المملكة الأردنية الهاشمية

وزارة التربيـــــة والتعليـــم

إدارة الإشراف والتدريب التربوي

الدليل التدريبي لبرنامج

تدريب معلمي الثانوية العامة على منهاج علوم النفس والاجتماع

المسار الأكاديمي/ الفصل الدراسي الأول (علم النفس)

دليل المدرب

الرتبة

جميع الرتب

إعداد

أد. مروان طاهر الزعبي

د. زياد سليمان العبيسات

حقوق الطبع محفوظة لوزارة التربية والتعليم

عمان/٢٠٢٥

هذا الدليل التدريبي مقرر ضمن برنامج المناهج المطورة في وزارة التربية والتعليم

الفئة المستهدفة:

- مشرفو / مشرفات ، معلمو / معلمات للمرحلة الثانوية.

نوع البرنامج:

- متطلب لرتبة: جميع الرتب.

المجال:

- الاختياري☐
- الإلزامي☒

عدد الساعات التدريبية:

- ١٥ ساعة.

عدد الأيام التدريبية: ٣

أنواع التدريب:

- وجاهي: في نفس المكان☒
- عن بعد:
  - إلكتروني متزامن (وجاهي إلكتروني)☐
  - إلكتروني غير متزامن☐
  - إلكتروني ذاتي☐
- متمازج☐

جدول المحتويات

جدول المحتويات ٣
رقم الإيداع والردمك ٥
التدقيق اللغوي ٦
بطاقة البرنامج التدريبي ٧
الإطار العام للبرنامج التدريبي ٨
شروط اجتياز البرنامج ١٠
منهجية بناء البرنامج التدريبي وآليات عرضه ١٠
الجدول الزمني لتنفيذ المادة التدريبية **لمنهاج علوم النفس والاجتماع** ١٢
إرشادات عامة للمدربين ١٣
مسرد المصطلحات ١٥
اليوم التدريبي الأول ٢٠
الجدول الزمني لتنفيذ المادة التدريبية **لمنهاج علوم النفس والاجتماع/ اليوم الأول** ٢١
المقدمة ٢٢
النتاجات التفصيلية لليوم الأول ٢٢
أنشطة الجلسة التدريبية الأولى ٢٣
النشاط رقم (١-١): التعارف وكسر الجمود ٢٤
النشاط رقم (١-٢): قواعد السلوك ٢٥
النشاط رقم (١-٣): زيادة الوعي بالذات ٢٥
النشاط رقم (١-٤): التعرف على فصول كتاب علوم النفس والاجتماع ومخرجاته التعليمية ٢٦
النشاط رقم (١-٥): المنهجية العلمية لعلم النفس ؟ ٢٧
أنشطة الجلسة التدريبية الثانية ٢٩
النشاط رقم (١-٦): تطوير أدلة علمية تدعم المنظور البيولوجي والبيئي السلوكي ٣٠
النشاط رقم (١-٧): تطوير أدلة علمية تدعم منظورات التحليل النفسي والمعرفي والإنساني ٣١
النشاط رقم (١-٨): التعريف والمقارنة بين فروع علم النفس ٣٢
النشاط رقم (١-٩): نشاط ختامي- غلق اليوم الأول ٣٣
الجدول الزمني لتنفيذ المادة التدريبية **لمنهاج علوم النفس والاجتماع** ٣٥
النتاجات التفصيلية لليوم الثاني ٣٦
النشاط رقم (٢-١): مراجعة التعلم ٣٨
النشاط رقم (٢-٢): تحديد مشكلات النمو اللغوي والمعرفي لطفل وتقديم حلول مناسبة ٣٨
النشاط رقم (٢-٣): دراسة حالة لمشكلة مع مراهق وتقديم حلول مناسبة ٣٩
الجدول الزمني لتنفيذ المادة التدريبية **لمنهاج علوم النفس والاجتماع** ٤٢
النشاط رقم (٢-٤): التعلم واهميته في حياة الإنسان ٤٣
النشاط رقم (٢-٥): تطبيق تمرين SQ3R لتطوير مهارات التعلم عند الطلبة ٤٤
النشاط رقم (٢-٦): نشاط ختامي- غلق اليوم الثاني ٤٥

الجدول الزمني لتنفيذ المادة التدريبية **لمنهاج علوم النفس والاجتماع / اليوم الثالث** ٤٧
النشاط رقم (3-١): مراجعة التعلم ٥٠
النشاط رقم (٣-٢): تطوير نماذج أسئلة لقياس الذكاء والقدرات العقلية ٥١
النشاط رقم (٣-٣): تطوير تمارين لزيادة الذكاء والقدرات العقلية ٥٢
النشاط رقم (٣-٤): تطوير أساليب لتحفيز الطلبة إلى التعلم والإنجاز ٥٤
النشاط رقم (٣-٥): أساليب تطوير جوانب الشخصية الغير مؤثرة ٥٤
النشاط رقم (٣-٦): نشاط ختامي- غلق البرنامج التدريبي ٥٥
قائمة المراجع **٥٧**
قائمة المراجع باللغة العربية: ٥٧
الملاحق **٥٨**
أوراق العمل والنشرات **٥٩**
النشاط رقم (١-٥): دراسة السلوك الإنساني بأسلوب علمي؟ ٦٢
النشاط رقم (١-٦): تطوير أدلة علمية تدعم المنظور البيولوجي مقابل البيئي السلوكي ٦٣
النشاط رقم (١-٧): تطوير أدلة علمية تدعم منظور التحليل النفسي، المعرفي والإنساني ٦٤
ورقة عمل (٣-١) ٧٢
النشاط رقم (٣-٢): تطوير نماذج أسئلة لقياس الذكاء والقدرات العقلية ٧٢
ورقة عمل ٣-٣ ..... ٧٦
النشاط رقم (٣-٤): أساليب تحفيز دافعية الطلبة إلى التعلم ٧٦
ورقة عمل (٣-٤) ٧٧
النشاط رقم (٣-٥): أساليب استدخال مبادئ علم النفس في مناهج التربوية المختلفة ٧٧

رقم الإيداع والردمك

؟؟

التدقيق اللغوي

تشهد مؤسسة المركز الوطني لتطوير المناهج أن الدليل التدريبي دُقِقَ تدقيقًا لغويًا ونحويًا، وهو يخلو من الأخطاء اللغوية والإملائية والنحوية والمطبعية، وتتحمل كافة المسؤولية المترتبة على ذلك.

الاسم: ؟؟

الختم: ؟؟

بطاقة البرنامج التدريبي

اسم المساق	**تدريب معلمي الثانوية العامة على منهاج علوم النفس والاجتماع**		
الفئة المستهدفة	مشرفو / مشرفات / معلمو / معلمات المرحلة الثانوية.		عدد السّاعات:١٥ ساعة
رقم المساق	الرتبة: جميع الرتب	المعايير التخصصية	نوع البرنامج: إلزامي
مجال المعايير: التعلم والتعليم			
النتاج العام: • رفع كفاءة المتدربين وتمكينهم من محتوى المناهج المطورة لكتاب علوم النفس والاجتماع للصف الثاني عشر/ الفصل الدراسي الأول			
النتاجات الخاصة: • التعرف إلى عناصر وبنية كتاب علوم النفس والاجتماع للصف الثاني عشر. • الاطّلاع على بعض المفاهيم الواردة في كتاب علوم النفس والاجتماع للصف الثاني عشر • الاطلّاع على استراتيجيات تدريس بعض المفاهيم في الحصص الصفية • رفع الكفاءة في توظيف المهارات في منهاج كتاب علوم النفس والاجتماع للصف الثاني عشر. • تأهيل المشرف في تقديم الدعم والاسناد لمعلمي علوم النفس والاجتماع في تدريس المناهج المطورة			
منهجية التقديم: • التدريب المباشر			
منهجية التقييم والمهام المرافقة: • (٢٠%) للمشاركة. • (٤٠%) للمهام العملية والمشاريع. • (٤٠%) للاختبار النظري. تجريه وزارة التربيّة والتعليم			

الإطار العام للبرنامج التدريبي

أولًا: مقدمة البرنامج التدريبي

يأتي برنامج تدريب مشرفي التاريخ والجغرافيا على المناهج المطورة لمساعدتهم على التعامل مع كتاب علوم النفس والاجتماع للصف الثاني عشر/المسار الأكاديمي، والقدرة على تقديم الدعم والاسناد المناسب لمعلمي المبحث، ويركز هذا البرنامج على إتاحة الفرصة للمشرفين التربويين للتعرف إلى المفاهيم المتضمنة في الكتب المطورة وخاصة المفاهيم الجديدة التي تتطرّق لها هذه الكتب لأوّل مرة، ومناقشتها وآلية تدريسها وتحديد أيّ مفاهيم جديدة فيها.

يبدأ البرنامج التدريبي في تعريف والمشرفين التربويين على بنية كتاب علوم النفس والاجتماع للصف الثاني عشر/ المسار الأكاديمي وعناصره، التي اعتمدت على دورة التعليم الخماسية المنبثقة من النظرية البنائية التي تمنح الطالب الدور الأكبر في العملية التعليمية التعلمية، وتوفّر له فرصًا عديدة للاستقصاء، وحل المشكلات، واستخدام التكنولوجيا وعمليات العلم. وذلك حتى يسهل على المعلمين توظيف الإستراتيجيات الحديثة التي تتوافق مع بنية تلك الكتب.

وانطلاقًا من ذلك، لا بدّ من إعداد المشرفين؛ بغية تيسير تفعيلهم الاستراتيجيات الحديثة للدعم والاسناد، والانتقال إلى دوره الجديد، بوصف المعلّم منظّمًا وميسرًا للعملية التعليمية التعلمية، ومحفزًا للطلبة على ممارسة أنشطة تطبيقية، والتشجيع على مبدأ التعلم الذاتي وربط العلم بالحياة؛ وبذلك يساعدهم على الفهم والاكتشاف، مع الاستثمار الأمثل للتقنية.

وإننا لنرجو الله أن يكون هذا الدليل ذا فائدة للمشرفين التربويين، ويحقق الأهداف التي بُنِي من أجلها.

ثانيًا: مسوّغات بناء البرنامج التدريبي

دعت الحاجة إلى بناء برنامج تدريبي متخصّص لمشرفي الجغرافيا والتاريخ، ليساعدهم على التعامل مع كتاب علوم النفس والاجتماع للصف الثاني عشر وتقديم الدعم والاسناد المناسب، والتعرف إلى بنيتها وأبرز المفاهيم الجديدة التي طرحت فيها، وهذا يعود في النهاية بالفائدة على الطلبة جميعهم، ويسهم في تمكين المعلمين من هندسة البيئة الصفية وتشكيلها لتصبح إيجابية، وذات أثر في تنمية مهارات الطلبة وعمليات التفكير لديهم ورفع مستويات تحصيلهم.

ثالثًا: تحقيق البرنامج للمعايير ومنهاج التنمية المهنية

- **المعايير: (العامة، التخصُّصية)**

يُعدُّ هذا البرنامج أحد مساقات المعايير التخصّصية لمادة كتاب علوم النفس والاجتماع للصف الثاني عشر/ المسار الأكاديمي، فهو بمنزلة برنامج للمعلم و للمشرف التربوي، يهدف إلى تنمية معارفهم ومهاراتهم في المناهج المطورة.

- **منهاج التنمية المهنية:**

تتوافق هذه المادة التدريبية مع منهاج التنمية المهنية، وتهدف إلى رفع كفاءة مشرفي مبحث التاريخ والجغرافيا؛ ليتمكّنوا من تقديم الدعم والاسناد للمعلمين في ضوء الكتاب الجديد لمبحث كتاب علوم النفس والاجتماع للصف الثاني عشر.

رابعًا: بطاقة منهاج التنمية المهنية

تم بناء بطاقة البرنامج (التدريب التخصّصي للمناهج المطورة/ كتاب علوم النفس والاجتماع للصف الثاني عشر/ المسار الأكاديمي) بواقع ١٥ ساعات تدريبية في ضوء منهاج التنمية المهنية للمعلمين والمعايير المهنية العامة والتخصّصية للمعلمين.

خامسًا: النتاج العامّ للبرنامج التدريبي

رفع كفاءة المتدربين وتمكينهم من محتوى المناهج المطورة لكتاب علوم النفس والاجتماع للصف الثاني عشر/ الفصل الدراسي الأول.

سادسًا: النتاجات الخاصة بالبرنامج التدريبي

يتوقع من المشاركين بعد الانتهاء من التدريب على البرنامج التدريبي أن يكونوا قادرين على:

- التعرف إلى عناصر وبنية كتاب علوم النفس والاجتماع للصف الثاني عشر.
- الاطّلاع على بعض المفاهيم الواردة في كتاب علوم النفس والاجتماع للصف الثاني عشر
- الاطلّاع على استراتيجيات تدريس بعض المفاهيم في الحصص الصفية
- رفع الكفاءة في توظيف المهارات في منهاج كتاب علوم النفس والاجتماع للصف الثاني عشر.
- تأهيل المشرف في تقديم الدعم والاسناد لمعلمي علوم النفس والاجتماع في تدريس المناهج المطورة

شروط اجتياز البرنامج

يشترط لاجتياز البرنامج التدريبي لغايات الترقية إلى أي رتبة من الرتب ما يلي:

أ- ألا يقل عدد الساعات التدريبية عن:

١- (١٦٠) ساعة تدريبية لرتبتي معلم مساعد، وإداري تربوي مساعد.

٢- (١٤٠) ساعة تدريبية لرتبتي معلم، ومساند تربوي.

٣- (١٢٠) ساعة تدريبية لرتبتي معلم أول، وإداري تربوي أول.

٤- (١٠٠) ساعة تدريبية لرتبتي معلم خبير، وإداري تربوي خبير.

٥- (٨٠) ساعة تدريبية لرتبتي معلم قائد، وإداري تربوي قائد.

ب- ١- ألّا تقل العلامة في كل مكون من مكونات تقييم البرنامج التدريبية عن (٧٠%).

٢- توزع علامات تقييم البرنامج التدريبية على النحو التالي:

- (٢٠%) للمشاركة.
- (٤٠%) للمهام العملية والمشاريع.
- (٤٠%) للاختبار النظري. **تجريه وزارة التربيّة والتعليم**

ج- إذا لم يجتز المتدرب الاختبار النظري، يُسمح له بالتقدم لثلاث مرات وعلى نفقته الخاصة شريطة استمرارية اعتماد البرنامج التدريبية وبخلاف ذلك عليه إعادة البرنامج التدريبية.

منهجية بناء البرنامج التدريبي وآليات عرضه

تعتمد منهجية بناء البرنامج على نموذج تصميم الانشطة والمحتوى التدريبي (ICARE)، حيث يتضمن الخطوات: التمهيد للنشاط (I= Introduction)، وتوصيل المحتوى التدريبي من حقائق ومفاهيم ومبادئ (C= Connect or Content) ، والتطبيق (A= Apply) ، والتأمل (R=Reflect)، والتقويم (E=Evaluate).

وتم تصميم هذا البرنامج التدريبي ليطبق عن طريق التدريب الوجاهي لمدة ثلاثة أيام تدريبيين.يعتمد التدريب على أنشطة تفاعلية تعليمية تسمح للمعلم المشارك التفاعل مع الأنشطة والمهمات باستعمال عدة استراتيجيّات تدريب تفاعلية تساعد المعلّم على نقل أثر التدريب بصورة فاعلة. المشارك سوف يمر بدورة تعلم تمتد على مدار خمس ساعات عمل في اليوم الواحد وهذه الساعات تشكل مقدار الجهد المطلوب من المشارك أن يبذله عند عمله على المهمات. ومراحل دورة التعلم هي:

- **مقدمة الوحدة التدريبية:** وتتضمن عرض الخطوط العريضة للوحدة والمهارات التي يتوقع أن يكتسبها المشارك والمهمات التي سينفذها ومسرد المصطلحات الخاص بالوحدة، والجدول الزمني لتنفيذ المهمات.

- **التعلّم:** حيث يتم تقديم المعارف الرئيسة المتعلقة بموضوع الوحدة وإكساب المشارك المهارات والخبرات لنقلها للطلبة.

- **الاندماج:** حيث يتعرض المشارك في هذه المرحلة إلى مجموعة من الخبرات (قراءات ودراسة حالة ومشاهدة فيديو)، ويشارك في نقاشات جماعية مع زملائه وينفذ أنشطة عملية لاكتساب المهارة وتطبيقها مع الطلبة

- **التطبيق:** مساعدة المشارك في التخطيط لتطبيق الأنشطة التي اكتسبها خلال التدريب، وممارسة المهارات التي تعلمها في العملية الإرشادية وتطبيقها مع طلبته.

- **التأمل:** وذلك بتنفيذ جلسة نقاشية تفاعلية مع المشاركين/ المشاركات بهدف تعميق الفهم والتأمل فيما تم تعلمه والإجابة عن اية أسئلة أو استفسارات لديهم.

الجدول الزمني لتنفيذ المادة التدريبية **لمنهاج علوم النفس والاجتماع**

اليوم	الجلسة	رقم النشاط	اسم النشاط	الزمن/ دقيقة
الأول	الأولى	١-١	التعارف و كسر الجمود	١٥
		١-٢	قواعد السلوك	١٥
		١-٣	زيادة الوعي بالذات؟	١٥
		١-٤	فصول كتاب علوم النفس والاجتماع ومخرجاته التعليمية	٤٥
		١-٥	المنهجية العلمية لعلم النفس	٦٠
	استراحة			
	الثانية	١-٦	تطوير أدلة علمية تدعم المنظور البيولوجي والبيئي السلوكي	٦٠
		١-٧	تطوير أدلة علمية تدعم منظورات التحليل النفسي والمعرفي والإنساني	٦٠
		١-٨	فروع علم النفس	١٥
		١-٩	غلق اليوم التدريبي	١٥
المجموع				**٣٠٠**
الثاني	الأولى	٢-١	مراجعة التعلم	١٥
		٢-٢	تحديد مشكلات النمو اللغوي والمعرفي لطفل وتقديم حلول مناسبة	٧٥
		٢-٣	دراسة حالة لمشكلة مع مراهق وتقديم حلول مناسبة	٦٠
	استراحة			
	الثانية	٢-٤	تحديد اهم مشكلات التعلم عند الطلبة	٧٥
		٢-٥	تطبيق تمرين SQ3R لتطوير مهارات التعلم عند الطلبة	٦٠
		٢-٦	غلق اليوم التدريبي	١٥
المجموع				**٣٠٠**
الثالث	الأولى	٣-١	مراجعة التعلم	١٥
		٣-٢	تطوير نماذج أسئلة لقياس الذكاء والقدرات العقلية المختلفة	٧٥
		٣-٣	تطوير تمارين لزيادة الذكاء والقدرات العقلية	٦٠
	استراحة			
	الثانية	٣-٤	تطوير أساليب لتحفيز الطلبة إلى التعلم والإنجاز	٦٠
		٣-٥	أساليب تطوير جوانب الشخصية الغير مؤثرة	٦٠
		٣-٦	النشاط الختامي وغلق البرنامج التدريبي	٣٠
المجموع				**٣٠٠**

إرشادات عامة للمدربين

- اقرأ المادة التدريبية بعناية لأنه يجب استخدام هذه المادة في التدريب على هذا الموضوع ولا يجوز استعمال أي مواد أخرى.
- قم بالإعداد للجلسات التدريبية التي ستدرب فيها إعداداً جيداً كي يكون واضحاً في ذهنك ما ستفعله. ثم ضع خطة للتدريب وتأكد أنك تعرف أهداف الجلسة وتفهمها وأنك حضرت جميع المواد اللازمة.
- حافظ دائماً على أن تكون الغرفة مهيأة حسب الطريقة التي تريدها وتأكد من توفر المصادر، وهذا يعني أن عليك دائماً أن تصل قبل البداية المبرمجة للتدريب.
- عند تقديم ملاحظاتك، ليكن صوتك واضحا ولتبدو مبتسماً وواثقاً من نفسك.
- عند تقديم ملاحظاتك، يرجى استعمال النصوص الموجودة في هذا الدليل وحاول قدر الإمكان الالتزام بالوقت المخصص لكل مداخلة، هذا يُمكنك من الإبقاء على السرعة المناسبة لعملية التدريب.
- عند تقديم النشاطات. قم دائماً بالإشارة إلى هدف ذلك الجزء من المادة في مرحلة مبكرة (ليس بالضرورة أن يكون ذلك عند البداية – فربما تريد التهيئة لذلك الجزء من العمل بطريقة ما – على سبيل المثال. عن طريق ربطه بالموضوع السابق).. لاحظ أنه لم يتم طرح هذه النقطة بشكل منفصل في الإرشادات المخصصة لكل جزء من أجزاء العمل.
- عند تقديم النشاطات، قم دائماً بإعلام المشاركين عن المدة الزمنية المخصصة لهم للقيام بكل مهمة، وإذا كان النشاط طويلاً ويتكون من عدة أجزاء يجب أن تبين الزمن المخصص لكل جزء.
- عند استخلاص الاستجابات من المشاركين، تجنب إصدار الأحكام اللفظية على استجاباتهم وإجاباتهم.
- عند تلقي التغذية الراجعة من نشاطات المجموعة – أكد دائماً على ضرورة أن يقدم جميع أعضاء المجموعة التغذية الراجعة بالدور. لا تسمح لشخص واحد أن يهيمن على باقي أعضاء المجموعة.
- من الضروري أن تقوم كل مجموعة باختيار ممثلها بغرض تقديم التغذية الراجعة في بداية التمارين التي تتطلب ذلك كي تتاح الفرصة لأعضاء المجموعة الأقل ثقة بشكل خاص بأن يعدو أنفسهم للمهمة.

- أكد على أن يشترك المشاركون في مجموعات مختلفة – استعمل بطاقات الأسماء لتدوير المشاركين.
- عند استعمال جهاز العرض تجنب أن تقف أمامه بل قف إلى جانبه كي تستطيع الإشارة إلى أي قضية من القضايا التي تريد إثارتها – راع أنك تواجه المشاركين.
- عند عرض الشرائح لا تقم بقراءتها، لأن المشاركين يستطيعون قراءتها هذا فضلاً عن أنه يوجد نسخ منها في المواد التدريبية التي بين أيديهم.
- عند إعداد لوحة Flip chart تجنب وضع الكثير من النقاط على اللوحة لأن وجود الفراغ الأبيض يؤثر على جودة الكلمات ويؤكدها.
- قم بالتجول بين المشاركين أثناء عملهم. كي تسمع نقاشاتهم وتتأكد من أنهم يفهمون المطلوب فهماً صحيحاً.
- إذا وجدت نفسك طرفاً في نقاشات المجموعات فلا تظهر بمظهر الخبير الذي يمتلك الإجابات الصحيحة.
- إذا وجدت إحدى المجموعات نفسها عالقة في إحدى القضايا، فلا بأس من تقديم فكرة أو فكرتين لدفع العمل إلى الأمام. وإذا فعلت ذلك انتقل بعدها بسرعة إلى مجموعة أخرى.
- ابدأ الجلسة الثانية بعد الاستراحة حسب الوقت المحدد بدقة لبداية الجلسة الثانية حتى ولو لم يكن جميع المشاركين موجودين.
- احرص دائماً على أن تنهي الجلسة بملاحظة إيجابية ومراجعة للتعلم الذي حصل أثناء الجلسة.

مسرد المصطلحات

الرقم	المصطلح	التعريف
1	علم النَّفس	العلم الذي يدرس العقل، والسّلوك، ولماذا يتصرّف النّاس بالطريقة التي يتصرفون بها
2	السّلوك	أيِّ فعل أو استجابة يمكن ملاحظته بشكل مباشر
3	التجربة	هي طريقةٌ مناسبةٌ جدًّا لدراسة العلاقات السَّببية بين بعض المتغيّرات عن طريق التحكُّم، أو التأثير بتلك المتغيّرات التي نفترض أو نظن أنَّها هي السَّبب
4	مركب الهوى	يولد مع الإنسان، ويعتبر مركب طائش وغير عقلاني، ويسعى إلى إشباع الرغبات فقط دون الاكتراث بالمحيط، أو النظام الأخلاقي أو الاجتماعي، هذا المركب أشبه بالطفل الذي يرغب بإشباع حاجاته وتحقيق رغباته، بغض النظر عن الموقف أو الظروف.
5	مركَّب الأنا الأعلى	يمثل هذا المُركَّب الضمير والوعي الأخلاقي عند الإنسان، ويتطور هذا المُركَّب أثناء مرحله الطفولة، ويتكون بشكل أساسي من تعليمات الوالدين، والتي تكون في غالبيتها مثالية، تتعارض مع الأهواء البشرية، ومُركَّب الهو و يدعو الشخص بشكل مستمر إلى التمسُّك بالمبادئ دون الاكتراث بالواقع الفعلي الذي يعيشه الفرد.
6	مركَّب الأنا	يمثل هذا المُركَّب العقلانية والرشد عند الإنسان، ويكتمل نموّه في مرحلة المراهقة، يتميز هذا المُركَّب بأنه يعمل بشكل دائم على محاولة التوفيق بين الهو والأنا الأعلى، ويحاول أن يشبع رغبات الهو بشكل لا يتعارض مع قيم الأنا العليا المثالية، فنجده ينجح في أحيان و يفشل في أحيان أخرى
7	أسلوب العزو	طريقة تفسير الإنسان للأحداث التي تحدث معه في الحياة
8	المنطقة المفتوحة	ما تعرفه أنت عن نفسك وأيضا يعرفه الآخرون عنك
9	المنطقة الخفية	ما تعرفه أنت عن نفسك وتخفيه عن الآخرين
10	المنطقة العمياء	ما يعرفه الآخرون عنك ولكن أنت لا تعرفه عن نفسك
11	المنطقة المجهولة	أمور خفيه في ماضيك لا تتذكرها ولا يعرفها الآخرون عنك
12	منطقة بروكا	(منطقة صعوبة النطق التعبيرية).
13	منطقة فيرنكا	(منطقة الاستيعاب اللفظي)
14	الخلية العصبية:	هي الوحدة الأساسية التي يتكون منها الدِّماغ والجهاز العصبي
15	جسم الخلية	يحتوي جسم الخلية بشكل أساسي على نواة الخلية التي تحافظ على حياة الخلية، والسيتوبلازم.

