامعة محمد لمين دباغين

سطيف 2

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

فرع علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات في مادة علم النفس العام
لطلبة السنة الأولى جذع مشترك

إعداد وتقديم:

الدكتور بوطالبي بن جدو

السنة الجامعية 2016/2015

المحتويات

1- تاريخ علم النفس العام
2- مفاهيم حول علم النفس العام
3- ميادين وفروع علم النفس
4- مدارس علم النفس
5- طرائق ومناهج البحث في علم النفس
6- التنظيم العقلي للعمليات النفسية والعقلية
7- الدافعية
8- الانفعالات
9- الشخصية
10- الذكاء
11- المراهقة

تاريخ علم النفس وتطوره

محاضرة رقم 01

1- نظرة تاريخية حول علم النفس في العصور القديمة

تمهيد : تساءل الإنسان في منذ أقدم العصور عن الطبيعة الإنسانية كما يلي :

- ما الذي يجعلني أتصرف على هذا النحو أو على تلك الصورة أو السلوك ؟
- ما معنى الأحلام التي تراود الإنسان ؟ لماذا سلوك الأفراد يختلف في ما بينهم ؟ فكل هذه التساؤلات بطبعها تثير إجابات مختلفة حسب طبيعة تفكير البشر في ذلك الزمان كما كانو يتطلعون على مواقع النجوم في السماء وتفسيرها حسب الأحداث كالولادة مثلا ، كما كانوا يعتمدون على مظهر الفرد وتشبيهه حسب الحيوان مثلا ويتنبئون بطبعه وسلوكه حسب الحيوان الشبيه به وهكذا كانت هذه الاعتقادات والتفسيرات السلوكية للبشر تختلف حسب الديانات و الطقوس أو الخيال البعيد إلى غير ذلك.

وفي نفس الوقت كان كبار المفكرين يتأملون في الطبيعة الإنسانية ويفسرونها حسب آرائهم ومعتقداتهم فمثلا عل سبيل المثال ،وصف "**بنتام** –أن الكائنات الإنسانية كائنات عقلانية تضع قراراتها بتوجيه من المصالح الذاتية "

أما "**توماس هوبز** يرى أن الإنسان كائنا أنانيا وعدوانيا يحتاج إلى حكومة وسلطة قوية تضبط اندفاعاته وسلوكه .

وقد كان أساس تلك البحوث و الأفكار والآراء في ذلك الزمان و العصور القديمة كملاحظات أولى و المباشرة للإنسان الابتدائي في ذاته ومن حوله، أن الأحلام التي كان يراها الإنسان والإصابة بالإغماء مثلا أو الغياب عن الوعي أو الموت فكل هذه الأحداث نبهت الإنسان في ذلك الزمان القديم إلى وجود شيئين في ذاته هما وجود مادي ووجود شيء آخر خفي يذهب ويعلوا في السماء وينفذ ما في الأحلام ثم يعود إلى الجسم عند الاستيقاظ أو يغيب في مكان مجهول عند الصرع أو يغيب دون رجوع عند الموت ، وهكذا استدل الإنسان على أن في ذاته

شيء آخر غير هذا الهيكل المادي المتحرك أحيانا و الجامد أحيانا وكما أطلق أيضا على ذلك الشيء الآخر أسماء مختلفة كالروح – النفس – الذرات النارية...الخ ، إلى أن توصل الإنسان عند التأمل في ذاته بغية فهم نفسه إلى ثلاث مصطلحات (**النفس psyche– الروح spirit– العقل mind**)فهذه الكلمات فجرة الأفكار بالأبحاث أثارت النقاش و الجدال الطويل وشغلت هذه الكلمات أفكار الفلاسفة و العلماء و رجال الأديان فترة طويلة من الزمن .

وهكذا أصبح مجال واسع في البحث من أجل وصول إلى تعريف ثابت ومقبول ومعترف به من الجميع لتلك الكلمات النفس – الروح – العقل.

كما كان **أفلاطون** من أوائل الفلاسفة المتكلمين عن النفس إذ قال " عنها نقطة اتصال عالمين هما عالم المثل وعالم الحس وأنها ذات جوهر روحي ومادي وقال أيضا الجسد كأنه سجن للروح أثناء الحياة "

أما **فيثاغورث** وأتباعه قالوا عن النفس من جنس مخالف للبدن تتركب من جزيئات هبطت من الشمس ودخلت الأجساد فأحيتها ووهبت لها الحركة .

وتكلم **ديموقراطس** عن النفس بأنها عدد من الذرات النارية تختلط مع ذرات أخرى وتكون الجسم وهي سبب الحياة و الحركة وإذا فرقت هذه الذرات الجسم سببت له الموت .

أما **أرسطو** فقد عرف النفس بأنها صورة البدن تتميز عن الصور الأخرى و المتصلة بالمادة بأنها صورة عاقلة تسمو على البدن ، وحينما ظهرت المسيحية هالها ما رأت من إغراق الناس في لذائد الحياة وزخرفها فنادت بحياة الروح وبوجوب كبت رغبات الجسد وكبح العاطفة كما أن الرهبان آمنوا بحقيقة واحدة وهي الإلهية وأصبحت هذه العقيدة السائدة عند المسحيين .

ثم جاءت العصور الفلسفية الإسلامية حيث تكلم **ابن سينا** " أن النفس كمال أول للجسم طبيعي آلي ، وأنها جوهر

مستقل ومخالف للبدن وهو يراها جوهر روحي تفيض من العالم العلوي فتحل في البدن كارهة وتغادره كارهة أيضا "

ولكن الحقيقة التي يمكن إدراكها أن هذه التعاريف المعرفة للنفس وكذا كما يعرف بالروح و العقل ما هي إلا اقتباسات من فلاسفة الإغريق ولا يمكن اعتبارها تعاريف إسلامية والمعنى الحقيقي للنفس لقد ورد في الكتاب الكريم القرآن وفي أحاديث الرسول **صلى الله عليه وسلم** .

بعض الآيات القرآنية الكريمة:

"**واتقوا يوما لا تجزي نفس عن نفس شيئا ولا يقبل منها شفاعة** " سورة البقرة آية 47

"**لا تكلف نفسا إلا وسعها**" سورة البقرة آية 233

"**يوم تجد كل نفس ما عملت من خير محضرا**" سورة آل عمران آية 30

"**ليجزي الله كل نفس ما كسبت**" سورة إبراهيم آية 51

" **ولو شئنا لآتينا كل نفس هداها** " سورة السجدة آية 13

" **ولن يؤخر الله نفسا إذا جاء أجلها** " سورة المنافقون آية 11

الأحاديث النبوية:

روى النسائي عن عبد الرحمن بن أبي عميره أن رسول الله صلى الله عليه وسلم: "**ما من نفس مسلمة يقبضها ربها تحب أن ترجع إليكم وأن ترجع إليكم وأن لها الدنيا وما فيها ، غير الشهيد** ".

ولنتكلم الآن بإيجاز عن الروح و العقل الكلمتين اللتين كثيرا ما كان يعني بهما النفس ، وكأن الكلمات الثلاثة النفس – الروح والعقل مترادفة ولكن في كتب كثيرة فرقت الروح عن النفس و العقل .

أما ابن رشد فانه يرى أن مسألة الروح من أعقد المسائل ، ويقول في سياق الحديث عنها "فالكلام في النفس – يعني الروح – غامض جدا وإنما اختص الله به من الناس العلماء و الراسخين في العلم ، ولذلك في قوله سبحانه مجيبا"**ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من علم إلا قليل**" سورة الإسراء آية 85 .

أما عن العقل فلقد قيل عنه بأنه الملكة التي تكتسبها النفس مع الزمن والتي تؤدي إلى الخبرة الأخلاقية التي تميز بين الخير و الشر ، وفرق الإمام الغزالي بين النفس و العقل وقال بأن العقل كلمة تستخدم للدلالة على معاني ثلاثة :

1- العقل الأول وهو أول المخلوقات ويطلق عليه اسم المعلول الأول واسم المبدع الأول وهو المقصود في قول الذي ينسب إلى الرسول **صلى الله عليه وسلم** (أول ما خلق الله العقل فقال له أقبل فأقبل ثم قال له أدبر فأدبر)

2- العقل الثاني وهو المقصود به النفس الإنسانية

3- العقل الثالث الإدراك الذي يقابل الإحساس.

محاضرة رقم 02

2- ظهور وانتشار علم النفس وتطوره في مختلف الحضارات: يعد تطور وانتشار علم النفس عموما على ثلاث محطات وحضارات تاريخية وهما اليونان و الإسلاميين أو ما تسمى العصور الوسطى والأوروبيين أو ما تسمى العصور الوسطى والعصور الحديثة و المعاصرة بظهور عدة مدارس في علم النفس الحديث .

في تاريخ و تطور علم النفس بين مختلف الحضارات وما نجد في تاريخ هذه الحضارات القديمة ما يثير الدهشة والإعجاب ، كالحضارة اليونانية بطابعها الفلسفي بالذات رغما هناك حضارات عظيمة قبل الحضارة اليونانية مثل حضارات مصر وبابل إلا أن اليونان اخترعوا الفلسفة والعلم وهذا دون أن ننفي عرف المصريون و البابليون في علم الحساب و الفلك .

أولا علم النفس عند اليونان

يعود اهتمام الفكر الإنساني بمسائل علم النفس و الطبيعة البشرية إلى العصور الفلسفية اليونانية ، لقد اقتنعوا في جسم الإنسان جانبا غير الذي تدركه الحواس وأن هذا الجانب غير المرئي مسؤول عن بعض الظواهر المحيرة (الشهوات – الدوافع – الأحلام – التردد في أخذ القرارات) وأطلقوا على هذا الجانب المسؤول عن الخبرة و السلوك اسم النفس أو الروح دون يحملوا هذه التسمية أي مضمون ديني ، ويتم التعرف على طبيعة النفس بالوصف و الملاحظة

وكما قد بدأ النظر في موضوعات علم النفس عند اليونان وكان من أبرز علماء وكبار الفلاسفة هم سقراط وأفلاطون وأرسطو .

أ- **سقراط 399 – 470 ق- م** : أثيني – أساس تعاليمه النفسية قوله (اعرف نفسك)وهو يرى أن المعرفة الحقيقية موجودة داخل الشخص ، ولكن انصراف الناس للأعمال اليومية يحيط المعرفة بغشاوة ، فعلى من يريد ان يعرف الحقيقة أن يناقش نفسه وأن يواجهها ، وهو يرى أن الطبيعة الإنسانية تشتمل على قوتين هما العقل و الشهوة ، وهاتان القوتان رغما أنهما تعيشان معا إلا أن الصراع بينهما دائم لاختلاف طبيعة كل منهما.

ب-**أفلاطون 347-427** ق- م : هو الفيلسوف الأثيني الشهير وهو تلميذ سقراط ، سجل آراء في محاوراته الشهيرة وفي كتابة الجمهورية وقد قسم النفس إلى ثلاث أقسام

النفس العاقلة و النفس الغضبية و النفس الشهوانية وقد حدد مكانا لكل قسم النفس العاقلة مركزها الرأس لأن الرأس أعلى جزء في الجسم فهو أقرب إلى السماء كما أنها مستديرة و الدائرة أقرب الأشكال الرياضية إلى الكمال ، أما النفس الغضبية فموطنها القلب و النفس الشهوانية موطنها البطن .

و النفس بالنسبة للجسم مثل الربان بالنسبة للسفينة يقودها وسط العواصف حتى يصل بها إلى غايتها وهذه النفس الإنسانية أشبه بعربة يجرها جوادان جامحان هما النفس الغضبية و النفس الشهوانية ، أما القائد فهو النفس العاقلة التي عليها أن تسيطر على النفس الغضية و الشهوانية وتخضعها لسيطرتها.

ج- **أرسطو 322-384 ق-م** :أثيني فيلسوف اليونان الأكبر وهو تلميذ أفلاطون وهو أكبر فيلسوف في تاريخ الفكر الإنساني كما أنه (الجد البعيد) لعلم النفس لأنه ألف أشهر الكتب القديمة هو كتاب النفس .

وآراء أرسطو في علم النفس تحتاج إلى كتاب خاص ولكن نوجز بعض أرائه في النقاط الآتية :

- ✓ يعرف النفس بأنها (كمال أول لجسم طبيعي آلي ذي حياة بالقوة) ويقصد بالكمال أن النفس مكملة للإنسان و الجسم الطبيعي هو الجسم المتحرك ويقصد بجسم آلي أي أنه له آلات وأعضاء أما القوة فمعناها الإمكانية

للوجود و الحياة و الاستمرار ويجد أرسطو ثلاثة أنواع من النفوس :

- **النفس النباتية:** وهي أساس الحياة و الغذاء و النمو وهي موجودة في النبات و الحيوان والإنسان
- **النفس الحيوانية** : ووظيفتها الحركة والإحساس عن طريق الحواس الخمس البصر، السمع ، الذوق ،اللمس و الشم وهي موجودة عند الإنسان و الحيوان
- **النفس العاقلة** : وظيفتها التفكير وهي موجودة عند الإنسان فقط

وأشتهر أرسطو كذلك بنظرية (الوسط) أو مطا تسمى أحيانا "الوسط السعيد " فالفضيلة عنده الإفراط والتفريط وكلاهما رذيلة فمثلا الشجاعة وسط بين الطرفين هما الجبن و التهور ن و الكرم فضيلة وهو وسط بين رذيلتي الشح من جهة والإسراف من جهة أخرى.

ثانيا علم النفس عند الإسلاميين

هناك العديد من العلماء و المفكرين المسلمين في علم النفس في العصور الوسطى نعرض بعض نظرياتهم على النحو التالي :

أ- **الفارابي 827-950** : يسمى في تاريخ الفلسفة المعلم الثاني وهو لقبه الفخري وهو من الفلاسفة وعلماء النفس الكبار ، ألف الكبير من الكتب أهمها "المدينة الفاضلة" ونظريته في النفس تقوم على أن النفس لها أربع قوى هما :

- ✓ **القوة الغاذية** : وهي القوة التي يتغذى بها الإنسان و القوة الرئيسية محلها القلب ثم تتفرع قوى ثانوية في الجسم هما المعدة الكبد و الطحال
- ✓ **القوة الحاسة:** وبها يتم إدراك الحواس الخمس بحيث كل حاسة تختص بجانب معين من الإحساس

- ✓ **القوة المتخيلة:** و هي ترسم في النفس من الحواس بعد غيابها عن الحس وتركيب صور الحواس كما تتخيل الشيء الذي مضى و الذي سيحدث .
- ✓ **القوة الناطقة** : وهي التي يعقل بها الإنسان ويميز بها بين الأشياء بين الجميل و القبيح وبين الغث و الثمين وتنقسم القوة الناطقة إلى ثلاث
  - o **النظرية** / وهي التي يحوز بها الإنسان المعارف و العلوم النظرية و
  - o **العملية**/ وهي التي يحوز بها أيضا الصناعات و الحرف
  - o **النزوعية** / وهي التي يكون بها نزوع الإنسان أن يطلب الشيء أو يهرب منه و محل القوى النفسية

ب-ابن سينا 980- 1036: هو أكبر فيلسوف وعالم نفس في العصور الوسطى ، ألف الكثير من الكتب وكانت عنايته بعلم النفس فائقة وله كتاب شهير " النفس " واشتهر بلقب فخري وهو "الشيخ الرئيس" فيرى بأن النفس جوهر روحاني قائم بذاته وهو أصل القيمة المدركة و المحركة لأجزاء البدن وفي نظرياته أنه يقسم القوى النفس إلى ثلاث أقسام :

- ✓ **قوى يشترك فيها الإنسان و الحيوان و النبات** :وهي النفس النباتية ولها ثلاث وظائف التغذي والنمو و التوليد .
- ✓ **قوى يشترك فيها الإنسان و الحيوان ولا توجد للنبات:** و هي النفس الحيوانية ولها قوى كثيرة مثل القوى الإدراكية و بالحواس الخمس و القوى النزوعية إلى الشهوة و الغضب
- ✓ **قوى تخص الإنسان فقط** : ولا توجد عند الحيوان أو النبات وهي النفس الناطقة أو الإنسانية وتحتوي على قوى عديدة أهمها العقل العملي من التعامل مع شئون الحياة اليومية ، و العقل النظري وهو قوة عالمة يدرك الإنسان المعارف النظرية و المكتسبات .

ج – **أبو حامد الغزالي 1058-1111:** وهو من أبرز العلماء الدين و الفلسفة أشتهر بلقب فخري وهو " حجة الإسلام "، ألف العديد من الكتب في علوم الدين و الفلسفة وعلم النفس وله العديد من الكتب النفسية و التربوية أشهرها " معارج القدس " ونظرياته في علم النفس واسعة وخاصة في علم النفس الاجتماعي و الأخلاقي ونورد منها في النقاط الآتية :

- يقسم قوى النفس بنفس أسلوب الذي أتبعه ابن سينا
- نظرية في الانفعالات النفسية نظرية مبتكرة ترى أن الغضب قوى محلها القلب و الغضب هو غليان الدم القلب بطلب الانتقام وأسبابه الزهو والعجب – وهذا الغضب إذ تم كظمه رجع إلى باطن الإنسان واختفى

وسار فيه حقدا ، و الحقد يثمر الحسد وهو تمني زوال النعمة من الغير ، و الغضب و الشهوة هي من الأبواب التي تدخل الشياطين إلى قلب الإنسان.

- **ثالثا علم النفس عند الأوروبيين** : في أوربا في بداية الأمر لم تشهد تأمل علمي كبير في طبيعة النفس البشرية حيث كانت أشد العصور ظلاما وقسوة ضد المرض عقليا و الجسدي أو الإعاقة الجسدية وهذا نظرا لسيطرة رجال الكنيسة الذين كانوا يقتلون المعوقين لبؤسهم وبؤس الآلهة لهم ويحرقون المرضى العقلية وكذالك العلماء الذين لم يمشوا في صف وآراء رجال الكنيسة كونهم بهم مس من الشيطان في اعتقاد رجال الكنيسة .
- وكان لزاما انتظار القرن 17م ليبدأ الفيلسوف الفرنسي "**ديكارت 1576-1650** " انطلاقة دعمت البحث السيكولوجي ، بحيث الجسد آلة تتحرك وتتصرف وفق طرائق يمكن التنبؤ بها إذا عرفت مدخلاتها وما يمكن التنبؤ به خاضع للبحث العلمي سواء للعضوية الإنسانية أو الحيوانية وهذه التفسيرات التي قدمها ديكارت مبادئها فيزيائية على آليات جسد، وكذا كما طبق" **لامتري 1709-1751** " التفسير الميكانيكي نفسه على السلوك البشري و الشعور آلة تتوقف جسدا وعقلا على أحداث فيزيائية مثل المرض ، عمى ...إلى غير ذلك وقد كانت الفلسفة الخبرية الانجليزية التي تعني كل المعرفة الإنسانية ناجمة عن الخبرة وليس عن الأفكار الفطرية و يمثل الفلسفة الخبرية " **جون لوك –دافيد هيوم –جيمس ميل**" ومن صفاتها أنها سيكولوجية حواس .