16	شجيرات الخلية	مجموعة من الألياف والتي تُشـــبه جذور النباتات، وتتمثّل وظيفة هذه الشُـــجَيرات بجمع المعلومات من الخلايا الأخرى وإرسالها إلى جسم الخلية.
17	محور الخلية	أحد الألياف الطويلة المتفرعة من جسـم الخلية، ويقوم بنقل المعلومات والأوامر إلى الخلايا الأخرى، أو العضـــلات والغُدَد لتقوم بتنفيذ الأوامر القادمة من الدِّماغ، ويغطّي محور الخلية مادة الميلانين التي تحافظ على عدم خروج الشـحنات الكهرو عصبية خارج محور الخلية
18	الدِّماغ (المخ)	هو الجزء الرئيس في الجهاز العصـبي، حيث تعمل كلُّ أجزائه معًا، ولكن لكلِّ جزء وظيفته الخاصة به
19	الحبل الشوكي:	وهو أســطوانة طويلة تمتد من قاعدة الدِّماغ عبر قناة العمود الفَقْري حتى أســفل الظهر، ويصـل طوله لدى الإنسـان البالغ إلى حوالي خمسـة وأربعين سـنتمترًا لدى الذكور وثلاثة وأربعين لدى الإناث، ويتفرّع منه مجموعة من الأعصـــاب، ويؤدي عددًا من الوظـائف المرتبطـة بحركـة الجســـم، ونقل المعلومـات إلى الدِّمـاغ لتتم معالجتها، والتحكّم بما يُسمى بالحركات الانعكاسية غير الإرادية.
20	الأعصاب الدِّماغية:	وهي اثني عشـر زوجًا من الأعصـاب، التي تربط ما بين الدِّماغ والأجزاء المختلفة من الوجـه، والعنق، والجـذع (المكوَّن من جســـم الإنســـان دون الرأس والعنق والأطراف). وتنقسم إلى ثلاث فئات
21	الغُدَّة النُّخامية:	كرةٌ في حجم حبَّة البازلاء، تتدلّى من قاع الدِّماغ، تُســمّى هذه الغُدَّة عادةً بســيّدة الغُدَد، لأنَّها تؤثِّر في عمل الغُدَد الصمّاء الأخرى.
22	الغُدَّة الصنوبرية:	الغُدَّة التي تُفْرِزُ واحدًا من أهم الهرمونـات في الجســـم التي تنظّم عمليات النوم والصحو، يُسمّى هذا الهرمون هرمون الميلاتونين.
23	الغُدَّة الدَّرقية	وتوجد في منطقةِ العُنُقِ وتنظّم عملية الأيض
24	الأيضُ	هو السرعةُ التي يتمُّ بها إنتاج الطاقة وانتشارها في الجسم
25	الغُدَد الكظرية	هي الغدد التي توجد مباشرة تحت ظهر الحجاب الحاجز فوق الكليتين
26	الغُدَدُ الجنسية	هي الغدد التي تفرز هرمونات تســـاعد على تنظيم السّـــلوكات المرتبطة بالذكورة والأنوثة.
27	النمو	التغيُّرات المتســـلســـلة المتداخلة والمنظَّمة، التي تحدث في جميع جوانب النموّ الجسـمية، والمعرفية، والاجتماعية، والانفعالية، والتي تطرأ على الفرد بهدف تحقيق أقصى درجات التكيُّف مع الذات والمجتمع
28	علم نفس النمو	هو أحد ميادين علم النَّفس الذي يهتمُّ بدراســـة الفرد عبر مراحل حياته المختلفة، ويركّز على التغيُّرات السّلوكية التي تطرأ عليه منذ لحظة الإخصاب وحتى الوفاة

29	الأحيائية في اللَّعب	تعني إضفاء صفات الحياة على الأشياء غير الحية.
30	مرحلةُ المُراهقة	المرحلة الانتقالية التي يجد فيها الأشخاص أنفسَهم قد نضجوا جسديًا، بينما ما زالوا يرون أنفسهم أطفالًا.
31	التعلُّم	عمليةٌ مستمرّةٌ وذات أبعادٍ متعدّدة، يتمُّ من خلالها اكتساب أو تعديل المعرفة، والمهارات، والسلوكات، والقيم
32	التحفيز	هو مُحرّك يدفعنا للانخراط في التعلُّم وبذل كلِّ الجهد لتحقيق النجاح فيه، يمكن أن يكونَ التحفيزُ نابعًا من داخلنا، كحُبِّنا للتعلُّم، وقد يكون التحفيزُ خارجيًّا يأتينا من بيئتنا ومحيطنا، كالمكافآت مثلًا
33	الذّاكرةُ البشريَّةُ	هي قدرةُ عقولِنا على تخزينِ واسترجاعِ المعلومات والخبرات
34	الذّاكرة الحسية	هي الذّاكرةُ التي تخزّن المعلومات الحسيّة لفترةٍ زمنيّةٍ قصيرة جدًّا (ثوانٍ أو أجزاء من الثانية)، وهي الخطوةُ الأولى لمعالجة المعلوماتِ
35	الذّاكرة العاملة	وهي نظامٌ مؤقتٌ يُستخدم لمعالجةِ وتخزينِ المعلومات أثناء أداء مَهامٍّ معرفيَّة وتعلمية
36	الذَّكاء	هو القدرةُ على اكتسابِ المعرفةِ أو توظيفِ المعرفةِ السَّابقةِ في حلِّ المشكلات، والتوافق مع العالم المحيط
37	الدافعية	هي القوّة التي تحرّك السّلوك الإنساني، وتحدّد وجهته وتحافظ على استمراريته لتحقيق هدف معين. كما تشير إلى العمليات الداخلية أو الخارجية التي تثير النشاط وتوجّهه نحو إشباع الحاجات أو الرغبات. تعتبر الدافعيَّة العامل الأساسي الذي يفسر سبب قيام الأشخاص بسلوك معين، ومدى مثابرتهم عليه، وشدة الجهد الذي يبذلونه.
38	الحاجة	هي حالة نفسية أو فسيولوجية يشعر الفرد عند حدوثها بالتوتر وعدم الراحة نتيجة نقص معين ممّا يجعله يسعى لسد هذا النقص وخفض هذا التوتر.
39	الهدف	وهو الغاية التي نريد الوصول لها والتي تساعد في خفض الشعور بالتوتر، مثل الحصول على الطعام لإشباع الجوع أو النوم بعد التعب والإرهاق للحصول على الراحة.
40	الحاجات الأساسية	هي حاجات مهمَّة في الحفاظ على النوع البشري وبقائه، وهي فطريةٌ وضرورية لبقاء الفرد على قيد الحياة، وتوجد هذه الحاجات لدى الإنسان والحيوان على حد سواء، وتعدُّ أساسًا هامًّا لتحفيز وتحريك السّلوك.

41	الحاجات الاجتماعية	هي الحاجات الناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية، وتشـــمل الرغبة في تكوين علاقات دافئة، والسعي إلى الحصول على الحُبِّ والتقدير من الآخرين، وهي جوهرية في بناء شخصية الإنسان وتوجيه سلوكاته .
42	الشخصية	هي مفهوم نفســـيٌّ مُتكامل يُعبِّر عن مجموعة من المكوّنات النَّفســـية، والفكرية، والعاطفية الثابتة نســـبيًّا، والتي تمايز كلّ فرد عن الآخر عبر الزمان والمكان وفي الظروف المختلفة
43	السمات الفردية	وهي صفاتنا المستقرة التي تمايزنا عن غيرنا مثل هدوئنا، انفتاحنا، أو عقلانيتنا.
٤٤	الثبات النسبيّ في الشخصية	الأشياء ثابته ومستقرة، ولكنَّها قابلةٌ للتغيير ببطء وليس فجأة واحدة خصوصًا إذا تمَّ بذل جهد مناسب. لذلك يمكن الاعتماد على الشخصية في التنبؤ بالسّلوك المستقبلي للفرد.
٤٥	الشخصية الانبساطية	هي شخصيةٌ تتمتّع بالطاقة الاجتماعية العالية، حيثُ يجد أصحابُ هذه الشخصية أنفسَهم يستمدون الطاقة من التفاعل مع الآخرين.
٤٦	الشخصية الانطوائية	هي شخصية تميل إلى الاستقلالية في التفكير والشعور.

تنويه

تتبنى وزارة التربية والتعليم سياسةً تُساوي بين الجنسين، وفق أصول النحو والصرف، وبيان اللغة العربية، لذا يرجى الأخذ بعين الاعتبار بأن أيّ استخدام لألفاظ مذكّرة تذكيراً لغوياً مثل (موظف، مسؤول، مدير..) سواء بصيغة المفرد أو المثنى أو الجمع وما يرتبط بها من حروف وضمائر متصلة، أو منفصلة، فهي جميعها أسماء (نوع) وليست أسماء (علم) أو (ذات)، وهي تدلّ على من ينطبق/ تنطبق عليه/ عليها الصفة المقصودة من كلا الجنسين، دون تفضيل جنس أو تقديمه على الآخر.

اليوم التدريبي الأول

الجدول الزمني لتنفيذ المادة التدريبية **لمنهاج علوم النفس والاجتماع/ اليوم الأول**

اليوم	الجلسة	رقم النشاط	اسم النشاط	الزمن/ دقيقة
الأول	الأولى	١-١	التعارف و كسر الجمود	٩:٠٠ -٩:١٥
		١-٢	قواعد السلوك	٩:١٥-٩:٣٠
		١-٣	زيادة الوعي بالذات؟	٩:٣٠-٩:٤٥
		١-٤	فصول كتاب علوم النفس والاجتماع ومخرجاته التعليمية	٩:٤٥+١٠:٣٠
		١-٥	المنهجية العلمية لعلم النفس	١٠:٣٠-١١:٣٠
	استراحة ١١:٣٠-١٢:٠٠			
	الثانية	١-٦	تطوير أدلة علمية تدعم المنظور البيولوجي والبيئي السلوكي	١٢:٠٠-١:٠٠
		١-٧	تطوير أدلة علمية تدعم منظورات التحليل النفسي والمعرفي والإنساني	١:٠٠-٢:٠٠
		١-٨	فروع علم النفس	٢:٠٠-٢:١٥
		١-٩	غلق اليوم التدريبي	٢:١٥-٢:٣٠
المجموع				

المقدمة

يهدف اليوم التدريبي الأولى إلى التعريف بمنهج علوم النفس والاجتماع حيث يهتم بتعريف ما علم النفس وما أهميته وكيف يدرس سلوك الأنسان بمنهج علمي. إضافة إلى ذلك، يهدف إلى تقديم وجهات نظر علم النفس المختلفة في تفسير السلوك الإنساني. و يقدم هذا اليوم التدريبي طرقا تحفيزية لاستخدام التفكير الناقد في ادراك وجهة المنظور البيولوجي مقابل البيئي السلوكي في تفسير السلوك الإنساني، و منظور التحليل النفسي مقابل المعرفي والإنساني. ستسهم هذه المنظورات المختلفة مع نشاطاتها التطبيقية في توسيع أفق الطالب والمعلم في طرق تفسير السلوك الإنساني ولماذا يخرج البشر بطبائع مختلفة وشخصيات متمايزة وسلوكيات متباينة.

النتاجات التفصيلية لليوم الأول

نتاجات الجلسة التدريبية الأولى:

- التعارف وكسر الجمود بين المشاركين و المدربين.
- التعرف على فصول كتاب علم النفس وبنائية الكتاب
- زيادة الوعي الذاتي بالخصائص الشخصية ان يتعرف المشارك على نقاط القوة والضعف
- التعرف على المنهجية العلمية المستخدمة في علم النفس
- تحديد أهمية علم النفس في العصر الحاضر ولماذا هو مهم للطالب.
- تمييز الفروع المختلفة لعلم النفس روعة المختلفة.

نتاجات الجلسة التدريبية الثانية:

- التعرف على خصائص المنظور البيولوجي في تفسير السلوك الإنساني.
- التعرف على خصائص المنظور البيئي السلوكي.
- تدريب المشاركين على المحاججة العلمية و الدفاع عن وجهات النظر.
- التعرف على خصائص منظور التحليل النفسي في تفسير السلوك الإنساني.
- التعرف على خصائص المنظور المعرفي في تفسير السلوك الإنساني.
- التعرف على خصائص المنظور الإنساني في تفسير السلوك الإنساني
- تدريب المشاركين على المحاججة العلمية و الدفاع عن وجهات النظر.

أنشطة الجلسة التدريبية الأولى

اليوم	الجلسة	رقم النشاط	اسم النشاط	الزمن/ دقيقة
الأول	الأولى	١-١	التعارف و كسر الجمود	٩:٠٠- ٩:١٥
		١-٢	قواعد السلوك	٩:١٥-٩:٣٠
		١-٣	زيادة الوعي بالذات؟	٩:٣٠-٩:٤٥
		١-٤	فصول كتاب علوم النفس والاجتماع ومخرجاته التعليمية	٩:٤٥+١٠:٣٠
		١-٥	المنهجية العلمية لعلم النفس	١٠:٣٠-١١:٣٠
	استراحة ١١:٣٠-١٢:٠٠			

النشاط رقم (١-١): التعارف وكسر الجمود

معلومات النشاط 	اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (١٥) دقيقة.
	الأول	الأولى☒ الثانية ☐	
	• **النتاج:** ○ كسر الجمود بين المشاركين • **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك) • **نوع النشاط: تعاوني** ☐ **فردي** ☒ • **مجال النشاط: نظري** ☐ **عملي** ☐ • **متطلبات النشاط وأدواته:**– النموذج (١) – أوراق وأقلام – ورق قلاب – • **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٩).**		
التهيئة للنشاط	• مقدمة ترحيبية بالمشاركين / المشاركات وتمهيد للبرنامج التدريبي. –		
إرشادات لتنفيذ النشاط	– الترحيب بالمشاركين/ المشاركات والتعريف بنفسك (المدرب) ووظيفتك وخبراتك.**(٥ دقائق)** – إعطاء كل مشارك/ مشاركة فرصة (نصف دقيقة) ليعرّف عن نفسه. **(١٠ دقائق)**		

النشاط رقم (١-٢): قواعد السلوك

معلومات النشاط 	اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (١٥) دقيقة.
	الأول	الأولى☒ الثانية ☐	
	• **النتاج:** ○ أن يتعرف المشاركون والمشاركات قواعد السلوك العامة في المشغل التدريبي • **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك) • **نوع النشاط: تعاوني** ☐ **فردي** ☒ • **مجال النشاط: نظري** ☐ **عملي** ☐ • **متطلبات النشاط وأدواته:**– النموذج (١) – أوراق وأقلام – ورق قلاب – • **أرقام شرائح العرض التقديمي: (١٠).**		

التهيئة للنشاط	• طرح تساؤل للحضور عن أكثر الاشياء ازعاج اثناء عقد البرامج التدريبية –
إرشادات لتنفيذ النشاط	– تقديم مجموعة القواعد العامة المتعلقة بالحضور والانصراف ومغادرة القاعة واستخدام الهاتف . – توجيه الحضور لضرورة احترام الرأي والرأي الآخر. – كتابة مدون السلوك وتعليقها في القاعة.

النشاط رقم (١-٣): زيادة الوعي بالذات

	اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (١٥) دقيقة.

معلومات النشاط	الأول	الأولى☒ الثانية ☐
		• **النتاج:** ○ إدخال المشاركين في مفهوم علم النفس ○ ان يتعرف المشارك على نقاط القوة والضعف ○ زيادة الوعي الذاتي بالخصائص الشخصية • **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك) • **نوع النشاط: تعاوني ☒ فردي ☒** • **مجال النشاط: نظري ☐ عملي ☒** • **متطلبات النشاط وأدواته:** ورقة عمل (١-١) – النموذج (١) – أوراق وأقلام – ورق قلاب – كتاب الطالب الصف ١٢ الفصل ١ لكل مجموعة نسختان من كتاب علوم النفس و الاجتماع – جهاز العرض Data show • **أرقام شرائح العرض التقديمي: (١١).**
التهيئة للنشاط		• طرح الأسئلة الآتية على المشاركين/ المشاركات. – هل خطر في ذهنك يومًا أن تعرف لماذا تتصرَّف بالطريقة التي تتصرَّف بها؟ – هل خطر في ذهنك يومًا أن تسأل نفسك ما نقاط قوتي، وما نقاط ضعفي؟ – وهل خطر في ذهنك أن تسأل ما نوع شخصيتك، وما أهم مميزاتها؟
إرشادات لتنفيذ النشاط		– الطلب من المشاركين / المشاركات تنفيذ ورقة العمل (١-١) بتوجيه من المدرب/ المدربة. **(٨ دقيقة)** ○ يقوم كل شخص بدقيقة واحدة بتحديد نقاط القوة التي يتمتع بها و ما هي النقاط التي يرغب بتطويرها في نفسة **(٣ دقيقة)** – قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. **(٤ دقيقة)**

النشاط رقم (١-٤): التعرف على فصول كتاب علوم النفس والاجتماع ومخرجاته التعليمية

معلومات النشاط	اليوم / الجلسة	**الزمن المقترح للتنفيذ: (٦٠) دقيقة.**
	الأول: الأولى☒ الثانية ☐	

	• **النتاج:** ○ التعرف على فصول كتاب علم النفس وبنائية الكتاب ○ تمييز المخرجات التعليمية لكل فصل ○ خرط المشاركين في منهاج علوم النفس و الاجتماع • **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك) • **نوع النشاط: تعاوني ☒ فردي ☐** • **مجال النشاط: نظري ☐ عملي ☒** • **متطلبات النشاط وأدواته:** ورقة عمل (١-٢) – أوراق وأقلام – ورق قلاب – كتاب الطالب الصف ١٢ الفصل ١ لكل مجموعة نسختان من كتاب علوم النفس و الاجتماع – جهاز العرض Data show • **أرقام شرائح العرض التقديمي: (١٢-٢٥).**
التهيئة للنشاط	• طرح الأسئلة الآتية على المشاركين/ المشاركات. – هل اطلعت على منهاج علوم النفس والاجتماع ؟ – هل سألك طلابك عن محتويات الكتاب ؟ – هل سألك الطلاب عن سبب اختيار هذه الموضوعات؟ • عرض بوربوينت (١١-٢٥).
إرشادات لتنفيذ النشاط	– عرض بوربوينت عن بنائية الكتاب ومحتويات (١٠ دقيقة) – تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب (٥ دقائق) – توزيع المشاركين / المشاركات في ٧ مجموعات بواقع ٣ أفراد لكل مجموعة. – تحديد وحدة واحدة من فصول الكتاب لكل مجموعة – الطلب من المشاركين / المشاركات تنفيذ ورقة العمل (١-٢) بتوجيه من المدرب/ المدربة. (١٥ دقيقة) – الطلب إلى كل مجموعة اختيار أحد أفرادها ليعرض ما توصلت إليه المجموعة من تنفيذ ورقة العمل. (١٠ دقيقة) – قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. (٥ دقائق)

النشاط رقم (١-٥): المنهجية العلمية لعلم النفس ؟

معلومات النشاط	**اليوم**	**الجلسة**
	الأول	الأولى ☒ الثانية ☐
• **النتاج:**		**الزمن المقترح للتنفيذ: (٦٠) دقيقة.**

	○ التعرف على المنهجية العلمية المستخدمة في علم النفس • **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك) • **نوع النشاط: تعاوني ☒ فردي ☐** • **مجال النشاط: نظري ☐ عملي ☒** • **متطلبات النشـــاط وأدواته:** ورقة عمل (١-٣) – أوراق وأقلام – ورق قلاب – النشـــرة رقم (1) أو كتاب الطالب الصـــف ١٢ الفصـــل ١ لكل مجموعة نســـختان من كتاب علوم النفس و الاجتماع – جهاز العرض Data show • **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٢٦-٣٣).**
التهيئة للنشاط	• طرح الأسئلة الآتية على المشاركين/ المشاركات. – هل يمكن دراسة سلوك الإنسان بطريقة علمية؟ – ما الفرق بين الأسلوب الشعبي و الأسلوب العلمي في تفسير أسباب سلوك الإنسان؟ – ما هو الأسلوب العلمي الصحيح في دراسة السلوك الإنساني؟
إرشادات لتنفيذ النشاط	– تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب (١٠ دقائق) – توزيع المشاركين / المشاركات في ٥ مجموعات بواقع ٤ أفراد لكل مجموعة. – الطلب من المشاركين / المشاركات تنفيذ ورقة العمل (١–٣) بتوجيه من المدرب/ المدربة. (٢٠ دقيقة) – الطلب إلى كل مجموعة اختيار أحد أفرادها ليعرض ما توصلت إليه المجموعة من تنفيذ ورقة العمل. (٢٠ دقيقة) – قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. (١٠ دقائق)

أنشطة الجلسة التدريبية الثانية

اليوم	الجلسة	رقم النشاط	اسم النشاط	الزمن/ دقيقة
	الثانية	١-٦	تطوير أدلة علمية تدعم المنظور البيولوجي والبيئي السلوكي	١٢:٠٠-١:٠٠
		١-٧	تطوير أدلة علمية تدعم منظورات التحليل النفسي والمعرفي والإنساني	١:٠٠-٢:٠٠
		١-٨	فروع علم النفس	٢:٠٠-٢:١٥
		١-٩	غلق اليوم التدريبي	٢:١٥-٢:٣٠
المجموع				

النشاط رقم (١-٦): تطوير أدلة علمية تدعم المنظور البيولوجي والبيئي السلوكي

معلومات النشاط	اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (٦٠) دقيقة.
	الأول	الأولى ☐ الثانية ☒	

- **النتاج:**
  - التعرف على خصائص المنظور البيولوجي في تفسير السلوك الإنساني.
  - التعرف على خصائص المنظور البيئي السلوكي.
  - تدريب المشاركين على المحاججة العلمية و الدفاع عن وجهات النظر.
- **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك)
- **نوع النشاط: تعاوني ☒ فردي ☐**
- **مجال النشاط: نظري ☐ عملي ☒**
- **متطلبات النشـــاط وأدواته:** ورقة عمل (١-٤) – أوراق وأقلام – ورق قلاب – النشـــرة رقم (2) أو كتاب الطالب الصـــف ١٢ الفصـــل ١ لكل مجموعة نســـختان من كتاب علوم النفس و الاجتماع – جهاز العرض Data show
- **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٣٥-٤١).**

التهيئة للنشاط	• طرح الأسئلة الآتية على المشاركين/ المشاركات. ○ أيٌّ من الأمثال الشعبية الآتية تؤمن به بشكل أكبر؟ ○ "ثلثين الولد لخواله". ○ "الصاحب ساحب".
إرشادات لتنفيذ النشاط	– تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب (١٠دقائق) – توزيع المشاركين / المشاركات في مجموعتين، مجموعة لكي تدافع عن وجهة النظر البيولوجية ومجموعة لكي تدافع عن وجهة النظر البيئية السلوكية. – الطلب من كلا المجموعتين تنفيذ ورقة العمل (١-٤) بتوجيه من المدرب/ المدربة. (٢٠ دقيقة) – الطلب إلى كل مجموعة اختيار أحد أفرادها ليقدم ويدافع عن ما توصلت إليه المجموعة من تنفيذ ورقة العمل. (٢٠ دقيقة) – قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. (١٠ دقائق)

النشاط رقم (١-٧): تطوير أدلة علمية تدعم منظورات التحليل النفسي والمعرفي والإنساني

	اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (٦٠) دقيقة.
	الأول	الأولى ☒ الثانية ☐	

معلومات النشاط

- **النتاج:**
  - التعرف على خصائص منظور التحليل النفسي في تفسير السلوك الإنساني.
  - التعرف على خصائص المنظور المعرفي في تفسير السلوك الإنساني.
  - التعرف على خصائص المنظور الإنساني في تفسير السلوك الإنساني
  - تدريب المشاركين على المحاججة العلمية و الدفاع عن وجهات النظر.

- **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك)
- **نوع النشاط: تعاوني ☒ فردي ☐**
- **مجال النشاط: نظري ☐ عملي ☒**
- **متطلبات النشـــاط وأدواته:** ورقة عمل (١-٥) – النموذج (١) – أوراق وأقلام – ورق قلاب – النشـــرة رقم (3) أو كتاب الطالب الصف ١٢ الفصل ١ لكل مجموعة نسختان من كتاب علوم النفس و الاجتماع – جهاز العرض Data show
- **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٤٢-٤٥).**

التهيئة للنشاط

- طرح الأسئلة الآتية على المشاركين/ المشاركات.
  - هل هناك دوافع خفية للسلوك البشري؟
  - هل إرادة الإنسان حرة في تحديد سلوكه؟
  - هل تؤثر طريقة تفكير الإنسان على سلوكه؟

إرشادات لتنفيذ النشاط

- تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب (١٠ دقائق)
- توزيع المشاركين / المشاركات في ٥ مجموعات بواقع ٤ أفراد لكل مجموعة.
- الطلب من المشاركين / المشاركات تنفيذ ورقة العمل (١-٥) بتوجيه من المدرب/ المدربة. (٢٠ دقيقة)
- الطلب إلى كل مجموعة اختيار أحد أفرادها ليقدم ويدافع عن ما توصلت إليه المجموعة من تنفيذ ورقة العمل. (٢٠ دقيقة)
- قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. (١٠ دقائق)

النشاط رقم (١-٨): التعريف والمقارنة بين فروع علم النفس

معلومات النشاط	اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (١٥) دقيقة.
	الأول	الأولى ☐ الثانية ☒	
	• **النتاج:** ○ التعرف على فروع علم النفس ○ تحديد أوجه الشبة والاختلاف بين فروع علم النفس المختلفة • **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك) • **نوع النشاط: تعاوني ☒ فردي ☐** • **مجال النشاط: نظري ☐ عملي ☒** • **متطلبات النشـاط وأدواته:** ورقة عمل (١-٦) – النموذج (١) – أوراق وأقلام – ورق قلاب – جهاز العرض Data show • **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٤٦).**		
التهيئة للنشاط	• طرح الأسئلة الآتية على المشاركين/ المشاركات. ○ ما اهتمامات علم النفس وما هي فروعه		
إرشادات لتنفيذ النشاط	– تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب (٥ دقائق) – توزيع مجموعة من الأوراق على المشاركين بعضها يحمل اسم الفرع من فروع علم النفس والعض الاخر يحمل تعريفات لها. – يقوم المشاركون بمجموعة من النقاشات لوضع كل تعريف مع الفرع الملائم له. (١٠ دقائق) – يتولى بعض الاشخاص قرأة اسم الفرع والطرف الآخر قرأة التعريف (١٠ دقيقة) – قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. (٥ دقائق)		

النشاط رقم (١-٩): نشاط ختامي- غلق اليوم الأول

معلومات النشاط 	اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (١٥) دقيقة.
	الأول	الأولى ☐ الثانية ☒	

- **النتاج:**
  - التعرف على انطباعات المتدربين والمتدربات على مجريات اليوم الأول
  - التعرف إلى نقاط الخلل وجوانب الضعف في فعاليات اليوم الاول.
  - التعرف على جوانب القوة في فعاليات اليوم الاول
- **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك)
- **نوع النشاط: تعاوني** ☐ **فردي** ☒
- **مجال النشاط: نظري** ☒ **عملي** ☒
- **متطلبات النشاط وأدواته:** قصاصات ورقية بيضاء توزع على المشاركين
- **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٤٧).**

التهيئة للنشاط	○ شكر المتدربين على الالتزام والمشاركة ○ توزيع اوراق بيضاء على المتدربين ○ ما هي انطباعاتكم عن فعاليات اليوم الأول
إرشادات لتنفيذ النشاط	– تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب (٢ دقائق) – توزيع مجموعة من الأوراق البيضاء على المشاركين وبدون كتابة الأسم : دون على الورقة اهم انطباعاتك عن اليوم اليوم . (٥ دقائق) – ما أكثر جوانب الضعف التي لمستها اثناء جلسات اليوم الأول. – ما جوانب القوة التي شعرت بها اثناء جلسات اليوم الأول. – قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. الواردة في اوراق المشاركين. (٨ دقائق)
نشاط بديل	– أن يقوم المدرب باختيار احد المشاركين / المشاركات ويطلب منه طرح سؤال على زميله وبالمقابل زميله بعد الاجابة يطرح سؤال على متدرب اخر –

اليوم التدريبي الثاني

الجدول الزمني لتنفيذ المادة التدريبية لمنهاج علوم النفس والاجتماع

اليوم	الجلسة	رقم النشاط	اسم النشاط	الزمن/ دقيقة
المجموع				**٣٠٠**
الثاني	**الأولى**	٢-١	مراجعة التعلم	٩:١٥-٩:٠٠
		٢-٢	تحديد مشكلات النمو اللغوي والمعرفي لطفل وتقديم حلول مناسبة	١٠:٣٠-٩:١٥
		٢-٣	دراسة حالة لمشكلة مع مراهق وتقديم حلول مناسبة	١١:٣٠-١٠:٣٠
	استراحة			
	الثانية	٢-٤	تحديد اهم مشكلات التعلم عند الطلبة	١٣:١٥-١٢:٠٠
		٢-٥	تطبيق تمرين SQ3R لتطوير مهارات التعلم عند الطلبة	١٤:١٥-١٣:١٥
		٢-٦	غلق اليوم التدريبي	١٤:٣٠-١٤:١٥

المقدمة

يدور هذا اليوم التدريبي حول توضيح موضوعين رئيسيين من كتاب علوم النفس والاجتماعي و هما: النمو الإنساني و مراحلة، التعلم و الذاكرة.

تهدف وحدة "النمو الإنساني ومراحلة" إلى فهم كيف تحدث عملية النمو والتطور البشري عبر مراحل الحياة المختلفة، بدءًا من مرحلة الطفولة المبكرة إلى مراحل الرُّشد والشيخوخة، كما تتناول الوحدة مجموعة من المفاهيم الأساسية المتعلقة بنموّ الإنسان من جوانب متعددة، بما في ذلك النموّ اللغوي، والمعرفي، والانفعالي والاجتماعي، والأخلاقي، وتناقشُ كيف تتغيّر هذه الجوانب بتغيُّر المرحلة العمرية وكيف تؤثر في بعضها بعضًا.

أما بالنسبة للتعلم و الذاكرة، فتدور هذه الوحدةُ حول موضوع مهمٍ وهو التعلُّم والذّاكرة، فالتعلُّم والذّاكرة مهمّان جدًّا لاكتساب المعلومات والمهارات في مختلف جوانب الحياة ومواضيعها، سعيًا وراء التقدُّم والنجاح وإحداث التغيُّرات المطلوبة في الفرد وبيئته التي يعيش فيها.

النتاجات التفصيلية لليوم الثاني

نتاجات الجلسة التدريبية الأولى:

- التعرف على مراحل النمو الإنساني التعرف على مفهوم النمو اللغوي للطفل
- التعرف على اهم الوظائف المعرفية عند الطفل و كيف تؤثر على نموه
- تحديد اهم المشكلات من وجهة نظر المعلم و اقتراح الحلول المناسبة
- تمييز مرحلة المراهقة و خصائصها
- التعرف على اهم المشكلات التي يمكن ان تترافق مع المراهقة
- اقتراح بعض الحلول لمواجهة بعض مشكلات المراهقة

نتاجات الجلسة التدريبية الثانية:

- تعريف مفهوم التعلم عند الإنسان
- تحديد اهم مشكلات التعلم التي يواجهها الطلبة و المعلمون
- اقتراح حلول لبعض مشكلات التعلم
- التعرف على مهارات التعلم عند الطلبة
- تطبيق مهارة SQ3R بشكل عملي
- تحديد جوانب القوة و الضعف في تطبيق هذه المهارة

أنشطة الجلسة التدريبية الأولى

اليوم	الجلسة	رقم النشاط	اسم النشاط	الزمن/ دقيقة
الثاني	الأولى	٢-١	مراجعة التعلم	٩:٠٠-٩:١٥
		٢-٢	تحديد مشكلات النمو اللغوي والمعرفي لطفل وتقديم حلول مناسبة	٩:١٥-١٠:٣٠
		٢-٣	دراسة حالة لمشكلة مع مراهق وتقديم حلول مناسبة	١٠:٣٠-١١:٣٠

النشاط رقم (٢-١): مراجعة التعلم

معلومات النشاط 	اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (١٥) دقيقة.
	الثاني	الأولى ☒ الثانية ☐	
	• **النتاج:** ○ التعرف على مراحل أهم الموضوعات التي تم تناولها في اليوم الأول • **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك) • **نوع النشاط: تعاوني** ☐ **فردي** ☐ • **مجال النشاط: نظري** ☒ **عملي** ☐ • **متطلبات النشاط وأدواته:** أوراق بيضاء • **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٥١).**		
التهيئة للنشاط	• مقدمة ترحيبية بالمشاركين • التهيئة للمشاركين – قبل بداية اليوم التدريبي الثاني لا بد من مراجعة أهم ما تناوله يوم أمس.		
إرشادات لتنفيذ النشاط	– الطلب من كل مشارك بشكل مستقل ذكر أحد الموضوعات التي تم تناولها يوم أمس – أن يطرح (المتدرب / المتدربة) سؤال عن الموضوع الذي اختاره لاي مشارك أخر . – من يجيب يتناول اهم موضوع ويطرح سؤال اخر وهكذا. – تدوين أي ملاحظات من قبل المتدربين عن أي جانب في مشعل اليوم الأول		

النشاط رقم (٢-٢): تحديد مشكلات النمو اللغوي والمعرفي لطفل وتقديم حلول مناسبة

	اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (٧٥) دقيقة.

معلومات النشاط	**الثاني**	الأولى ☒ الثانية ☐	

- **النتاج:**
  - التعرف على مراحل النمو الإنساني التعرف على مفهوم النمو اللغوي للطفل
  - التعرف على اهم الوظائف المعرفية عند الطفل و كيف تؤثر على نموه
  - تحديد اهم المشكلات من وجهة نظر المعلم و اقتراح الحلول المناسبة

- **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك)
- **نوع النشاط: تعاوني** ☒ **فردي** ☐
- **مجال النشاط: نظري** ☐ **عملي** ☒
- **متطلبات النشـــاط وأدواته:** ورقة عمل (٢-١) – أوراق وأقلام – ورق قلاب – النشـــرة رقم (4) أو كتاب الطالب الصـــف ١٢ الفصـــل ١ لكل مجموعة نســـختان من كتاب علوم النفس والاجتماع – جهاز العرض Data show
- **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٥٢-٥٩).**

التهيئة للنشاط	• مقدمة ترحيبية بالمشاركين • طرح الأسئلة الآتية على المشاركين/ المشاركات. ○ هل لاحظت ان بعض الأطفال لديهم مشكلات لغوية؟ قم بإعطائنا امثله. ○ هل لاحظت ان بعض الوظائف المعرفية تكون مشوشة عند بعض الأطفال؟
إرشادات لتنفيذ النشاط	– تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب (٥ دقائق) – عرض بور بوينت يتناول النمو الانساني ومراحله والجوانب المختلفة مع فتح باب المناقشة (٣٠ دقيقة) – توزيع المشاركين / المشاركات في ٥ مجموعات بواقع ٤ أفراد لكل مجموعة. – الطلب من المشاركين / المشاركات تنفيذ ورقة العمل (٢-١) بتوجيه من المدرب/ المدربة. (١٥ دقيقة) – الطلب إلى كل مجموعة اختيار أحد أفرادها ليعرض ما توصلت إليه المجموعة من تنفيذ ورقة العمل. (١٥ دقيقة) – قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. (١٠ دقائق)

النشاط رقم (٢-٣): دراسة حالة لمشكلة مع مراهق وتقديم حلول مناسبة

	الجلسة	**اليوم**
الزمن المقترح للتنفيذ: (٦٠) دقيقة.		

معلومات النشاط 	**الثاني**	الأولى ☒ الثانية ☐	

- **النتاج:**
  - تمييز مرحلة المراهقة و خصائصها
  - التعرف على اهم المشكلات التي يمكن ان تترافق مع المراهقة
  - اقتراح بعض الحلول لمواجهة بعض مشكلات المراهقة
- **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك)
- **نوع النشاط: تعاوني ☒ فردي ☐**
- **مجال النشاط: نظري ☐ عملي ☒**
- **متطلبات النشـاط وأدواته:** ورقة عمل (٢-٢)– أوراق وأقلام – ورق قلاب – النشـرة رقم (٢-٢) أو كتاب الطالب الصـف ١٢ الفصـل ١ لكل مجموعة نسـختان من كتاب علوم النفس و الاجتماع – جهاز العرض Data show
- **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٦٠-٦٣).**

التهيئة للنشاط	• مقدمة ترحيبية بالمشاركين / المشاركات وتمهيد للبرنامج التدريبي. • طرح الأسئلة الآتية على المشاركين/ المشاركات. ○ هل تعاملتم يوما مع مشاكل المراهقين؟ ○ ما هي اهم المشكلات التي يتعرضون لها من وجهة نظركم؟
إرشادات لتنفيذ النشاط	– تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب (٥ دقائق) – عرض بوربوينت عن المراحل لحرجة في النمو الإنساني مع فتح باب النقاش (٣٠ دقيقة) – توزيع المشاركين / المشاركات في ٥ مجموعات بواقع ٤ أفراد لكل مجموعة. – الطلب من المشاركين / المشاركات تنفيذ ورقة العمل (٢-٢) بتوجيه من المدرب/ المدربة. (١٠ دقيقة) – الطلب إلى كل مجموعة اختيار أحد أفرادها ليعرض ما توصلت إليه المجموعة من تنفيذ ورقة العمل. (١٠ دقيقة) – قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. (٥ دقائق)

أنشطة الجلسة التدريبية الثانية

الجدول الزمني لتنفيذ المادة التدريبية لمنهاج علوم النفس والاجتماع

اليوم	الجلسة	رقم النشاط	اسم النشاط	الزمن/ دقيقة
المجموع				٣٠٠
	الثانية	٢-٤	تحديد اهم مشكلات التعلم عند الطلبة	١٢:٠٠-١٣:١٥
		٢-٥	تطبيق تمرين SQ3R لتطوير مهارات التعلم عند الطلبة	١٣:١٥-١٤:١٥
		٢-٦	غلق اليوم التدريبي	١٤:١٥-١٤:٣٠

النشاط رقم (٢-٤): التعلم واهميته في حياة الإنسان

معلومات النشاط	اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (٧٥) دقيقة.
	الثاني	الأولى ☐ الثانية ☒	

- **النتاج:**
  - تعريف مفهوم التعلم عند الإنسان
  - تحديد اهم مشكلات التعلم التي يواجهها الطلبة و المعلمون
  - اقتراح حلول لبعض مشكلات التعلم
- **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك)
- **نوع النشاط: تعاوني ☒ فردي ☐**
- **مجال النشاط: نظري ☐ عملي ☒**
- **متطلبات النشاط وأدواته:** ورقة عمل (٢-٣) – أوراق وأقلام – ورق قلاب – النشرة رقم (٢-٣) أو كتاب الطالب الصف ١٢ الفصل ١ لكل مجموعة نسختان من كتاب علوم النفس و الاجتماع – جهاز العرض Data show
- **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٦٦-٦٩).**

التهيئة للنشاط

- مقدمة ترحيبية بالمشاركين / المشاركات وتمهيد للبرنامج التدريبي.
- طرح الأسئلة الآتية على المشاركين/ المشاركات.
  - هل لاحظت ان بعض الطلبة لديهم بعض مشكلات في التعلم؟
  - ما هي اهم المشكلات التي لاحظتها أثناء عملك؟

إرشادات لتنفيذ النشاط

- تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب (٥ دقائق)
- عرض بوربوينت عن التعلم واهميتة للإنسان (٣٠ دقيقة)
- توزيع المشاركين/ المشاركات في ٥ مجموعات بواقع ٤ أفراد لكل مجموعة.
- الطلب من المشاركين/ المشاركات تنفيذ ورقة العمل (٢-٣) بتوجيه من المدرب/ المدربة. **(١٥ دقيقة)**
- الطلب إلى كل مجموعة اختيار أحد أفرادها ليعرض ما توصلت إليه المجموعة من تنفيذ ورقة العمل. (١٥ دقيقة)
- قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. (١٠ دقائق)

النشاط رقم (٢-٥): تطبيق تمرين SQ3R لتطوير مهارات التعلم عند الطلبة

معلومات النشاط	اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (٦٠) دقيقة.
	الثاني	الأولى ☐ الثانية ☒	

- **النتاج:**
  - التعرف على مهارات التعلم عند الطلبة
  - تطبيق مهارة SQ3R بشكل عملي
  - تحديد جوانب القوة و الضعف في تطبيق هذه المهارة

- **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك)
- **نوع النشاط: تعاوني** ☒ **فردي** ☐
- **مجال النشاط: نظري** ☐ **عملي** ☒
- **متطلبات النشـاط وأدواته:** ورقة عمل (٢-٤)– أوراق وأقلام – ورق قلاب – النشـرة رقم (٢-٤) أو كتاب الطالب الصـف ١٢ الفصـل ١ لكل مجموعة نسـختان من كتاب علوم النفس و الاجتماع – جهاز العرض Data show
- **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٧٠-٧٢).**

التهيئة للنشاط

- مقدمة ترحيبية بالمشاركين / المشاركات وتمهيد للبرنامج التدريبي.
- طرح الأسئلة الآتية على المشاركين/ المشاركات.
  - ما هي طريقتكم في تطوير مهارات التعلم
  - هل اطلعت يوما على مهارة SQ3R وماذا تعرف عنها؟

إرشادات لتنفيذ النشاط

- تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب (٥ دقائق)
- عرض تقديمي عن المدارس الرئيسة التي فسرت طريقة التعلم مع فتح باب النقاش (٣٠دقيقة)
- توزيع المشاركين / المشاركات في ٥ مجموعات بواقع ٤ أفراد لكل مجموعة.
- الطلب من المشاركين / المشاركات تنفيذ ورقة العمل (٢-٤) بتوجيه من المدرب/ المدربة. (١٠ دقيقة)
- الطلب إلى كل مجموعة اختيار أحد أفرادها ليعرض ما توصلت إليه المجموعة من تنفيذ ورقة العمل. (١٠ دقيقة)
- قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. (٥ دقائق)

النشاط رقم (٢-٦): نشاط ختامي- غلق اليوم الثاني

معلومات النشاط	اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (١٥) دقيقة.
	الثاني	الأولى ☐ الثانية ☒	

- **النتاج:**
  - التعرف على انطباعات المتدربين والمتدربات على مجريات اليوم الثاني
  - التعرف إلى نقاط الخلل وجوانب الضعف في فعاليات اليوم الثاني.
  - التعرف على جوانب القوة في فعاليات اليوم الثاني

- **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك)
- **نوع النشاط: تعاوني** ☐ **فردي** ☒
- **مجال النشاط: نظري** ☒ **عملي** ☒
- **متطلبات النشاط وأدواته:** قصاصات ورقية بيضاء توزع على المشاركين
- **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٧٣).**

التهيئة للنشاط	○ شكر المتدربين على الالتزام والمشاركة ○ توزيع اوراق بيضاء على المتدربين ○ ما هي انطباعاتكم عن فعاليات اليوم الأول
إرشادات لتنفيذ النشاط	– تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب (٢ دقائق) – توزيع مجموعة من الأوراق البضاء على المشاركين وبدون كتابة الأسم : دون على الورقة اهم انطباعاتك عن اليوم اليوم . (٥ دقائق) – ما أكثر جوانب الضعف التي لمستها اثناء جلسات اليوم الأول. – ما جوانب القوة التي شعرت بها اثناء جلسات اليوم الأول. – قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. الواردة في اوراق المشاركين. (٨ دقائق)

اليوم التدريبي الثالث

الجدول الزمني لتنفيذ المادة التدريبية لمنهاج علوم النفس والاجتماع / اليوم الثالث

اليوم	الجلسة	رقم النشاط	اسم النشاط	الزمن/ دقيقة
الثالث	الأولى	٣-١	مراجعة التعلم	١٥
		٣-٢	تطوير نماذج أسئلة لقياس الذكاء والقدرات العقلية المختلفة	٧٥
		٣-٣	تطوير تمارين لزيادة الذكاء والقدرات العقلية	٦٠
	استراحة			
	الثانية	٣-٤	تطوير أساليب لتحفيز الطلبة إلى التعلم والإنجاز	٦٠
		٣-٥	أساليب تطوير جوانب الشخصية الغير مؤثرة	٦٠
		٣-٦	النشاط الختامي وغلق البرنامج التدريبي	٣٠
المجموع				**٣٠٠**

المقدمة

هدف اليوم التدريبي الثالث هو توضيح مفاهيم أساسية في علم النفس حول الذكاء والقدرات العقلية والدافعية وطرق تنميتها وأخيرا الشخصية وسماته وطرق تطويرها.

في البداية سيتم استعراض القدرات العقلية للإنسان مع التركيز بشكل أساسي على الذكاء من حيث تعريف الذكاء والخصائص المميزة له عن القدرات العقلية الأخرى، وكذلك التصنيفات المختلفة للذكاء وعلاقته بعدد من العوامل كالجنس، والعمر، والمهنة، والثقافة، كما تتناول الوحدة كيفية قياس الذكاء وأبرز مقاييسه، وأخيرا، بعض الإرشادات لتحسين وتوجيه الذكاء.

أما وحدة الدافعية، فتدور هذه الوحدة حول مفهوم الدافعية وعلاقتها بمجموعة من المفاهيم الأخرى، مثل الحاجات والأهداف، مع توضيح الروابط بينها. كما تسلط الضوء على أهمية الدوافع في حياتنا وتأثيرها المباشر على سلوكنا، بالإضافة إلى استعراض أنواع الدوافع المختلفة، بما في ذلك الفسيولوجية، النفسية، الاجتماعية، والمعرفية، وتوضيح التكامل بين هذه الأنواع المختلفة من الدوافع، مع تقديم نصائح عملية لتعزيز الدافعية لإنجاز المهام بكفاءة.

أخيرا سيتم استعراض مفاهيم أساسية حول الشخصية الإنسانية، تدور هذه الوحدة حول مفهوم الشخصيات و اهم سماتها وأهم أنواعها والعوامل المؤثرة في تشكيلها وكيف يتشابه الناس ويختلفون في شخصياتهم وآليات تعديل السمات غير المرغوبة في الشخصية.

النتاجات التفصيلية لليوم الثالث

نتاجات الجلسة التدريبية الأولى

- تعريف الذكاء ومكوناته وأنواعه
- تطوير نماذج لقياس الذكاء و القدرات العقلية المختلفة
- تحديد القدرات العقلية التي مكن تطويرها
- التعرف إلى التمارين التي تمكن ان تزيد من الذكاء والقدرات العقلية
- تطوير بعض الأساليب لزيادة الذكاء او القدرات العقلية المتخصصة

نتاجات الجلسة التدريبية الثانية

- التعرف إلى مفهوم الدافعية الأكاديمية
- التعرف إلى مفهوم الدافعية إلى الإنجاز
- تطوير أفكار تربوية وتعليمية لزيادة دافعية الطلبة إلى التعلم
- التعرف إلى جوانب الشخصية الإنسانية المختلفة
- تميز أبعاد الشخصية القوية و تلك إلى تحتاج إلى تطوير
- تطوير أفكار لتطوير جوانب الشخصية الغير مؤثرة

أنشطة الجلسة التدريبية الأولى

اليوم	الجلسة	رقم النشاط	اسم النشاط	الزمن/ دقيقة
الثالث	الأولى	٣-١	مراجعة التعلم	٩:١٥:-:٩
		٣-٢	تطوير نماذج أسئلة لقياس الذكاء والقدرات العقلية المختلفة	١٠:٣٠-٩:١٥
		٣-٣	تطوير تمارين لزيادة الذكاء والقدرات العقلية	١١:٣٠-١٠:٣٠
	استراحة			

النشاط رقم (3-١): مراجعة التعلم

معلومات النشاط	اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (١٥) دقيقة.
	الثالث	الأولى ☒ الثانية ☐	
	• **النتاج:** ○ التعرف على مراحل أهم الموضوعات التي تم تناولها في اليوم الأول • **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك) • **نوع النشاط: تعاوني** ☐ **فردي** ☐ • **مجال النشاط: نظري** ☒ **عملي** ☐ • **متطلبات النشاط وأدواته:** أوراق وأقلام – ورق قلاب – • **أرقام شرائح العرض التقديمي: (** ٧٧**).**		
التهيئة للنشاط	• مقدمة ترحيبية بالمشاركين • التهيئة للمشاركين – قبل بداية اليوم التدريبي الثالث لا بد من مراجعة أهم ما تناوله يوم أمس.		
إرشادات لتنفيذ النشاط	– الطلب من كل مشارك بشكل مستقل ذكر أحد الموضوعات التي تم تناولها يوم أمس – أن يطرح (المتدرب / المتدربة) سؤال عن الموضوع الذي اختاره لاي مشارك أخر . – من يجيب يتناول اهم موضوع ويطرح سؤال اخر وهكذا.		

النشاط رقم (٣-٢): تطوير نماذج أسئلة لقياس الذكاء والقدرات العقلية

معلومات النشاط	اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (٧٥) دقيقة.
	الثالث	الأولى☒ الثانية ☐	

- **النتاج:**
  - تعريف مكونات الذكاء
  - تحديد أنواع الذكاء
  - تطوير نماذج لقياس الذكاء و القدرات العقلية

- **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك)
- **نوع النشاط: تعاوني** ☒ **فردي** ☐
- **مجال النشاط: نظري** ☐ **عملي** ☒
- **متطلبات النشـاط وأدواته:** ورقة عمل (٣-١)– أوراق وأقلام – ورق قلاب – النشـرة رقم (٣-١) أو كتاب الطالب الصـف ١٢ الفصـل ١ لكل مجموعة نسـختان من كتاب علوم النفس و الاجتماع – جهاز العرض Data show
- **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٧٨-٨٥).**

التهيئة للنشاط	• مقدمة ترحيبية بالمشاركين / المشاركات وتمهيد للبرنامج التدريبي. • طرح الأسئلة الآتية على المشاركين/ المشاركات. ○ هل فكرت يوما كيف يمكن قياس الذكاء؟ ○ هل الذكاء يقاس من خلال العلامات الصفية؟ ○ هل كل طالب ذو معدل عالي ذكي بالضرورة؟
إرشادات لتنفيذ النشاط	– تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب (٥ دقائق) – – عرض تقديمي يتناول تعريف الذكاء الإنساني وانواعه وطرق قياسه مع فتح باب النقاش مع المشاركين (٣٠ دقيقة) – توزيع المشاركين / المشاركات في ٥ مجموعات بواقع ٤ أفراد لكل مجموعة. – الطلب من المشاركين / المشاركات تنفيذ ورقة العمل (٣-١) بتوجيه من المدرب/ المدربة. (١٥ دقيقة) – الطلب إلى كل مجموعة اختيار أحد أفرادها ليعرض ما توصلت إليه المجموعة من تنفيذ ورقة العمل. (١٥ دقيقة) – قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. (١٠ دقائق)

النشاط رقم (٣-٣): تطوير تمارين لزيادة الذكاء والقدرات العقلية

معلومات النشاط	اليوم: الثالث	الجلسة: الأولى☒ الثانية ☐	الزمن المقترح للتنفيذ: (٦٠) دقيقة.