وبناءا على قول عالم النفس الشهير الألماني "**هيرمان ابنغهاوس 1850-1909**" إن لعلم النفس ماضيا بعيدا و لكن تاريخه قصيرا أي علم النفس لم يستقر كعلم راسخ معترف ب إلا قبل النصف الثاني من القرن 19م ، حيث أن بعض المؤرخين يعترون عام 1860 م هو تاريخ صدور كتاب عناصر علم النفس الفيزيائي للعالم الألماني "**ثيودور فيخنر 1801-1887**" بدية علم النفس الحديث في حين يعتمد معظمهم عام 1879م وهو تاريخ تأسيس أول مخبر في علم النفس في جامعة لايبزغ يد الألماني " **فهلم فونت 1832-1920**" رغير أن تحديد تاريخ دقيق لبداية علم النفس يعتبر مسألة اصطلاحية فموضوعات علم النفس لن تفهم دون العدة إلى أصولها العميقة " الفلسفية – البيولوجية – الفيسيولوجية ...وغيرها من العلوم " .

مفاهيم عامة في علم النفس العام

محاضرة رقم 03

تمهيد / يعيش الإنسان في بيئة مع مجتمعه فهو دائما يسعى من أجل الحصول على الطعام ومأوى وهذا من أجل تحقيق حاجياته ومتطلباته سواء مادية أو معنوية ، ولكن الظروف التي يوجهها الإنسان في البيئة التي ينتمي إليها لا تسمح له بتوفير وتحقيق كل رغباته بحيث يواجه معانا كثيرة في سبيل وصول إلى أهدافه وكما قيل في قديما " ليس كل ما يتمنى المرء يدركه" وهذا معناه أن الإنسان يوجه عقبات و موانع لا تسمح بإرضاء حاجاته دفعة واحدة ولهذا قد يؤجل بعض رغباته إلى أجل لاحق أو قد يستغنى عنها كونها مستحيلة نهائيا تحقيقها ، وكأنه يحاول أن يتوافق مع البيئة التي يعيش فيها، وفي هذا الصراع الذي يواجهه الإنسان يمر على حالات نفسية مختلفة المزاج من الشعور بالسعادة و السرور و الفرح عند تحقيق رغباته وحاجاته ، ومن شعور باليأس و الحزن عند الفشل في تحقيق الأهداف.

إن الإنسان من تعامله مع البيئة هذا التعامل المصطحب ب الحالات النفسية تجعله يمارس العديد من الأنشطة و الأفعال النفسية فهو مطالب أن يفكر و يستدل وأن يتصور من أجل الصواب والخطأ فهذه الأعمال تكون بدورها عمليات "عقلية " أي يستخدم فيها العقل وهو كذلك معرض لأن يحزن أو يفرح يتشجع أو يخاف وغير ذلك من الأمور فهي تصرفات سلوكية "انفعاليا" وهذه الأمور النفسية ، العقلية و الانفعالية و دوافعية هي من اهتمامات علم النفس ودراسته وموضوع اهتمام العلماء و المفكرين علم النفس من أجل تفسير وضبط هذه التصرفات السلوكية المزاجية بدورها .

إذا ليس باليسير أن نقدم تعريفا لعلم النفس يحظى بقبول عام نظرا لتنوع منابته وسعة الميدان الذي يبحث فيه و تغطية اهتماماته والخلافات العلمية و الفلسفية بين علمائه ومدارسه

1/ مفاهيم عامة في علم النفس :

الفيلسوف الأمريكي الشهير "**وليام جيمس1842-1910م**" يعرف علم النفس في كتابه "دروس مختصرة في علم النفس "بأنه وصف حالات الشعور وتفسيرها ...، وظل هذا التعريف مقبولا في أمريكا لفترة طويلة .

أما في أوروبا **جيمس سولي** كان معتمدا في انجلترا عرف علم النفس في كتابه " المجمل في علم النفس " بأنه العلم الذي يهتم بالحوادث الداخلية ، وكما عرفه فونت 1889م ويعتبر الأب المؤسس لعلم النفس على أنه العلم الذي يبحث في الخبرة الداخلية للفرد أي في الإحساس و المشاعر والإرادة .

نشر "**جون برورداس واطسن 1913**" مؤسس السلوكية مقالا بعنوان " علم النفس كما يراه السلوكي " عرف فيه علم النفس بأنه فرع تجريبي موضوعي من العلم الطبيعي ، هدفه النظري التنبؤ بالسلوك

وضبطه وعليه فان علم النفس في نظر السلوكيين هو " علم السلوك " ، بعض العلماء النفس متخصصون في دراسة السلوك في حين البعض الآخر تهتم بدراسة الخبرة والسلوك معا.

1-1/مفهوم علم النفس:

علم النفس هو العلم الذي بدرس سلوك الإنسان والحيوان وما يحفل به هذا السلوك من مظاهر مثل الدوافع والانفعالات والاستدلال و التفكير ،التعلم إلى غير ذلك أو بصفة أخرى هو "علم السلوك البشري و الحيواني المطبق على المسائل الإنسانية " وعندما نتعرض لدراسة هذا السلوك الإنساني و الحيواني فإننا نواجه العديد من النظريات وهي مجموعة من القوانين أو التفسيرات ساهم بها العديد من العلماء و المفسرين لعلم النفس في مختلف اتجاهاتهم ومدارسهم في تفسير هذا السلوك وعموما هذه التفسيرات تكون مبنية على تجارب في المخبر و الملاحظات في مجال الحياة اليومية ولهذا علم النفس مجال واسع مليء بالمدارس و الاتجاهات العلمية يقوم عليها علماء النفس في خدمة البشرية وصالحها العام .

فهناك سؤال يطرح / لماذا علم النفس يشمل السلوك الحيواني ؟

إن دراسة السلوك الحيواني مقارنة مع عدة أنواع حيوانية مثلا فيمكن أن تعطي ضوءا و إيضاحا عند الفعاليات الإنسانية المماثلة بالإضافة إلى تقبل التجارب الحيوانية شروط الضبط العلمية أشد من تقبل التجارب التي تجري على المفحوصين من البشر لهذه الشروط وخاصة كرامة الإنسان وقيمة حياته تستوجب استخدام الحيوانات في التجارب الخطيرة .

3- **السلوك:** هي كلمة تشمل أي شيء يفعله الإنسان أو الحيوان هو أكبر من مجرد الحركات الجسدية فيمكن أن يشمل على المشاعر و الاتجاهات و الأفكار فهذه الأفعال سواء كانت ظاهرة أو باطنه ، و السلوك بوجه عام يقوم على المثير والاستجابة أو خارجي يؤثر في الكائن الحي سواء كان الإنسان أو الحيوان فالمثير بطبعه يثير النشاط للكائن الحي ، وأنواع المثير و السلوك عديدة هي كالتالي :

أ/مثيرات داخلية فسيولوجية :مثل تقلص المعدة عند الشعور بالجوع أو جفاف الريق عند العطش أي أن مثيرات داخلية فسيولوجية أو عضوية.

ب/ مثيرات داخلية نفسية: مثل ذكرى جميلة وسارة نشعر بسببها السعادة أو ذكرى أليمة نشعر بسببها بالحزن و الأسى أي إن الذكريات مثيرات داخلية نفسية.

ج/ مثيرات خارجية مادية: مثل صوت يلفت الانتباه أو ضوء باهر يغشي الأبصار أي درجة حرارة الجو تأثر على الجسد فكل هذه الحواس مثيرات خارجية مادية.

د/ مثيرات خارجية اجتماعية: مثل مقابلة صديق أو أحد الأقارب تسعدنا رؤيته أو رؤية عدو لدود تغضبنا.

الاستجابة: يقصد بالاستجابة كل نشاط يقوم به الكائن الحي في مواجهة مثير معين وقد تكون نوع هذه الاستجابة حركية مثل الهرب أو لفضية مثل رد السلام أو فسيولوجية مثل ارتفاع ضغط الدم أو برودة الجسم وقد تكون انفعالية مثل الفرح عند النجاح وقد تكون الاستجابة معرفية كالتفكير في حل إحدى المشكلات أو قد تكون بكف عن نشاط معين مثل التوقف عن تناول الشراب و الطعام بعد الفجر وقبل آذان المغرب عند الصيام .

4- **خصائص السلوك:**

أ- **التكيفية** / السلوك الإنساني يتميز بالمرونة و التكيف و القدرة على مواجهة المواقف

ب-الفروق الفردية / هناك فروق فردية بين الأفراد بعضهم البعض كالفروق الجسمانية و الفروق في الهيئات النفسية كالدوافع والانفعالات و الذكاء

5- محددات السلوك / يحدد السلوك الإنساني بعوامل وهي :

- **الوراثة** / نحن نرث الآباء و الأجداد وفي عمود النسب من الخصائص الجسمية و النفسية وذلك في قول النبي "**صلى الله عليه وسلم**" تخيروا لنطفكم فان العرق دساس
- **البيئة** / وهي كل ما يحيط الفرد وقد تكون البيئة الجغرافية مثل الريف أو المدينة وقد تكون البيئة اجتماعية مثل الأسرة التي ولد فيها و المدرسة التي نشأ فيها في الدراسة وقد تكون هذه البيئة اقتصادية مثل الطبقة الغنية و الفقيرة.
- **النفس و الجسم** / قيل ليس الذي ينفعل هو النفس أو الجسم بل الإنسان ذلك أن الإنسان وحدة نفسية جسمية فمثلا عند الانفعال نفسي يصاحبه تغيرات فسيولوجية جسمية كخفقان القلب ، العرق ،تسارع التنفس ، فالحالة النفسية ترتبط بالجهاز الجسمي (عصبي –الغدد–الجهاز الدوري)
- **الخبرات السيكولوجية المتراكمة:** يولد الإنسان ورصيده السيكولوجي من الخبرات و المعلومات يتزايد مع تزايد الخبرات و الممارسات الحياة اليومية فالسلوك يتشكل ويتطور وفق الخبرات المكتسبة في الحياة مثل اختلاف خبرات الطفل الصغير وخبرات الراشد في معالم الشخصية الذاتية من أخلاقيات و مبادئ .

6- **أهداف علم النفس:** عموما تتمحور وتشترك أهداف علم النفس في ثلاث أشياء هي :

1- **فهم السلوك وتفسيره/** السلوك الإنساني والحيواني مثل الظواهر العلمية الأخرى قابل للفهم و التفسير من خلال جمع الوقائع و المظاهر بحيث نتوصل إلى القوانين التي تحكم هذا السلوك، وفهم السلوك يتم بواسطة أساليب ومناهج علمية بحثية تدرس وتفسر هذا السلوك.

2- **ضبط السلوك و التحكم فيه** / إذا توصلنا إلى فهم السلوك فانه يمكن بذالك أن يضبط هذا السلوك و يتم التحكم فيه بإيجاب مثل الطفل الصغير عمر 5 سنوات وصل إلى النضج العقلي يمكنه استيعاب الدروس ونبدأ بتعليمه المهارات الفكرية و السلوكية في تلك السن.

3- **التنبؤ بالسلوك** / إذا فهمنا السلوك واستفدنا من هذا الفهم بمسايرة القوانين التي نتوصل إليها عن هذا السلوك فانه يمكن التنبؤ بما سيكون عليه هذا السلوك في المستقبل فمثلا نتنبأ أن هذا الطفل رفيع الذكاء سوف يتفوق في الدراسة كما أن نتنبأ بسلوك الطفل الذي يعيش بعيد عن حنان الأبوين والأسرة أنه سوف يكون غير متوافق اجتماعيا ونفسيا لأن العديد من الدراسات أشارت إلى ذلك .

فمن الواضح أن هذه الأهداف الثلاثة متداخلة إلى حد كبير لأن فهم السلوك وتفسيره يؤدي بالتالي الى ضبطه و التحكم فيه ومن ثم التنبؤ به مستقبلا أو لاحقا .

- ميادين و فروع علم النفس

محاضرة رقم 04

تمهيد : إن تنوع وتفرع علم النفس لم يقتصر فقط في فرع واحد أو نوع واحد فقط مادام علم النفس العام يهتم بدراسة السلوك الإنساني أو الحيواني ويقوم بتفسير هذا السلوك و التنبؤ به وضبطه ، ودراسة هذا السلوك يكون ببعض الموضوعات التي يغلب عليها الطابع النظري وهناك موضوعا أخرى يغلب عليها الطابع التجريبي وبتوسع هذه الموضوعات النظرية و التجريبية في ميدان علم النفس العام أدت إلى تطور فروع وأنواع علم النفس في عدة اختصاصات سلوكية

1- **علم النفس العام:** هو أساس الفروع النظرية و التطبيقية جميعا بحيث علم النفس العام يهتم بدراسة المبادئ و القوانين التي تفسر سلوك البشر دون تخصص فئة معينة كما أنه يدرس الظواهر النفسية جميعا مثل الدافعية و الانفعالات النفسية و التعلم و الاستدلال و التفكير و الذكاء و الشخصية و الصحة النفسية إلى غير ذلك وعموما يشمل المعارف الأساسية في علم النفس وهو المقرر الرئيسي الذي يدرسه ويسلكه المختص في علم النفس سواء كان تخصص عام أو فرعي

2- **علم النفس النمو:** ويسمى أحيانا علم النفس الارتقائي وهذا الفرع يدرس عملية النمو الإنسان منذ مرحلة الجينية حتى يصبح كهل أو شيخ كبير العمر ، ومن موضوعاته يدرس علم النفس النمو مراحل النمو الوظائف النفسية و العقلية المختلفة وتغيرها بتغير مراحل العمر من الطفولة إلى المراهقة و إلى الرشد و الشيخوخة ، حيث يدرس المظاهر النفسية التي تميز كل مرحلة من العمر ويدرس مختلف المظاهر السلوكية كالنشاط الحسي والحركي –الذكاء – الشخصية – الميول ...الخ ، و يشهد علم النفس النمو في الآونة الأخيرة تغيرا واسعا ومتفرعا مثل علم النفس الطفولة وعلم النفس المراهقة و علم النفس الراشد و الشيخوخة.

3- **علم النفس التربوي :** هذا النوع من علم النفس التربوي يهتم بدراسة وتطبيق المعارف النفسية في مجال التربية و التعليم ، وما يزخر به هذا المجال من مشكلات ومعضلات بحيث تكون العملية التعليمية مثمرة وناجحة للمتعلم ، ومن موضوعات هذا الفرع هو نظريات التعلم وطرق وأساليب تطبيقها كما يختص أيضا ب الذكاء و القدرات العقلية وعلاقتها بالعملية التعليمية هذا إلى جانب الاهتمام بالمسائل التروية بالتحصيل الدراسي مثل التفوق الدراسي و التأخر الدراسي .

4- **علم النفس الفسيولوجي :** فسيولوجي هي علم وظائف الأعضاء الجسم ، وهذا الفرع يدرس الأساس الفسيولوجي للسلوك الإنساني ومن أهم موضوعاته معلومات مبسطة عن الأجهزة الجسمية ذات العلاقة

بالعمليات النفسية مثل الجهاز العصبي والجهاز الغددي و الجهاز الدوري مثل الانفعالات النفسية المصطحبة بالتغيرات الفسيولوجية كالغضب أو القلق أو الخوف .

5- **علم النفس الاجتماعي** : هذا النوع علم النفس الاجتماعي يدرس سلوك الصادر عن الفرد تحت تأثير المؤثرات الاجتماعية المختلفة ، و طبع الإنسان على أنه كائن اجتماعي و يدرس سلوك الأفراد الجماعات و المواقف الاجتماعية و وقنوات التنشئة الاجتماعية ، ومن موضوعات هذا الفرع عملية التطبيع الاجتماعي و القيم والاتجاهات و الرأي العام وكيفية تكون الجماعة وما العوامل التي تؤدي إلى تماسك الجماعة.

6- **علم النفس الفارق:** يهتم علم النفس الفارق بدراسة الفروق بين الأفراد و الجماعات في الذكاء و الشخصية والقدرات والاستعدادات و المواهب و الميول و الاتجاهات و سمات الشخصية كما يرجع هذه الفوارق إلى أسباب سواء كانت وراثية أو البيئة أو كليهما معا.

7- **علم النفس الشواذ:** يبحث في نشأة وأسباب السلوك الشاذ والمتمثل في أعراض الأمراض العقلية و النفسية والإجرام و التخلف العقلي ومن موضوعات التي يدرسها هذا الفرع أسباب هذه الأمراض وأساليب معالجتها مثل الهستيريا القلق الفصام الهوس و الوسواس .

8- **علم النفس الحيوان:** ويركز هذا الفرع على دراسة سلوك الحيوان ومظاهر المختلفة لهذا السلوك مثلا دوافع الحيوان وانفعالاته وأساليب الاتصال عنده وكذالك الحياة الاجتماعية وسلوكها ومن موضوعات هذا الفرع الأنثولوجيا وهي دراسة سلوك الحيوان في العالم الفطري عن طريق تتبع الملاحظة المباشرة دون تدخل تجريبي مخبري.

9- **علم النفس المقارن:** وفي هذا الفرع يهتم بدراسة السلوك الحيواني ومقارنته بالسلوك الإنساني حيث يدرس أوجه التشابه والاختلاف بين المظاهر السلوكية عند كل حيوان والإنسان.

10 - **علم النفس الجنائي:** وهذا الفرع يهتم بالمعارف السيكولوجية في ميدان الجريمة ومن موضوعات هذا الفرع النظريات المختلفة في تفسير السلوك الإجرامي ويدرس العوامل و الدوافع الكامنة وراء وقوع الجرائم ويعمل على تقديم الوسائل الناجحة لعلاج سلوك المجرم وعقابه.

11 - **علم النفس الحربي:** يهتم بتطبيق المعارف النفسية في ميدان العسكري و الحربي فيدرس أساليب اختيارا لجنود وتوزيعهم على الوحدات القتالية المختلفة والأساليب المثلى لتدريبهم والاهتمام بالروح المعنوية للجنود وإدارة الحرب النفسية كما يساعد في حماية آثار الحرب النفسية المضادة فضلا عن رفع روح المعنوية لديهم .

12- علو النفس الإكلينيكي (العيادي): ويهتم بتطبيق المعارف السيكولوجية في تشخيص السلوك المضطرب وعلاجه وعلاج سوء التوافق والأمراض العقلية و السيكوسوماتية (نفسية – جسدية) والعلاج الجماعي وتشخيص سلوك الإجرام وجنوح الأحداث والمدمنين على المخدرات واضطراب اللغة و التخلف العقلي والاضطرابات العصبية ومن موضوعاته دراسة الحالة و إجراء الفحوصات النفسية والمقابلات وتطبيق الاختبارات الاسقاطية كما له صلة وثيقة بعلم نفس الشواذ

13- علم النفس الإرشادي: هذا النوع يهتم بدراسة وتطبيق المعارف السيكولوجية في مجال توجيه وإرشاد الأسوياء و الذين يعانون من المشكلات النفسية البسيطة ومن موضوعاته استخدام الأساليب النفسية لمساعدة الأفراد في تغلب على مشكلاتهم الشخصية كالمشكلات المهنية و العلاقات الشخصية المتبادلة ويشبه إلى حد بعيد عمل المختص في علم النفس العيادي .

14- علم النفس التجاري: يدرس سيكولوجية البائع والمستهلك في مجال الاستهلاك و البيع والشراء وتأثير وسائل الإعلام والدعاية والإعلان التجاري لتسويق البضائع ومن موضوعاته دراسة دوافع الشراء وحاجات المستهلكين وأساليب الدعاية للمنتجات الصناعية والأساليب الحديثة في التسويق.

15- علم النفس التنظيمي: يهتم بتطبيق السيكولوجية في الإدارة والتنظيم يعني بدراسة السير الحسن للإدارة و الروح المعنوية للعمال كالحوافز و القيادة في مجال الصناعة أو الإدارة وضغوط العمل.

16- علم النفس الصناعي: وهذا الفرع يهتم بتطبيق المعارف النفسية في مجال الصناعة و الإنتاج ومن موضوعاته رفع مستوى الكفاية الإنتاجية في العمل وتحقيق العلاقات الإنسانية السليمة والاختيار و التدريب و التوجيه المهني المستمر للعامل لإكسابه مهارات معينة في ميدان العمل وكما يهتم أيضا بدراسة التحليل العمل ومبادئ الهندسة البشرية أي تكييف وسائل وطرق العمل خاصة في المصانع و العمل على تقليل الحوادث العمل و توفير الأمن الصناعي وراحة العمل النفسية و الجسدية وتحقيق الرضا الوظيفي .

17- علم النفس الرياضي : يهتم هذا الفرع بالجانب النفسي والسلوكي، للاعب برفع الكفاءة النفسية للاعبين في المجال الرياضي سواء في المواقف التنافسية الرسمية أو في التدريب من أجل الحصول على شخصية رياضية عالية المستوى للاعب ومن موضوعاته، يدرس الدافعية و التوجيه الرياضي والانتقاء الموهوبين الرياضيين، كما يدرس السلوك الرياضي وتفسيره وضبطه خاصة في المواقف التنافسية و العمل على استقرار الانفعالات النفسية أثناء المنافسة وتماسك الفريق كما يدرس أسباب العنف في الملاعب كما يهتم بالجانب الإرشادي النفسي للاعبين المصابين ذوا المستوى العالي للتغلب على التخوف من الإصابة و يعمل على التدريب النفسي و الاسترخاء للقضاء على التوتر النفسي في المواجهات التنافسية الرسمية للاعبين عالي المستوى والتعود على المواقف التنافسية و ضغط الجمهور.

مدارس علم النفس

محاضرة رقم 05

ما المقصود بالمدرسة: هي جماعة **من** العلماء يتقدمون بنظام من الأفكار تهدف تبيان الطريق الذي يجب أن يتبعه الجميع ليكون العلم ذا قيمة نظرية و عملية، وعموما هذه المدارس هي جديدة النشء أي بما يسمى المدارس الحديثة و المعاصرة ويمكن أن نلخص هذه المدارس فيما يلي:

1-المدرسة الربطية (الترابطية): وهي مدرسة بريطانية ، اتخذت في أمريكا عام 1898م ومن أشهر علماء المدرسة الربطية العالم " **ثورندايك**" اتخذت شكل المثير والاستجابة ن واتخذت أيضا في روسيا عام 1903م وتهتم هذه المدرسة الترابطية بالتعلم والتذكر ، كما هي تدرس مبادئ ترابط الأفكار أو الكلمات أو ترابط المثير و الاستجابة محللا الأحداث المعقدة إلى أحداث ابسط .

وعموما فقدامى الربطيين حاولوا التفسير التفكير و السلوك المعقدين بمجرد ترابط الأفكار وثورندايك فسر السلوك فسر السلوك بمجرد الارتباطات الموروثة أو المكتسبة بين مثيرات واستجابات أما الربطية الحديثة فترى أن المهمة الأولى للتعلم عي ربط بين الظواهر أي البحث عن علاقات وظيفية .

2- المدرسة البنائية (البنيوية): وهي مدرسة أصلها ألماني ظهرت بين القرن التاسع عشر والعشرين ومؤسسها العالم النفس الألماني **فونت** 1920-1832 و الذي أسس أول مختبر لعلم النفس التجريبي في مدينة ليبزج الألمانية عام 1879 " وتهتم هذه المدرسة بموضوعات الإدراك و الإحساس وهي تدرس بنية ومحتويات الشعور من خلال الاستبطان معناه أن يروي الشخص خبرته الشعورية منقبا دائما على ابسط العناصر التي يتألف منها الشعور وتركز كثيرا على الإحساس والإدراك ن وسميت بنيوية لأنها تهتم بدراسة بنية العقل الذي يتمثل في الشعور وذلك بوصف الخبرة الحسية الشعورية لدى الفرد وتحليلها الى عناصرها واكتشاف روابطها ثم تحديد موقع الأبنية المرتبطة في الجهاز العصبي .

3- المدرسة الوظيفية: وهي مدرسة أمريكية الأصل ظهرت في منتصف القرن التاسع عشر أسسها "**جيمس أنجل**" **و** "**جون ديوي**" وتهتم بدراسة العقل بوجه خاص ووظيفة الكائن الحي بوجه عام والوظيفة هي بوظائف النفس و السلوك في مجال التكيف العضوية مع البيئة المحيطة أي بمعنى كيف نعلم و كيف ندرك ومن أشهر علماء هذه المدرسة العالم الأمريكي "**ويليام جيمس**" الذي أكد على أهمية الوظيفة التكيفية لكائن الحي إلى جانب العالم الأمريكي "**جون ديوي**" الذي يتخذ نفس التوجهات.

4- المدرسة السلوكية: وهي من أشهر المدارس الأمريكية ظهرت أوائل القرن العشرين 1912م على يد العالم الأمريكي "**واطسون**" وتلميذه " **سكنر**" وتهتم بالفاعلية الحركية الشخصية ومن انجازاتها السلوك الإنساني متعلم في أساسه نتيجة الخبرة والاكتساب وهذا السلوك يوصف في اطار المثير والاستجابة ودور الوراثة مهمشة والسلوك يتكون عن طريق الخبرة والممارسة والتعزيز والثواب والعقاب .

5-المدرسة التحليل النفسي: بدأت في النمسا عام 1900 على يد " **سيجموند فرويد** " وتهتم بالرغبة وتعتبر نواة علم النفس الدوافع الغريزية ومعظمها لاشعوري وجنسي وهذه القوى اللاشعورية هي القوى المحركة و الفعالة لسلوك الإنسان وتقسم العمليات النفسية إلى عمليات شعورية وهذه العمليات الشعورية لا تمثل إلا جزءا يسيرا من الحياة النفسية للإنسان أما الجزء الأكبر من هذه الحياة النفسية هو اللاشعور أو العقل الباطن وهذا اللاشعور يحتوي على الذكريات التي نسيناها و الأحداث المكروهة التي حدثت لنا في الماضي وهذه الذكريات والأحداث رغم أنها نسيت تماما إلا أنها تبقى في اللاشعور كامنة وتظهر في الأحلام وفلتات اللسان أو زلات اللسان .

6-المدرسة القصدية (الغرضية- الغائية) : وهي مدرسة أسسها الانجليزي "**وليام ماكدوغال**" بدأت عام 1908 تهتم بالفعالية القاصدة أي كل سلوك ورائه غرض أو قصد أو غاية معينة ، ويرى ماك دوغال أن هذا السلوك القصدي وراءه العديد من الدوافع وهذه الدوافع هي دوافع فطرية تدور حول الطعام و الشراب إلى غير ذلك أو كما تسمى بالدوافع الغريزية .

7-المدرسة الجيشطالت (الشكلية): بدأت في ألمانيا عام 1912م ترتكز على التعلم و الإدراك و المبدأ الذي تقوم عليه هذه المدرسة هم أن الكل ليس مجموع الأجزاء فعندنا إدراك الصورة أو رسما فإدراكه بصورة عامة كلية وقد اغفل عن إدراك أجزائه وأن التعلم قائم على الاستبصار وهو الفهم الفجائي لعناصر الموقف ومن زعماء هذه المدرسة "**كافوكا – فرتيمر – كهلر** ". إن كل مدرسة من هذه المدارس كلاسيكية كانت أو معاصرة هي استمرار بين المحتوى الفلسفي للمدرسة والاستكشاف الخبرية.

لماذا نشأت هذه الدارس ؟ وكيف نشأ هذه المدارس ؟

لقد كانت محاولات للتقدم في دراسة موضوعات علم النفس كالتعلم و التذكر والإدراك والانفعالات والشعور و اللاشعور وبسبب هذا النشاط المتنوع و الغني تفرقت بهؤلاء العلماء السبل وتشعبت بهم المسالك وكانت المدارس، وسنعمل على دراستها ونأخذ من كل واحدة إسهاماتها الفعلية والتي دفعت علم النفس إلى الأمام.

طرائق ومناهج البحث في علم النفس

محاضرة رقم 06

تمهيد: ليكن أي علم موضوعيا لابد من توفر عاملان رئيسيان هما موضوع ومنهج أو طريقة متبعة في دراسة هذا لموضوع بهدف الوصول إلى حقائق فالعلم يهتم بصياغة القوانين في مجال معين ، فالقوانين تفسر الظواهر والمنهج هو الأسلوب الذي يوصل إلى هذه القوانين ، ولكل علم من العلوم ميدانه وطبيعته الخاصة و الظواهر المعينة التي يدرسها ولذا فان لكل علم له مناهج بحث خاصة تخضع بوجه عام إلى قواعد ا العامة للمنهج العلمي وفي هذا السياق نشير إلى التساؤل حول مناهج العلم المستخدمة في علم النفس .

أولا – خطوات المنهج العلمي : عندما نقوم ببحث في مجال علم النفس وبغض النضر عن نوع المنهج المستخدم فان علينا أن نراع إتباع الخطوات الأساسية للمنهج العلمي.

1– تحديد موضوع البحث : يحدد الباحث موضوع بحثه أو يحدد الظاهرة التي يريد دراستها فمثلا إذا كنا بصدد دراسة ظاهرة التأخر الدراسي عند الأطفال مرحلة الابتدائي فعلينا أن نحدد جوانب المتصلة بهذه الظاهرة مثل نسبة الذكاء الأطفال وكفاءة المدرسين وجودة الكتب المدرسية ومدى تعاون الأسرة في الدراسة للطفل المتمدرس .

2– تحديد إشكالية موضوع البحث: يطرح الباحث التساؤل الرئيسي للموضوع البحث وصياغة الأسئلة الفرعية أن أمكن.

3– تحديد فروض البحث:

هنا يختبر الباحث فروض البحث أو لماذا نقوم بهذا البحث على سبيل المثال لاختبار الفرض يقول نسبة الذكاء هو العامل الرئيسي وراء التأخر الدراسي أم أن التأخر الدراسي راجع إلى عدم تعاون الأسرة التلميذ في تهيئة الجو المناسب لتهيئة الدراسة.

4– تحديد عينة البحث:

يحدد الباحث المجتمع الأصلي الذي يدرسه وفي مثالنا هذا هو التلاميذ المدارس الابتدائي الين يعانون من مشكلة التأخير الدراسي ولاختيار العينة التي تمثل المجتمع الأصلي للبحث هي العينة العشوائية .

5– أدوات البحث:

يستعين الباحث بالعديد من الأدوات التي تطبق علي أفراد العينة البحث هنا يقوم الباحث بتطبيق أدوات البحث وهذه الأدوات قد تكون استبيان – استمارة – الاختبارات النفسية (مثل اختبار الذكاء) –

6– الوصول إلى نتائج:

بعد تطبيق أدوات البحث وتجميع وتحليل البيانات يقوم الباحث بعرض ومناقشة النتائج التي تبرهن على صحة الفروض البحث التي وضعها الباحث في فروض البحث.

7-تفسير النتائج:

إعطاء الباحث إلى تبرير على النتائج المتحصل عليها من الوصول إلى النتائج البحث وهذا مناجل توضيح أكثر للنتائج المتحصل عليها وفهم العوامل المرتبطة بهذه النتائج أو المؤدية إليها ومقارنة بين النتائج التي توصل إليها الباحث و النتائج التي توصلوا إليها باحثون آخرون في بحوث أخرى مشابهة له

ثانيا – المناهج المستخدمة في مجال علم النفس :

1- منهج الاستبطان: ويسمى أيضا منهج الملاحظة الذاتية للفرد لمحتويات شعوره ويقوم على تأمل المرء لذاته وملاحظة الحوادث النفسية وغير ذالك من الخبرات والأحداث كذلك وصف الفرد مشاعر التعب ة القلق والفرح ...الخ وهذه الخبرات قدتكون حسية أو عقلية أو انفعالية ثم رواية هذه الخبرات الشعورية رواية دقيقة وموضوعية .

مثال /وصف شخص عندما يراجع الطبيب لما يعانيه من الآم مثل الصداع في الرأس إلى غير ذلك

- إن الاستبطان يقوم على الخبرة الذاتية للشخص وهذه الخبرة الذاتية يقال أنها ضد ما يتسم به المنهج العلمي من موضوعية ، لأن رواية الخبرة الشعورية أمر شخصي لا يمكن التحقق من موضوعيته.

2- منهج الملاحظة: هو منهج بحثي يركز على الملاحظة الموضوعية حيث يستخدم على نطاق واسع في علم النفس ، وضروريا أن تكون علمية وموضوعية وهادفة وتستخدم في تتبع التطورات السلوكية و النفسية ، ويقوم الباحث بمراقبة الظاهرة السلوكية التي يدرسها أثناء حدوث هذه الظاهرة في تلقائية وعفوية وتسجيل دقيق لكل ما يلاحظ الباحث من ملابسات تحيط بهذه الظاهرة السلوكية وقد يستعين أيضا بأجهزة التسجيل الصوتي أو الصورة ، كما يحتاج المنهج الملاحظة إلى تدريب شاق ومجهود كبير من الباحث ، ومن الأمثلة التي يطبق فيها هذا المنهج.

- دراسة سلوك الحيوان مثل السلوك الاجتماعي الذي يعيش فيه هذا الحيوان
- دراسة السلوك الاجتماعي عند الأطفال من حيث اللعب و المشاركة في التوصل الاجتماعي بينهم

أخيرا يقوم هذا المنهج الملاحظة على طريقة العينات الزمنية بتحديد فترات الزمنية كملاحظة ظاهرة معينة وذلك اقتصاد للوقت والجهد بوضع جول زمني من أجل تحديد المشكلة والمتغيرات وتفيد الملاحظة الباحث في تتبع الظاهرة ومن المستحسن أن لا يشعر المفحوص بأنه موضوع دراسة ويعاب على الملاحظة ولا يتمكن الباحث من استعادة الظاهرة مرة ثانية .

3-المنهج التتبعي : يقوم المنهج التتبعي عل تتبع مثلا نمو ظاهرة نفسية معينة خلال المراحل العمرية المختلفة وما يصاحب هذا النمو من أعراض ومشكلات نفسية أو تتبع دراسة حالة سلوكية معينة لأطفال ذوي سلوك مضطرب أو عدواني أو تتبع دراسة حالة مريض تتبع مراحل حياته وأزمات التي تعرض لها وهو منهج يتطلب تأمل و صبرا من الباحث لأن البحث يستغرق مدة طويلة من الزمن .

ومن الدراسات الكلاسيكية الشهيرة التي استخدمت على المنهج التتبعي دراسة **ترمان** وهو عالم نفسي أمريكي شهير قام بدراسة على عينة من 1500 أطفال من ذوي الذكاء الرفيع من الجنسين تتراوح أعمارهم بين 4-5 سنين حيث تتبعهم الباحث خلال سنوات الطفولة و المراهقة ثم الرشد وقد تبين في هذه الدراسة بوجه عام أكثر نجاحا من غيرهم في الدراسة و العمل و الحياة وأصح أجساما وأقوى شخصية وخلق وأكثر توفيق في الحياة الزوجية و الاجتماعية كانت بدأت هذه الدراسة في 1921 ونشرت نتائجها في مجلدات إلى أن توفي ترمان في 1956.

4-المنهج الإكلينيكي: يستخدم في تشخيص وعلاج الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو انحرافات جنسية أو خلقية أو مشكلات سوء التوافق وأهم الوسائل المستخدمة في هذا المنهج ما يلي :

- دراسة حالة
- المقابلة
- القياس السيكولوجي وتطبيق الاختبارات النفسية
- دراسة ألعاب الأطفال يكتشف باللعب حياة الطفل دوافعه الشعورية وللاشعورية كذلك عن طريق اللعب يتم كشف متاعب النفسية للطفل وعلاجها ولذالك نجد قاعات العلاج و العيادات العلاج النفسية الحديثة للأطفال تحتوي على ألعاب ودمى تمثل أعضاء الأسرة وألعاب مختلفة أخرى.