- **النتاج:**
  - تحديد القدرات العقلية التي مكن تطويرها
  - التعرف إلى التمارين التي تمكن ان تزيد من الذكاء و القدرات العقلية
  - تطوير بعض الأساليب لزيادة الذكاء او القدرات العقلية المتخصصة

- **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك)
- **نوع النشاط: تعاوني ☒ فردي ☐**
- **مجال النشاط: نظري ☐ عملي ☒**
- **متطلبات النشـاط وأدواته:** ورقة عمل (٣-٢)– أوراق وأقلام – ورق قلاب – النشـرة رقم (٣-٢) أو كتاب الطالب الصـف ١٢ الفصـل ١ لكل مجموعة نسـختان من كتاب علوم النفس و الاجتماع – جهاز العرض Data show
- **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٨٦-٨٩).**

التهيئة للنشاط	• مقدمة ترحيبية بالمشاركين / المشاركات وتمهيد للبرنامج التدريبي. • طرح الأسئلة الآتية على المشاركين/ المشاركات. ○ هل تعتقد ان الذكاء يمكن ان يتم تطويره؟ ○ ماذا يمكن عمله لتطوير الذكاء؟ ○ هل لديك أفكار لأساليب تطوير الذكاء والقدرات العقلية؟
إرشادات لتنفيذ النشاط	– تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب (٥ دقائق) – عرض تقديمي يتضمن عرض طرق تطوير الذكاء والقدرات العقلية مع فتح باب النقاش والاجابة عن اسئلة المشاركين (٣٠ دقيقة) – توزيع المشاركين / المشاركات في ٥ مجموعات بواقع ٤ أفراد لكل مجموعة. – الطلب من المشاركين / المشاركات تنفيذ ورقة العمل (٣-٢) بتوجيه من المدرب/ المدربة. (١٠ دقيقة) – الطلب إلى كل مجموعة اختيار أحد أفرادها ليعرض ما توصلت إليه المجموعة من تنفيذ ورقة العمل. (١٠ دقيقة) – قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. (٥ دقائق)

أنشطة الجلسة التدريبية الثانية

اليوم	الجلسة	رقم النشاط	اسم النشاط	الزمن/ دقيقة
الثالث	الثانية	٣-٤	تطوير أساليب لتحفيز الطلبة إلى التعلم والإنجاز	١٢:٠٠-١٣:٠٠
		٣-٥	أساليب تطوير جوانب الشخصية الغير مؤثرة	١٣:٠٠-١٤:٠٠
		٣-٦	النشاط الختامي وغلق البرنامج التدريبي	١٤:٠٠-١٤:٣٠

النشاط رقم (٣-٤): تطوير أساليب لتحفيز الطلبة إلى التعلم والإنجاز

معلومات النشاط	اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (٦٠) دقيقة.
	الثالث	الأولى ☐ الثانية ☒	

- **النتاج:**
  - التعرف إلى مفهوم الدافعية الأكاديمية
  - التعرف إلى مفهوم الدافعية إلى الإنجاز
  - تطوير أفكار تربوية وتعليمية لزيادة دافعية الطلبة إلى التعلم
- **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك)
- **نوع النشاط: تعاوني ☒ فردي ☐**
- **مجال النشاط: نظري ☐ عملي ☒**
- **متطلبات النشـاط وأدواته:** ورقة عمل (٣-٣)– أوراق وأقلام – ورق قلاب – النشـرة رقم (٣-٣) أو كتاب الطالب الصـف ١٢ الفصـل ١ لكل مجموعة نسـختان من كتاب علوم النفس و الاجتماع – جهاز العرض Data show
- **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٩١-٩٧).**

التهيئة للنشاط	• مقدمة ترحيبية بالمشاركين / المشاركات وتمهيد للبرنامج التدريبي. • طرح الأسئلة الآتية على المشاركين/ المشاركات. ○ هل تعاني من انخفاض دافعية الطلبة؟ ○ حل حاولت يوما تحفيز الطلبة إلى التعلم؟ ○ هل لديك أفكار لتحفيز الطلبة للتعلم؟
إرشادات لتنفيذ النشاط	– تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب (٥ دقائق) – عرض تقديمي حول الدافعية والحاجات الاساسية للإنسان وفتح باب النقاش والاجابة عن أسئلة المشاركين (٣٠ دقيقة) – توزيع المشاركين / المشاركات في ٥ مجموعات بواقع ٤ أفراد لكل مجموعة. – الطلب من المشاركين / المشاركات تنفيذ ورقة العمل (٣-٣) بتوجيه من المدرب/ المدربة. (١٠ دقيقة) – الطلب إلى كل مجموعة اختيار أحد أفرادها ليعرض ما توصلت إليه المجموعة من تنفيذ ورقة العمل. (١٠ دقيقة) – قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. (٥ دقائق)

النشاط رقم (٣-٥): أساليب تطوير جوانب الشخصية الغير مؤثرة

اليوم	الجلسة	الزمن المقترح للتنفيذ: (٦٠) دقيقة.

معلومات النشاط 	**الثالث**	الأولى ☐ الثانية ☒	

- **النتاج:**
  - التعرف إلى جوانب الشخصية الإنسانية المختلفة
  - تميز أبعاد الشخصية القوية و تلك إلى تحتاج إلى تطوير
  - تطوير أفكار لتطوير جوانب الشخصية الغير مؤثرة
- **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك)
- **نوع النشاط: تعاوني ☒ فردي ☐**
- **مجال النشاط: نظري ☐ عملي ☒**
- **متطلبات النشـاط وأدواته:** ورقة عمل (٣-٤) – أوراق وأقلام – ورق قلاب – النشـرة رقم (٣-٤) أو كتاب الطالب الصـف ١٢ الفصـل ١ لكل مجموعة نسـختان من كتاب علوم النفس و الاجتماع – جهاز العرض Data show
- **أرقام شرائح العرض التقديمي: (٩٨-١٠٥).**

التهيئة للنشاط	• مقدمة ترحيبية بالمشاركين / المشاركات وتمهيد للبرنامج التدريبي. • طرح الأسئلة الآتية على المشاركين/ المشاركات. ○ هل شاهدت طلبة بشخصيات ضعيفة ○ ما جوانب الضعف التي لاحظتها؟ ○ هل يمكن تطوير أفكار لتنمية جوانب الضعف في الشخصية؟
إرشادات لتنفيذ النشاط	– تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب (٥ دقائق) – عرض تقديمي حول الشخصية وسماتها وطرق تطويرها وفتح باب النقاش والاجابة عن أسئلة المشاركين (٣٠ دقيقة) – توزيع المشاركين / المشاركات في ٥ مجموعات بواقع ٤ أفراد لكل مجموعة. – الطلب من المشاركين / المشاركات تنفيذ ورقة العمل (٣-٤) بتوجيه من المدرب/ المدربة. (١٠ دقيقة) – الطلب إلى كل مجموعة اختيار أحد أفرادها ليعرض ما توصلت إليه المجموعة من تنفيذ ورقة العمل. (١٠ دقيقة) – قفل النشاط بملخّص حول أهم النقاط. (٥ دقائق)

النشاط رقم (٣-٦): نشاط ختامي- غلق البرنامج التدريبي

اليوم	**الجلسة**	**الزمن المقترح للتنفيذ: (٣٠) دقيقة.**

معلومات النشاط 	**الثالث**	الأولى ☐ الثانية ☒	
• **النتاج:** ○ التعرف على انطباعات المتدربين والمتدربات على مجريات البرنامج التدريبي ○ التعرف إلى نقاط الخلل وجوانب الضعف في فعاليات البرنامج التدريبي. • **استراتيجيات التدريب:** تعلم تعاوني وحوار ومناقشة (فكّر – زاوج – شارك) • **نوع النشاط: تعاوني ☐ فردي ☒** • **مجال النشاط: نظري ☒ عملي ☒** • **متطلبات النشاط وأدواته:** قصاصات ورقية بيضاء توزع على المشاركين • **أرقام شرائح العرض التقديمي: (١٠٦).**			
التهيئة للنشاط	○ لو اتيحت لاحدكم اعادة البرنامج التدريبي ما الأشياء التي تعتقد انها تستحق ان تضاف ○ هل هناك تساؤلات حول المحتوى المعرفي للكتاب لم يجب عليها البرنامج التدريبي		
إرشادات لتنفيذ النشاط	– تنفيذ فقرة "التهيئة والتحفيز" و شرح النشاط من قبل المدرب ○ توزيع مجموعة من الأوراق البضاء على المشاركين وبدون كتابة الأسم : للاجابة عن: لو اتيحت لاحدكم اعادة البرنامج التدريبي ما الأشياء التي تعتقد انها تستحق ان تضاف – هناك تساؤلات حول المحتوى المعرفي للكتاب لم يجب عليها البرنامج التدريبي، اذا كانت الاجابة نعم حددها. – كيف نستطيع ان نرفع من جودة الكتاب الذ يقدم لأول مره للطلبة.		

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

١. إحسان الدلالي (٢٠٠٥). علم نفس النمو: أبعاده وتطبيقاته. بيروت: دار الصفاء.

٢. جمال الخطيب (٢٠١٦). النمو الإنساني عبر مراحل الحياة. عمان: دار الفكر.

٣. جمال حمدان (٢٠١٢). مدخل إلى علم النفس التربوي. عمان: دار المسيرة.

٤. جمال عبد الناصر الجندي (٢٠١٦). نظرية الذكاءات المتعددة وتطبيقاتها التربوية. عمان: دار المسيرة.

٥. حامد زهران (٢٠٠٣). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب.

٦. خديجة الطائي (٢٠١٨). الذكاءات المتعددة واستراتيجيات التعليم. عمان: دار صفاء.

٧. عبد الرحمن العيسوي (١٩٩٩). النمو النفسي: دراسة في علم النفس النمو. بيروت: دار النهضة العربية.

٨. علي فهمي (٢٠١٢). علم نفس النمو: أسسه وتطبيقاته التربوية. عمان: دار المسيرة.

٩. فتحي جروان (٢٠١٢). التفكير والإبداع والذكاءات المتعددة. عمان: دار الفكر.

١٠. منى سعيد صبري (٢٠١٤). الذكاءات المتعددة: مدخل لتفعيل العملية التعليمية. القاهرة: عالم الكتب.

١١. نجيب صالح (٢٠١٠). مراحل النمو الإنساني: من الحمل إلى الشيخوخة. عمان: دار الفكر.

١٢. هوارد جاردنر (ترجمة: منى أبو الفضل) (٢٠٠٣). أطر العقل: نظرية الذكاءات المتعددة. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

١٣. يوسف القريوتي (٢٠١٨). النمو الإنساني: الطفولة والمراهقة. عمان: دار الفكر.

١٤. يوسف قطامي (٢٠١٧). الذكاءات المتعددة والإبداع في التعلم والتعليم. عمان: دار الفكر.

المواقع الإلكترونية

- موقع وزارة التربية والتعليم https://moe.gov.jo/
- موقع المركز الوطني لتطوير المناهج http://nccd.gov.jo/

الملاحق

أوراق العمل والنشرات

ورقة العمل (١-١)

نشاط (١-٣) زيادة الوعي بالذات!

- فكر مليا بالقائمة التالية، لديك دقيقتان فقط لتعبئ كل قائمة

خمسة من صفاتي الايجابية هي كما يلي:	خمسة من صفاتي السلبية هي كما يلي:
• اولا • ثانيا • ثالثا • رابعا • خامسا	• أولا • ثانيا • ثالثا • رابعا • خامسا

- **بعد تعبئة القائمتين اجب عن الأسئلة التالية:**
  - كم من الوقت اخذ معك تعبئة كل قائمة؟
  - أيهما كان اسهل عليك، تحديد صفاتك الإيجابية ام صفاتك السلبية؟
  - هل الصفات الإيجابية التي ذكرتها يعرفها الآخرين ام انهم لا يعرفونها عنك؟
  - هل الصفات السلبية التي ذكرتها ظاهرة للآخرين ام انت الوحيد الذي يعرفها؟

ورقة العمل (١-٢)

نشاط (١-٤) التعرف على وحدات كتاب علوم النفس والاجتماع ومخرجاتها التعليمية

قم بقرائه الوحدة التي تم تحديدها لك من قبل المدرب بشكل سريع ومن ثم بشكل جماعي يتم تعبئة المعلومات التالية:

اسم الوحدة:

الهدف العام من الوحدة:

ما هي المخرجات التعليمية من الوحدة:

ما هي دروس الوحدة؟

ما المعلومات التي أثارت الانتباه في الوحدة؟

-
-
-
-
-

ورقة العمل (١-٣)

النشاط رقم (١-٥): دراسة السلوك الإنساني بأسلوب علمي؟

اطلع على القضايا البحثية التالية و قم بالإجابة على الأسئلة التي تليها:

١. دراسة علاقة التنمر بين الطلبة بأسلوب التنشئة الأسرية للمتنمر
٢. دراسة علاقة الضوضاء بالأداء الاكاديمي أثناء الامتحانات
٣. دراسة أسباب انعزال احد الطلبة عن زملائه

علاقة التنمر بين الطلبة بأسلوب التنشئة الأسرية للمتنمر	دراسة تأثير الضوضاء على الأداء الاكاديمي أثناء الامتحانات	دراسة أسباب انعزال احد الطلبة عن زملائه
▪ ما هو المنهج العلمي الذي ستتبعه؟	▪ ما هو المنهج العلمي الذي ستتبعه؟	▪ ما هو المنهج العلمي الذي ستتبعه؟
▪ ما هي المتغيرات التي ستقوم بدراستها و كيف ستقيسها؟	▪ ما هي المتغيرات التي ستقوم بدراستها و كيف ستقيسها؟	▪ ما هي المتغيرات التي ستقوم بدراستها و كيف ستقيسها؟
▪ كيف ستقوم بجمع البيانات؟	▪ كيف ستقوم بجمع البيانات؟	▪ كيف ستقوم بجمع البيانات؟

ورقة العمل (١-٤)

النشاط رقم (١-٦): تطوير أدلة علمية تدعم المنظور البيولوجي مقابل البيئي السلوكي

- التزم بالمنظور الذي قام بتحديده لك المدرب: المنظور البيولوجي أو المنظور البيئي السلوكي في تفسير السلوك الإنساني
- ابحث في الأنترنت وأدوات الذكاء الاصطناعي عن ادله تدعم وجهة النظر المنظور الذي تم تخصيصه لمجموعتكم.
- قوموا بتدوين الأدلة في الجدول أدناه.
- على كل مجموعة اختيار احد أفرادها ليقوم بتقديم الأدلة على صحة المنظور الذي تبنوه إلى المجموعة الأخرى.
- يقوم ممثلين المجموعات بتقديم أدلة تدعم صحة منظوره ويدافع عنه ويُفنّد أدلة المجموعات الأخرى ويحاول إثبات خطأ وجهة نظرها.

المنظور الذي تم تبنيه من قبل المجموعة:

الأدلة على صحة المنظور:

١).....

.....

.....

٢).....

.....

.....

٣).....

.....

.....

٤).....

.....

.....

٥).....

.....

.....

ورقة العمل (١-٥-)

النشاط رقم (١-٧): تطوير أدلة علمية تدعم منظور التحليل النفسي، المعرفي والإنساني

- التزم بالمنظور الذي قام بتحديده لك المدرب: المنظور المعرفي أو منظور التحليل النفسي أو المنظور الإنساني في تفسير السلوك.
- ابحث في الأنترنت وأدوات الذكاء الاصطناعي عن ادله تدعم وجهة نظر المنظور الذي تم تخصيصه لمجموعتكم.
- قوموا بتدوين الأدلة في الجدول أدناه.
- على كل مجموعة اختيار احد أفرادها ليقوم بتقديم الأدلة على صحة المنظور الذي تبنوه إلى المجموعات الأخرى.
- يقوم ممثلين المجموعات بتقديم أدلة تدعم صحة منظوره ويدافع عنه ويُفنّد أدلة المجموعات الأخرى و يحاول إثبات خطأ وجهة نظرها.

المنظور الذي تم تبنيه من قبل المجموعة:

الأدلة على صحة المنظور:

١).....

.....

.....

٢).....

.....

.....

٣).....

.....

.....

٤).....

.....

.....

٥).....

.....

.....

ورقة العمل (١-٦) فروع علم النفس

٣



يهتمُّ هذا الميدان بدراسة سلوك الفرد في البيئة الاجتماعية، ويهتمُّ بدراسة أثر التنشئة الاجتماعية في تشكيل شخصية الإنسان وسلوكه.

يبحث هـذا الميدان فـي مراحل نمـو الإنسـان، الجَنينيّـةِ، والطفولة، والمراهقة، والرُّشد، والشيخوخة. ويدرس التغيُّرات الجسمية، والنَّفسية، والاجتماعية، والعقلية، التي تتصف بها كلُّ مرحلة من مراحل النمو.

يهتمُّ هذا الميدان بتطبيق مبادئ علم النَّفس على البيئة المدرسية من طالب ومعلم وإدارة، بالإضافة إلى دراسـة المشـكلات التي تواجه الطلبة سواء كانت انفعالية أم نفسية أم سلوكية.

يتناول هذا الميدان دراسة دور المحددات البيولوجية والاجتماعية والنَّفسية في تشكيل الشَّـخصية، كما يُركّز هذا الميدان على أنواع الشخصيات وأهم سماتها.

يتناول هذا الميدان تطبيقات علم النَّفس في مجال الصناعة والإدارة، ويهتم بطرق انتقاء العاملين وزيادة دافعيتهم للوصول إلى الإنسـان المنتج الذي يشعر بالسعادة والرضا الوظيفي.

يهتمُّ هذا الميدان بتحديد السّـلوك السّـوي وغير السّوي للإنسان، وتعرُّف العوامـل التي تؤدي إلى تطور السّـلوك غير السـوي كالأمـراض العقلية والنَّفسية، والاضطرابات الشخصية، والسلوكية وكيفية علاجها.

يهتمُّ هـذا الميدان بالأطر النظرية التي تفسـر دوافع السّـلوك الإجرامي، كما يسـعى الميدان إلـى محاولة تعديل السّـلوك الإجرامـي من خلال التأهيل النَّفسـي والاجتماعي للمنحرفيـن والمجرمين خصوصًا الأطفال والقاصرين.

ورقة العمل (٢-١)

النشاط رقم (٢-٢) تحديد مشكلات النمو اللغوي والمعرفي لطفل وتقديم حلول مناسبة

اقرأ السيناريو التالي و من ثم اجب عن الأسئلة التالية مع مجموعتك "

الشخصية الرئيسية :يوسف

العمر 8 :سنوات (الصف الثاني الابتدائي).

المشهد الأول: المنزل – صباح يوم دراسي

- **الوالدة**" :يوسف، حان وقت ارتداء الملابس المدرسية. اليوم يوم الأحد، لذا عليك ارتداء الزي الرياضي".
- يوسف ينظر إلى خزانة الملابس ويبدو مرتبكًا. يمسك قميصًا عاديًا وبنطال الجينز.
- **الوالدة**" :لا يا حبيبي، هذا ليس الزي الرياضي. الزي الرياضي هو البنطال الرمادي والقميص الأزرق".
- يوسف يحدق في الخيارات لمدة دقيقة، ثم يختار البنطال الرمادي لكنه يمسك بقميص أحمر.
- **الوالدة (بتنهيدة)**" :يبدو أنك تحتاج إلى مساعدتي في كل مرة على اختيار الملابس المناسبة.
- أثناء الإفطار:
  - **الوالدة**" :تذكر، بعد المدرسة اليوم، لديك حصة الرياضيات الإضافية مع المعلم خالد".
  - بعد دقائق قليلة...
  - **يوسف**" :ماما، هل سنذهب إلى الحديقة اليوم؟"
  - **الوالدة**" :لا يا يوسف، قلتَ لك للتو، لديك حصة رياضيات".
  - يبدو أن يوسف لم يستوعب المعلومة أو لم يتمكن من تذكرها.

المشهد الثاني: المدرسة

حصة الرياضيات

- تشرح المعلمة مفهوم الجمع مع حمل المنازل (مثل: ٢٧ + ١٥)
- يوسف ينظر إلى السبورة بعينين جامعتين. يبدو وكأنه يحاول بجهد فهم ما يحدث.
- عندما تطلب المعلمة من الطلاب حل مسألة مماثلة بمفردهم، يوسف لا يعرف من أين يبدأ. ينظر إلى ورقة زميله.
- **المعلمة**" :يوسف، ركز. ابدأ بجمع خانة الآحاد أولاً".
- حتى مع التوجيه المباشر، يجد يوسف صعوبة في تطبيق الخطوة. ينسى أن "يحمل" الرقم عشرة إلى خانة العشرات.

حصة القراءة

- يقرأ يوسف بصوت عالٍ. قراءته متقطعة ومليئة بالأخطاء، حتى في الكلمات المألوفة. يبدو أنه لا يستطيع استرجاع شكل الكلمة بسهولة.
- بعد الانتهاء من القراءة، تسأله المعلمة: "ما هي الفكرة الرئيسية من القصة التي قرأتها؟"

- يوسف يتلعثم: "عن... ولد... وقطة؟" على الرغم من أن القصة كانت عن ولد *أنقذ* قطة واصطحبها إلى الطبيب البيطري. يبدو أنه واجه صعوبة في **استخلاص المعلومات** و**الفهم** و**التلخيص**.

ما هو برأيك المشكلات المعرفية التي يواجهها الطفل يوسف؟

ما هي الحلول التي يمكن اقتراحها لحل المشكلات التي يعاني من الطفل يوسف؟

ورقة العمل (٢-٢)

النشاط رقم (٢-٣) دراسة حالة لمشكلة مع مراهقة وتقديم حلول مناسبة

اقرأ السيناريو التالي و من ثم اجب عن الأسئلة التالية مع مجموعتك "

نور طالبة في الصف الثاني عشر في احد المدارس الحكومية. كانت نور شخصية جادة و تحب الدراسة والرسم بشكل كبيرو قليلة الكلام.

كانت نور تشبه قلعة رملية بنيت على شاطئ؛ من بعيد تبدو مثالية، لكن أي موجة صغيرة كانت كافية لتُحدث فيها شروخًا وتنهار أجزاء منها.

كانت نور تشعر بالتوتر قبل أي حصة عرض، كانت راحة يداها تتعرقان وقلبها يدق كطبل. "ماذا لو سألتني المعلمة ولم أعرف الإجابة؟ ماذا لو ضحك الجميع؟" كانت هذه الأفكار شريطًا لا يتوقف في رأسها.

لم تساعدها صديقاتها، كنَّ دائما يتعمدن إحراج نور و السخرية منها. "لماذا ترتدين هذه الملابس؟"، "تصرفك طفولي جدًا"، "سلوكاتك غريبة". كانت كلماتهن مثل دبابيس صغيرة تُطعن بها كل يوم. لهذا، كانت سهولة الاستثارة هي درعها. إذا انتقدتها إحداهن بنبرة عابرة، كانت تنفجر غاضبة: "خلاص! اتركني لوحدي!". كانت تندم لاحقًا على رد فعلها الحاد، لكنها لم تستطع التحكم فيه. كان الغضب أسهل من أن تظهر لهن كم هي مجروحة وخائفة.

و من هنا أصبحت العزلة ملاذها. توقفت عن الرد على رسائلهن، كانت تجلس في ساحة المدرسة وحيدة. الخروج من دائرة التنمر كان راحة، لكنه أيضًا أكد لها شعورها بأنها "غريبة" ولا تستحق صداقات حقيقية.

ما هو برأيك المشكلات النفسية والانفعالية التي تواجهها نور؟

ما هي الحلول التي يمكن اقتراحها لحل المشكلات التي تعاني منها نور؟

ورقة عمل (٢-٣)

النشاط رقم (٢-٤): تحديد اهم مشكلات التعلم عند الطلبة

من خلال النقاش مع أفراد مجموعتك قم بتحديد اهم مشكلات التعلم عند الطلبة.

ما هي الحلول برأيك للمشكلات السابقة؟

ورقة عمل (٢-٤):

النشاط رقم (٢-٥): تطبيق تمرين SQ3R لتطوير مهارات التعلم

استخدم تقنية **SQ3R:** لتحسين الفهم والاستيعاب للنصوص المكتوبة كما يلي:

اولا: **S**urvey تصفّح النصَّ التالي للحصول على نظرة عامة.

تُعد نظرية بوروس فريدريك سكنر (B.F. Skinner) أحد أركان المدرسة السلوكية في علم النفس، وتركز على كيف يُعدَّل السلوك بواسطة العواقب. ترفض النظرية التركيز على العمليات العقلية الداخلية (مثل الأفكار والمشاعر) وتنظر فقط إلى السلوك الظاهري القابل للملاحظة والقياس.

المبدأ الرئيسي لنظرية سكنر هو ان التعلم يحدث نتيجة التعزيز الذي يتبع قيام الفرد بالسلوك المرغوب. حدد سكنر أنواعًا رئيسية من انواع التعزيز لتشكيل السلوك كالتالي: التعزيز الإيجابي (Positive Reinforcement): إضافة مكافأة مرغوبة بعد السلوك لزيادة احتمالية تكراره (مثل: منح الطفل حلوى لإنهاء واجبه). والتعزيز السلبي (Negative Reinforcement): إزالة مثير منفر أو مزعج بعد السلوك لزيادة احتمالية تكراره (مثل: التوقف عن إزعاج ضوضاء الصف عندما يهدأ الطلاب، مما يعزز سلوك الهدوء).

أما العقاب فقد أشار سكنر انه مفيد لإيقاف سلوك غير مرغوب به و حدد أنواع منه كالتالي: العقاب الإيجابي (Positive Punishment): إضافة مثير غير مرغوب لتقليل السلوك (مثل: إعطاء واجب إضافي للطالب بسبب إزعاجه). والعقاب السلبي (Negative Punishment): إزالة مثير مرغوب لتقليل السلوك (مثل: حرمان الطفل من لعبة بسبب سلوك خاطئ).

تطبيقات نظرية سكنر واسعة النطاق، فهي تُستخدم في تعديل السلوك في المدرسة، وتربية الأطفال، والتدريب على المهارات، وحتى في العلاج النفسي السلوكي. النقد الموجه لها يتهمها بتجاهل دور الإرادة الحرة، والعمليات المعرفية، والعوامل الداخلية في التعلم.

ثانيا: **Q**uestion ضع أسئلة حول النص.

-

-

-

-

-

ثالثا: **R**ead (R1) اقرأ النصَّ مرة أخرى بتركيز.

رابعا: **R**ecite (R2) لخّص النقاط الرئيسة كتابة.

-

-

-

-

-

-خامسا: **R**eview (R3) راجع المعلومات.