5-المنهج الوصفي التحليلي: يستخدم على نطاق واسع في علم النفس وبواسطته نحصل على الكثير من المعلومات و البيانات، ويتعدى جمع المعلومات إلى ربطها مع بعضها ومعرفة السباب المؤدية إلى ذلك أي هذه الظاهرة (يقدم معلومات حول العلاقة بين متغيرين أو أكثر) وعلى الباحث تتبع خطوات المنهج البحث العلمي المنصوص عليها

- تحديد الإشكالية (ضبط المتغيرات)
- استطلاع الميدان و اللجوء إلى دراسات سابقة ومشابهة
- صياغة الفروض بعناية ودقة
- التعرف وتحديد مجتمع الدراسة بحيث يمثل المجتمع الأصلي للدراسة
- إعداد وسائل جمع البيانات (استبيان- مقابلة -اختبارات نفسية ...الخ) وتطبيقها على العينة
- عرض البيانات وتبويبها في جداول ومنحنيات بيانية
- تحليل وتفسير النتائج بواسطة الأسلوب الإحصائي المناسب ومقرنتها بنتائج دراسات أخرى في نفس السياق
- تقديم توصيات واقتراحات

وكما يستخدم المنهج الوصفي عدة أشكال منها (الدراسة المسحية – الدراسة التتبعية – دراسة حالة)

6-المنهج التجريبي: هو مجموعة من الإجراءات و التدابير التي يتخذها الباحث من أجل توفير الظروف للازمة للوقوف على العلاقة بين المتغيرات 02 أو أكثر وهناك متغيرات مستقلة ومتغيرات تابعة ومتغيرات عارضة أو دخيلة التي يجب استبعادها وعزلها ، والتجربة يمكن أن تكون نوعان

1. **تجربة مخبريه :** وهي تتم في المخبر باستخدام أجهزت وأدوات الكشف للمفحوص
2. **التجربة في الميدان :** القاعة –الصالة الرياضية – المصنع – الورشة وهي تتطلب تطبيق أدوات القياس والاختبارات كما يعطي للمفحوص التعليمات اللازمة لإجراء هذه التجربة الميدانية التي تتضمن الكيفية التي يتبعها المفحوص مع أسئلة الاختبار و التجربة بنوعها مهمتها الوقوف على العلاقة بين المتغيرات وعادة يقوم في المنهج التجريبي استخدام العينتين التجريبية و التي يدخل فيها المتغير المستقل و الضابطة التي تتساوى مع التجريبية في كل الخصائص ما عدا المتغير المستقل الذي يرى أثره فيها

التنظيم العقلي للعمليات النفسية و العقلية

محاضرة رقم 07

- **ما هو عقل الإنسان ؟**

لسنا في حاجة كي نؤكد أن كلمة أو مصطلح (عقل) ليس شيئا له كيان مادي كالمخ مثلا أو القلب أو الغدة الدرقية ...الخ، ولذلك فهو مفهوما يطلق على وظائف وأنشطة المخ ، ويتمثل كل ذلك في أداء الفرد أي في سلوكه مثلا : مصطلح الشخصية و الذكاء فهي تكوينات فرضية تسهيلا للدراسة ، إذن فالعقل هو نشاط المخ و نشاط الجهاز العصبي المركزي خاصة اللحاء و القشرة المخية المسئولة عن جميع هذه الوظائف .

- **ما معنى التنظيم العقلي ؟**

معناه أن هذه الوظائف أو العمليات يمكن للفرد أن ينظمها في مجالات ، يتضمن ويقسم كل مجال فيها بمجموعة وظائف متقاربة في طبيعتها حتى تسهل دراستها و التعمق فيها .

- فهناك وظائف عقلية يمكن أن نطلق عليها:

- **عمليات معرفية:**

يمكن تصنيفها تحت مجال واحد هو المجال المعرفي كالتذكر و التخيل و الذكاء والإدراك و التفكير...الخ.

- كما أن هناك بعض الوظائف العقلية يمكن أن نطلق عليها مصطلح.

- **عمليات وجدانية:**

فهذه العمليات ذات طبيعة متقاربة يمكن تصنيفها مجال واحد هو المجال الوجداني كالميول والاتجاهات و القيم...الخ.

- كذال توجد بعض الأنشطة العقلية تتمثل في :

- **المجال النفسي حركي:**

مهارات الفرد أجهزة الإعلام الآلي مثلا و السم أو العزف على آلات موسيقية ، أو ممارسة النشاطات الرياضية

- من أبرز العلماء النفس " **بلوم** " الذي قسم نشاطات ووظائف المخ أو العقل إلى ثلاث مجالات **مجال معرفي – مجال وجداني – مجال نفسي حركي** .

أولا التنظيم المعرفي/

ويتضمن أساسا العمليات و القدرات المعرفية كالذكاء و الذاكرة و التخيل والإدراك

- **الذكاء:** هو الاستجابة السريعة و السديدة لمواقف طارئة ومفاجئة ، كما يتضمن قدرة الفرد على التكيف والمرونة والاستقراء وإدراك العلاقات ويعكس قدرات الفرد واستعداداته للتعلم السريع والاستفادة من خبراته السابقة في مواجهة المواقف و المشكلات كما يمكن قياسه عن طريق الاختبارات ولكن تحليله يتجاوز المقاييس السيكومترية إلى تفسير شامل ومتعدد الزوايا .
- **الإدراك** : انتقال ماهو موجود في العالم الخارجي (البيئة) عن طريق الحواس إلى داخل المخ الفرد ثم تأويل وترجمة هذه الأحاسيس .
  - **إذن المرحلة الأولى** / نقل الحواس إلى هو موجود في البيئة لخارجية ويطلق عليه **إدراك حسيا.**
  - **المرحلة الثانية** / تنقل الأعصاب المستقبلة لهذه المثيرات البيئية هذا الإحساس إلى الخ ، كي يقوم بدوره بإعطاء التأويل و التفسير و الترجمة ويطلق على هذه المرحلة **إدراك عقليا** .

- عموما العمليتين متلازمتين آليا وبدون فاصل زمني ، أما **الإدراك البصري** لا يتم عن طريق وسط ضوئي **والإدراك السمعي** لا يتم إلا عن طريق وسط هوائي

مثال / رؤية السيارة تتم عن طريق جهاز العين المبصرة بعد نقلها تفسر أنها سيارة بواسطة مطابقتها بصورة الذاكرة .

- **التذكر** / عملية عقلية وهي استرجاع ما سبق و أن دخل إلى مخ الفرد من خلال الحواس وما تم تأويله (إدراكه) ويعتبر المخ في هذه الحالة كذاكرة الحاسوب الالكتروني الذي ندخل فيه المعلومات وتبقى هناك في الذاكرة إلى غاية استرجاعها إذن التذكر فهي عملية استرجاع لما سبق أن تم إدراكه حسيا وعقليا .
- **التخيل** / عملية عقلية نعني بها صور ذهنية بعضها وقعي أي انعكاس للواقع ، وهي عملية مختلفة من فرد إلى آخر ، فنجد الخيال المبدع كالأدباء و الشعراء و المفكرين و الفلاسفة و الفنانين و الموهوبين الرياضيين وتزدهر عملية التخيل عند الفرد بقدر ما تكون البيئة غنية ومشحونة بالمثيرات .
- **التفكير** / عملية عقلية وقد يتغير درجة ونوع التفكير حسب ميل الأفراد إلى نوع التفكير ويرتبط التفكير بالتراث السيكولوجي بحل المشكلات التي تواجه الفرد في الحياة وهناك فورقات فردية في التفكير بين الطفل و الراشد وبين الأمي و المتعلم ومن المهم هنا أن نؤكد أن المعلم يستطيع أن يدرب تلاميذه على التفكير العلمي و المنطقي

وأن لكل مشكلة أسباب وكلما استطعنا فهم هذه الأسباب يمكن لنا حلها.

ثانيا التنظيم الوجداني /

ويتضمن أساسا الميول والاتجاهات و القيم وهي نشاطات يؤديها مخ الإنسان ولهذا يمكن تسميتها أنشطة ووظائف عقلية

وهي مكتسبة (متعلمة)

- **الميول (الاهتمامات)**/ فالطفل الصغير لا تكون له اهتمامات خاصة سوى باشباعاته البيولوجية الاهتمام بالأم كمصدر عطاء وتغذية كالرضاعة ومع المزيد من النمو تصاحب هذه الاشباعات اهتمامات أو ميول مكتسبة من خلال اللعب في محيط الطفل المثيرة لحواسه (كالألوان والأصوات ...) ، و الميول عند الكبار التي تحدد بالرغبة في إشباع حاجاته الأساسية النفسية والاجتماعية كالأمن والنجاح والانجاز والحرية والانتماء و التقدير والضبط...الخ ، كما تزداد شدة الميول الفرد كلما أسهمت في تحقيق وإشباع هذه الحاجات وقد تكون لدى الفرد حاجات منحرفة وبعيدة عن السواء مثلا ، وهنا تنمو لديه ميول منحرفة غير سوية
- **الاتجاهات** / يولد الإنسان محايد فهو يكتسب اتجاهاته من الظروف البيئية و الثقافية التي ينخرط فيها وخبراته في الحياة وأساليب الدعاية ، فمثلا هناك من لديه اتجاه اشتراكي وآخر رأسمالي ، فهذه الاتجاهات تتغير وتتأثر بقنوات التنشئة الاجتماعية التي مر بها الفرد.
- **القيم** / يكتسب أيضا الإنسان قيمة من خلال رحلة حياته ، فلا يولد الفرد ولديه قيما معينة ، ففي حالة القيم الدينية مثلا نجد أن الفرد يتصرف في حياته وفق هذا النسق الديني ، فهذه القيم إي كانت طبيعتها يكتسبها الفرد من خلال أسرته أومن خلال ميوله إلى وتعلقه أنشطة أخرى مثل المدرسة أو جمعيات ثقافية دينية مثلا ، وفي حالة القيم الجمالية يحكم عليها الفرد من منظور جمالي أي ذلك جميل وذاك قبيح مثل الألوان الملابس أو أشياء أخرى يجد غيها الإنسان رغبة وراحة كبيرة ويتضايق لعكسها ، وفي حالة القيم الاقتصادية يحكم عليها الفرد من وجهة نظر الربح و الخسارة .

ثالثا التنظيم النفس الحركي /

ويتضمن أساسا المهارات من خلال أنشطة ووظائف عقلية تؤديها عضلات الجسم وتأخذ هذه العضلات عند الممارسة تعليماتها من الجهاز العصبي المركزي .

ويمكن أن تكون هذه المهارات بسيطة أو مركبة تحتاج إلى مدة في تدريب لاكتساب هذه المهارة كالنشاطات الرياضية مثلا الجمباز أو العزف على آلات موسيقية حتى تصل إلى درجة الإتقان أو المرحلة الآلية وهذا يتطلب طرق التدريب بنظريات التعلم متنوعة حسب القدر المطلوب .

الدافعية Motivation

محاضرة رقم 08

تمهيد: إن أي عمل يقوم به الإنسان أو أي سلوك ينتهجه من أجل الوصول إلى المغزى الرئيسي للاحتياجات النفسية و الجهد الذي يبذله الإنسان من النجاح أو تحقيق ذلك الشيء المرغوب فيه يعد من الموضوعات الهامة ورئيسية في علم النفس وهو موضوع الدوافع ، و الدوافع تتصل بمظاهر السلوك المختلفة التي يدرسها علم النفس .

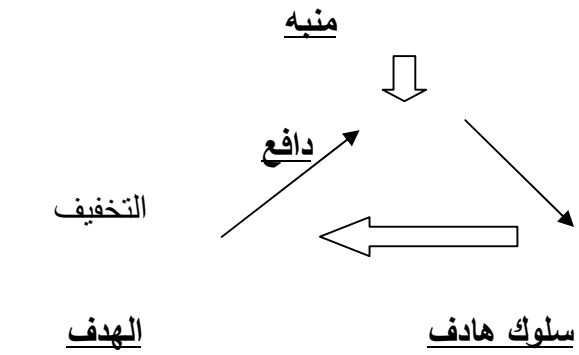
و الدافع مكون افتراضي شأنه شأن المفاهيم السيكولوجية الأخرى فهو كل ما يدفع السلوك و السلوك هو كل ما تأتيه من أفعال وأقوال إلى تحقيق هدف معين فإذا تحقق هذا الهدف شعر الفرد بالرضا و الإشباع النفسي أما إذا فشل في تحقيقه شعر بالإحباط و التوتر ، إذا الدافع حالة من التوتر تثير السلوك وتواصله حتى يخف هذا التوتر أو يزول وهنا يحقق الفرد توازنه النفسي .

1- تعريف الدافعية: الدافع حالة داخلية جسمية أو نفسية يثير السلوك في ظروف معينة وتواصله تحي ينتهي إلى غاية معينة مثل حيوان جائع يبحث عن طعام أو مريض يبحث عن الدواء و الشفاء أو طالب يطلب النجاح .

- الدافع حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين والدافع يهيئ الكائن الحي ويقوم بالتعبئة العامة لطاقته بحيث تتناسب قوة الدافع مع مقدار الطاقة الناتجة عنه مثل الشخص الذي امتنع عن الطعام لمدة أطول تكون قوة الدافع التماس الطعام أكثر بكثير من الشخص الذي منع من الطعام لمدة قصيرة سعات مثلا فالطاقة النفسية تكون في حالة استنفار حتى يتحقق ويرضى الدافع ، وإذا لم يرضى الدافع وقع الإحباط.
- الدافع حالة داخلية نفسية أو جسمية تثير السلوك في ظروف معينة وتحدده وتواصله إلى غاية تحقيق غاياته

وهو حالة من الاستثارة و التوتر الداخلي و فقد التوازن بهدف إرضاء الدافع وإزالة التوتر ويصاب الكائن الحي بالإحباط إذ لم يرضي الدافع.

- الدافعية هي الرغبات و الحاجات والاهتمامات التي تستثير العضوية أو تنشطها وتوجه سلوكها نحوى هدف محدد وهي العوامل التي تؤثر في السلوك وتوجيهه وشدته واستمرار يته



(مخطط يوضح الدورة الدافعية)

2- نظريات الدوافع

أ- نظرية الغرائز عند مكدوجل: مكدوجل عالم انجليزي أمريكي التجنس ويسمي مكدوجل الدوافع الأولية الغرائز أو الميل الغريزي و الغريزة عملية عقلية في مستوى بدائي لها ثلاث جوانب

- من حيث التلقي هي الاستعدادات لتلقي المثيرات ذات الصلة مثل رائحة الطعام في حالة الجوع
- من حيث التنفيذ هي لاستعدادات لعمل حركات معينة بقصد الوصول إلى هدف معين اللجوء إلى مأوى آمن عند الشعور بالخوف
- قلب الغريزة هو الهيجان الانفعالي التي تصاحب الإرضاء.

وقد أعد مكدوجل قائمة بالغرائز ، نذكر بعضها على سبيل المثال

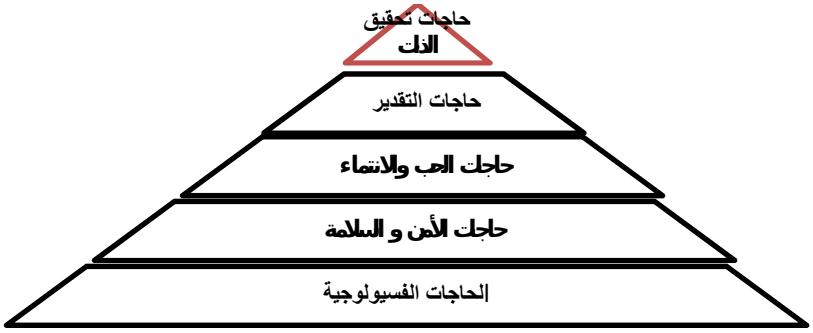
1- غريزة التماس الطعام
2- غريزة الجنس أو التزاوج
3- غريزة الوالدين وتتمثل في إطعام الصغار وتوفير الحماية لهم
4- غريزة الغضب
5- غريزة النوم
6- غريزة الضحك
7- غريزة التملك

و الغرائز فطرية في أساسها و هي المنابع الأساسية في للنشاط وبدونها لا تختلف الطاقة النفسية و الحركية للانسان عن مصنع عزل عنه التيار الكهربائي .

كما يرى مكدوجل أن بعض الغرائز تتجمع لتكون العواطف مثال ذلك أن عاطفة فالعاطفة تجمع لعدد من الغرائز مثل غريزة الحب تتضمن غريزة الجنس و التملك.

ب- نظرية سلم الحاجات عند ماسلو

افترض عالم النفس الأمريكي **ماسلو** أن الحاجات أي الدوافع الإنسانية مرتبة ترتيبا هرميا على خمس مستويات على النحو التالي :



- شكل يمثل هرم **ماسلو** للحجات و الدوافع الإنسانية -

1- الحاجات الفسيولوجية: وهي الحاجات التي ترتبط ارتباطا مباشرا ببقاء الفرد و يشترك فيها الإنسان مع الحيوان مثل الحاجة الى الطعام و الشراب و التزاوج و النوم وإذا أشبع الإنسان حاجاته الفسيولوجية تظهر الحاجات الثانية وهي الأمن

2.- حاجات الأمن: وهي تتمثل في الحاجة إلى الاستقرار و الحماية و النظام و التحرر من الخوف و القلق وعندما ترضى هذه الحاجات يشعر الفرد أنه يعيش آمنا مطمئنا.

3- حجات الحب والانتماء: حيث يطلب الإنسان أن يحب وأن يكون محبوبا وإذا حرم من إرضاء حاجات الحب و الانتماء شعر بالوحدة.

4- حاجات التقدير: التقدير يأتي بفعل المساهمات الفرد في المصالح الأساسية للمجتمع

5- حاجات تحقيق الذات: حيث يحقق الفرد ذاته ويؤكد هويته ومن أهم الصفات للأشخاص الذين يحققون ذواتهم ممارسة تجربة القمة و التي تتضمن الزهور و الفرح و حب البشر و التعاطف معهم .

ج- نظرية خفض الحافز: ظهرت نتيجة بعدم قناعة علماء النفس بنظرية الغرائز لمكدوجل فالدوافع حالة عامة من الإثارة ناتجة عن حالة جسمية فيسيولوجية أو تجنب المنبهات المؤلمة وهذه الحالة من الإثارة تحفز العضوية للقيام بسلوك يشبع الحاجة، وتعرف هذه النظرية في أبحاث الدافعية بنظرية خفض الحافز وتفسر هذه النظرية نشوء العادات وتربطها بخفض الحوافز ، فما أن يترتب على السلوك معين إشباعه لحافز ما و بالتالي خفض التوتر المصاحب لهذا الحافز حتى يصبح هذا السلوك عادة ونوضح هذه النظرية في المخطط التالي :

حالة لا اتزان ⟸ حاجة جسمية ⟸ حافز (حالة نفسية تثير الدافع) ⟸ سلوك يشبع الحاجة النفسية و يخفض الحافز ⟸ استعادة الاتزان

يتضح لنا أن الإثارة تحفز العضوية للوصول إلى إشباع فنقص الطعام ينتج تغيرات كيماوية معينة في الدم تدل العضوية على حاجاتها للطعام فتخلق فيها حالة من الحافز أو التوتر فتدفعها العضوية للسعي لخفض هذه الحالة من الحافز بعمل يشبع هذه الحالة وهو الأكل لأن الاستجابة تحقق الإشباع وتخفض الحافز فتعتاد العضوية على الاستجابة نفسها كلما ظهر نفس الحافز فتكون ذلك العادات السلوكية التي تقوم بدورها في توجيه السلوك ومن الأمور الأساسية في نظرية الحافز هي مبدأ الاتزان وهي تلك النزعة التي يحافظ فيها الجسم على محيط داخلي ثابت

3- بعض الدوافع الأساسية

أ- **مبدأ حفظ التوازن** / معنى حفظ التوازن يدل على حفاظ جسم الكائن الحي من الثبات و الاستقرار ومن مظاهر حفظ التوازن أنه إذا هاجمت الميكروبات الجسم فان الجهاز المناعي يدافع ويهاجم في هذه الحالة أو توازن جسم الإنسان بالاحتفاظ بدرجة حرارة الجسم ثابتة وهي 27 درجة

ب- التماس الطعام/ جسم الإنسان إلى الغذاء من أجل الطاقة حتى يستطيع القيام بالنشاطات اليومية ويحفظ توازنه في حالة الجوع.

ج- التماس الشراب/ يفقد كمية كبيرة من الماء في الجسم من خلال عمليات كثيرة مثل العرق و التبول ولا بد من شرب الماء حتى لا يحدث الجفاف في الجسم كما عندما يقل مستوى السوائل في الجسم يشعر بالعطش.

د- الدافع الجنسي/ هو دافع فطري عند الكائن الحي وأصله التجاوز.

هـ- الدافع العدوان/ إن الدافع العدوان سببه عوامل بيئية كثيرة رد فعل هجومي يكون باتجاه هدف معين أو شخص كما أن العدوان يتأثر بعوامل اجتماعية وثقافية ومن أنواع العدوان كتالي:

- العدوان المباشر يكون باتجاه هدف معين أو شخص
- العدوان المزاج يكون باتجاه هدف بديل مثل الأب المحبط من حياته اليومية أو من مشكله في العمل فينتقل العدوان إلى ضرب الأبناء بلى ذنب
- العدوان لاستباقي نبادر بمهاجمة الآخرين قبل أن يهاجمونا
- العدوان الوسيلي يكون بكثرة عند الأطفال من أجل لفت الأنظار والانتباه من الآخرين

و- الدافع التماس التنبيهات الحسية / للإنسان دافع إلى تلقي المثيرات أو التنبيهات الحسية وكما بينت دراسات **هيب** أن مستوى الإثارة الأمثل هو مستوى المتوسط أو المعتدل بمعنى أن الإنسان يكون في أفضل حالة عندما يكون مستوى الإثارة معتدلا بين الإفراط و التفريط ، فالإنسان لديه دافع قوي لالتماس الإثارة المعتدلة .

4- دوافع الانجازية: هو دوافع يدفع الفرد إلى القيام بتجاوز العقبات و مواجهة التحديات إلى جانب الرغبة في النجاح بتقديرات ممتازة في منافسات الحياة أو في منافسات رياضية في فرق من أجل الفوز و الشهرة ويؤثر دافع الانجاز على العديد من سلوكيات الفرد فيجعلها في وضع الجاهزية النفسية زمن خصائص السلوك الذي يتسم به دافع الانجاز يكون مميز بالداء الممتاز و الالتزام و التكامل

5- فوائد الدافعية

من فوائد الدافعية نلخصها في النقاط التالية

- توجيه السلوك نحوى الهدف معين
- زيادة الجهد والطاقة المبذولة لتحقيق الهدف
- زيادة المبادرة بالنشاط والاستصدار فيه
- المثابرة والاستمرار في السلوك
- المساعدة في تحقيق أداء جيد

6- وظائف الدافعية: تتسم الدافعية في تسهيل وفهم بعض الحقائق المحيرة للسلوك الإنساني وبشكل عام الدافعية لها مهمة التفسير عملية التعزيز وتوجيه السلوك نحوى هدف معين و المساعدة في التغيرات التي تطرأ على عملية ضبط المثير و المثابرة سلوك معين لانجازه فان كان المثير الذي يتبع السلوك يشبع حاجة معينة لدى الإنسان كان ذلك المثير معززا فالدافعية تلعب دور كبير في المثابرة على انجاز عمل وربما كانت المثابرة من أفضل المقاييس المستخدمة في تقدير مستوى الدافعية عند الإنسان فالدافعية تحق أربع وظائف نلخصها ما يلي:

- الدافعية تستثير السلوك فهي التي تحث الإنسان على القيام بسلوك معين مثل ممارسة أنشطة رياضية معينة مثلا

ولهذا المستوى الذي أن تكون فيه الدافعية لتحقيق نتائج ايجابية في الانجاز هو المستوى المتوسط

- الدافعية تؤثر في نوعية التوقعات التي يحملها الأفراد تبعا لأفعالهم ونشاطاتهم وبتالي تأثر في ني مستوى الطموح والتوقعات تكون على علاقة وثيقة بخبرات النجاح و الفشل كما أنها تتأثر بطبيعة المهمة التي يكون الإنسان بصدد القيام بها والضغوط الاجتماعية و المادية و النفسية التي يتعرض لها الإنسان
- الدافعية تأثر في توجيه سلوكنا نحوى المعلومات المهمة التي يتوجب علينا الاهتمام بها و معالجتها وتدلنا على الطريقة المناسبة لفعل ذلك وفي نظرية معالجة المعلومات ترى أن الطلاب الذين ينتبهون أكثر لديهم دافعية عالية للتعلم أكثر ولهم جدية في الدراسة و النجاح من أقرانهم
- الدافعية تؤدي إلى حصول على أداء جيد عندما يكون مدفوعا نحوه الطلبة المدفوعين للتعلم هم أكثر تحصيلا وأفضلهم أداء في الدراسة .

الانفعالات Emotions

محاضرة رقم 09

تمهيد: يعيش الإنسان في هذا العصر والحضارة القرن الواحد و العشرين يسعى في هي هذه الدنيا من اجل تحقيق رغباته ومستحقاته وإرضاء دوافعه ، فيكون سلوكه مبني على تصرفات وأفعال في حياته اليومية فأحينا يسعد ويفرح بأخبار سارة أو عند بلوغ مقصد من مقاصده وأحيانا يحزن و يقلق من أخبار غير سارة أو عند فشله في تحقيق مقصد ، فالإنسان في معيشته مملوءة بالإثارة من المشاعر بالحب والأمن الخوف والنفور والإقبال وخيبة الأمل فهذه كلها انفعالات يعبر عنها الإنسان بإحساسه وشعوره النفسية وهي تأثر على سلوكه وقراراته الحاسمة .

ولكن مع ذلك فان الحياة تكون قاحلة جرداء بدون هذه الانفعالات و المشاعر لأنها تضفي على حياة الإنسان دلالة ومعنى وتعطيها لونها كما أن هذه الانفعالات هي ملمح الحياة اليومية وتوابلها وبسطتها تكتسب حياة الإنسان معناها ودلالتها .

وقبل الشروع و الخوض في موضوع الانفعالات ببدء طرح سؤالا هاما وهو ما الانفعال ؟

1/ الانفعال:

الانفعال هو حالة نفسية أو تهيج واستثارة يتعرض لها الإنسان بحيث يحاول القيام بسلوك يؤدي إلى تخفيف هذه الإثارة

والانفعال يتميز بخصائص أهما هي :

- أنه استجابة مركبة عند الإنسان
- أنه خبرة ذاتية
- إن الانفعال يصاحب تغيرات على الأصعدة النفسية و الفسيولوجية
- الانفعال يسبب عند الإنسان نقص في قدرته على حفظ التوازن
- قد تكون الانفعالات لها آثار سلبية وفي نفس الوقت قد تكون ايجابية

كما أن الانفعال لا يحدث تلقائيا أو عفويا لابد من أسباب وعوامل قد تثير حدوثه عند الإنسان ومن بين هذه العوامل هي :

أولا / المثير : حيث يكون المثير الذي يثير الانفعال خارجيا كسماع خبر سار كما قد يكون داخليا مثل استعادة ذكرى منسية

ثانيا / الإنسان:حيث يتوقف الانفعال كذلك على الفرد المتعرض للانفعال وها بقدرة بقدرته بتكوين النفسي و الجسمي وحالته المزاجية وخبراته السابقة .

ثالثا / الاستجابة : تكون الاستجابة على المستوى الشعوري وهي الخبرة الذاتية أو ما يعانه الشخص في حال وقوع الانفعال مثل أنه خائف أو حزين ، كما ان هذه الاستجابة تكون على المستوى السلوكي أو ما يصدر عن الشخص من أقوال وأفعال أثناء التعرض للانفعال .

2/ إدراك الانفعالات و التعبير عنها: الانفعالات لها تأثير كبير في حياتنا اليومية فهي وسيلة لنقل مشاعر والأحاسيس البشر بينهم كتعبير لغة الوجه عند التعجب أو الصدمة وهي من بين الأساليب التعبير عن الانفعال إلى جانب لغة الحوار اليومية ، فعلامات السرور و الحبور على الوجه تدل على قبولا وترحيبا عند محادثة شخص معين مثلا أما إذا ظهر علامات العبوس في الوجه فهذا يدل شيء ما لم يعجبه ويرضى به ، كما يمكن ملاحظة بعض المظاهر العبرة على انفعالاتهم من مصادر متعددة كالصوت مثلا من أحد أساليب تعبير عن الانفعال مثل الصوت العالي و الحاد دليل على الغضب و الصوت الأنين و التأوه دليل عن الحزن و الألم ، كما من الممكن الحكم على سمات الشخصية وشخصيات الأفراد من الأساليب التي يعبرون بها عن انفعالاتهم

3/ الانفعالات بين الايجابيات و السلبيات: يعد الانفعال مظهر من مظاهر فقد التوازن بين الفرد و البيئة التي يعيش فيها وفي نفس الوقت ذاته يؤدي إلى اصطناع الفرد سوكا يؤدي به إلى استعادة الوازن و السلوك المدفوع بالانفعال عند الإنسان يحمل مظاهر ايجابية وأخرى سلبية

أ- المظاهر الايجابية للانفعال / تكون هذه المظاهر الايجابية كتالي :

- **الحماية** / يؤدي الانفعالات إلى اتخاذ الإنسان أوضاع الحماية فمثلا الخوف يؤدي إلى رفع جاهزية الإنسان للتصرف أمام الخوف إما بالهرب أو بالدفاع
- **الدفاع** / في حالة انفعال الغضب يتخذ الإنسان أوضاع الدفاع عن النفس
- **التنفيس** / يؤدي بعض المظاهر الانفعالية إلى التنفيس و التخفيف حالة التوتر لدى الإنسان فمثلا البكاء عند الأحزان المؤلمة فانه يصرف الكثير من التوتر المكظوم ويشعر الإنسان بالراحة النفسية
- **الاصرارية** / إن الشحنات الانفعالية المصاحبة للانفعال عند الكائن الحي إلى مزيد من الاصرارية و العمل بجهد قصد تحقيق الهداف .
- **التواصل** / للانفعال قيمة اجتماعية كبيرة اذ تكون المظاهر المصاحبة للانفعال قيمة تعبيرية في التواصل الاجتماعي.

ب- المظاهر السلبية للانفعال / تكون المظاهر السلبية للانفعال كالتالي:

- **الضرر الجسمي** / إن الانفعالات الحادة والعميقة تؤدي إلى الحزن الشديد والاضطراب النفسي والانشغال بالبال على طول المدة فقد توقع إلى أضرار على الأجهزة جسمية كالضغط الدم مثلا.

- **دقة التحكم:** الانفعال الشديد يؤدي إلى عدم القدرة على التحكم المنطقي و السديد في القرارات المنطقية و السليمة .
- **الأمراض النفس جسمية:** يحكم معظم العلماء النفس على أن الانفعالات الشديدة تساهم مع عوامل أخرى اللى الإصابة بالأ مراض النفسجسمية و السيكوسوماتية وهي أمراض جسمية ذات سبب نفسي مثل القرحة المعدية وارتفاع ضغط الدم .

4/ العلاقة بين الدوافع و الانفعالات: حسب نتائج الدراسات العديدة القائمة بين الدوافع و الانفعالات في موضوعات علم النفس وذلك بسبب تداخل الشديد بين هذين المفهومين كما أشار العالم النفس **وليام مكدوجل** صاحب نظرية الغرائز إلى العلاقة بين الدوافع و الانفعالات حيث قال قلب الغريزة أو قلب الدافع هو الهيجان الانفعالي ، كما نناقش بعض العلاقة بين الدافع و الانفعال فيما يلي :

- يحدث الانفعال حين يرضى الدافع فجأة على غير الانتظار أو بصورة غي متوقعة مثلا الفوز بقيمة مالية أو سيارة في لعبة الطمبولة أو فوز أحد اللاعبين بالكرة الذهبية ، فالتعبير عن الانفعال يكون بالفرح الشديد أو البكاء الفرح
- يحدث الانفعال حين يعاق الدافع عن الإرضاء
- كل من الدوافع و الانفعالات قوى محركة وموجهة لسلوك الإنسان
- كل من الدوافع و الانفعالات فطرية في الأساس ولكن طريقة التعبير عنهما وتصريفهما يتم اكتسابها من البيئة الذي ينتمي إليها الإنسان
- العلاقة بين الدوافع والانفعالات دائرية إذ أرضي الدافع ظهر الانفعال كما يؤدى إحباط الدافع الى انفعال الغضب ويحرك انفعال الغضب العدوان

5- دراسة لبعض الانفعالات

أ- **الغضب** : هو استجابة انفعالية تتميز بالحدة و التوتر وتشتمل على المشاعر الكراهية و العداء وهذه الاستجابة الانفعالية تصاحب العديد من المواقف الحياة اليومية عندما يشعر ويحس الفرد بالنقص في أحد الدوافع أو يحس بالظلم أو تعرض للهوان كما أن كظم هذا الغيظ أو الغضب يتطلب مستوى رفيع من النضج النفسي، وعلى هذا الأساس فان الغضب هو الانفعال الحامي عند الإنسان فهو يرفع جاهزية الإنسان لكي يتخذ الوضع القتالي تجاه مثيرات الغضب كما يشتمل السلوك الغاضب عدة مظاهر مثل تحطيم العائق أو الانتقام. ومن هنا نرى أن الاستجابة حيال انفعال الغضب هو من المواقف الاختيارية

الصعبة لقرار التصرفات وضبط النفس وكظم الغيظ ، كما أن انفعال الغضب فطري في أساسه ومكتسب في مسبباته ومتصرفاته.

ب- الخوف: هو استجابة انفعالية تتضمن العديد من المشاعر التي يعانيها الفرد الخائف وهذه المشاعر تتضمن الشعور بالتهديد أو الخطر أو الرغبة في الاستسلام أو الهرب والاختفاء ، كما هو انفعال فطري وتطوره مكتسب من الطفولة وينتج عنه سلوك يتضمن الإثارة و الرغبة في الفرار أو الاختباء فهو يحدث بسبب إدراك الخاطر و التهديدات أو ضرر في البيئة المحيطة بالكائن الحي ، و الخوف انفعال فطري عند الإنسان و الحيوان والإنسان يرث استعدادا عاما للخوف و لكن البيئة هي التي تعلمنا ممن نخاف ونحذر وتبقى مصادر الخوف مكتسبة .

ج- الغيرة: الغيرة انفعال نفساني مركب يتضمن مشاعر عديدة على رأسها

- الألم النفسي و الشعور بالتهديد الذات
- العداء تجاه شخص منافس يتصور الغيور أنه ينافسه ويعاتبه
- خوف من فقد حب الآخرين خاصة الشخص المحبوب

كم أن الغيرة انفعال فطري ولكن البيئة الإنسانية بما تشتمل من صراعات ومنافسات من شأنها أن تؤجج هذا الانفعال وتزيد من حدته ، و الغيرة شائعة كثير ا خاصة عند الأطفال والحد الأدنى لها يلعب دور في نمو السليم لنفسية الطفل لكي يتنافس في المواقف الحياة اليومية كالدراسة و العمل و الرياضة ...الخ ، و الغيرة فوق حدها تتصل بالأنانية في حب الذات ومركزية الذات عند الأطفال

6- نظريات الانفعال: هناك العديد من النظريات التي تفسر الانفعال سنناقش بعضها في ما يلي :

أ – نظرية جيمس – لانج: وهي من أقدم النظريات في تاريخ علم النفس الحديث توصل إليها العالم الأمريكي وليم جيمس و العالم الدانمركي كارل لانج ، وتقول هذه النظرية أننا نشعر بالخوف لأننا نرتعش أو أننا برعب لأننا نجري بمعنى الفعل يسبق الأفعال يحدث بعد حدوث التغيرات الجسمية وتفترض نظرية جيمس لانج التفسير الشعور بالانفعال كالتالي:

- نحن نشعر أو ندرك الموقف الذي يحدث الانفعال
- نحن نستجيب لهذا الموقف
- نحن نلاحظ استجابتنا خلال هذا الموقف

ومعنى ذلك أن شعورنا أو إدراكنا لاستجابتنا هو أساس الانفعال وعلى ذلك فان الخبرة الانفعالية يحدث بعد حدوث التغيرات الجسمية

ب- نظرية كانون: تشير الدراسات **والتر كانون** أن الانفعالات والاستجابات الجسمية كل منهما مستقل عن الآخر أي العلاقة بينهما ليست علاقة سببية بل علاقة عرضية كما تشير هذه النظرية إلى أن الانفعالات هي بمثابة استجابة طوارئ تهيئ الكائن الحي لمواجهة المواقف الضاغطة

ج- نظرية شاشتر – سنجر : وهي من النظريات الأكثر حداثة في أواخر القرن العشرين وتقوم هذه النظرية على أساس أن الانفعالات التي نشعر بها إنما تكون بسبب تأويلنا أو تفسيرنا لما يصيب الجسم من استثارات كما تشير أن الحالة الجسمية التي تصاحب الاستثارة الانفعالية أو الهيجان الانفعالي هي ذاتها تقريبا في معظم الانفعالات التي يبدو مناسب للموقف الذي نجد أنفسنا فيه

- إدراك الموقف يحتمل أن يثير انفعالا.
- استثارة جسمية نتيجة إدراك الموقف ، وهذه الجسمية هي غامضة.
- تفسير الاستثارة الجسمية أو الحالة الجسمية و تأويلها بما يتفق مع الموقف الإدراكي أو المعرفي

كما يعطي **شاشتر** مثال أن رجل يتماشى في وسط الظلام وحين فجأة شخص مجهول يظهر حامل بندقية فأن إدراك هذا الموقف من شأنه يحدث استثارة فيسيولوجية جسمية تفسر في ضوء الموقف (الظلام –و الشخص المجهول – و البندقية)

7- فسيولوجيا الانفعال: عندما نشعر بالانفعال معين مثل الخوف أو الغضب فإننا نلاحظ طرفا مما يحدث داخل أجسامنا كاستجابة فيسيولوجية مصاحبة لانفعال لموقف صعب كما هناك العديد من هذه مظاهر الفسيولوجية منها ما يلي :

أ- القلب و الانفعال: تضطرب ضربات القلب ؟أو بما يسمي الخفقان وخاصة في نفعا الخوف أو الهلع المفاجئ كما أن القلب مركز الانفعالات و العواطف بمعنى نحب بالقلب ونكره بالقلب

ب- الأوعية الدموية و الانفعال: حيث تنقبض الأوعية الدموية جميعا سواء كانت داخلية أو خارجية وانقباض الأوعية الداخلية بسبب ارتفاع ضغط الدم أما الأوعية الخارجية فانقباضها بسبب شحوبا في الجلد ويظهر على الوجه بسبب الخوف أو الغضب الشديد

ج- الدم و الانفعال: حيث تزداد كثافة الدم أثناء الانفعال وتصبح قدرته على التجلط أكثر من الطبيعي أثر موقف نفسي انفعالي ضاغط

د- الغدد القنوية و الانفعال: الغدد القنوية مثل الغدد اللعابية والغدد الدمعية و الغدد العرقية وكلها تتأثر بالانفعال مثال ذلك في حالة حدوث انفعال الحزن تتأثر الغدة الدمعية فتنساب الدموع وكذلك الغدد الأخرى تتاثر لانفعالات أخرى تكون لها إفرازات مصاحبة لهذا الانفعالات.