هل تجد ان هذا الأسلوب مفيد في تطوير مهارة التعلم و الاستيعاب؟

ورقة عمل (٣-١)

النشاط رقم (٣-٢): تطوير نماذج أسئلة لقياس الذكاء والقدرات العقلية

القدرات العقلية الأكثر قابلية للقياس هي:

١) القدرة اللفظية: توضح أدبيات القياس النفسي إلى أن أسئلة التحليلي اللغوي تقوم في غالبها على خمسة محاور أساسية هي: القدرة على تحليل المترادفات *Synonyms*، القدرة على تحليل المتضادات *Antonyms*، القدرة على تحليل المتشابهات *Analogies* ، القدرة على التحليل اللغوي المنطقي *Logical reasoning* ، والاستنتاج اللغوي لمنطقي *Logical deduction* . تمثل الأسئلة التالية نموذجا من الأسئلة التي ترد في اختبارات القدرات اللغوية

نماذج من أسئلة التحليل اللغوي

١) كلمة "عالي" تعني عكس:

طويل ارتفع مُنخفض انخفض أسفل

٢) مرجّح تعني عكس:

منتظَم كثير الحدوث غير محتمَل غير أكيد غير منتظم

٣) يوم ما قبل أمس هو بالنسبة ليوم ما بعد غدٍ كمثل الأحد بالنسبة لِـ

الخميس الجمعة لاثنين الثلاثاء لسبت

٢) القدرة الحسابية: لا يحتاج الشخص الذي يتم فحص قدراته الحسابية سوى معرفة العمليات الحسابية الأربعة من جمع و طرح و ضرب و قسمة . يحاول أي اختبار قدرة رقمية أن يقيس القدرة على فهم الارتباطات بين الأرقام و أن كان يوجد بينها أشياء مشتركة. أن اختبار القدرات الرقمية في غالبها تغطي ثلاثة محاور رئيسية هي: المتتاليات الرياضية (و هي سلسلة الأرقام المتتالية و التي يوجد بين الرقم الحالي و الرقم التالي قاعدة رياضية مشتركة)، تحليل الروابط بين الأرقام (و هي تلك الأسئلة التي يوجد بينها و بين الأرقام الأخرى ارتباط معين فإذا زاد او نقص رقم فان الأرقام الأخرى تزداد و تنقص بنفس الكمية)، و الاستنتاج المنطقي الرقمي (و هي تلك المسائل التي تكون مبنية على قاعدة منطقية و على الفرد محاولة استنتاج الرقم المخفي). التالي يمثل بعض الأسئلة على القدرة الحسابية:

نماذج من أسئلة التحليل الرقمي

١) ما هو الرقم الذي يجب أن يحل مكان علامة الاستفهام في متتالية الأرقام التالية؟

١ ٢ ٣ ٥ ٨ ؟

٢) هذه ثلاثة أرقام ٤ ٧ ٣

إذا أضِفت أصغر رقم إلى أكبر رقم وضربت النتيجة بالرقم المعروض إلى يسار الرقم الأكبر مباشرة فان الناتج يكون:

١٠ ٣٠ ٢١ ٢٨ ٣

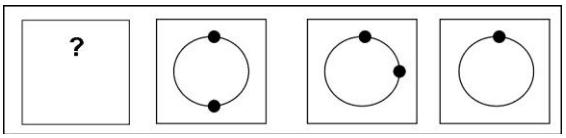
٣) هذه سلسلة من الأرقام ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢

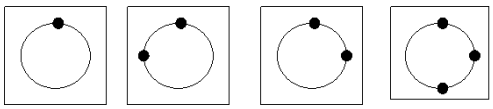
إذا أضِفت آخر أربعة أرقام إلى اليمين وطرحت مجموع أول ثلاث أرقام إلى اليسار فان الناتج يكون:

١٠ ٢٠ ١٦ ١٤ ٢١

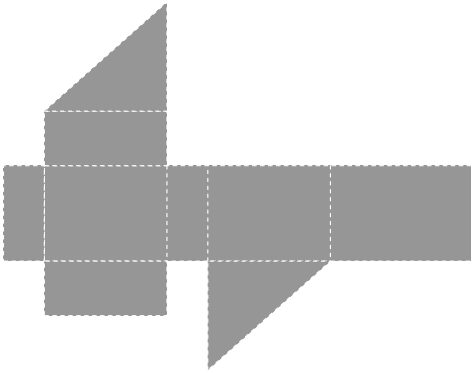
٣) القدرة التخيلية: تشـير قدرة التفكير التخيلي إلى قدرة الفرد على تدوير الأفكار ذهنيا و تخيل و بناء الأشـياء بشـكل مجرد دون أن تكون ملموسـة على ارض الواقع. لذلك تدور معظم اختبارات التفكير التخيلي حول قياس ثلاثة أبعاد أساسـية و هي: القدرة على تدوير الأشكال ذهنيا (ويقاس من خلال الأسئلة التي تطلب من الشخص معرفة الاتجاه الذي سيكون عليه الشكل إذا تم تدويره بدرجة معينة)، القدرة على البناء الذهني للأشـياء(و يتم قياس هذه القدرة من خلال أسـئلة طي الورق الافتراضـي بحيث يتم إعطاء الشـخص رسـمه هندسـية تحتوي على خطوط تمثل أماكن يجب على الفرد أن يقوم بطيها ذهنيا و تحديد الشـكل الذي سـيخرج بعد انتهاء عملية الطي)، و أخيرا القدرة على التعرف على التشـابهات و الاختلافات بين الأشـياء (و تقاس من خلال إعطاء أشـكال منقوصـة و على الفرد تحديد الجزء الناقص الذي يكمل الصورة الكلية للشكل). يمثل السؤال التالي نموذجا من الأسئلة التي ترد في اختبارات التفكير التخيلي:

ما هو الشكل الناقص و الذي يجب أن يحل مكان علامة الاستفهام؟





ما هو الشكل الذي سينتج إذا تم طي الورقة التالية ؟





اعتمادا على الشرح السابق، قم بتطوير ما يلي:

أولا: ثلاثة أسئلة لقياس القدرة اللفظية

ثانيا: ثلاثة أسئلة لقياس القدرة الحسابية

ثالثا: ثلاثة أسئلة لقياس القدرة التخيلية

ورقة عمل ٣-٢

النشاط رقم (٣-٣): تطوير تمارين لزيادة الذكاء والقدرات العقلية

قم بتطوير خمسة أفكار لمجموعة من التمارين التي يمكن ان تعمل على زيادة الذكاء و القدرات العقلية عند الطلبة:

ما هي إيجابيات هذه الأفكار؟

ما المعيقات التي يمكن ان تمنع من نجاح هذه الأفكار؟

ورقة عمل ٣-٣

النشاط رقم (٣-٤): أساليب تحفيز دافعية الطلبة إلى التعلم

قم بتطوير خمسة أفكار لمجموعة من الأساليب التي يمكن ان تعمل على تحفيز دافعية التعلم عند الطلبة:

ما هي إيجابيات هذه الأفكار

ما المعيقات التي يمكن ان تمنع من نجاح هذه الأفكار

ورقة عمل (٣-٤)

النشاط رقم (٣-٥): أساليب استدخال مبادئ علم النفس في مناهج التربوية المختلفة

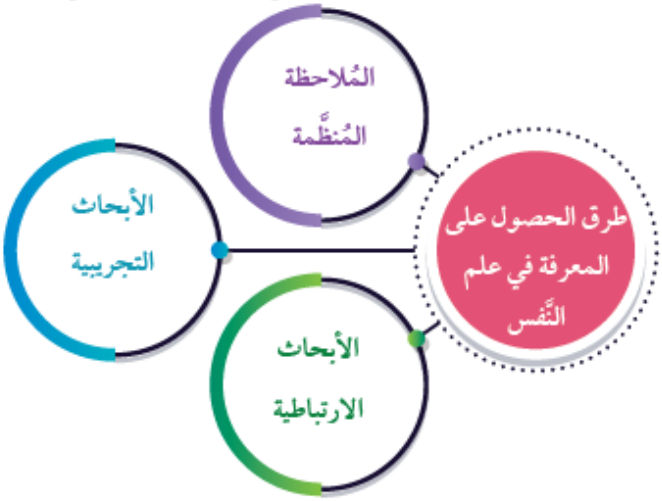
ما هي المناهج التربوية الأخرى التي يمكن ان تستفيد من مبادئ علم النفس؟

ما هي الفوائد التي يمكن الحصول عليها؟

كيف يمكن القيام بعملية الاستدخال؟

منهجية علم النَّفس العلميّة

يعتمد غالبية البشر في تفسير سلوك الآخرين على آرائهم الشخصية وتجاربهم الذاتية، وقد يحولونها إلى أمثال شعبية تعطي وصفًا مختصرًا للظاهرة السلوكيّة أو تفسيرًا لسلوك الآخرين، ولكنَّنا نجد على أرض الواقع كثيرًا من التجارب الشخصيَّة تُعدّ قضايا ذاتية لا يمكن تعميمها، إذ يمكن أن تنطبق في بعض الأحيان وفي أحيان أخرى كثيرة لا تنطبق، ومن أجل الخروج من هذه المُعضلة، ودراسة السّلوك البشري بطرق تتيح لنا الخروج بتعميمات حول البشر وتصرفاتهم، تبنّى علم النَّفس الحديث المنهج العلمي للحصول على المعرفة و تفسير سلوك الإنسان كما هو مبين في الشكل (2).



الشكل (2) طرق الحصول على المعرفة في علم النفس

أولًا الملاحظة المنظَّمة Structured Observation

يعتمد علماء النَّفس على الملاحظة العلمية المنظَّمة، فيقوم الباحث بمراقبة سلوك مجموعة من الأفراد ويسجل أهمَّ خصائص السلوك الصادر عنهم. تُستخدم الملاحظة المنظَّمة بشكل كبير في الدّراسات التي تُجرى على الأطفال، مثل: دراسات النموّ العقلي، والانفعالي، والأخلاقي، والاجتماعي للأطفال (انظر الوحدة الثالثة).



أخصائية نفسية تقوم بملاحظة سلوك طفل

ثانيًا الأبحاث التجريبيّة Experimental Research

يعني مصطلح "التجربة" في علم النَّفس شيئًا خاصًّا جدًّا، فهي طريقة مناسبة جدًّا لدراسة العلاقات السَّببية بين بعض المتغيّرات عن طريق التحكُّم، أو التأثير بتلك المتغيّرات التي نفترض أو نظن أنَّها هي السَّبب، فمثلًا، لنفترض أنَّ باحثة تريد معرفة أثر مشاهدة أفلام العنف على سلوك العنف لدى الأطفال، هنا يمكن للباحثة أن تختار مجموعتين من الأطفال.

- المجموعة الأولى : تسمّيها المجموعة التجريبية، وتطلب منها مشاهدة برنامج كرتوني يحتوي مشاهد عنف.
- المجموعة الثانية : تشاهد برنامجًا آخر غير عنيف وتسمّيها المجموعة الضابطة.

بعد ذلك يُطلَب من الأطفال في كلا المجموعتين العمل على مهمة مشتركة، مثل أن يتشاركوا ببناء منزل من "الليغو"، ثم تقوم الباحثة بتسجيل عدد حركات العنف اللفظي والجسدي التي قام بها الأطفال في كلتا المجموعتين، فإذا وجدَت الباحثة أنَّ المجموعة التي أظهرت أكبر مقدار من السّلوك العدواني، هي التي شاهدت البرنامج ذا المضمون العدواني العالي، بينما المجموعة التي أظهرت أقل قدر من التصرفات العدوانية هي التي شاهدت البرنامج ذا المضمون العدواني المنخفض من السّلوك، تستطيع الباحثة في هذه الحالة أن تستنتج وجود علاقة سببية مباشرة بين مستوى مشاهدة العنف ومستوى التصرفات العدوانية لدى الأطفال وذلك بطريقة تجريبية.

إثراء

أبحث في الإنترنت عن تجربة لعبة بوبو التي تبحث عن كيفية تقليد الأطفال للبالغين في تعلُّم سلوكات العنف.



ثالثًا الأبحاث الارتباطيّة Correlational Research

تبدأ الدراسات الارتباطية بأسئلة مثل: هل هناك علاقة بين القلق والأداء الدراسي؟ وللإجابة عن هذا السؤال يقوم الباحث بقياس درجة القلق لدى مجموعة من الطلبة، ومن ثمَّ يتمّ اختبارهم في مادة اللغة العربية مثلًا، ثمَّ تسجيلُ علاماتهم في الاختبار. و بتطبيق معادلة رياضية تسمى معامل ارتباط بيرسون يمكن من خلالها أن يتمَّ تحديد درجة ونوع العلاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء في الاختبار.

ومن هنا فإنّ الدراسات الارتباطية تمكّننا من فحص العلاقات بين الكثير من المتغيرات النفسية والشخصية والاجتماعية؛ مما يساعدنا للوصول إلى فهم أفضل للعوامل التي تؤثر في الإنسان وسلوكه وشخصيته. وبالاعتماد على ما سبق، نجد أنَّ علم النَّفس يحاول تفسير كيفيّة تشكُّل سلوك الإنسان، وخصائصه وشخصيته.

– **كتاب علوم النفس والاجتماع، الفصل الدراسي الأول، عمان، المركز الوطني لتطوير المناهج٢٠٢٥ ، ص ١٠-١٤**

النشرة رقم ٢

هناك خمس وجهات نظر متباينة، حاولت أن تفسّــر أسباب ومصادر شــخصيات البشر والسّلوك الإنساني بشكل عام، وهي كما يبينها الشكل الآتي:

المنظور البيولوجي	المنظور البيئي	المنظور التحليلي	المنظور المعرفي	المنظور الإنساني
الجينات وآلية عمل الدماغ والأعصاب تشكل طبيعة سلوك الإنسان وأهم خصائصه	البيئة الثقافية والاجتماعية وأسلوب التنشئة الوالدية تشكّل طبيعة سلوك الإنسان وأهمّ خصائصه	صراعات النفس المكبوتة وخبرات الطفولة المبكرة تشكل طبيعة سلوك الإنسان وأهم خصائصه	أسلوب التفكير وطريقة التفسير والإدراك تشكل طبيعة سلوك الإنسان وأهم خصائصه	إرادة الشخص ومفهومه عن ذاته تشكل طبيعة سلوك الإنسان وأهم خصائصه

أولاً المنظور البيولوجي Biological Perspective



الفكرة الرئيســة لهذا المنظور تشــير إلى أنّ الوراثة والجينــات وآليّةَ عمل الجهــاز العصبي والهرموني للإنسانِ هي من تشــكل طبيعة سلوك الإنسان وأهم خصائصه.ويُعَدُّ هذا الاتّجــاه قديمًا وحديثًا في ذات الوقــت؛ فمنذ بدايات علــمِ النّفسِ لــم ينكر علماء النفــس دور الجهاز العصبــي بمكوناته المتنوعة في السلوك الإنساني ، فأيّ سلوك يحدث أو أي تكوُّن معرفي يُبنى إنّما هو نتيجة لعمليات تتم داخل الجهاز العصبي. ونظرًا لأهمّيّةِ البيولوجيا في الســلوك الإنساني فقد تم تخصيص وحدة كاملة لمناقشتها بالتفصيل (انظر الوحدة الثانية).

ثانيًا المنظور البيئي Environmental Perspective

الفكرة الرئيسة لهذا المنظور هو أن البيئة الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها الإنسانُ هي من تشكل طبيعة السلوك وأهم خصائصه، ويُســمّى هذا المنظور في كثير من المراجع باســم المنحى السلوكي نظرًا لتأكيده على أنّ سلوك الإنسانِ محكوم بالبيئة المحيطة.

أحد أهـــم المُنظِّريـــن في هذا المجـــال هو عالم النَّفس "ســـكنر" (Skinner)، الذي عاش فـــي الفترة من (1904-1990م) والذي أكَّد فكرةَ أنَّ الإنسان محكومٌ بأنماط تعزيز السلوك الموجودة في الأسرةِ أو في المجتمع.

وبيّن ســـكنر في نظريته التي تُعرف بنظرية التعزيز السّلوكي، أنَّ الأشخاص المحيطين بالإنسان هم من يعزّزون تكرار السّلوك، أو هم من يكبحونه ويمنعون ظهـــوره، لذلك، ظهرت في هذه المدرســـة مفاهيم، مثل: مبـــدأ التعزيز، ومبـــدأ العقاب، ومبدأ تشكيل السّـــلوك، وغيرها من المبادئ التي تعمل على تشكيل سلوك الإنسان من خلال الإطار الثقافي الذي يعيش فيه.

إثراء



يؤكد عالم النَّفس الســـلوكي سكنر على أهميـــة الثـــواب والعقـــاب في تشـــكيل السلوك البشـــري وأنَّ الرغبة في الثواب وتجنُّب العقاب محفِّز رئيس للبشر.

ومن هذا المُنطلق، تُعدُّ الشـــخصية، والقدرات، والخصائص مجموعة من السّلوكات، التي تمَّ تعزيزها من البيئة، وشـــجَّعت على ظهورها، خصوصًا النماذج السّلوكية التي يراها الشخص في حياته، كالأهل، أو الأصدقاء؛ فعلى ســـبيل المثال، إذا تمَّ تعزيز الطفل بشـــكل مستمر على أن يُظهر ســـلوكات الأدب، فإنَّ الشَّخصية ستحمل صفة الأدب، ونقول عنه حينها إنَّه شـــخصٌ مؤدّبٌ، وبالمقابل، إذا تمَّ تعزيز ســـلوكات غيـــر محمودة، فإنَّها تتحوَّل مع التكرار إلى صفات دائمةٍ تُشكِّل علامةً مميّزة لكلِّ من يتعامل مع هذا الشخص.

كما يؤكد الســـلوكيون أمثال عالم النَّفس "ألبرت باندورا" على دور التقليد في تشكيل سلوك الشخص، فقد يقوم شخص بالتّصرف بطريقة معينة تقليدًا للأصدقاء للاندماج معهم، أو لكي يشعر بالقبول الاجتماعي بين الأشخاص المحيطين به والذين يشكِّلون أهمية في حياته.



أحد أسباب التدخين الشـــائعة هو رغبة الفرد في تقليد أصدقائه من أجل الاندماج معهم. لكن هل يجب أن يكون الشخص تابعًا للآخرين؟

يؤثر أسلوب التنشئة بشكل كبير في شخصية الأبناء في المستقبل، حيث نجد أبناء ذوي النمط الديمقراطي يتمتعون بمهارات اجتماعية عالية، ومتفوقين دراسيًّا في الغالب، ولطيفين، ومؤدبين، أمَّا أبناء النمط الدكتاتوري فتجدهم خائفين، ولا يعرفون كيفية اتخاذ القرار، وتحصيلهم الأكاديمي متوسط، أمَّا النمط المُتسَاهِل فعلى الأغلبِ نجد أنّ أبناءهم اعتماديون ومدلّلون، ومتسرّعون، ومزاجيّون، وغير أكفاءٍ اجتماعيًّا، في حين نجد أبناء النمط المُهمِل في الأغلب سلبيين، وتحصيلهم الأكاديمي منخفضًا وعدوانيين، ويمكن أن يتطوَّر سلوكهم إلى الانحراف.

- **كتاب علوم النفس والاجتماع، الفصل الدراسي الأول، عمان، المركز الوطني لتطوير المناهج٢٠٢٥ ، ص ١٨-٢١**

النشرة ٣

ثالثًا منظور التحليل النفسي Psychoanalytic Perspective



عالم النفس سيجموند فرويد

- هل تعتقد أنّ لكلٍّ منا صندوقًا أسود يخفي فيه الخبرات التي مرَّ بها وسببت له الانزعاج الشديد أو الألم العميق؟
- هل اعتقدت يومًا أنَّ بعض الأفراد يتصرفون بعنف مع الآخرين، نظرًا لأنَّهم تعرضوا للإساءة في طفولتهم؟

إذا راودتك هذه التساؤلات فأنت لست وحدك؛ لأنَّ نظرية التحليل النَّفسي التي أسّسها عالم النَّفس "سيجموند فرويد"، حاولت أن تجيب عن هذه الأسئلة، وبَنَت نظرية تقوم على دور صراعات النفس البشرية وخبرات الطفولة المبكرة ومكبوتاتها في تشكيل شخصية الإنسان وتصرفاته.

تشير النظرية أنَّ الإنسان محكومٌ بقوًى غرائزية متصارعة، تتحكم في سلوكه وأفعاله، تتشكّلَ مُعظمُها لدى الإنسان منذ الولادة نتيجة خبراتِ الطفولة، وتعمل هذه الغرائز والخبرات دون مستوى الوعي (لا شُعوريًّا)، وتتحكّم بسلوك الإنسان وأفعاله دون إدراك مباشر منه.

بيّن فرويد في كتاباته أنَّ هناك ثلاثة مُركّبات نفسية متصارعة وليست متوافقة في الإنسان، كلٌّ منها يحاول أن يشد الفرد إلى جهته، هذه المُركّبات هي:

1. مُركّب الهوى(ID) مركب يولد مع الإنسان، ويعتبر مركّبًا طائِشًا وغير عقلاني، ويسعى إلى إشباع الرغبات فقط دون الاكتراث بالمحيط، أو النظام الأخلاقي أو الاجتماعي، هذا المركب أشبه بالطفل الذي يرغب بإشباع حاجاته وتحقيق رغباته، بغض النظر عن الموقف أو الظروف.

2. مُركّب الأنا العليا (Super Ego) يمثل هذا المُركَّب الضمير والوعي الأخلاقي عند الإنسان، ويتطور هذا المركب أثناء مرحله الطفولة، ويتكون بشكل أساسي من تعليمات الوالدين والمجتمع المحيط، والتي تكون في غالبيتها مثالية، تتعارض مع الأهواء البشرية وخصوصًا مُركَّب الهوى ويدعو الشخص بشكل مستمر إلى التمسُّك بالمبادئ دون الاكتراث بالواقع الفعلي الذي يعيشه الفرد.

3. مُركّب الأنا (Ego) يمثل المُركّب العقلانية والرشد عند الإنسان، ويكتمل نموّه في مرحلة المراهقة، يتميز هذا المُركّب بأنه يعمل بشكل دائم على محاولة التوفيق بين الهوى والأنا العليا، ويحاول أن يشبع رغبات الهوى بشكل لا يتعارض مع قيم الأنا العليا المثالية، فنجده ينجح في أحيان و يفشل في أحيان أخرى.

وتبقى هذه المُركَّبات الثلاث في صراع دائم طيلة حياة الإنسان، وتعمل على توجيه سلوكه، وتتشكل شخصية الإنسان من خلال المركّب الذي يسيطر على الشخص، فإذا سيطر مركّب الهوى على الشخص يصبح إنسانًا اندفاعيًّا وغائيًّا وغير متحمل للمسؤولية، بعكس الشخص الذي تسيطر عليه الأنا العُليا إذ تكون أهمُّ خصائصه أنّه شخص متزمت وانتقادي. أمّا إذا نجح الأنا في التوفيق بين مُركبيّ الهوى والأنا العليا فإنّهُ يخرج بشخصية متوازنة ومنضبطة. معظم هذه الصراعات كما أشار إليه فرويد تحدث في اللاشعور ودون مستوى الوعي.

على الطرف الآخر، اعترض الكثير من الباحثين على الأفكار التي قدمها المنظور التّحليليّ وأشاروا إلى أنّها أفكار بلا أدلّة وبلا إثباتات علمية رصينة.



إثراء

تؤكد مدرسة التحليل النَّفسي أنَّ خبرات الطفولة في السنوات الخمسة الأولى من حياة الإنسان، لها دور كبير في تحديد مكبوتات الشخص، وبالتالي تشكّل المصادر الأولية لشكل وطبيعة سلوك الإنسان وخصائصه.

رابعًا المنظور المعرفي Cognitive Perspective

- هل لاحظت أنَّ شخصية بعض الأفراد وتصرّفاتهم يمكن أن يكون مردُّها إلى الطريقة التي يفكّرون بها؟





- هل لاحظت أنَّ الكثير من تصرفات الإنسان تعود إلى الطريقة التي يفسِّر بها تصرفات الآخرين؟

إذا كنت من مؤيدي هذه الأفكار، فسوف تجد من المنحى المعرفي والمنحى الإنساني في تفسير سلوك الإنسان الكثير من الأفكار التي ستلفت انتباهك.

يشير مصطلح المنحى المعرفي في تفسير سلوك الإنسان إلى مجموعة من النظريات التي يدرس فيها علماء النَّفس كيف تؤثّرُ عمليات التذكر، والتفكير، والإدراك، والتفسير في سلوك الإنسان، وتصرفاته، وخصائصه النَّفسية.

من النقاط الرئيسة لهذا المنحى، تلك التي تقول إنّ الطريقة التي يفكّر بها الإنسان ويفسر من خلالها ردود أفعال الآخرين لها أثرٌ واضح على شخصيته و تصرفاته. ويؤكّد أنصارُ هذا المنظور أنَّ هنالك نمطين من البشر يتكوّنان نتيجة أسلوب التفكير: النمط الأول هم الأفراد ذوو التفكير الإيجابي، والنمط الثاني هم الأفراد ذوو التفكير السّلبي.

يميل الأشخاص ذوو التفكير الإيجابي إلى التركيز على الفرص بدلًا من العقبات، وينظرون إلى الفشل على أنَّه انتكاسات مؤقتة وليست مُعيقات لا يمكن التغلُّب عليها.	الأفراد ذوو التفكير السّلبي في الغالب هم متشائمون، ويشككون في أنفسهم وقدراتهم، ويفكرون في المشكلات وليس في الحلول، ويعيقون ذواتهم عن السعي والتطور.

سمات الأشخاص ذوي التفكير الإيجابي وذوي التفكير السّلبي



إثراء

السّلبية تجعل من الإنسان شخصية انتقادية ناقمة وغير متوائمة نفسيًّا واجتماعيًّا.

ويؤكد علماء النَّفس المعرفيون دور الخبرات السابقة للفرد، وآليّة تخزينها في الذّاكرة (انظر الفصل الرابع)، حيث يشـيرون إلى أنَّ الذّاكرة الإنسـانية تتأثر بطريقة التفكير؛ فإذا كان التفكير إيجابيًّا فغالبًا يتمُّ اسـتدعاء المعلومات الإيجابية من الذّاكرة بعكسِ ما إذا كان التفكير سـلبيًّا. فعلى سبيل المثال، لو أنَّ أحد الأفراد ابتسم في وجه شخص آخر، فإنَّ ذوي التفكير الإيجابي سيفسـرون هذه الابتسـامة على أنها إطراء، وستقوم ذاكرتهم باستدعاء الخبرات السـابقة التي تدعم من هذا التفسـير وبالتالي سـتكون ردة فعلهم إيجابية، أمَّا ذوو التفكير السّـلبي، فإنّ ذاكرتهم ستستدعي كل الخبرات السّلبية السابقة التي تعرّضوا فيها للسخرية أو الانتقاد ومن المحتمل أن تكون ردود أفعالهم عنيفة جدًّا.

خامسًا المنظور الإنساني Humanistic Perspective

هل النجاح إرادة وإصرار، أم مجرد حظ؟

يؤكد المنحى الإنساني على أنَّ الإنسـان هو من يصنع نفسه لا الحظ، وأنَّه بالجِدِّ والاجتهاد والإرادة القوية يمكن للإنسان أن يحقّق أيَّ شيء يرغبه، وأنَّ سوء الحظ هو حُجَّة الفاشلين.