هـ- الغدد الصماء و الانفعال: ومن هذه الغدد الصماء الغدة الكضرية أو فوق الكلية وهذه الغدة تنشط في المواقف الباهظة التي يعاني الإنسان فيها انفعالات الخوف الشديد أو القلق الشديد في مواجهة الأخطار أو مواقف تنافسية الرسمية صعبة ، وتفرز هذه الغدة هرمون الاندرنالين لمواجهة الطوارئ بصورة

ايجابية أو يرفع من جاهزية الإنسان في مواجهة الموقف كما يساعد هذا الهرمون على توسيع حدقة العين وزيادة سرعة القلب ومقاومة التعب ولكنه يساعد على رفع ضغط الدم

و- الجهاز العضلي و الانفعال: تتأثر العضلات الإرادية بالانفعال بحيث يزداد توترها فمثلا عند حدوث انفعال الخوف فان التوتر العضلي يزداد حدة بحيث يحدث التعب و الإجهاد وفي بعض الأحيان الانقباض اللاإرادي لبعض العضلات كعضلة ثنائية الرؤوس مثلا.

الشخصية

محاضرة رقم 10

تمهيد: إن الشخصية من المواضيع المتداولة ولها درجة الاهتمام كبيرة عند الإنسان كما نصادف كثير ما يتلف ضبه على ألسنة الناس كلمة الشخصية مثل كقول هذا الشخص لديه شخصية جذابة أو قوية أو مثل ذلك المدرب أو اللاعب له شخصية قوية أو مثل قول لا شخصية له أو أنه متعدد الشخصيات ولا كن إذا أتنقلنا إلى مجال علم النفس فنجد هذه الكلمة الشخصية يصعب في تحديد معناها وكما كلمة شخصية بالغة اللاتينية أو الإنجليزية personnalité (personality) وكلمة persona كلمة تستخدم عند التمثيل وتعني القناع انطباعا عن الدور الذين يقومون به .

أولا / تعريف الشخصية يقدم بعض العلماء تعريف لشخصية كالتالي :

- الشخصية هي مجموع ما لدى الفرد من استعدادات ودوافع ونزعات وشهوات وغرائز فطرية وبيولوجية (ينسب التعريف إلى **مورتن برنس)**
- الشخصية هي الأسلوب التوافق العادي الذي يتخذه الفرد بين دافعه الذاتية وبين متطلبات البيئة (ينسب التعريف إلى **كمف)**
- الشخصية هي استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية وكيفية توافقه مع المظاهر المختلفة في البيئة (ينسب التعريف إلى **فلويد البورت)**
- الشخصية تتضمن الخلق و التوافق الشخصية لدى الفرد كما تتضمن قدراته وتاريخ حياته (ينسب التعريف إلى **واطسن)**

ونشمل التعريف الشخصية في التعريف آلاتي

- ويمكن أن ينظر للشخصية كمثير من مجموع ما يحدثه الفرد من تأثير في المجتمع أو هي العادات و الأفعال التي تحدث أثرها بنجاح في الآخرين أو هي تأثير صفات الفرد على الآخرين أو كاستجابة للمواقف وكيفية التعامل مع هذه المواقف التي يتعرض لها الفرد
- يمكن أن ينظر للشخصية على أنه مكون افتراضي أي تنظيم داخلي يمكن أن يفسر مظاهر السلوك المختلفة ويشتمل هذا التنظيم على الجانب الانفعالي و الدوافع بالإضافة إلى الجانب العقلي كالذكاء مع الأخذ في الاعتبار التكوين البدني والغددي والعصبي للفرد أي على أنها وحدة متكاملة من الصفات و المميزات الجسمية و العقلية والاجتماعية و المزاجية التي تبدو في التعامل الاجتماعي للفرد و التي تميزه عن غيره وهي جميع سمات الفرد.

- بعد تطرقنا لهذا التعريف المتداولة من عند بعض العلماء نتقدم التعريف الإجرائي للشخصية كما يلي الشخصية مصطلح يدل على ذلك التنظيم الدينامي المكون من عوامل وصفات التي تميز الفرد وتحدد أسلوب تعامله مع البيئة

ثانيا / سمات الشخصية: السمة هي استعداد ثابت نسبيا لنوع معين من السلوك أي الاستعداد يبدو أثره في المواقف العديدة و المختلفة ومن أنواع السمات

أ-السمات المزاجية: وهي السمات تتوقف وتترتب على التكوين الفسيولوجي للفرد كحالة جهازيه العصبي و الغددي فهناك أناس يميلون بطبعهم إلى المرح والفرح والاستبشار وهناك أناس عكس ذلك يميلون إلى الاكتئاب والانقباض كما هذه السمات المزاجية يعينها التكون الوراثي للفرد يصعب التغلب على هذه السمات المزاجية وعلى عكس دلك السمات الاجتماعية و الخلقية كالصدق و الأمانة و التعاون فهي قابلة للتعلم و الاكتساب و التغيير أو التعديل للفرد.

ب/ السمات اللاشعورية: هناك سمات ظاهرة يشعر الفرد بوجودها و يستطيع الحكم عليها كسمات مثل ضبط النفس و الروح الاجتماعية وتسمى بالسمات السطحية أو الشعورية والى جانب هذه السمات الشعورية توجد السمات اللاشعورية وهي لا يفطن الفرد إلى وجودها ولا يدرك الصلة بينها وبين سلوكه ومن السمات اللاشعورية الأنانية الشديدة عند بعض الناس أو الغرور المبالغ فيه وغير المبرر ، ويكون السلوك الناتج عن السمة اللاشعورية سلوكا غريبا شاذا جامدا يتسم باللامنطقية واللاعقلانية .

ثالثا/ المحددات البيولوجية للشخصية:

أ- الوراثة: إن الإنسان شأنه شأن الكائنات الحية الأخرى تخضع القوانين الوراثة وهذه القوانين معقدة كما قال العالم **داورن** موضوع الوراثة كله كان عجيب كما هناك عدة دراسات علمية أجريت على الوراثة كالتوائم مثلا وكالذكاء فقد دلت الدراسات إلى التشابه الارتباط في الذكاء للأخوة العاديين في العينات العشوائية وهناك دراسة أجريت على جندي أمريكي تزوج مع فتاة ضعيفة العقل فأنجب منها ابنا ضعيف العقل ثم تزوج فتاة أخرى عادية فأنجب منها طفلا عاديا كما تتبع الباحثون في سلالة كل فرع لعدة أجيال وقد لاحظوا أن الابن الضعيف العقل ينتمي إلى أسرة من أحد منهم ضعيف العقل.

ب- التكوين البيوكيميائي والغددي للفرد: حيث تكشف دراسة الأشخاص الذين يعانون من اختلال في إفرازات الغدد عن أدلة قاطعة بوجود تأثيرات واضحة للهرمونات في الشخصية كما أن الكثير من العلماء يؤكدون أن الغدد لها دور كبير في تحديد الشخصية للفرد وهي المحدد الأول في الشخصية ، كما الحياة النفسية للإنسان على التكامل بين الجهاز العصبي و لجهاز النفسي ولكل واحد منهما تأثير على الآخر في شخصية الفرد زمن أهم المؤثرات الفسيولوجية على الجهاز العصبي للإنسان الغدد الصماء أو الصم فهي تصب إفرازاتها في الدم مباشرة ويسمى إفرازها الهرمون ودور هذه الغدد كبير في النمو العقلي و الانفعالي ونمو الخصائص الجنسية .

- **الغدد النخامية** / توجد هذه الغدة عند قاعدة المخ بطول 8مم وعرض 12مم وبوزن يصل إلى 1150غ وتتكون في فص خلفي وفص أمامي الفص الأمامي وأهم هرمون يفرزه الفص الأمامي يفرز الهرمون النمو وزيادة هذا الهرمون في فترة الطفولة والمراهقة بزيادة الطول وطول أطراف الجسم.
- **الغدة الدرقية** / وهي توجد في مقدمة الجزء الأسفل للرقبة بوزن يتراوح بين 10- 50غ لها وظيفة تخزين مادة اليود وافرزا الهرمون الثيروكسين الذي يؤثر الذي عمليات الأيض أي عمليات الهدم وبناء الخلايا نقص الهرمون يؤدي إلى القصاع **cretinism** وتدور أعراضه حول بطء النمو وقصر القامة و الضعف العقلي ، أما زيادة الإفراز بكثرة يؤدي سرعة عملية الايض وزيادة النبض وضغط الدم ويقلل من الوزن الجسم يسبب الأرق والتهيج العصبي وعدم الاستقرار الحركي و الانفعالي.
- **الغدة الكظرية** / توجد فوق الكلية وتسمى بغدة الأدرنالين وتتكون من القشرة و النخاع ويفرز النخاع الأدرنالين ويؤثر على الجهاز العصبي له دور هام في الانفعالات ويساعد الجسم على مواجهة المواقف بصورة ايجابية أما القشرة فان جسم الإنسان يتأثر في البرودة و الحرارة أو الجروح.
- **الغدة الجنسية** / يكون في نمو الأعضاء التناسلية وظهور الخصائص الجنسية الثانوية وتأثر في النمو مرحلة المرهقة مثل خشونة الصوت والتنشيط الدافع الجنسي.

رابعا – المحددات الاجتماعية للشخصية /

أ- **الثقافة و الشخصية:** الثقافة هي نتاج إنساني للتفاعل بين أفراد المجتمع وتشمل الثقافة النظم والعادات و التقاليد الاجتماعية ، وعن طريق التطبيع الاجتماعي يستدمج الفرد في نفسه أساليب السلوك الصحيحة

ب- الأسرة: عن طريق الأسرة يشبع الطفل حاجاته النفسية وعن طريق الرعاية السليمة من طرف الأبوين تتكون لدى الطفل الشخصية السوية ،كما من أهم الصدمات التي يتعرض لها الطفل صدمة الفطام و التعجيل به و القسوة في تعليمه ضبط مثانته وأمعائه .

ج- المدرسة: انتقال الطفل من البيت إلى المدرسة حدث هام في حياة الطفل لأن المدرسة تعتبر بيئة جديدة لها نظام ووجبات لم يعهدها الطفل من قبل ، والمدرسة تعتبر بيئة يتواجد فيها الفرد لتوازنه الانفعالي النفسي و العقلي و الاجتماعي ومنها يكسب الطفل الخبرات وتجسيد شخصيته من خلال حسن تعامل مع هذه البيئة الجديدة له فممارسة النشاطات التربوية كالتعليم والأنشطة الترفيهية كالرسم والموسيقى و المسرح والرياضة بدورها تأثر في بناء وتكوين شخصية قوية ومتوازنة مع متطلبات الحيات الاجتماعية و العملية .

خامسا/ نظريات الشخصية:

أ – نظرية فرويد في الشخصية / إن نظري فرويد في الشخصية تدور حول النقاط التالية :

- **مبدأ اللذة** / حيث الإنسان كائن يبحث عن اللذات ويتجنب الألم
- **مبدأ الواقع** / حيث قد يؤجل الإنسان إرضاء لذاته لضرورات الوقع المطلوب
- **الحب و الموت** / ويحكم الإنسان دافعان فطريان غريزيان أساسيان هما الحب و الموت من جهة والحب دافع ايجابي يعتبره الإنسان يتمثل في البناء و التشديد و الموت يتمثل في العدوان و المقاتلة

المنضمات النفسية في نظريات الشخصية لفرويد هما ثلاث :

- **الهو**/ منبع الطاقة البيولوجية و النفسية التي يولد الفرد مزودا بها وهو يسير وفقا لمبدأ اللذات
- **الأنا** / جهاز الاشراف و الضبط على ما نأتيه من أفعال وهو يوفق بين المطالب الهو وضرورات العالم الخارجي ويسير طبقا لمبدأ الواقع.
- **الأنا الأعلى** / وهو الضمير الذي يتكون من جملة القيم و المعايير و المبادئ الأخلاقية التي يتلقاها الفرد عن طريق التطبيع الاجتماعي
- **الشعور واللاشعور**/

✓ **الشعور**/هو الجانب من الحياة النفسية التي يكون الإنسان على وعي بها أي المعلومات الحاضرة .

✓ **للاشعور**/ ويشتمل على الذكريات و المخاوف و الخبرات الأليمة التي نسيت تماما ولكنها تظهر في الأحلام أو فلتات اللسان

ب- نظرية يونج في الشخصية /

وتدور حول النقاط الآتية

- **اللبيدو:** هـ الطاقة العامة السلوكية للحياة عند الإنسان وتتكون من المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان في حياته
- **اللاشعور الشخصي** / هي الخبرات النفسية التي لفها الكبت أو القمع ي على الأحلام و العقد النفسية
- **اللاشعور الجمعي** / وهي رواسب الخبرات الأجيال منذ قدم العصور وأهم ما يحتوي عليه اللاشعور الجمعي (الصورة العتيقة) التي تظهر في أساطير الشعوب مثل نماذج البطولة .

أنماط الشخصية نمطين هما :

✓ **المنطوي** / يوسف بأنه رومانسي خيالي يهتم بأفكار وقيم أكثر من اهتمامه بالناس ويصف بالوحدة وعدم مشاركته بالأشخاص

✓ **الاجتماعي** / عملي اجتماعي يشارك الناس ويهتم بالأشياء الاجتماعية والانتماء إليها

ج- نظرية أدلر في الشخصية / وتدور حول النقاط التالية :

- **الشعور بالنقص** / وهو القوة المحركة لسلوك الإنسان حيث قد يدفعه إلى التعويض الموفق مثل الأديب طه حسين الذي تفوق في مهنه كالأدب
- **أسلوب الحياة** / هو الأسلوب الذي يميز سلوكيات الشخص وهو نتاج قوتين قوى داخلية موجهة وقوى خارجية بيئية وأسلوب ونمط الحياة يتكون من مرحلة الطفولة
- **مركز الطفل في الأسرة** / الطفل الأول هو أكثر أطفال الأسرة تعرضا لمشاعر النقص في حالة قدوم طفل آخر يقسم مكانته في الأسرة
- **التفوق** / الإنسان يحركه هدف نهائي في حياته هو الرغبة في النجاح وبلوغ الهدف المسطر

د- نظرية واطسون في الشخصية / وتدور حول النقاط التالية :

- السلوك مكون أساسا وكليا من إفرازات غددية وحركات عضلية وعلى هذا فان سلوكنا محتوم بعمليات فسيولوجية كيميائية، هدا إلى جانب أن هناك استجابات فورية من نوع ما لكل مثير له استجابة خاصة به ، فهناك حتمية بين مثير واستجابة
- كل مظهر السلوك استجابات متعلمة كما ينكر واطسون دور الوراثة

هـ- نظرية سكنر /

- الشخصية من سمات مكتسبة عن طريق التعلم و الخبرة والمواقف المختلفة
- عن طريق تعزيز بالثواب و العقاب تتكون اتجاهات نحوى الناس و الأشياء وكذلك عاداتنا الخلقية كالصدق والأمانة تتكون تدريجا في مواقف خاصة ثم يمتد أثرها الى مواقف أخرى

و- نظرية باندورا في الشخصية / وتدور حول النقاط التالية :

- تؤكد النظرية على تعلم واكتساب خصائص الشخصية من حال مشاهدة سلوكيات الآخرين وملاحظة المردود السلبي والايجابي لهذه السلوكيات فاذا كان ايجابي تثبت هذه السلوكيات وإذا كان العكس لا تثبت

الذكاء Intelligence

محاضرة رقم 11

تمهيد: إن الذكاء يعد من أهم المظاهر السلوكية للإنسان لأن الحياة التي يتميز بها البشر عن سائر المخلوقات والكائنات الحية لأخرى هي محاولات مستمرة للتوافق و التواصل مع الآخرين و البيئة والأشياء ولابد لكل فرد أن يتعامل مع معطياتها بأكبر قدر ممكن من الكفاءة كما أن ندرك هذا التواصل والتعامل والتوافق قائم على الذكاء .