يركّز المنحى الإنسـاني على مجموعة من المفاهيم التي تسهم في تشكيل سلوك الإنسان وخصائصه، مثل الإرادة الحرّة ومفهوم الإنسان عن ذاته.

1 مبدأ الإرادة الحرة

يشـير إلى أنَّ الإنسان حرُّ الإرادة، وأنَّ الله أعطى الإنسان حرية الاختيار، وأنَّ الإنسان هو من يختار أن يكون على الشـكل الذي هو عليه من سـلوك وتصرفات، فإذا أراد أن يكون إنسانًا خيرًا لطيفًا، فهذا من اختياره، وإن اختار أن يكون عنيفًا مجرمًا، فهذا أيضًا من اختياره.

ويؤكد العلماء الإنسانيون هنا أنَّ الأفراد في مرحلة ما قبل البلوغ والرُّشد، قد يكونون محكومين بالأهل، والظروف، والمجتمع، ولكن لا حُجَّة لهم بعد أن يملكوا زِمام أمورهم، لذا من الخطأ أن يستمر الأفراد بلوم الظروف المحيطة بهم.

2 مفهوم الذّات

تُشـــير الذّاتُ إلى أفكار الإنسانِ عن نفسه، حيث يشكّل مفهوم الإنسان عن ذاته أمرًا بالغ الأهمية في تشكيل سلوكه وخصائصه الشّـــخصية، ويُعدّ عالم النّفس "كارل روجرز" أحد أهم المنظرين الإنسانيين، وذلك من خلال تطويره نظرية متكاملة في هذا المجال، إذ بيّن روجرز أنَّ الإنســـان الذي يســـعى إلى "تحقيق الذات" لا بُدَّ له من أن يكون منفتحًا على الخبرات الجديدة، كما لا بُدَّ للشخص أن يستكشف مشاعره وأفكاره الذاتية، ولكن للأسف، نجد أن من البشـــر يفشـــل في الانفتاح على خبراته الذاتية ومحاولة فهمها وتفســـيرها، ويبيّـــن روجرز في هذا الأمر أنَّ الكثير من البشـــر لا يبقى لديهم من أفكار حول طبيعتهـــم، إلا الأفكار التـــي زرعها آباؤهم وأمهاتهم في أنفســـهم. لذلك نجد الكثير من البشر الذين يمتلكون مهارات وقدرات كثيرة، ولكنَّهم لا يعرفون عنها لأنهم يعتقـــدون أنَّها غيرُ مهمة، أو غيرُ ملائمةٍ للمجتمـــع تمامًا كما علَّمها لهم آباؤهـــم طوال حياتهم. ويؤكد روجرز في هذا المجال دورَ الأهل في مســـاعدة أبنائهم في تشكيل مفهوم ذواتهم، حيث يجب عليهم تشجيعهم وعدم انتقادهم، وإنْ أرادوا انتقادهم فعليهم نقد السّلوك وليس انتقاد ذوات أبنائهم. فعلى سبيل المثال، يمكن للأهل أن يقولوا "هذا السّـــلوك غير جيد" ولكن ليس من حقهم أن يقولوا "أنت شخص غير جيد" لأنَّ هذه العبارة تنتقد ذات الفرد وليس مجرّد سلوك محدّد.



أكد عالم النَّفس الإنســـاني الشـــهير كارل روجرز على أهميـــة دافـــع "الرغبـــة في الإنجـــاز" كمحـــرك رئيس للأفـــراد المتميزيـــن الذين يرغبون في تحقيق ذواتهم.



إثراء

هناك مقولة مشهورة متداولة في علم النَّفس وهي:

- راقب مشاعرك حتى لا تتحول إلى أفكار...

- وراقب أفكارك حتى لا تتحول إلى سلوك ...

- وراقب سلوكاتك حتى لا تتكرر وتُصبح نمطًا دائمًا في شخصيتك...

— كتاب علوم النفس والاجتماع، الفصل الدراسي الأول، عمان، المركز الوطني لتطوير المناهج٢٠٢٥ ، ص ٢١-٢٥

النشرة رقم ٤

يُعرَّف النّمــوّ بأنّه التغيُّرات المتسلســلة المتداخلة والمنظَّمــة، التي تحدث في جميع جوانب النّموّ الجســمية، والمعرفيــة، والاجتماعية، والانفعالية، والتي تطــرأ على الفرد بهدف تحقيق أقصى درجــات التكيُّف مع الذات والمجتمع، أمّا علم نفس النّموّ، فهو أحد ميادين علم النَّفس الذي يهتمُّ بدراســة الفرد عبر مراحل حياته المختلفة، ويركّز على التغيُّرات السّــلوكية التي تطرأ عليه منذ لحظة الإخصاب وحتى الوفاة، ويرتبط هذا المجال بالعديد من التخصصــات الأخرى، مثل: علم الاجتماع، وعلم الوراثة، وعلم الأجِنَّة، والطِّبِّ، لذا يُعرف علم نفس النّموّ أيضًا بمسميات أخرى، منها علم النَّفس الارتقائي، وعلم النَّفس التطوري.

مراحل نموّ الإنسان



تمرُّ عملية النّموّ الإنســاني بعدَّة مراحل رئيسة تتدرَّج بشكلٍ منظَّمٍ، ومتسلسلٍ، ومتناغمٍ، وهي:

1) مرحلة مــا قبلَ الولادة، التي تبــدأ من لحظة الإخصاب وحتى الولادة، وتشمل تطوُّر الجنين داخل الرحم.

2) مرحلة الرضاعة، التي تمتد من الولادة حتى عمر سنتين، حيث يكتسب الطفل خلالها المهارات الأساسية، مثل الحبو والمشي، ويبدأ الطفل بتطوير أصوات وكلمات بسيطة للتواصل.

3) مرحلة الطفولة المبكّرة من ثلاث إلى ســتِّ سنوات، حيث يكتســب الطفل مهارات عقلية واجتماعية، ويتعلَّم التواصل، وإيصال مشاعره، وتكوين علاقات مع العائلة والأصدقاء.

4) مرحلة الطفولة المتوســطة والمتأخرة من ســتّ إلى اثنتي عشرة ســنة، وفيها يبدأ الطفل بتكوين هُويَّة مستقلة، وتطوير مهاراته العقلية والاجتماعية، ويصبح تقبُّل الأصدقاء والإنجاز الأكاديمي مهمين في حياته.

5) مرحلة المراهقة من اثنتي عشرة إلى ثماني عشرة سنة، حيث تحدُثُ تغييرات جسدية ونفسية، وفي هذه المرحلة يحدث البلوغ، وتتشكل هُويَّة الفرد، ويزداد التفكير المجرد والقدرة على التخطيط للمستقبل.

6) مرحلة الشـــباب من ثماني عشرة إلى خمس وعشرين ســـنة، ويصل فيها النّموّ البدني والعقلي إلى قمّته، ويتّخذ الفردُ قراراتٍ مهمّةً تتعلّق بالتعليم، والمهنة، والعلاقات مع الآخرين.



7) مرحلة الرُّشد من خمسٍ وعشرين إلى أربعين سنة، حيث يبدأُ الفردُ في بناء مساره المِهْني والعائلي، وتزدادُ قدرتُه على إدارة مشكلات الحياة.

8) مرحلة منتصف العمر من أربعين إلى ستين سنة، حيث تَظهرُ علاماتُ التقدُّمِ بالعمر، وفيها يقوم الفردُ بتقييم إنجازاتِهِ السّابقة، وقد يجري بعـض التغييرات إذا لـــم يكنْ راضيًا عن إنجـازاته، والتي قد تكون جذرية، فيما يُعرف بأزمة منتصف العمر.

9) مرحلة الشـــيخوخة تبدأ من عمر ستين إلى نهاية العمر، وفيها يتباطأ النّمو الجسدي وتظهر علامات الشيخوخة، وتنخفض القدراتُ المعرفيةُ تدريجيًّا، وتحدثُ تغييراتٌ في المجال المِهْني، إمّا بسبب التقاعد أو تدهور الصحة.



مراحل نموّ الإنسان

– كتاب علوم النفس والاجتماع، الفصل الدراسي الأول، عمان، المركز الوطني لتطوير المناهج٢٠٢٥ ، ص ٥٠-٥١

النشرة رقم ٥



هل تساءلت يومًا: مَنْ أنا؟ ما اهتماماتي؟ ما الذي أرغبُ في تحقيقهِ بعد إنهاءِ مرحلةِ الثانويَّةِ العامَّة؟ لماذا أشعرُ أحيانًا بمشاعرَ إيجابيّةٍ قويةٍ، ثم فجأة يتملَّكني الحزنُ والقلقُ؟ لماذا أشعر بالخجل أحيانًا من شكل جسمي، والتغيُّرات التي طرأت عليه؟ إذا كنت تطرح على نفسك هذه الأسئلة، فاعلم أنَّك لست وحدك، إذ يمرُّ الجميع بهذه المرحلة الانتقالية التي يجدون فيها أنفسَهم وقد نضجوا جسديًّا، بينما ما زالوا يرون أنفسهم أطفالًا، إنَّها مرحلةُ المُراهقة بكلِّ ما تحمله من تقلُّبات وتحدِّيات.

تتميَّز مرحلةُ المُراهقة بخصائص عديدة تجعلها مرحلةً مهمَّةً، فهي تمثِّل فترةً انتقالية ما بين الطفولة والرُّشد، وتشهدُ تغيُّراتٍ جسمية، ونفسية، واجتماعية، تؤثِّر في سلوك المراهقين ونظرتهم إلى العالم المحيط بهم، ومن أبرز التغيُّرات التي تحدث في مرحلة المُراهقة التغيُّرات الجسمية، إذ تتسارع عمليّة النّموّ الجسدي، ويحدث تغيُّر في بِنية الجسم وشكله، ويشعر المراهق بالتغيُّرات في الوزن والطول، ممّا يعزّز أو يقلّل شعور الثقة بالنَّفس، كما تحدث تغيُّرات في التكيُّف الاجتماعي، فيحاول المُراهق الانخراط في مجموعات اجتماعية، ويكون لمجموعةِ الأصدقاءِ تأثيرٌ كبيرٌ فيه، فيسعى للحصول على تقبُّلِهم، ممّا يعزّز شعوره بالانتماء، وقد يشعر بالضغط والقلق في حال تقبّلهم له، أمّا بالنسبة للتغيُّرات الانفعالية؛ فيسعى المراهق إلى بناء هُويَّته الشخصية، ممّا يولِّد لديه مشاعر التمرُّد والرغبة في الاستقلالية، وقد يعاني البعض من تقلُّباتٍ مزاجيةٍ نتيجةَ التغيُّرات الهرمونية، وفيما يتعلّق بالمهارات المعرفية يبدأ المراهق في تطوير مهارات التفكير المنطقي، فيصبح أكثرَ قدرة على التحليل والتساؤل حول القيم والمعتقدات التي نشأ عليها، ممّا يؤدي إلى تفكير أعمق في قضايا حياته ومستقبله، كما يبدأ المراهق في هذه المرحلة ببناء صورة ذاتية كاملة عن نفسه وهُويَّته، ومَنْ هو؟ وماذا يريد؟ وما اهتماماته، وطموحاته، وتطلُّعاته؟ وتتشكَّل الهُويَّة الكليّة للفرد من أبعادٍ نفسيَّةٍ واجتماعيّةٍ تساعدُ المراهقَ على فَهْمِ نفسِهِ وتعريفها، وتحديد موقعه من العالم، وتشكيل الصورة العامة عن الهُويَّة والانطباع العام الذي يحدد به المراهق نفسه ويعرفها به.

ولا بُدَّ من الإشارة إلى أهميَّة تقبُّل هذه التغيُّرات التي تحدث وتفهُّمها، سواء أكانت نتاجًا للأسرة أم المجتمع، ليتجاوز المراهق هذه المرحلة بنجاح، وليتمكن من تكوين سلوكاتٍ صحيَّةٍ وإيجابيَّةٍ تساعده في الانتقال لمرحلة الرُّشد بسلاسةٍ.

حقائق حول مرحلة المراهقة

التغييرات الجسدية السريعة

يكون النّموّ الجســدي في هذه المرحلة سريعًا، وتظهر علامات البلوغ الأولية والثانوية، والتي بدورها تجعل المراهق يحتاج إلى عدد ساعات أكبر من النوم مقارنــة مع الأفراد الآخرين؛ فالحصول على العدد الكافي من ســاعات النوم يضمن النّموّ السليم والحفاظ على الصحة الجسدية والنّفسية.

الاستقلالية

يســعى المراهق لتحقيق الاستقلالية عن الأســرة كجزء من رحلته في تكوين هُويته الشــخصية، وهذا تطوّر صحي وطبيعي يُهيّء المراهق للانتقال لمرحلة الرُّشد بسلاسة، هذه الرغبة بالاستقلالية قد تُفسَّر من قبل الوالدين أحيانًا على أنّها تمرُّدٌ وخروجٌ عن القواعد والقوانين المُتعارف عليها.

الاندفاعية

قد يعاني بعــض المراهقين في هذه المرحلة مــن الاندفاعية و التهور، حيث يكونون أكثر ميلًا للمغامرة والمخاطرة وتجربة أنشطة جديدة، ممّا قد يعرّضهم لبعض المخاطر، وهذا ما يحمّل الأســرة مســؤولية متابعة ســلوك المراهق والتواصل المستمر معه.

تطوُّر التفكير المنطقي

يتطوَّر التفكير المنطقي في هذه المرحلة، ممّا يجعل المُراهق قادرًا على تحمّل المسؤولية، وقادرًا كذلك على القيام ببعض المَهامّ الموكلة له بنجاح.

الاحتياج للدعم النَّفسي

تتميَّز هذه المرحلة بالتغيُّرات السريعة التي قد تُسبّبُ الضغطَ النَّفسي للمراهق، لذلك فهو يحتاج إلى الدعم المســتمر من الأهل؛ للتعامل مع هذه التغيُّرات، كما يحتاج إلى النُّصح والمساعدة في اتخاذ بعض القرارات الهامَّة، مثل اختيار التخصصات الأكاديمية.

أمّا بالنسبةِ للأفكار المغلوطة، أو المعتقدات الخاطئةِ التي تدور حول مرحلةِ المُراهقة، فيمكن تقسيمها إلى نوعين: النوع الأول يتعلق بالأفكار السَّائدة بشكل عام عن فترة المُراهقة، والنوع الثاني يتعلّق ببعض الأخطاء الإدراكية في طريقةِ إدراكِ الواقعِ، أو فَهْمِ الأحداث من حوله، والتي قد يُعاني منها المُراهق نفسُه في هذه المرحلة، ويكون سببُها تَمَرْكُزَ المُراهقِ حولَ ذاته.

1 المعتقدات الخاطئة حولَ فترةِ المُراهقة

المعتقد الخاطىء	الصواب
جميع المراهقين متهوّرون ولا يتحملون المسؤولية	يرتبطُ التهوّر برغبةِ المُراهق لخوْضِ خبراتٍ جديدةٍ وإشباعِ الفضول لديه، ولكن قد يُظهرُ المُراهقُ قدرةً كبيرةً على التفكير المنطقي عندما تتوفّر له المعلوماتُ الكافية.
الرِّفاق هم السَّببُ في كلِّ القرارات الخاطئة التي قد يتَّخذها المُراهق	للرِّفاق تأثيرٌ مهمٌّ في قرارات المُراهق، ولكنْ هنالك أيضًا تأثيرٌ مهمٌّ للأسرة، والبيئة الاجتماعيّة المحيطة بالمُراهق، والممارسات الوالدية المتعلقة بكيفية حلّ النزاعات واتخاذ القرارت.
المراهقون دائمًا متمرّدون	قد يُساء فهم سلوك المُراهق وسعيه نحو الاستقلالية على أنَّه تمرُّدٌ، في حين أنَّ هذا السّلوك يُعدُّ سلوكًا طبيعيًّا في هذه المرحلة العمرية؛ إذ يسعى المُراهق لتكوين هُويَّته الشَّخصيَّة، ويحتاج إلى قدرٍ من الاستقلالية، وإعطائه فرصة لتحمُّل المسؤولية، والتَّدرُّب على عملية اتخاذ القرارات خاصةً في بعض الأمور التي تتعلق به.
التغيُّراتُ الهرمونيّة هي سببُ المشكلات والتقلُّبات المِزاجية التي يُعاني منها المراهق.	تُعدُّ التغيُّراتُ الهرمونيّة عاملًا مسبّبًا لحدوث تقلُّبات المِزاج، لكنْ هنالك أيضًا عواملُ أخرى تتعلَّق بالبيئة الاجتماعية، والممارسات الوالدية، وطبيعة شخصية المُراهق، التي قد تُسبّبُ حدوثَ التقلُّبات المِزاجية وتعرّض المُراهق للوقوع في المشكلات.

2 الخُرافات التي قد يعتقدُ بها بعض المراهقين

1. **خُرافة الجمهور المتخيَّل**: يعتقــدُ المُراهقُ أنَّه محطُّ أنظارِ الجميعِ من حوله، وأنَّ الأفرادَ المُحيطين به يراقبون كلَّ تصرفاته، وهذا يجعله يبالغُ في الاهتمامِ بمظهرِهِ الخارجيِّ أو سلوكاته.

2. **الخُرافة الشَّــخصيّة**: وفيها يعتقدُ المُراهق أنَّه يُعاني من مشكلاتٍ فريدةٍ من نوعها لا يُعاني منها أحدٌ غيرُه وبأنَّ الآخرين غير قادرين على فهمه، أو فَهْمِ المعاناة التي يعيشها.

3. **خُرافة الحصانة الشَّــخصية**: يميلُ المراهقون إلى الاعتقاد بأنَّهم محصَّنــون، وغيرُ معرَّضين للمخاطر التي قد تُصيب الآخرين، فإذا تناولَ الآخرون ســجائرَ التدخين، فقد يتعرَّضونَ لخطرِ الإصابةِ بالسَّــرطان، أمّا هو حتّى وإنْ تناولها فإنَّه لن يتعــرَّضَ لمثلِ هذا الخطر، وهذا الاعتقادُ يَجعلُهم يُقدِمون على القيام ببعض الســلوكات التهوريّة، التي تحدَّثنا عنها سابقًا.

4. **خُرافــة الادِّعاء المُبالغ فيه**: يقلّــلُ المُراهق من الأخطاء التي قد يرتكبها هو، بينمــا يضخّم الأخطاء التي يقوم بها الآخرون، فإذا تأخر عن مدرســته؛ فســيجد مبررات عديدة، كأزمة المرور، أو عدم الاستيقاظ في الموعد المحدّد نتيجة ســهره للدراسة في الليلة الســابقة، أمّا إذا تأخّر طالبٌ آخر عن المدرسة؛ فهو مهمل، وكسول، وغير مسؤول.

5. **خرافة المنطق المُبالغ به**: يميلُ المُراهق إلى تطبيقِ المنطق بشــكل مبسَّط جدًّا وغير واقعي، وهذا بدوره يؤدي إلى استنتاجاتٍ مبالغٍ فيها وغير دقيقة.

– كتاب علوم النفس والاجتماع، الفصل الدراسي الأول، عمان، المركز الوطني لتطوير المناهج٢٠٢٥ ، ص ٦٠-٦٣

النشرة رقم ٦

يُعد التعلُّم عملية مستمرة وذات أبعاد متعدّدة؛ إذ يتمُّ من خلالها اكتساب أو تعديل المعرفة، والمهارات، والسلوكات، والقيم، وذلك عن طريقِ الدِّراسة، أو التدريب، أو المُلاحظة، أو الخبرة، والتعلُّم أساس تطور الإنسان ونموّه، سواءً على المستوى الفردي أم الاجتماعي، ويبدأ التعلُّم فعليًّا عندما يكون الإنسان جنينًا في رحم أمه، فنحن نبدأُ بسماعِ الأصواتِ ونحن داخل رحم أمّنا في الشهر الخامس من الحَمْلِ بنا، ومعه تبدأُ عمليةُ التعلُّم الأولى كتعلُّم أنَّ هذا الصوتَ هو صوتُ الأمِّ، ثمَّ بعد الولادة، يبدأُ تفاعلنا مع العالِم المحيطِ بنا ونبدأ بالتعلُّم مِنْ محيطِنا، فنميّز الوجوه والأصوات، ونبدأ بتطوير استجابات للمُثيرات من حولنا، ولا ينتهي التعلُّم أبدًا بعد ذلك. فالإنسانُ يبقى يتعلَّمُ طوال حياته، فيستمرُّ باكتسابِ معلوماتٍ ومهاراتٍ جديدةٍ حتّى في سنِّ الشيخوخة على الرّغم من انخفاضِ بعضِ القُدرات مع التقدُّم في السِّنِّ.



إثراء

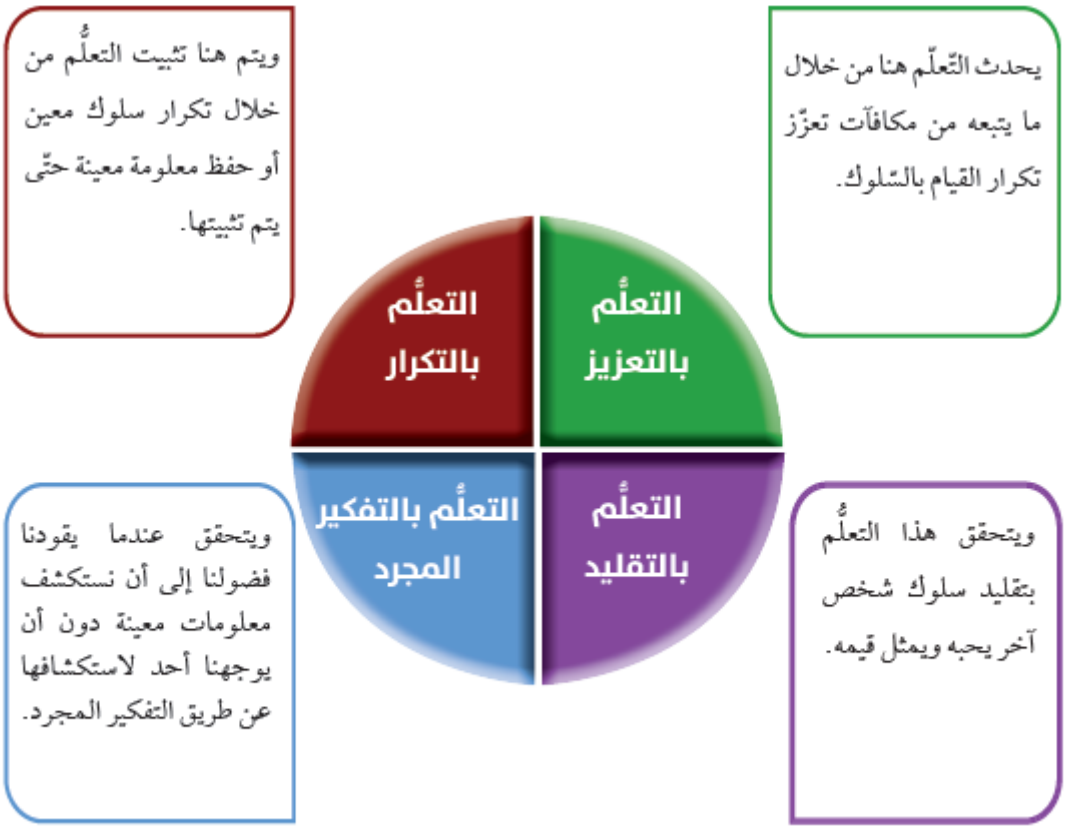
التعلُّم هو مفتاحٌ لأبــوابِ المعرفةِ التي تنقلُنا من الجهلِ إلى العلمِ، ومن الخمولِ إلى الحركةِ والتطوّرِ، وهو سرُّ تحقيقِ قُدْراتنا وإمكاناتنا الكامنة فينا.

تمرُّ عملية تعلُّم الإنسان في ثلاث مراحل، هي الاكتساب، والتثبيت، والتعميم.

1. **مرحلة الاكتساب**: وهي المرحلةُ التي نبدأُ فيها بتعرُّف المفاهيمِ الجديدةِ والمعلومات، وفي هذه المرحلة نتلقّى المعلومات، ونمارس المهارات لأول مرة.
2. **مرحلة التثبيت**: تتضمَّن هذه المرحلة ممارستنا للمعلومات أو المهارات بانتظام، من خلال التكرار والمراجعة، فتصبح المعلومات أكثر ثباتًا عندنا، ونحسِّنها ونطوِّرها.
3. **مرحلة التعميم**: في هذه المرحلة، نصبح قادرين على تطبيق ما تعلَّمناه في مواقفَ مختلفةٍ، فنكون قادرين على استخدام المعرفة والمهارة التي اكتسبناها بطرق مرنة وواسعة النطاق.



بشكل عام، يتعلم الإنسان المفاهيم ويكتسبها من خلال أربعةِ طرق مبينة في الشكل الآتي:



1. **التعلُّم بالتعزيز**: التعزيز هو مُحرّك يدفعنا للانخراط في التعلُّم وبذل كلِّ الجهد لتحقيق النجاح فيه، يمكن أن يكونَ التعزيز نابعًا من داخلنا، كحُبّنا للتعلُّم، وقد يكون التعزيز خارجيًّا يأتينا من بيئتنا ومحيطنا، كالمكافآت مثلًا، والتعزيز له العديد من الفوائد في التعلُّم، فيُعزِّزُ الانخراط والتركيز ويجعله أكثر متعة وتفاعلًا، ويحفِّزُ الاستمرارية عبر وضع أهداف واضحة، ويحفزنا للتغلُّب على التحدِّيات، ويساعد التعزيز أيضًا في زيادةِ الشّعور بالإنجاز عند تحقيقِ النَّجاح، ممّا يعزّز تقديرنا لنتائجنا، من خلال رفعِ مستوى التركيز والإبداع، ويسهم التعزيز في تحسين الأداء وجودة التعلُّم، وأخيرًا، يعزّز الثقة بالنَّفس، ويشجّع على التفكير الإبداعي، ممّا يسهم في مواجهة التحدّيات بفعالية أكبر.

2. **التعلُّم بالتكرار**: يُسهِم التكرارُ في اكتسابِ المعلوماتِ والمهاراتِ وترسيخها في الدِّماغ، وذلك من خلال التكرار المُعزّز، فعند التعرُّض لمعلومة جديدة، يكوّن الدِّماغ روابطَ عصبيَّة مؤقتة تُخزّن المعلومة، ومع التكرار، تُصبح هذه الروابط أقوى، ممّا يسهّل استرجاع المعلومة أو المهارة؛ فالتكرار المنتظم ينقل المعلومات إلى الذّاكرة طويلة المَدى، بينما يُعزّز التكرار المتباعد من الاحتفاظ بالمعلومات عبر فترات زمنية متزايدة.

3. **التعلُّم بالتقليد**: يُعد طريقة أساسية لاكتسابِ المهاراتِ والمعرفةِ عبر مُلاحظةِ سُلوك الآخرين وتقليده، ويبدأُ ذلك بملاحظةِ الأفعالِ باستخدام الحواس، ثمَّ يقوم الدِّماغ بتحليلها؛ لِفَهْم كيفيَّة تنفيذها، ومع التكرار، يتحسَّن الأداء ويُصبحُ التقليدُ أكثرَ دقَّةً، ممّا يساعد على نقلِ السّلوك إلى الذّاكرة طويلة المَدى، وفي أثناء عملية التقليد، يتمُّ تقييمُ الأداء وتعديلُ السّلوك بناءً على التغذية الراجعة لتحسين النتيجة.

4. **التعلُّم بالتفكير المُجرَّد**: التعلُّم من خلال التفكير المجرّد يعتمد على استخدام الأفكار والمفاهيم بدلًا من التجريب المباشر، ويساعد في فَهْم المفاهيم المعقّدة وحلِّ المشكلات بشكل إبداعي، ويبدأ التعلُّم بالتفكير المجرّد بمواجهة فكرة أو مشكلة تتطلَّب التحليل والفَهْم، إذ نقومُ بتجزئة المفهوم أو الفكرة لفَهْمِ مكوناتها وتفاعلاتها، ويتطلب التفكير المجرَّد تجريد الفكرة ممّا هو ملموس، وتكوين استنتاجات شمولية لتطبيقها على مواقفَ جديدة باستخدام التفكيرِ المجرّد، ويمكن الوصول إلى حلولٍ إبداعيّة ومنطقية للمشكلات، مثل تطبيق المفاهيم الرياضية أو العلمية على واقع الحياة، وبعد ذلك نقوم بتقييم النتائج باستخدام التفكير الناقد؛ ممّا يعزز القدرة على تحسين الفهم وتعديل المفاهيم عند الحاجة.

الذّاكرةُ البشريَّةُ هي قدرةُ عقولِنا على تخزينِ واسترجاعِ المعلومات والخبرات، وتُعدُّ الذّاكرة البشريَّة من أكثرِ القــدرات العقلية تعقيــدًا، وهي ضروريَّــة لتعلُّمنا ولحياتنا اليومية. وتتكــون الذّاكرة البشــريَّة من أنواع متعــددة، يتمُّ تصنيفهــا بناءً، على طبيعــة المعلومات التــي تخزّنها ومدة الاحتفاظ بهــا، ولدينا العديــد من التصنيفــات لها، ولكن أشهرها التصنيف الثلاثي للذاكرة ويتضمن:



أولًا الذّاكرة الحسّية Sensory Memory

هي الذّاكرةُ التي تخزّن المعلومات الحسيّة لفترةٍ زمنيّةٍ قصيرة جدًّا؛ ثوانٍ أو أجزاء من الثانية، وهي الخطوةُ الأولى لمعالجــة المعلومات، ولها أنواع: مثل الذّاكرة البصريَّة؛ والتي تســتقبل الصــور والمعلومات البصريَّة، والذّاكرة الســمعيَّة التي تستقبل الأصوات، والذّاكرة اللّمسيَّة التي تســتقبل المعلومات المتعلقة باللّمس، والدور الأساسي للذاكرة الحسيَّة السماح بتصفية المعلومات غير المهمَّة، وتركيز الانتباه على المعلومات المهمَّة ذات الصلة.

ثانيًا الذّاكرة العاملة Working Memory



وهي نظامٌ مؤقتٌ يُســتخدم لمعالجة المعلومات وتخزينها أثناء أداء مَهــامٍّ معرفيَّة وتعلمية، ويتمُّ فيها تحليل المعلومة القادمة من الذّاكرة الحسية أو استدعاء المعلومات من الذّاكرة طويلة المَدى، ويتمُّ فــي هذا الجزء تفســير المعلومات وترميزهــا بنظام ترميز معين، ومن ثمَّ دفعها إلى التخزين طويل الأمد.

ثالثًا الذّاكرة طويلة المدى Long term Memory

وهي القدرةُ على تخزين المعلومات لفتراتٍ طويلةٍ، وهي تُشــبه نظامَ الأرشــيف، حيث إنَّ الخبرات يتمُّ تخزينها تحتَ رموزٍ معيّنــة يعرفها العقل، فنجد أماكن لتخزيــن المعلومات البصريَّة، وأخرى للمشــاعر، أوللانفعلات، وأخرى تحتوي على معلومات مجردة وهكذا.

إنَّ التعلُّم والذّاكرة مترابطان بشــكلٍ أساســي؛ فالتعلُّم هو اكتســابُ المهارات والمعرفة، بينمــا الذّاكرة تخزّنها لاســترجاعها لاحقًــا، ويعتمد الاســترجاع على المعلومــات المخزّنة في الذّاكرة؛ ممّا يســاعد فــي فَهْمِ وربط المعلومات الجديدة، وتُعزّز التأثيرات كالانتباه، والممارســة، والتكرار من فعالية الذّاكرة، بينما يلعب كلٌّ من النوم والتغذية والنشاط البدني دورًا مهمًّا في تثبيت المعلومات، كما إنَّ المستويات المعتدلة من التوتر قد تحفّز التعلُّم،

لكنَّ التوتر الشـــديد يُعيـــق تكوين الذّاكرة، وفـــي النهاية، التعلُّم والذّاكرة عمليتان متكاملتان تؤثر كلٌّ منهما في الأخرى.



إثراء

التعلُّم هو البذرة، والذّاكرة هي التربة الخصبة التي تحتفظ بها لتنمو ثمار المعرفة.

- **كتاب علوم النفس والاجتماع، الفصل الدراسي الأول، عمان، المركز الوطني لتطوير المناهج٢٠٢٥ ، ص ٧٠-٧٥**

النشرة رقم ٧

إن تطوير مهارات التعلّم يتطلّب تحسينَ إستراتيجياتك، واكتساب عادات جديدة تُساعدك على استيعابِ المعلومات بشكلٍ أفضل، وتحقيق أقصى استفادة من وقتك وجهدك، وفيما يأتي عشر خُطوات مفصّلة لتطوير مهارات التعلُّم:

أولًا تحسين أساليب القراءة والفَهْم

ومن طرق تحقيق هذا:



أ.القراءة النشطة: أسألُ نفسي أسئلةً أثناء القراءة؛ لأحافظَ على تركيزي، وأدوّن ملاحظاتي في أثناء القراءة لفهم الأفكار الرئيسة.

ب.استخدام تقنية SQ3R كما يأتي:

1) Survey أتصفّحُ النصَّ للحصول على نظرة عامة.
2) Question أطرحُ أسئلة حول النص.
3) (R1) Read أقرأُ النصَّ بتركيز.
4) (R2) Recite أُلخّص النقاط الرئيسة بصوت عالٍ أو كتابة.
5) (R3) Review أُراجعُ المعلومات لاحقًا.

ثانيًا إدارة الوقت وتنظيمه

ويكون بالقيام بما يأتي:

أ. وضع خطة دراسية: أُقسّم وقتي إلى فترات دراسة قصيرة (25–50 دقيقة) تتخللها استراحات قصيرة، وأستخدم تقنية البومودورو لتحسين التركيز، و هناك سبعة نقاط مهمة في هذا الموضوع وهي:

1) **اختيار المَهمَّة التي سأدرسها:** أحدد المَهمَّة أو النشاط الذي أريد إنجازه، مثل الدراسة، أو كتابة تقرير، أو تنظيم شيء ما.

2) **ضبط المؤقت:** أضبطُ مؤقتًا على 25 دقيقة، وهي فترة تسمى "بومودورو" ، ويمكن تعديل الوقت لاحقًا حسب الاحتياجات.

3) **العمل بتركيز:** خلال هذه الـ 25 دقيقة، أركز تمامًا خلال إنجاز المَهمَّة دون أيِّ مشتّتات، فأغلق الهاتف، وأحرص على أن يكون المكان هادئًا ومناسبًا للعمل.

4) **أخذ استراحة قصيرة:** بعد انتهاء الـ 25 دقيقة، آخذ استراحة قصيرة لمدة 5 دقائق، آخذ هذا الوقت للقيام بشيء مريح، مثل المشي القصير، أو شرب الماء، أو التنفس العميق.

5) **التكرار**: أكرر الدورة (بومودورو والاستراحة) حتى أكمل أربع دورات.

6) **أخذ استراحة طويلة**: بعد الانتهاء من أربع دورات بومودورو؛ أي ما يُقارب ساعتين من العمل آخذ استراحة طويلة تتراوح ما بين خمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة؛ للاسترخاء وتجديد الطاقة.

7) **تحديد أولويات المهام** : أصنف الموضوعات حسب الأولوية (الأصعب أولاً)، وأتجنب التسويف عن طريق تقسيم المهام الكبيرة إلى خطوات صغيرة.



ثالثًا استخدام أساليب تعلُّم متنوعة

ومنها:

أ. التعلُّم التفاعلي: أناقش الموضوعات مع الآخرين لتثبيت الفهم، وأشارك في مجموعات دراسية.

ب.التعلُّم الحسي المتعدد: أستخدم الوسائل البصرية، مثل الخرائط الذهنية، والرسوم البيانية، واستمع إلى تسجيلات صوتية أو دروس بودكاست، وأجرب التطبيقات أو الألعاب التعليمية.

ج.التجربة العملية: أطبق ما تعلمته في الحياة اليومية أو المشاريع العملية.

رابعًا تحسين الذّاكرة وإستراتيجيات التذكُّر

ومنها:

أ.التكرار المتباعد: أراجع المعلومات على فترات زمنية متباعدة.

ب.تقنيّات التذكُّر: أستخدم الكلمات المفتاحية والاختصارات، وأربط بين المعلومات الجديدة والمعلومات القديمة.

ج.الاختبار الذاتي: فأختبر نفسي بانتظام لاسترجاع المعلومات، وأستخدم البطاقات التعليمية.

خامسًا خلق بيئة تعلُّم مناسبة

ونقوم بذلك من خلال ما يلي:

أ.**تجنَّب المشتتات**: أختار مكانًا هادئًا ومريحًا بعيدًا عن الضوضاء، وأضع الهاتف في وضع الطيران أثناء الدراسة.

ب.**الإضاءة والراحة**:أتأكد من جودة الإضاءة، وأن المقعد مريح.

سادسًا تعزيز التحفيز والتركيز

ويكون عن طريق ما يلي:

أ.**تحديد أهداف واقعية**:أجعل أهدافي محددة وقابلة للقياس ؛ مثل تعلم 10 كلمات جديدة يوميًّا.

ب.**مكافأة نفسك**: أمنح نفسي مكافأة صغيرة عند تحقيق إنجازٍ كإنهاء دراسة وحدة كاملة من كتاب.

ج.**استخدام التأمل واليقظة**: أمارس تمارين التأمل لتقليل التوتر وزيادة التركيز.

سابعًا الاستفادة من التكنولوجيا



من مثل:

أ.**استخدام التطبيقات التعليمية**: مثل Duolingo لتعلم اللغات أو Quizlet للبطاقات التعليمية.

ب.**مشاهدة الدروس المصورة**: أستغل منصات مثل YouTube وCoursera للحصول على شرح مرئي.

ج.**تتبع تقدمك**: أستخدم أدوات مثل Trello أو Notion لتنظيم المواد ومتابعة التقدم.

ثامنًا العناية بالجسم والعقل

وذلك من خلال الانتباه إلى ما يأتي:

أ.**النّوم الجيد**: من المهم الحصول على 7–9 ساعات من النوم يوميًّا لتعزيز الذّاكرة.

ب.**التغذية الصحية**: أتناول أطعمة غنية بالأوميغا 3 والبروتينات والفاكهة.

ج.**الرياضة**: أمارس التمارين الرياضية؛ لتحفيز الدورة الدموية، وتحسين التركيز.

تاسعًا تطبيق المعرفة

ومن أشكاله:

أ.التعليم للآخرين: أعلم شخصًا آخر ما تعلمته لتثبيت الفهم.

ب.المشاركة في مسابقات أو مشاريع: أستخدم معرفتي في أنشطة تطبيقية تعزز مهاراتي.



إثراء

تحسين التعلُّم ليس مجرد اكتساب للمعرفة، بل هو إيقاظ الشغف، وإلهام العقول، وبناء جسور الإبداع نحو مستقبل مشرق.

عاشرًا تقييم وتطوير ذاتي مستمر

ويتحقق عبر الآتي:

أ.التعلُّم من الأخطاء: أحدد نقاط ضعفي وأعمل على تحسينها.

ب.البحث عن ملاحظات: أطلب رأي معلمي/ معلمتي، زملائي/ زميلاتي في أدائي.

ج.المرونة: أستعد لتغيير طرق التعلُّم إذا لم تكن فعّالة.



– **كتاب علوم النفس والاجتماع، الفصل الدراسي الأول، عمان، المركز الوطني لتطوير المناهج٢٠٢٥ ، ص ٧٧-٨٠**

النشرة رقم ٨

أولاً مفهوم الذّكاء

يعدُّ موضوعُ الذَّكاء من أكثرِ الموضوعاتِ الدّارجةِ في حياتنا اليومية؛ ففي كثيرٍ من الأحيان نسمع أنَّ فلانًا ذكيٌّ، أو أنَّه قام بسلوك ذكي، أو أنَّه أذكى من شخص آخر، كما نسمعُ أيضًا في حياتِنا اليوميَّة عبارات أخرى يستخدمها النّاس لوصفِ الذَّكاء والسّلوك الذكي؛ كقولنا: فلان "يفهمها أو يلتقطها على السريع"، أو "سريع البديهة"، أو "لمّاح" أو ما شابه ذلك من المصطلحات والتراكيب، وعلى الرغم من هذا الانتشار الواسع لاستخدام مصطلح الذَّكاء ومرادفاته، إلا أنَّه يبقى من الموضوعات التي دار حولها النّقاش والجدل من حيثُ مفهومُ الذَّكاء، والقدرةُ على وضعِ تعريفٍ محددٍ يقبلُ به جميعُ العلماءِ والمختصين في هذا المجال، ولعلَّ السببَ في ذلك يعودُ إلى عدمِ وجودِ اتفاقٍ عامٍّ حول العناصر التي يتكوّن منها الذَّكاء، ومع ذلك هناك بعض التعريفات للذَّكاء التي أجمعَ عليها العديد من العلماء والمختصين، ومن هذه التعريفات:

إثراء

يشكل الذكاء ودرجته جزءًا مُهمًّا من مفهوم الفرد عن نفسه ودرجة تقديره لذاته.

- القدرةُ على الابتكارِ الذي يعتمدُ على الفهم الموجّه نحو هدف ما، والذي يتصف بالحكم الصحيح على الأمور.
- التصرُّفُ الهادفُ والتعامُلُ النّاجحُ مع البيئة.
- القدرةُ على التفكيرِ المجرّد.
- القدرةُ على التحليل، والتخطيط، وحل المشكلات، والتفكير المجرد، وسرعة التعلُّم، واستيعاب الأفكار المعقدة.

ومهما اختلف العلماء في تعريف الذَّكاء، إلا أنَّهم أجمعوا على **مجموعة من الخصائص المشتركة** بين هذه التعريفات كما هو مبيّن في الشكل المجاور.



وبناءً على التعريفات السّابقة للذكاء والخصائص المميّزة له، نلاحظ أنّ الذَّكاء يقع في قمّة هرم العمليات المعرفية؛ إذ يتضمّن توظيف عدد من القدرات المعرفية الفرعية، والتي تشكل معًا ما يُسمّى بالذَّكاء: كالاستيعاب، والتحليل، والتفكير بشكل مجرد دون الحاجة إلى أدلة محسوسة، وحل المشكلات، وغيرها من القُدرات الفرعية.

كما يُلاحظ أنَّ الذَّكاء سلوكٌ هادفٌ نسعى من خلاله لحلِّ المشكلات البسيطة والمعقدة بشكل فعّال وبأقصر وقت، وقد يتبادر إلى الذهن تساؤل حول وجود ذكاء واحد، أم أنَّ هناك أنواعًا مختلفة من الذكاء؟ وقبل أن نجيب عن هذا التساؤل، لنحاولْ معًا تعرُّف وجهة نظرك حول الذَّكاء من خلال النشاط الآتي:



نشاطٌ

عندما نفكّر بالأشـــخاص المحيطين بنا، يمكننا أن نصفهم بناءً على خصائص مختلفة كالجسميّة أو الشخصيّة، ويمكننا وصفهم من خلال ذكائهم أيضًا، أجب عن الأسئلة الآتية حول كل الأشخاص المحيطين بك في القائمة أدناه:

1. هل يمتلك هذا الشخص ذكاءً عامًّا في كلِّ جوانب الحياة؟

2. ما مظاهر ذكاءِ هذا الشخص؟

3. هل هناك مجالٌ محدّدٌ في الحياة تميز فيه هذا الشخص مثل: الرياضيات، أو اللُّغة، أو المهارات الاجتماعية، إلخ...؟

أبرز الأشخاص المحطين بك:

- أحد والديك أو كلاهما.
- معلمك المفضل، أو معلمتك المفضلة في المدرسة.
- أحد أصدقائك المقربين/ إحدى صديقاتك المقربات.

هل تمكّنت من الإجابة عن كلِّ الأسئلة في النشاط السابق؟ وهل تمكّنت من وضعِ وصفٍ لذكاءِ هؤلاء الأشخاص بشكل عام؟ وهل تمكّنت من تحديدِ مجالٍ معيّن يمتاز فيه كلٌّ من هؤلاء الأشخاص؟ أيُّهما الأنسب في وصف ذكاء الإنسان: ذكاؤه بشكلٍ عام أم في مجالٍ محدّد؟ حاول علماء النَّفس –منذ سنوات– الإجابةَ عن مثل هذه التساؤلات للوصول إلى فهم دقيق لطبيعة الذَّكاء الإنساني.

اعتقد بعضُ علماءِ النَّفس أنَّ الذَّكاء قدرة عامَّة يمتلكها الأفراد بشكل متفاوت، ويطبقونها على مختلف جوانب الحياة، وفي المقابل اعتقد بعضٌ آخر منهم أنَّ الأشخاص قد يكونون أذكياء في جوانب محدّدة من الحياة أكثر من غيرها، ومن هنا ظهرت نظريات مختلفةٌ لتفسير الذَّكاء الإنساني، أشهرها نظريَّة الذَّكاء العام، ونظرية الذَّكاءات المتعددة.

– **كتاب علوم النفس والاجتماع، الفصل الدراسي الأول، عمان، المركز الوطني لتطوير المناهج٢٠٢٥ ، ص ٨٦–٨٧**

النشرة رقم ٩

ثانيًا نظرية الذَّكاء العام

وتشيرُ هذه النظريةُ إلى أنَّ الإنسان يمتلك ذكاءً عامًّا، يجعلُ الفردَ متميّزًا بكافة المواقف ويشار إليه بالرمز IQ، إذ يمكن اكتشاف هذا الشخص عند التعامل معه أو إعطائه أي مَهمَّة، ويعود ذكاء الفرد حسب هذه النظرية إلى سببين رئيسين هما:

- العوامل الموروثة وتُسمّى بالذَّكاء السيال (Liquid intelligence) والتي تُساعد الفردَ على اكتسابِ المعرفة بسرعة، مثل القدرات اللُّغوية، والحساب، والتخيُّل، والتذكر، والاستنتاج، وحل المشكلات.
- العوامل البيئية وتُسمّى بالذَّكاء المتبلور (Crystalized intelligence)، وتُشير إلى المعارفِ والمهارات التي يكتسبُها الفردُ من خلال الخبرة و الممارسة والتدريب والتعليم.

ونتيجةَ التفاعلِ بين هذين المكوّنين ينتجُ الذَّكاء، فالأصل في الذَّكاء هنا وجود قدرات عقلية موروثة تتعزز بالبيئة، والممارسة، والتدريب، ولا يمكن أن يتطوَّرَ الذَّكاء دون وجودها.

نشاطٌ

أُجيبُ عن السؤالين الآتيين ثم أوضِّحُ نوع الذَّكاء (سيال، متبلور) مفسرًا إجابتي:

1. ما العددُ الذي يكملُ سلسلةَ الأعداد الآتية: 1، 2، 1، 4، 1، 6، 1؟

2. ما معنى كلمة تَجَرَّعَ؟ في قول الشاعر:

وَمَنْ لَمْ يَذُقْ مُرَّ التعلُّم سَاعَةً تَجَرَّعَ ذُلَّ الْجَهْلِ طُولَ حَيَاتِهِ

3. ضَعِ العدد المناسب في المربعات الموجودة في الشكل المجاور:

?	+	?	=9
+		+	
?	−	?	= 6
=		=	
14		7	

السؤال الأول: أ. سيال ب. متبلور السبب:

السؤال الثاني: أ. سيال ب. متبلور السبب:

السؤال الثالث: أ. سيال ب. متبلور السبب:

إلا أنَّ هناك من يعترضُ على نظرية الذَّكاء العام، ويشير إلى أنَّه لا يوجد إنسان ذكيٌّ بالمُطلق إنَّما تجده ذكيًّا بمواقف معينة، كما أنَّ هذه وجهة النظر غير عادلة بالنسبة للبشر وتعلُّم السلبية، لأنَّ الفرد حينها سيعتقد أنَّ سبب عدم ذكائه هو الجينات التي ورثها من أهله، وهذا الاعتراض مهّد لظهور نظرية الذَّكاءات المتعددة كما سنرى تاليًا.

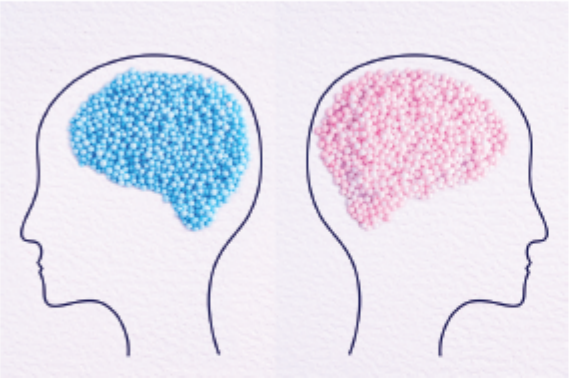
ثالثًا نظرية الذَّكاءات المُتعددة

وتشـــيرُ هذه النظرية إلى أنّه لا يوجد إنســـانٌ ذكيٌّ بالمطلق، وإنَّما نجد أنَّ الفرد ذكيٌّ في أشياء معينة، فلا يوجد هنا إنســـانٌ غير ذكـــيٌّ، إنَّما لكلٍّ منا قدرةٌ معيّنة تميّزه عن الأفراد الآخرين؛ فقد يمتلك الإنســـانُ قدرةً على الحســـاب الرياضـــي، وآخر قدرةً لغويـــة وآخر قدرةً تخيّليّة وهكذا، وحتّـــى تتطوَّر هذه القُدرة لا بُدَّ للإنســـانِ مِنَ التدرُّب، والممارسة، والتعلُّم، حتّى تصبح هذه القدرة واضحة ومتطوّرة.

هناك العديد من التصنيفات للقدرات والذَّكاءات المختلفة لدى البشر وكان أهم من كتب فيها عالم النفس هوارد جاردنر، ونورد قائمة بأهمِّ أنواعِ الذَّكاءات المختلفة في نسبة تواجدها، وهي مبينة في الشكل الآتي والجدول الذي يليه.



أولًا العوامل المؤثرة في الذَّكاء



يُعدُّ النقاشُ حول أثرِ العواملِ المختلفة كالجنسِ، أو العمرِ، أو المهنةِ في الذَّكاء من القضايا الجدلية في علم النَّفس، فعلى الرّغم من أنَّ بعض الدِّراسات أظهرت تفوّق أحد الجنسين في الأداء في بعض جوانب الاختبارات الخاصة بالذَّكاء، إلا أنَّ دراسات أخرى أظهرت نتائج معاكسة، ومنها أيضًا عدم وجود أيّة فروق بين الجنسين، وقد يُعزى السبب في ذلك إلى اختلاف حجم العينات من الذكور والإناث في هذه الدِّراسات، أو إلى اختلاف طرق إجراء هذه الدِّراسات، أو إلى وجود أخطاء في كيفية تطبيق هذه الدِّراسات، والخروج باستنتاجات حول أثر العوامل المؤثرة في الذَّكاء. وعلى الرغم من ذلك، فقد يكون هناك شبهُ اتفاقٍ على تفوّقِ الإناث على الذكور في بعض جوانب الذَّكاء، خصوصًا تلك المرتبطة بالقدرات اللُّغوية، والتي تتطلَّب سرعة استرجاع المعلومات من الذّاكرة طويلة الأمد، واستيعاب النصوص، وسرعة الإدراك. وبالمقابل، فقد أظهرت نتائج هذه الدِّراسات تفوّق الذّكور في الجوانب المرتبطة بالتفكير التخيلي، والاستدلال المنطقي خصوصًا فيما يتعلق بمجالي الرياضيات والعلوم.

وفيما يتعلق بتأثر الذَّكاء بالعمر، فقد أظهرت معظم الدِّراسات وجود اختلافات في النتائج من حيث ثباتُ درجات الذَّكاء حسب العمر، والاختلاف في جوانب الذَّكاء حسب المرحلة العمرية، وكان من أبرز نتائج هذه الدِّراسات ما يأتي:

- الارتباط الضعيف بين درجات ذكاء الأفراد قبل السَّنة الثالثة من العمر ودرجات ذكائهم في السنوات اللاحقة، وعند السَّنة الرابعة من العمر، يصبح هذا الارتباط بين درجات ذكاء الطفل والسنوات اللاحقة أعلى وأكثر وضوحًا.
- الارتباط الواضح بين درجة ذكاء الفرد عند السَّنة الحادية عشرة من العمر والسنوات اللاحقة؛ إذ تبدأ درجات الذَّكاء بالثبات.
- تزايد بعض الجوانب المرتبطة بالذَّكاء مع التقدُّم بالعمر خصوصًا تلك التي تعتمد على الخبرة والتعلُّم أو ما يُعرف بالذَّكاء المتبلور.
- وصول جوانب الذَّكاء المتعلقة بالتفكير المجرد وسرعة الاستدلال المنطقي -الذَّكاء السيال- ذروتها عند بداية سنِّ الرُّشد (18–24 عامًا)، ثم تراجعها بعد ذلك مع التقدم بالعمر.