أولا / تعريف الذكاء : نقدم في هذا العرض بعض التعريفات الذكاء المقدمة من طرف العلماء كالتالي:

- الذكاء هو القدرة العامة التي تبدو في استطاعة الفرد أن يقيم العلاقات و الترابطات (هذا لتعريف ينسب إلى سبيرمان)
- الذكاء هو القدرة على الحكم الصحيح و الفهم الصحيح و التفكير الصحيح (هذا لتعريف ينسب إلى بينيه)
- الذكاء هو القدرة على تكوين المفاهيم وفهم دلالتها، والقدرة على التفكير المجرد باستخدام الرموز أو الأرقام مجردة عن مدلولاتها الحسية (هذا لتعريف ينسب إلى ترمان)
- الذكاء هو القدرة على التكيف بكفاءة للمواقف الجديدة في الحياة اليومية (هذا لتعريف ينسب إلى بنتر)
- الذكاء هو القدرة على مواجهة المواقف المستجدة وتصور استجابات جديدة بناءة ومرنة(هذا لتعريف ينسب إلى ثرستون)
- الذكاء هو القدرة الكلية للفرد على التصور الهادف و التفكير العقلاني المنطقي و التعامل بكفاءة مع البيئة المحيطة (هذا لتعريف ينسب إلى وكسلر)

ثانيا / معاني الذكاء

إلى جانب تعريفات الذكاء التي ذكرناها نناقش معاني الذكاء في النقاط التالي :

أ- المعنى الفلسفي للذكاء

يشير **سيرل بيرت** عالم النفس الانجليزي الى أن المصطلح الذكاء **Intelligence** يرجع إلى الكلمة اللاتينية **Intelligentia** و التي صاغها المفكر الروماني القديم شيشرون في القرن الأول قبل الميلاد وعلى هذا الأساس فان دراسة النشاط العقلي ناوله الفلاسفة قبل علماء النفس الحديث وكان المنهج فلاسفة في دراسة مفهوم الذكاء هو التأمل النظري الأرائكي أو التأمل الباطني أو الملاحظة الذاتية ومن الفلاسفة القدماء **أفلاطون** الذي شبه النفس بالعربة التي يجرها جوادان جامحان هما الشهوة و الغضب

وقائد العربة هو العقل و**أرسطو** الذي قسم النفس النباتية و النفس الحيوانية و النفس العاقلة التي موجودة عند الإنسان وبها يفهم ويستدل والذكاء هو أهم معالم النفس العالقة

ب- المعنى البيولوجي للذكاء

وهذا المعنى يرجع إلى العالم الانجليزي **هربرت سبسر** في أواخر القرن 19 حيث وصف **سبسر** الحياة بأنها التكيف المستمر للقوى الداخلية مع القوى الخارجية ويتم التكيف عند الحيوان بواسطة الغرائز وعند الإنسان بواسطة الذكاء

بمعنى الذكاء هو الذي هو الذي يمكن الإنسان من التكيف الصحيح مع البيئة التي يعيش فيها وما تحفل به من التغيرات وتعقيدات

ج- المعنى الاجتماعي للذكاء: الإنسان كائن اجتماعي لن الإنسان لايستطيع أن يعيش منفردا ولكنه يعيش في مجتمع يتأثر به ويؤثر فيه كما لكل مجتمع خصائصه المادية والروحية والعادات والتقاليد في التفكير وأساليب لسلوك ، ولذا ينظر إلى الذكاء على أساس أنه قدرة التفاعل الاجتماعي لدى الفرد كما صنف **ثورندايك** الذكاء إلى ثلاث أصناف المجرد و الميكانيكي و الاجتماعي ، والذكاء الاجتماعي هو القدرة على فهم الآخرين و التعامل معهم بكفاءة .

ثالثا- قياس الذكاء: ليس الذكاء شيئا محسوسا الذي يمكن قياسه قياسا مباشرا ، ولكن الذكاء له مظاهر الذي يمكن قياسها م القدرة على التعلم أو الفهم أو الاستدلال أو القدرة على التواصل الاجتماعي ، و القياس في مجال علم النفس هو تحديد كمي لظاهرة من الظواهر التي يدرسها هذا العلم كما شرع العلماء النفس في إعداد اختبارات لقياس الذكاء

1- اختبار ستانفور بينيه: ان الاختبار الذكاء لي العالم الفرنسي **بينيه** ومساعده **سيمون** بدأت طبعته الأولى في عام 1905-1908-1911 ثم أجريت عليه تعديلات هذا الاختبار عام 2003 كما يقوم اختبار **بينيه** على أساس افتراض أن الفرد كلما نما زمنيا نما عقليا أي بمعنى أن النمو الزمني يصاحبه النمو العقلي ، والعمر الزمني هو سن الفرد أو المفحوص منذ ميلاده حتى تاريخ إجراء الاختبار ، وأن العمر العقلي هو مستوى من الأداء العقلي لسن معين وكل مستوى عقلي له مجموعة من الأسئلة مبنية على المستوى المتوسط من الذكاء وهذه المستويات العقلية تسمى العمر العقلي ، وبالنسبة للمفحوص العادي أو متوسط الذكاء هو يوجد تساوي بين العمر الزمني و العمر العقلي أما المفحوص الذي يزيد عمره الزمني عن عمره العقلي فمستواهٌ ل من المتوسط وإذا كان عمره العقلي يفوق عمره الزمني فمستواه أكبر من المتوسط

معادلة نسبة الذكاء

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}} \mathbf{100x}$$

مثال / العمر العقلي 8 سنوات و العمر الزمني 10 سنوات إذا نسبة الذكاء = **80**

أمثلة نموذجية لبعض الأعمار العقلية

- ✓ سن 3 سنوات يطلب من الطفل أن يرسم دائرة ويرسم خط مستقيم وعيد 3 أرقام تتلى عليه مثلا 1- 5- 9 كما يطلب أن يقارن بين كرتين مختلفتين في الحجم أيهما أكبر
- ✓ سن 08 سنوات يحكى للطفل قصة ثم توجه له أسئلة حول أحداث القصة ، كما توجه له أسئلة عن أوجه التشابه بين الأشياء ويطلب منه ذكر أيام الأسبوع .

2-اختبار وكسلر بلفيور : هو عالم أمريكي يعمل في مستشفى بلفيو قام بإعداد مجموعة من الاختبارات تقيس الذكاء في مستويات عمرية مختلفة ، لأطفال ما قبل المدرسة ، والأطفال في سن الدراسة واختبار الذكاء الراشدين ، بدأ بالطبعات 1939 ز التعديلات الى غاية 2003

إعطاء مثال نموذجي لاختبار الذكاء لدى الراشدين ، يحتوي الاختبار من جزئيين جزء لفضي وجزء عملي

2-1- الجزء اللفظي /

هو اختبار من ستة يغلب عليها الطابع اللفظي أو اللغوي علي النحو التالي:

ج- اختبار المعلومات / يتكون من 25 سؤالا تتعلق بمعلومات عامة

ح- اختبار الفهم / يتكون من 10 أسئلة يطلب من الفحوص الشرح أسباب مشكلة معينة كما يقيس هذا الاختبار قدرة الفهم العملي و الحكم العام مثال- لماذ تصنع الأحذية من الجلد؟

خ- الاستدلال الحسابي / يتكون من 10مسائل حسابية يطلب من المفحوص أن يحلها شفويا بزمن محدد

د- اختبار إعادة الأرقام / يقيس قدرة المفحوص على تذكر الأرقام يقرأ الأخصائي النفسي على المفحوص أرقام متكونة من 3 إلى 9 أعداد ثم يطلب منه أن يعيدها شفويا بنفس الترتيب

ذ- اختبار المتشابهات / ويتكون من 13 سؤال وكل سؤال يتكون من شقين يطلب من المفحوص أن يبين أجه الشبه بينهما .

ر- اختبار المفردات / يتكون من 42 كلمة تتزايد في صعوبتها ويطلب من المفحوص تحديد معنى كل كلمة.

2-2 الجزء العملي /

الجزء العملي يتكون من 5 اختبارات كمايلي :

- ✓ اختبار ترتيب الصور / يكون من 6 مجموعات من بطاقات عليها صور وكل مجموعة تمثل قصة مفهومة إذا رتبت هذه البطاقات بشكل معين وتعرض صورة كل مجموعة على المفحوص غير مرتبة
- ✓ اختبار تكميل لصور / يتكون من 15 بطاقة بكل منها صورة ناقصة على المفحوص تحديد الجزء الناقص من الصورة .
- ✓ اختبار رموز الأرقام/ عبارة عن ورقة عليها 9 رموز وكل رمز مرتبط برقم معين وعلى المفحوص أن يكتب أكبر عدد من الرموز التي تدل على الأرقام .

- ✓ اختبار تجميع الأشياء / يتكون من 3 نماذج خشبية (صبي ، وجه، يد) متكونة من قطع صغيرة ويطلب من المفحوص بجمع النماذج القطع بتشكيل كل جسم كاملا .
- ✓ اختبار رسوم المكعبات / يتكون من صندوق به 16 مكعبا صغيرا ملونة بأوجه مختلفة من الألوان مع 9 بطاقات ويطلب من الفحوص تنفيذ الرسوم التي تحددها البطاقات باستخدام هذه المكعبات.

رابعا – نظريات الذكاء: هناك العديد من النظريات التي تفسر الذكاء وهذه النظريات أساسا التجارب و البحوث والاختبارات العلمية النفسية في مجال قياس الذكاء .

أ- نظرية سبيرمان: شالز سبيرمان عالم نفسي انجليزي شهير قام بالعديد من الدراسات التي تناولت الذكاء ونعرض نظرية الذكاء لي **سبيرمان** في النقاط التالية :

كل اختبار نفسي إنتاج عقلي يؤثر في أدائه عاملان

- عامل عام مشترك يؤثر في نتيجة هذا الاختبار أو الإنتاج
- وعامل نوعي يقتصر أثره على هذا الاختبار أو الإنتاج وحده دون غيره

خلاصة هذه النظرية أن الذكاء ليس عملية عقلية معينة مثل الاستدلال أو التذكر أو التعلم ب هو عامل عام أو قدرة عامة تؤثر في جميع هذه العمليات العقلية بنسب متفاوتة وتشترك فيه عوامل نوعية مختلفة باختلاف العملية العقلية وبقول آخر أن العامل العام يظهر في جميع التصرفات الفرد وأوجه نشاطه المختلفة مع وجود استعدادات نوعية خاصة إلى جانب هذا العامل ن وهذه الاستعدادات النوعية يختص كل استعداد منها بناحية معينة مثل الرسم و التصميم الهندسي ...الخ

- الفروق الفردية بين الناس في الذكاء تبدو في اختلاف قدرتهم على استنباط العلاقات ، فكلما استطاع الفرد استنباط العلاقات أكثر تجريدا ورقيا كلما كان مستوى ذكائه رفيعا ، أي أن الذكاء في جوهره ادراك العلاقات الصعبة أو الدقيقة

ب- نظرية ثرستون: لويس ثرستون عالم نفسي أمريكي شهير اشتهر بدراساته في موضوع قياس الذكاء ، وقد قام ثرستون بتطبيق عدد كبير الاختبارات اللفظية و العملية المنوعة في أسلوب الذكاء على عدد كبير من الطلبة ، وتوصل الى :

إن اختبارات الذكاء لا تقيس قدرة عامة واحدة بل سبع من القدرات العقلية أو كما يسميها العوامل الأولية وهي كالتالي:

- القدرة على الفهم
- القدرة اللفظية استخدام الأسلوب اللفظي الجيد وبطلاقة جيدة
- القدرة العددية على إجراء العمليات الحسابية
- القدرة على التصور البصري المكاني و القدرة على التصور الحركات وأوضاعها المختلفة

- السرعة الإدراكية و التميز بين الأشياء
- القدرة على الاستدلال بالمفاهيم و المبادئ الضرورية لحل المشكلات
- القدرة على التذكر

- إن هذه القدرات الأولية مستقل بعضها عن البعض استقلالا نسبيا أي المعامل لارتباطي بين قياس قدرة الاختبارات المختلفة
- إمكانية تضافر القدرات مع بعضها في الإنتاج العقلي

ج- نظرية ثورندايك: ادوارد ثورندايك عالم نفسي أمريكي له دراسات في موضوع التعلم و الذكاء ويرى **ثورندايك** أنه لابد من النظر الى العمليات العقلية على أنها نتيجة الجهاز العصبي مركب يؤدي وظيفته على بالغ التعقيد ، و يرى كل أداء عقلي هو عنصر منفصل ومستقل إلى حد ما عن بقية العناصر الأخرى وأقترح ثلاث أصناف للذكاء على النحو التالي:

- **الذكاء المجرد** / هو القدرة على الفهم ومعالة الألفاظ و المعاني و الرموز و الرسوم البيانية
- **الذكاء الميكانيكي** / القدرة العملية الأدائية على معالجة الأشياء الحسية كما تبدو في المهارات اليدوية الميكانيكية
- **الذكاء الاجتماعي** / هو القدرة على التعامل بكفاءة وفهم الآخرين والقدرة على التواصل الاجتماعي مع الناس

د- نظرية الذكاءات المتعددة لهوارد جاردنر: هوارد جاردنر عالم نفسي أمريكي معاصر عمل في الموضوعات المتعلقة بقياس الذكاء ونظريته قسم الذكاء إلى سبع جوانب على النحو التالي:

- **الذكاء اللغوي** / ويظهر في القدرة على التعامل مع اللغة سواء شفاهيا أو كتابيا بتحرير مقالات مثلا
- **الذكاء المنطقي الرياضي** / ويظهر في القدرة على حل المسائل الحسابية بالبرهان المنطقي و الاستدلالي
- **الذكاء المكاني** / التعامل مع معطيات المكان وكفاءة التوجه المكاني
- **الذكاء الموسيقي** / التعامل مع الفنون الموسيقية وتأليف المقطوعات و الغناء
- **الذكاء الحركي** / الكفاءة و القدرة الحركية بمهارات عالية وكفاءة الجهاز الحركي والتوافق العصبي الحركي الجمباز والألعاب الحركية الرياضية الأخرى و الرقص .
- **الذكاء الاجتماعي** / كفاءة التواصل الاجتماعي وحسن معاملة الناس ومخاطبتهم وفهمهم
- **الذكاء الاجتماعي الذاتي** / حسن فهم الذات و الوعي بالقدرات و الإمكانيات الذاتية معرفة أسلوب تطور النفس وحسن التعامل مع الذات.

هـ- نظرية سترنبرج: روبرت سترنبرج عالم نفسي أمريكي معاصر أشتهر بنظرية الثلاثية للذكاء على النحو التالي :

- **الذكاء التحليلي** / قدرة التحليل الأشياء في المقارنة أو المضاهاة بين فكرتين
- **الذكاء الابتكاري** / التفكير بأسلوب جديد وغير مألوف و التعامل بكفاءة في الموقف الجديدة
- **الذكاء العملي** / التعامل مع متطلبات وضروريات العملية للحياة اليومية

خامسا – الضعف العقلي: هو مستوى أدنى من الوظيفة العقلية مقارنة مع ضعف في السلوك التكيفي ويحدد بنسبة الذكاء أقل من 70 كما يمكن تصنيف الضعف العقلي إلى ثلاثة مستويات

- **المعتدل** : يتراوح نسبة الذكاء بين **50 و70** وعندما يبلغ الشخص سن الرشد فان عمره العقلي يكون بين 8-11 سنوات كما يمكن تدريب هذه الفئة في المراكز الطبية البيداغوجية الخاصة يتعلمون رعاية أنفسهم ومهارات السلوك التكيفي وتعلم القراءة و الكتابة .
- **المتوسط** : يكون نسبة الذكاء بين **35-50** وعندما يبلغ الشخص سن الرشد فان عمره العقلي يكون بين 4- 7 سنوات ويمكن تدريب البعض منهم في المدارس الطبية البيداغوجية على اكتساب السلوك التكيفي لرعاية أنفسهم وأن أمكن شيئ من القراءة و الكتابة
- **الشديد:** يكون نسبة الذكاء بين **20-35** وعندما يبلغ الشخص سن الرشد يصبح عمره العقلي لا يتجاوز 3 سنوات ويحتاج إلى رعاية مستمرة أما إذا كان نسبة لذكاء أقل من20 يدخل في المستوى العميق

سادسا – التفوق العقلي: المتفوقون عقليا هم ذوي الذكاء المرتفع وتكون نسبة ذكائهم 130 فما فوق ، ومن أشهر الدراسات في المجال الموهوبين و المتفوقين معظمهم ينجحون في مسيرة حياتهم بالتفوق والجدارة في مختلف سلوكياتهم وهذه الدراسة التبعية قام بها العالم الأمريكي ترمان على 1528 فئة المتفوقين في القدرات العقلية بنسبة الذكاء يفوق 130 من الطلاب في ولاية كاليفورنيا

سابعا – الفروق النفسية في الذكاء: من طبيعة البشر أنهم بمستويات مختلفة أو بدرجات مختلفة في جميع هيئات الصفات سواء كانت جسمية أو النفسية في الدافعية – ودافعية الانجاز والانفعالات والذكاء و السمات الشخصية و الذكاء هو المحرك والمحك الأساسي في هذه الهيئات النفسية

قضايا خلافية حول الذكاء: هل الذكاء فطري أم مكتسب ؟ يميل معظم العلماء إلى أن الذكاء أمر فطري نرثه وراثة والبيئة هي الدور في استغلال هذا العطاء .

- هل هناك فوارق في سلالات في الذكاء ؟ تشير دراسات **آثر جنسن** أن متوسط الذكاء ل البشرة البشرة السوداء أقل بقليل من متوسط الذكاء للبشرة البيضاء ومستوى الذكاء المتوسط يتواجد بفئة كبيرة جدا عند الكثير من الناس أما الذكاء الفائق و الضعيف بقيمة نسبية قليلة .

- الأطفال اليابانيين يتفقون على نظرائهم الأمريكيين و البريطانيين في نسب الذكاء
- هل هناك علاقة بين الفقر والذكاء ؟ تشير دراسات التي قامها العالم **راثوس** أن الأطفال في المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة تكون نسب ذكائهم أقل من المستويات الاجتماعية الراقية

المراهقة

محاضرة رقم 12

تمهيد: يتطور نمو الإنسان النمو الجسمي و النفسي الانفعالي إلى مراحل عمرية مختلفة في حياة الإنسان بحيث أول مرحلة يمر بها الإنسان هي مرحلة الطفولة ثم تراودها مرحلة المراهقة وهذه المرحلة لها أهمية كبيرة في حياة الإنسان من حيث بناء الشخصية السوية ، و المراهقة تلفت الانتباه جميع المختصين و المربيين و الآباء على كون خصائص هذه المرحلة مصحوبة بتغيرات جسمية ونفسية كبيرة ،كما أن اتجاهات وأنماط سلوك المراهقين لها تأثيرات كبيرة على البيئة الأسرية والمدرسية في المعاملة ، ولهذا يجب تحديد خصائص هذه المرحلة وما تتطلب من اعتناء ورعاية سليمة لكي تتماشى سلوك هذه المرحلة حسب معطيات أو مطالب البيئة الأسرية أو المدرسية لتكون في مستوى التوافق السليم في بناء الشخصية السوية .

1- تعريف المراهقة: أ- لغة / تعني الاقتراب و الدنو من الحلم ، والمراهق بهذا المعنى يعني الفتى الذي يدنو من الحلم ومعنى المراهقة بالغة اللاتينية **adolescence** و المشتقة من الفعل اللاتيني **adolescere** ومعناه الاقتراب من النضج البدني أو الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي ، وراهقته معناها أدركته و راهق الشيء معناه قاربه ، وراهق البلوغ معناه قارب سن البلوغ

ب- اصطلاحا / المراهقة مرحلة النمو تقع ما بين نهاية سن الطفولة و بداية سن الرشد أي تقع بين المنطقة المتداخلة بين المرحلتين الطفولة والبلوغ **(علي فلاح الهنداوي)**.

وتعرف مرحلة المراهقة على أنها المرحلة مابين 12 سنة إلى غاية 21 سنة كما أنها غير ثابتة فتختلف حسب الجنس و الظروف البيولوجية و البيئية الاجتماعية.

ويرى **فؤاد الباهي السيد** بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجأ بها المراهق بتغيرات عضوية ونفسية سريعة ، تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والاندفاع ، لذا تسمى هذه المرحلة بالمرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية .

- أما **حامد عبد السلام زهران** أن المراهقة هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد و النضج ، فالمرهقة مرحلة التأهب لمرحلة الرشد و تمتد من العقد الثاني لحياة الفرد أي من **(13)** سنة إلى **19)** (سنة تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك .

- في حين يعرفها **عبد المنعم الحفني 1978** المراهقة بأنها مرحلة تتسم بالتغيرات الفيزيولوجية والمتمثلة في النضج البيولوجي والجسمي ، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ، ولا تحدث لدى الذكور إلا بعد السن **12** .

- **ويرى مصطفى زيدان** أن المراهقة هي مرحلة من العمر التي تتوسط بين الطفولة و اكتمال الرجولة أو الأنوثة و تحسب بدايتها عادة ببداية البلوغ الجنسي .

- أما المراهقة حسب نظر **لوهال** المراهقة في مرحلة جديدة في حالة التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية اذ تتضمن البحث عن استقلال الوجداني والاجتماعي واقتصادي

ونلخص تعريف المرهقة حسب المفاهيم السابقة أن المراهقة مرحلة من مراحل النمو ، تتميز بخصائص معينة أبرزه تلك التغيرات التي تطرأ على الجسم وكذا النشاط النفسي المتوجه .

2- النمو الجسمي في سن المراهقة: في مرحلة المراهقة يزداد نمو الجسم ب طول أطراف الجسم وطول القامة ويبدو أثر التغذية و ممارسة الأنشطة الرياضية و البيئة على المتغيرات الأنثروبمترية الجسمية ولكن الأثر الكبر يكون لعامل الوراثة حسب قوانين **ماندل،** وهي ترتبط بمظهر الجسم من الطول القامة وزن الجسم و الخصائص الجنسية ، كما أشارت دراسة **شتلورث** أن الزيادة في الوزن تكون بين 14-16 سنة لدي الذكور أما للإناث تكون الزيادة في الوزن بين 12- 14 سنة وهذا الزيادة المبكرة في الوزن سببه الزيادة في إفرازات بعض الغدد مثل الغدة الجنسية التي تساعد على النمو واكتناز الشحوم في مواضع للجسم لدى الإناث .

ويتميز النمو الجسمي في مرحلة المراهقة بصحة الجيدة لا يصاب المراهق بالأمراض الخطيرة إلا نادرا في بعض الحالات ، كما يشعر المراهق بفقد الشهية و الإجهاد و التعب وعدم الرغبة في اللعب كثير ويرجع سبب ذالك إلى سرعة النمو وما يصاحبه من تغيرا داخلية وإفرازات غددية ، ويكون سن البلوغ عموما عند الإناث 12- 15 سنة وعند الذكور من 14- 16 سنة .

3- الخصائص الجنسية: ويقصد بها أعضاء الجهاز التناسلي وهي تطور الأجهزة التناسلية لدى المراهق من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وتطور الوظيفة الجنسية كإفرازات الحيوانات المنوية و البويضات لدى الإناث، وينتج عن ذالك لدى الإناث حصول الطمث أي الحيض لأول مرة وتصبح بذلك الفتاة قابلة للزواج و الحمل.

3-1 الخصائص الجنسية الثانوية / ويقصد بها تأثر مجموع أعضاء الجسم بالهرمونات الجنسية ويختلف ذلك بين الذكر و الأنثى فعند الذكر يظهر الشعر على الذقن و الشاربين و تحت الإبط ويتضخم الصوت لديه للتغير في الأوتار الصوتية أما عند الفتاة تطور نمو الثديين وتغير في حجم شكل الجسم .

4- النمو الحركي في سن المراهقة: يميل المراهق في بداية سن المراهقة نحوى الكسل و الخمول و التراخي وكثرة النوم ويكون نشاطه الحركي مضطرب وقلة التوافق في الجهاز الحركي له ثم يستعيد نشاطه الحركي بالازدياد بين 15- 16 سنة وتصبح حركاته غائية وبناءة ويؤثر في النمو الجسمي والحركي للمراهق عاملين أحدهما داخلي و هو الوراثة و الآخر خارجي وهي البيئة، ولا يمكن فصل أحدهما عن الآخر ويتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بعدم الانتظام فنجد أن الطول يزداد زيادة سريعة و تتسع المنكبان و يزداد طول الجدع و الذراعين و الساقين ، وتنمو العضلات و يزداد الجسم وزن.

النمو العقلي في سن المراهقة : تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها ، كما تتضح الاستعدادات والقدرات الخاصة و تزداد قدرة المراهق على القيام بالكثير من العماليات العقلية العليا

كالتفكير و التذكر و التعلم و الانتباه ، فنمو الذكاء في مرحلة المراهقة لا تظهر طفرة في النمو كما يحدث في النمو الجسماني ومن أبرز مظاهر النمو العقلي هو الذكاء و الانتباه والتخيل.

5- النمو النفسي و الاجتماعي في سن المراهقة: إن مظاهر الانفعال لدى المراهق تختلف عن انفعالات الطفل في مرحلة الطفولة وتكون عنيفة فالمراهق يثور لأتفه الأسباب وتكون انفعالاته بدون ضابط لا يستطيع التحكم فيها كما تأخذ انفعالاته أنماطا خاصة تبدو بشكل الاعتزاز بالنفس ويتميز بالغيرة كثير ، ولكنه قد يتعرض لليأس و الحزن لما يلاقيه من إحباط بسبب ضوابط المجتمع و تقاليده ونتيجة هذه الانفعالات المتضاربة التي تأثر في نفسية المراهق لدى البعض يؤدي إلى الاضطرابات النفسية و التفكير بالانتحار أو الإصابة بالفصام و السيكوباتية و الشذوذ كما أنه لا يقبل النقد والإحساس بالضعف من طرف الآخرين وخاصة أمام أقرانه فيلجأ إلى الانتقام أو الرد السلبي أو المهاجمة اللفظية ، كما عجز و النقص لدى المراهق من الناحية المادية وعدم إمكانه تحقيق ذاته يسبب له الضيق والحرج والاطمئنان كما تجده مفرط في المظهر الخارجي و اللباس و التباهي بالجمال و الأناقة أمام الغير كما يكون لدى المراهق الدافع الجنسي و الميول الى الرغبة الجنسية وهذا تعبير عن النمو الجنسي لديهم ، كما لا يحسن المراهق في اختيار الرفقاء وقد يلجأ إلى رفقاء السوء والانحراف في السلوك كالتدخين وتعاطي المحذرات والكحول والسرقة أحيانا.

ويمكن للمراهق أيضا أن يصاب بالقلق والاضطراب حين يشعر بتحمل المسؤولية الموجهة له والتي لا تتناسب مع قدراته ونموه مثلا يطلب منه أن يكون مسئولا عن نفسه ماديا ومعنويا.

وينتقد المراهق أيضا أسرته والمنزل الذي يقطن فيه وأيضا المستوى المادي للأبوين ، أيضا الأسلوب الذي تنتهجه الأسرة من طابع التقاليد إلى غير ذلك فالمراهق يكون مشوش بنظرة الآخرين الذين يكون مستوى المعيشي لديهم جيد أفضل منه ، أيضا فيشعر المراهق بالخجل في ما لا يعجبه في منزله اتجاه أصدقائه خاصة عندما يزورونه وتكون حالتهم الاقتصادية أحسن منه ، وكما يميل المراهق أيضا إلى الموضة و السينما و اللاعبين والفنانين المشهورين ويكون مهووس بهم وخاصة من ناحية اللباس وإتباع أسلوبهم الفني والتباهي بمظهرهم، فالمراهق يكون في مرحلة قبل نضجه يوجه دائما النقد إلى والديه وطريقتهما في الكلام والعمل أيضا كما لا يتقبل النصائح ، فالعلاقات الاجتماعية تزداد باستمرار عند المراهق عند بلوغه مرحلة النضج و سن الرشد فانه يعاود الاحترام إلى الولدين وإتباع أسلوبهما ومشاركتهما في الأعمال المنزلية أيضا في التقاليد المتداولة في البيئة الأسرية لديه كما يبدأ في المبادرة بالخير مساعدة الآخرين و تكوين علاقات وصدقات جيدة مع أصدقائه و المجتمع حسب مزاجه وتجده يختار أصدقاء الملائمين .

ويحسن هنا إلى أن نشير إلى الرعاية والتربية الحسنة والصحيحة إلى الأولاد من المراحل البدائية إلى مرحلة المراهقة لأن المراهق يكون في هذه المرحلة متذبذب في سلوك مزاجي وقد يؤدي به المطاف في بعض الأحيان إلى مرافقة السوء و الانحراف ولهذا تعد هذه المرحلة بالغ الأهمية من أجل كسب الثقة من الأبناء المراهقين و النجاح في تربيتهم وحسن معاملتهم ومن طرف آخر إلى المربيين و المتعاملين مع

هذه الفئة في المجال التربوي أو المجال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية عليهم معرفة كل مراحل النمو وخاصة مرحلة المراهقة وميزانها وخصائصها الجسمية و النفسية والانفعالية والعقلية والاجتماعية من أجل اكتساب بنجاح المهارات التعامل مع هذه الفئة أيضا الوصول بها إلى مستوى ناجح من حيث الدراسة و السلوك السوي والشخصية السليمة والذي تتطلبه البيئة الاجتماعية و الوطن .

6- مراحل المراهقة: فنجد **سّعد جلال** يّذهب إلى تحديد فترة المراهقة بثلاثة مراحل أساسية وهي:

- **مرحلة ما قبل الحلم أو فترة المراهقة :** وتمتد عادة من سن العاشرة والنصف إلى أو الثالث عشر.
- **مرحلة الشباب الأولى :** وتمتد من بداية الحلم حتى سن الواحد والعشرين وهي مرحلة انتقالية يتحول خلالها الشاب إلى رجل بالغ والشابة إلى امرأة بالغة ويحققان فيها نضجهما الجنسي والانفعالي والاجتماعي.
- **فترة الرشد :** وهي فترة الشباب الثابتة وتمتد بين سن **21 إلي غاية 30 سنة.**

وحسب **ميخاييل إبراهيم أسعد1991** يقسم المراحلة في 03 مراحل كالتالي :

- المراهقة المبكرة وتمتد من **11 إلى 14 سنة**
- المراهقة المتوسطة وتمتد من **14 إلى 18 سنة**
- المراهقة المتأخرة والممتدة من **18 إلى 21 سنة**

وفي الدراسا ت الغربية يقسم العالمان **ستون وتشارش Stone et Tcherch**ّ مرحلة المراهق إلى ثلاثة مراحل وهي:

- **المرحلة الأولى :** وتسمى مرحلة ما قبل المراهقة وتمتد من **(12.10) سنة.**
- **المرحلة الثانية :** وتسمى مرحلة المراهقة المبكرة وتمتد من **(16.13) سنة.**
- **المرحلة الثالثة :** وتسمى مرحلة المراهقة المتأخرة وتمتد من **(21.17) سنة.**

أما **هيرموك Hyrmouck**ّ فّقد قسمت مرحلة المراهقة إلى:

- فترة ما قبل المراهقة وتمتد من سن**(12.10)**
- فترة ما قبل المراهقة المبكرة وتمتد من سن**(16.13)**
- فترة المراهقة المتأخرة و الممتدة من سن**(21.17)**

وترى هذه الباحثة أن بداية المراهقة تحدد من الناحية الفيزيولوجية ، بينما يتحدد استمرارها وتوافقها من الناحية النفسية وتنتهي الفترة سيكولوجيا وزمنيا إذا أصبح الفرد مراهقا وذلك بظهور النضج الجنسي والقدرة على الإنجاب.

يمكن تقسيم مراحل المراهقة إلى:

1- المراهقة المبكرة 13-15سنة : تمتد هذه الفترة مند بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة وفيها يتسم بالاضطرابات المتعددة أين يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي بالإضافة إلى حدة المشاعر المتضاربة مع وجود سلطة ضاغطة سواء كانت من طرف الآباء أو المعلمين مما يدفعه ذلك إلى التوجه إلى جماعة الرفاق وتقبل آرائهم وتقليدهم في أنماطهم وسلوكاتهم وطرق التعامل مع الآخرين ، وعادة ما يحاول المراهق في البداية الاستقلال في المجال الديني ومحاولته مصاحبة أفراد الجنس الأخر.

وعموما تتسم هذه المرحلة بالخصائص الثلاثة التالية:

1. الاهتمام بتفحص الذات وتحليلها ووصف المشاعر الذاتية اتجاه النفس والعالم من حوله
2. الميل إلى قضاء أكثر الأوقات خارج البيت بعيدا عن صحبة أفراد الأسرة.

3-التمرد على التقاليد القائمة والمعايير السائدة.

2- المراهقة المتوسطة 15-17 سنة: تتميز هذه الفترة بالهدوء و الاستقرار وتقبل الحياة بكل ما فيها من اختلافات ، حيث تتوفر لدى المراهق طاقة هائلة وقدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وإيجاد نوع من التوازن مع المحيط الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الأصحاب و الأقارب و يبدأ في الاستقلال عنهم و النظر إلى نفسه كانسان مستقل يشعر باستقلاليته.

ومن أهم سمات هذه الفترة تطور النمو الاجتماعي بشكل ملفت للنظر ويظهر في:

1. الشعور بالمسؤولية الجماعية.
2. الميل إلى مساعدة الآخرين وتقديم العون لهم.
3. الاهتمام بالجنس الآخر و يبدو على شكل ميل و اهتمام بتكوين صداقات.
4. اختيار الأصدقاء من بين الأفراد الذين يميل المراهق إلى إقامة روابط معهم.
5. الميل إلى الزعامة ووضوح الاتجاهات و الميول لدى المراهق.

3- المراهقة المتأخرة 18- 21 سنة: يسعى المراهق في فترة المراهقة المتأخرة إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متآلفة من مجموع ومكونات شخصية ، ويتميز المراهق خلال هذه الفترة بالقوة و الشعور بالاستقلال ووضوح الهوية. وتعتبر هذه المرحلة مرحلة تفاعل و توحيد أجزاء الشخصية و التنسيق فيما بينها.

7- أنماط المراهقة: لقد حاول علماء النفس المحدثين وضع تقسيم للمراهقين حسب الأنماط السلوكية السائدة في كل جماعة منهم وكان على النحو التالي:

1- المراهقة المتكيفة (المتوافقة): وتتميز بالاستقرار العاطفي وتكامل الاتجاهات والتوافق مع الذات ومع الآخرين ،الرضى عن الذات والاعتدال والقدرة على تحمل الإحباط وتجاوز القلق ، وهذه المراهقة توفرت لها المعاملة الأسرية السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وتوفير جو الاختلاط

السليم بالجنس الآخر ، وإشباع الهوايات والتعويد على الثقة بالنفس وشعور المراهق بقيمته إضافة إلى وضع الأسرة الجيد من الناحية الاقتصادية والجو الديمقراطي السائد فيها .

2- المراهقة الإنسحابية (المنطوية): حسب **محمد مصطفى زيدان 1990** فّإن المراهقة الإنسحابية هي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية وكذا الخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ، كما نجد علاقات المراهق الخارجية مع الناس ضعيفة ومحدودة وهذا المراهق نجده يغرق في الهواجس وأحلام اليقظة حيث تصل في الكثير من الحالات إلى الأوهام والخيالات المرضية ، وهذه المراهقة. ناجمة عن اضطراب الجو النفسي في الأسرة (سيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي ونقص إشباع الحاجة إلى التقدير).

3- المراهقة العدوانية : حيث يتسم سلوك المراهق هنا بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء والخاصية الرئيسية التي تميز هذا النمط هو السخط العام على المعايير السائدة والإيمان بضرورة تغيرها مما يجعلهم يشاركون في المظاهرات والتخريب والسلوك العدواني عند هذه الفئة قد يكون مباشرا كالإيذاء ، أو قد يكون غير مباشر كإتحاد صورة العناد وعدم الخضوع لأي سلطة ، كما يتميز هذا النمط بالتأثر السريع بأبطال الروايات والأفلام ونقص الحس الأخلاقي والاجتماعي والسباب هنا تعود إلى التربية الضاغطة المتزمتة المتسلطة أو المتمادية في ضعفها ورخاوتها مما يعيق تكوين الضمير الأخلاقي والكوابح الداخلية.

4-المراهقة المنحرفة:

هذا النمط لم ينجح في تطوير معاييره الأخلاقية وبناء الضمير وتتسم علاقاته مع الآخرين بالبرود ، يبحثون عن المتعة الشخصية واللذة أينما كانت والإشباع الفوري دون حساب للعواقب ودون شعور بالذنب ، تصرفاتهم تتسم بعدم التفكير وطموحاتهم تتسم بالأنانية، ومن سمات هذا النمط أيضا الانحلال الأخلاقي والجنوح المضاد للمجتمع والانتماء إلى أسرة مفككة ومنحلة أخلاقيا مستهترة والأسباب هنا ترجع لمرور الفرد بخبرات شاذة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور الرقابة الأسرية ، إضافة إلى تجاهل رغبات الولد وحاجاته، والنقص الجسمي والضعف العقلي وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.

المراجع باللغة العربية:

1. اديب الخالدي: المرجع في الصحة النفسية، 2002.
2. ايهاب الببيلاوي و اشرف محمد عبد الحميد: الإرشاد النفسي المدرسي، 2002.
3. أسامة كامل راتب (2000):" علم نفس الرياضة – المفاهيم والتطبيقات " دار الفكر العربي، القاهرة.
4. بيت كوهين: ترويض الخوف، 2005.
5. عبد الفتاح محمد سعيد الخواجا: الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق،2002.
6. لورا ايه ليدن اوروبنستاين: دليل إدارة الضغوط، 2004.
7. سمير شيخاني: الضغط النفسي- طبيعته- أسبابه- المساعدة الذاتية- المداواة، 2003.
8. عبد الرحمن محمد العيسوي: مجالات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الراتب الجامعية، 2001.
9. حيدر البصري (2001). اللاعنف مدخل إلى المفاهيم والرؤى، مجلة النبأ، العدد (54).
10. شادية أحمد التل (2006). الشخصية من منظور نفسي إسلامي، دار الكتاب الثقافي، اربد ، الأردن .
11. محمد حسن علاوي(1994): "علم النفس الرياضي"، ط9، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. محمد حسن علاوي (1998) .موسوعة الاختبارات النفسية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة
13. محمد حسن علاوى (2006) الأعداد النفسي للبطل الرياضي(التوجهات– التطبيقات) ط3 ،القاهرة.
14. ناهن رسن سكر (2002) . علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، ط2، الدار العلمية للنشر والتوزيع.