وفيما يتعلق بتأثُّرِ المهنة في الذَّكاء، يمكن القول إنَّ هناك علاقة متبادلة بين ذكاء الفرد وطبيعة العمل الذي يقوم به؛ فذكاء الفرد قد يحدد طبيعة المهنة أو العمل الذي قد يلتحق به، وكذلك فإنَّ هناك بعض المِهَن والأعمال التي تُسهم في تطوير ذكاء الفرد، وتُظهرُ نتائج بعض الدِّراسات الحديثة أنَّ بعض المِهَن التي تتطلَّبُ من الفرد ممارسة مهارات التفكير المنطقي، مثل المحاسبة تُسهم في تحسين قدرات الفرد في التفكير المنطقي الحسابي أكثر من تلك المِهَن التي تعتمد على قدرات التخيُّل، مثل: التصميم الجرافيكي، أو الرسم الهندسي.

ثانيًا الخصائص المميزة للأذكياء



حاول العديد من العلماء والباحثين الكشف عن الخصائص التي تميز الأشخاص الأذكياء عن غيرهم من الأشخاص الأقل ذكاءً، إذ إنَّ بعض العلماء اعتبر الذَّكاء سمة من سمات الشخصية، بينما فصل علماء آخرون بين السمات الشخصية للفرد والذَّكاء، وعلى الرغم من ذلك فقد أشارت نتائج عدد من الدراسات إلى وجود بعض الخصائص المشتركة التي يمتاز بها الأشخاص الأذكياء، منها:

- **الانفتاح على الخبرات الجديدة:** يميل الأشخاص الأذكياء إلى البحث عن التجارب والخبرات الجديدة، والابتعاد عن الطرق الروتينية والمألوفة في عمل الأشياء.
- **الاتجاهات الإيجابية نحو الحياة والعمل الجادّ:** يحمل الأشخاص الأذكياء نظرة تفاؤلية عن مختلف جوانب الحياة بما في ذلك حياتهم الشخصية، والاجتماعية، والأكاديمية والمهنية، كما أنَّهم يميلون إلى العمل الجاد وتحدي الصعاب؛ فيرون أنَّها فرصة للتطوُّر والتقدُّم.
- **الضبط الذاتي:** يمتاز الأشخاص الأذكياء بالتنظيم والنزعة نحو تحمُّل المسؤولية، فهم يبتعدون عن التسرُّع والتهوّر في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة.
- **الميل نحو العمل الفردي أكثر من العمل الجماعي:** على الرّغم من أنَّ الأشخاص الأذكياء لديهم مهارات تواصل جيدة مع الآخرين، إلا أنَّهم غالبًا ما يفضلون العمل بشكل فردي، وهذا قد يقودهم بشكل عام إلى العُزلة عن الآخرين.

- **الدقَّةُ في اتخاذ القرارات:** يمتاز الأفراد الأذكياء بالقدرة على تحليل المعلومات بسرعةٍ ودقَّةٍ، وتحديد إيجابيات وسلبيات القرارات المحتملة، وبالتالي اتخاذ قرارات صائبة تُجاه المواقف المختلفة.
- **السرعة في التكيُّف:** يمتاز الأفراد الأذكياء بقدرتهم على التأقلُم مع المواقف الجديدة والأحداث المتغيرة، وكذلك الموازنة بين الصمود أمام التحديات والمرونة في التعامل معها.
- **الشّك العلمي:** يميل الأشخاص الأذكياء إلى التساؤل الناقد حول المعلومات والأفكار بدلاً من التسليم بها مباشرة، ممّا يقودهم إلى تكوين آراء صلبة وصائبة.
- **قوة الملاحظة:** يمتاز الأفراد الأذكياء بالقدرة على معالجة كمٍّ هائلٍ من المعلومات إضافة إلى قوة الملاحظة لأدقِّ التفاصيل فيها؛ فهم أكثر قدرة من غيرهم على اكتشاف الأخطاء وجوانب التناقض، ممّا يعزز دورهم في إنجاز الأعمال الجماعية.

اختلف العديد من العلماء حول إجابة السؤال السابق؛ فمنهم من اعتقد أنَّ ذكاء الفرد موروثٌ وبالتالي لا يمكن تطويره، في حين اعتقد بعضُهم أنَّه بالفعل يمكن تطوير ذكاء الفرد وتنميته، وقبل الاستمرار بالحديث عن إمكانية تطوير الذَّكاء وتنميته، حاول الإجابة عن الأسئلة في النشاط الآتي:

نشاطٌ

- هل يساعدُ تناول الأطعمة الصّحيّة في الحفاظ على صحّة الإنسان؟
- هل يحافظ استخدام المُرطِّبات على نضارة البشرة؟
- هل يؤدّي تناول كميّاتٍ كبيرةٍ من الأطعمة إلى زيادة حجم المعدة، وبالتّالي زيادة الوزن؟
- هل تُساعد ممارسة رفعِ الأثقال في بناء العضلات؟

على الأغلب أنَّك أجبت بنعم عن جميع الأسئلة في النشاط السابق، وهذا يدل على وعيك بأهمية الحفاظ على جسم سليم من خلال ممارسة العادات الصحية، وإشارة إلى قابلية تدريب أجزاء الجسم المختلفة على القيام بأشياء متنوعة، والسؤال المطروح هنا: بما أنَّه يمكن زيادة قوة عضلات الجسم، بما فيها عضلة القلب، أو الحفاظ على نضارة البشرة، أو حتى زيادة حجم المعدة، فهل يمكن القول إنَّ دماغ الإنسان يحتاج إلى التدريب للحفاظ عليه سليمًا، وكذلك زيادة قدرته على التعامل مع المشكلات المختلفة؟



لقد تعلمت في الدَّرس الثالث من هذه الوحدة أنَّ هناك بعض الباحثين الذين أشاروا إلى وجود نوعين من الذَّكاء: أولهما الذكاء السيال؛ والذي لا يتأثر عادة بالتعلُّم أو الخبرة، وثانيهما الذَّكاء المتبلور؛ والذي يشير إلى المعارف والمهارات التي يكتسبها الفرد من خلال خبراته، والتعليم، والثقافة، وهذا يشير إلى أنَّه بالفعل يمكن تنمية بعض جوانب الذَّكاء لدى الفرد من خلال التعلُّم، ومعايشة الخبرات المتنوعة.

واقترح بعض العلماء تدريبات مختلفة للحفاظ على رشاقة الدِّماغ وليبقى قادرًا على القيام بوظائفه بفاعلية، ومن بينها:



- **أنشطة الذّاكرة:** وهذه الأنشطة لا تحفِّز الذّاكرة فحسب، بل تحسِّن مهارات النطق واللُّغة والتّخيّل، ومن الأمثلة عليها: لعبة السودوكو، ولعبة الدومينو، وتركيب القطع.
- **أنشطة الانتباه والتركيز:** وتعمل على زيادة تركيز الفرد وسرعة الاستجابة، ومن أمثلتها: الشطرنج، والكلمات المتقاطعة، وتخمين الكلمة من خلال الرسم.
- **الأنشطة البصرية:** وتعمل على تحسين قدرة الفرد على معالجة المعلومات البصرية وتفسيرها، ومن أمثلتها: المتاهات، وتشكيل المجسَّمات ثلاثية الأبعاد، ومكعب روبيك.
- **القراءة والمطالعة:** فمن خلال القراءة يزداد المحصول اللغوي، والمعارف المختلفة، وكل هذا يُسهم في زيادة الذَّكاء المتبلور.
- **تعلُّم لغات جديدة:** فاللُّغة الجديدة تنمّي المعرفة بالثقافات الأخرى وتعزّز المفردات اللُّغوية.

– **كتاب علوم النفس والاجتماع، الفصل الدراسي الأول، عمان، المركز الوطني لتطوير المناهج٢٠٢٥ ، ص ٨٨-١٠٠**

النشرة رقم ١٠

بدايةً يجب أن نتعرَّف بعضَ المصطلحات وهي الدافعيَّة، والحاجة، والهدف:

الدافعية

هي القوّة التي تحرّك السّلوك الإنساني، وتحدّد وجهته وتحافظ على استمراريته؛ لتحقيق هدف معين، وهي مجموعة العمليات الداخلية أو الخارجية التي تثير النشاط وتوجّهه نحو إشباع الحاجات أو الرغبات، وتعدّ الدافعيّة العامل الأساسي الذي يفسر سبب قيام الأشخاص بسلوك معين، ومدى مثابرتهم عليه، وشدة الجهد الذي يبذلونه في سبيل تحقيق هدفهم.

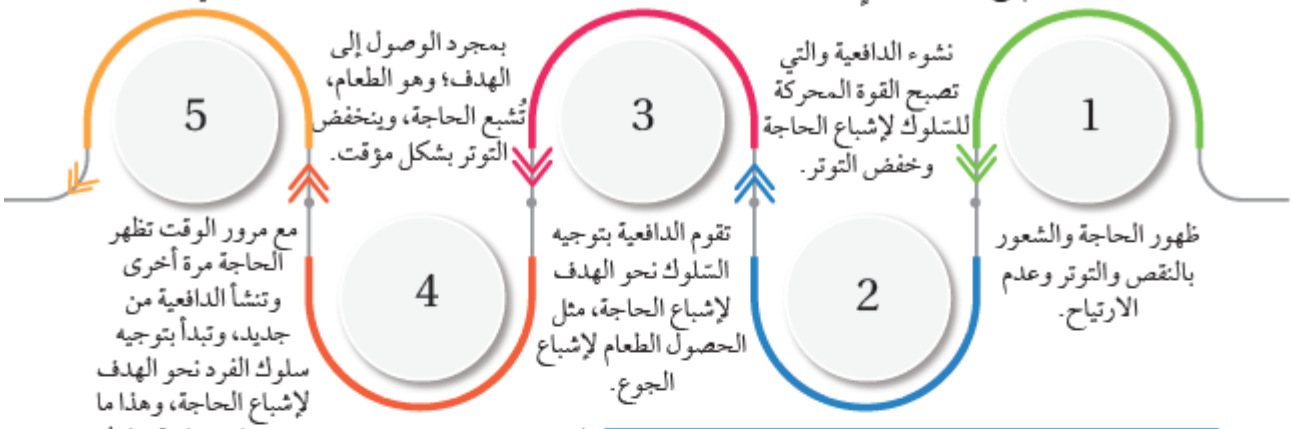
الحـــاجة

هي حالة نفسية أو فسيولوجية يشعر الفرد عند حدوثها بالتوتر وعدم الراحة نتيجة نقص معين؛ ممّا يجعله يسعى لسد هذا النقص، وخفض التوتر المصاحب له.

الهـــدف

وهو الغاية التي نريد الوصول لها والتي تساعد في خفض الشعور بالتوتر، مثل: الحصول على الطعام لإشباع الجوع أو النوم بعد التعب والإرهاق للحصول على الراحة، أو لتحقيق النجاح بعد بذل الجهد في الامتحان.

وترتبط هذه المفاهيم مع بعضها بشكلٍ وثيق، ويمكن تلخيص العلاقة بين هذه المصطلحات الثلاث كما يأتي:



ومن هنا نجد أنَّ الدافعيَّة تنشأ من الرَّغبة في إشباع الحاجات الإنسانية بمختلف أنواعها كما سنرى في الدَّرس الثاني من هذه الوحدة.



ما خصائص الدافعيَّة، وما علاقتها بالحاجات الإنسانية؟

هنالك عددٌ من الخصائص التي تميّز الدافعيَّة يمكننا ذكر بعضها مثل:

1. الحاجات الإنسانية هي التي تؤدي إلى تحفيز الدافعيَّة وتطويرها، وتختلف قوّة تأثيرها في الفرد بحسب درجة الحاجة إليها.
2. هناك ثلاثة أنواع من الحاجات الإنسانية، هي الحاجات الأساسية، والحاجات الاجتماعية، والحاجات المعرفيَّة. وسنأتي على تفصيل هذه الأنواع في الدروس اللاحقة.



3. تختلف طرق التعبير عن الدوافع الإنسانية باختلاف الثقافات، حيثُ تنشأ هذه الفروق نتيجةَ الخبرات المتنوّعة التي مرَّ بها الأفراد، واختلاف السّلوكات المتعلَّمة، وطرق التعبير عن الاحتياجات والدوافع، فمثلاً جميع الثقافات لديها دافع الجوع، ولكن طريقة التعبير عن هذا الدافع وشدته تختلف باختلافها.
4. الدافعيَّة ليست ثابتة، بل تتغيّر بناءً على الموقف، والخبرات السابقة، والبيئة المحيطة، والفترة الزمنية التي يمرُّ بها الفرد، مثلاً تزيد الدافعيَّة للدراسة عندما تقترب الامتحانات.
5. نختلف فيما بيننا في دوافع السّلوك، وهذا الاختلاف يكون بسبب تنوّع شخصياتنا واهتماماتنا وقيمنا، ممّا يعني أنَّ هنالك فروقًا فردية في الدوافع التي تحرك سلوكنا، فمثلاً نجد طالبًا يدرس بدافع إشباع الفضول وطلب العلم وهو من الدوافع الداخلية، بينما يدرس طالب آخر للحصول على المكافآت المالية أو الثناء، وهذا يُعَدُّ من الدوافع الخارجية.
6. من الممكن أن يقوم أشخاصٌ مختلفون بنفس السّلوك الخارجي لكن لكلٍّ منهم دوافع مختلفة، فمثلاً تركض لبنى لأنها تستمتع بالرياضة، وترغب في تبنّي نمط حياة صحي، بينما تركض سلمى بدافع الحصول على ميدالية.
7. من الممكن أن تكون لدينا دوافع متشابهة، ولكننا نعبر عنها بأشكال مختلفة من السّلوك؛ فمثلاً قد يعبّر أحدهم عن دوافعه العدوانية تجاه شخص آخر من خلال العنف الجسدي، بينما يعبّر آخر عن نفس الدافع من خلال تجاهل الموقف أو الانسحاب.
8. من الممكن زيادة مستوى الدافعية من خلال استخدام إستراتيجيات تحفيزية مناسبة تراعي الفروق الفردية، فالدوافع مرنة وقابلة للتعديل، مثلاً تقديم مكافآت أو منح إجازات قد يزيد من دافعيَّة الموظفين لإنجاز المهام المطلوبة.
9. تؤثر قوة الدافعيَّة في الجهد الذي يبذله الفرد للوصول إلى الهدف، فكلّما كانت الدافعية أقوى زاد الجهد المبذول لتحقيق الهدف، فالشخص الذي لديه دافعية عالية يكون أكثر استعدادًا لبذل طاقةٍ أكبرَ للوصول إلى الهدف من الشخص الذي لديه دافعية منخفضة.

أهميَّة الدافعيَّة الإنسانيَّة

تلعبُ الدوافعُ دورًا حاسمًا في توجيه حياة الإنسان وتحريك أفعاله وتحدّد أولوياته، فالإنسان دونها قد يصبح غير قادر على تحقيق أهدافه أو الاستفادة من إمكاناته، وفيما يأتي بعضُ أهمّ تأثيرات الدافعيَّة في حياة الإنسان:



1. الحفاظ على حياة الإنسان وبقاء النوع البشري؛ فدون وجود الدَّوافع وبخاصّة الدَّوافع، الفسيولوجية، سينقرض الجنس البشري، ومن أمثلة الدوافع الفسيولوجية: دافع الجوع، والعطش، والأمومة.

2. تحقيق الأهداف الشَّخصية والمهْنية؛ إذ تدفعُ الإنسان لتحديد أهداف قصيرة وطويلة المَدى والعمل نحو تحقيقها، على سبيل المثال نلحظ أن الطلبة الذين يمتلكون دافعية قوية يلتزمون بالدراسة بجدية، ويحققون نتائج أفضل مقارنة بمن يفتقدون الدافعية، ممّا يساعد في تطوير الذات واكتساب مهارات جديدة.

3. تعزيز الأداء وزيادة الإنتاجية؛ فالأشخاص الذين لديهم دافعيَّة عالية يتمتعون بمستويات أعلى من التركيز والإبداع، كحُبِّ التعلُّم أو الفضول؛ ممّا يُسهم في تحسين الأداء وتوليد أفكار جديدة.

4. التغلُّب على العقبات والإصرار على مواجهة الصِّعاب؛ فمن خلال التركيز على المكافآت المستقبلية أو الأهداف بعيدة المَدى، يُصبح من الممكن تحمُّل ضغوط الحياة اليومية.

5. تحقيق السعادة والرضا، ممّا ينعكس إيجابيًّا على الصحة النَّفسية؛ فعندما يكون الفرد مدفوعًا لتحقيق أهداف تتماشى مع قيمه وأولوياته، فإنَّه يشعر بالرضا والسعادة، وهذا الشعور يؤثر إيجابيًّا في الصحة النَّفسية، ويساعد على تبنّي سلوكات صحية، مثل: ممارسة الرياضة، وتناول الطعام الصحي، والإقلاع عن العادات السلبية.

6. الانخراط في العلاقات الاجتماعية؛ إذ إنَّ الأشخاص الذين يمتلكون دوافع اجتماعية قوية يسعون لتكوين علاقات ودية وداعمة، فالحاجة إلى الانتماء والتقدير تُحفِّز السّلوك الاجتماعي الإيجابي.

هل تساءلت يومًا عن أطول مدَّة يمكن أن يقضيها الإنسان دون طعام؟ أو عن الفترة التي يستطيع تحمُّلها دون شرب الماء؟ ماذا عن التنفس، هل فكّرت في مدى قدرة جسمك على البقاء بلا هواء؟ وهل تعرف تأثير الحرمان من النوم لفترات طويلة في حالتك الجسدية والعقلية؟ وكيف سيكون الحال لو توقّف البشر عن التكاثر؟ أو إذا امتنعت الأمهات عن رعاية أطفالهنَّ؟ هذه الأسئلة كلُّها تتعلق بالحاجات الأساسية، والتي تُعَدُّ مهمَّة في الحفاظ على النوع البشري وبقائه، فهي تُولد مع الكائن الحيِّ، ممّا يعني أنَّها فطريةٌ وضرورية لبقاء الفرد على قيد الحياة، وتوجد هذه الحاجات لدى الإنسان والحيوان على حد سواء، فتؤدي دورًا محوريًّا في استمرارية الحياة من خلال دعم البقاء والتكاثر، وتعدُّ أساسًا هامًّا لتحفيز السلوك وتحريكه.



تُقسم الحاجات الأساسية إلى قسمين، الحاجات الفسيولوجية المُهمَّة لبقاء الكائن الحيِّ على قيد الحياة، والحاجات الأساسية المهمَّة لبقاء النوع البشري، وتاليًا سنقوم بمناقشتها:

أولًا الحاجات الفسيولوجية التي تضمن البقاء على قيد الحياة

1. **الحاجة إلى الطعام وترتبط بدافع الجوع**: حيث يحفّز هذا الدافع الإنسان للحصول على الغذاء والماء لتلبية حاجته للبقاء، ولا يستطيع الإنسان البقاء طويلًا دون الطعام.

2. **دافع تجنب الألم**: حيث يميل الإنسان إلى تجنب التجارب المؤلمة، سواء كانت جسدية أم نفسية؛ مما يحفز سلوكه في اتخاذ خطوات للابتعاد عن المواقف المزعجة.

3. **الحاجة إلى الماء وترتبط بدافع العطش**: فيستطيع الإنسان تحمّل البقاء دون طعام لمدة أطول بكثير من تحمّل البقاء دون ماء.

4. **الحاجة إلى الراحة والنوم** فعندما يلبي الإنسان حاجته للراحة والنوم؛ فإنه يتمكن من تجديد الطاقة الجسدية والعقلية للتخلّص من التعب.

5 **الحاجة إلى الهواء** وترتبط بدافع التنفس.

6 دافع التوازن الجسدي والحفاظ على درجة حرارة الجسم.

إثراء

تتفاوت قدرتنا على الاستغناء عن الحاجات الفسيولوجية بناءً على أهميتها للحياة واستمرارية الوظائف الحيوية، فالحاجات الأساسية، مثل الهواء لا يمكن الاستغناء عنها مطلقًا؛ لضرورتها القصوى للبقاء، بينما الحاجات الأخرى، كالماء والطعام، يمكن تحمُّل غيابها لفترات قصيرة قبل أن تبدأ آثارها السلبية على الصحة والوظائف الحيوية، وفي المقابل، توجد حاجات مثل دافع التكاثُر والأمومة، التي رغم دورها الأساسي في استمرارية النوع البشري، إلا أنّها ليست ضرورية للبقاء الفوري للفرد.

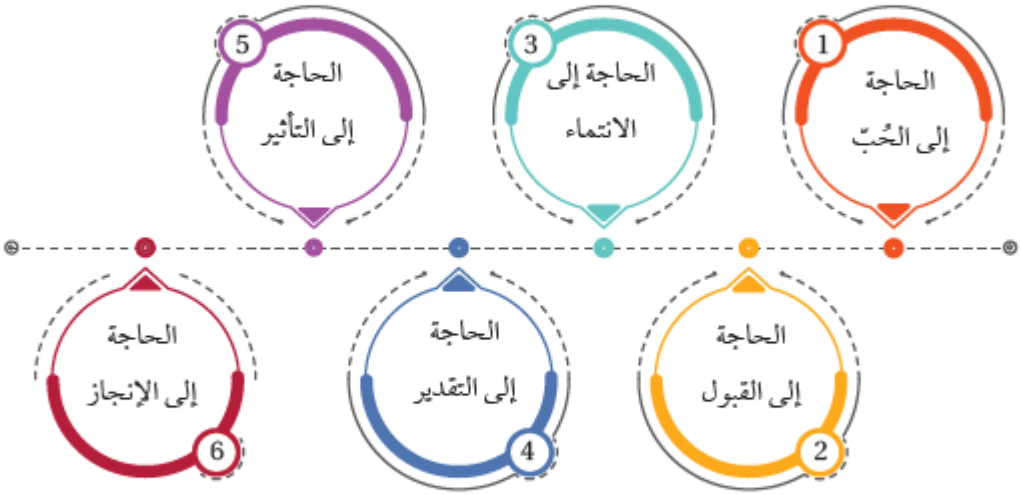
ثانيًا الدوافع المهمّة لبقاء النوع البشريّ

- **دافع التكاثر**: وهو المحرّك البيولوجي الذي يُسهم في ضمان استمرار الجنس البشري، فمن خلال هذا الدافع، يسعى الأفراد إلى الزواج والحمل والإنجاب، كما يُسهم هذا الدافع في تكوين العلاقات الأسرية المستقرة التي تُسهم في بناء مجتمعات قوية وتعزّز الروابط العاطفية بين الأفراد.



- **دافع الأمومة**: يظهر هذا الدافع بقوة لدى الأمهات تُجاه أطفالهنَّ، وهو متجذِّر في الطبيعة البيولوجية والنَّفسية للإنسان، حيثُ يبدأ هذا الدافع مع الولادة، فتنشأ رغبةٌ قويَّةٌ لدى الأمِّ لحماية طفلها وتوفير الرعاية له، وتلعب بعض الهرمونات دورًا كبيرًا في تعزيز مشاعر الحُبِّ والرغبة في العناية بالطفل.

تنشأ الدوافع الاجتماعية من الحاجات الاجتماعية الناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية، وتشمل الرغبة في تكوين علاقات دافئة، والسعي إلى الحصول على الحُبّ والتقدير من الآخرين، وتُشكّل هذه الدوافع أُطرًا رئيسة تؤثر في سلوك الأفراد في مختلف الجوانب الحياتية، سواء داخل الأسرة، أم بين الأصدقاء، أم في بيئة العمل والمجتمع ككل، ممّا يجعلها جوهرية في بناء شخصية الإنسان وتوجيه سلوكاته، ويمكن تلخيصها بالشكل الاتي:



1) **الحاجة إلى الحُبّ**: وتشمل الرغبة في الحُبّ والعاطفة من الآخرين خصوصًا من المقربين، مثل حاجة الطفلة أو الطفل إلى أن يكون محبوبًا من الأب والأم.

2) **الحاجة إلى القبول**: وهي الرغبة في الحصول على موافقة الآخرين والابتعاد عن الرفض الاجتماعي، وتشمل السعي لتلبية توقعات الجماعة والالتزام بمعاييرها، مثل الفرد الذي يتبع موضة معينة للحصول على قبول أقرانه.

3) **الحاجة إلى الانتماء**: وهي الحاجة للانتماء إلى جماعة معينة، وبناء علاقات اجتماعية دافئة، والحصول على قبول الآخرين؛ فالأشخاص الذين يغلب عليهم هذا الدافع يقدّرون العلاقات الشخصية، ويهتمون بشدةٍ بآراء الآخرين عنهم، ويميلون إلى تجنُّب النزاعات ويسعَون دائمًا إلى التوافق والتناغم الاجتماعي، ويرغبون في أن يكونوا جزءًا من مجموعة أو مجتمع معين، وتشمل هذه الحاجة الانتماء إلى العائلة، والأصدقاء، والجماعات المهنية، مثل الطالب الذي يسعى للانضمام إلى نادٍ رياضيٍّ في المدرسة؛ لتعزيز علاقاته الاجتماعية.



4) **الحاجة إلى التقدير**: وهي الرغبة في الحصول على التقدير والاحترام من الأفراد المحيطين به، مثل: الأسرة والأصدقاء والعشيرة والزملاء في العمل.

5) **الحاجة إلى التأثير**: وهو يعكس رغبة التأثير في الآخرين والتحكم في البيئة المحيطة، فالأفراد الذين تغلب عليهم هذه الحاجة يظهرون شغفًا بالقيادة والسيطرة ويركزون على زيادة نفوذهم في البيئة المحيطة، ويسعون لتولي مناصب قيادية أو أن يكون لهم أدوار مؤثرة في المجتمع، مثل الشخص الذي يسعى لتولي منصب قيادي حتى يؤثر في السياسات الاجتماعية.

6) **الحاجة إلى الإنجاز**: هي الدافع لتحقيق الأهداف وتطوير الذات، وتحقيق نتائج ملموسة في الحياة، وتتضمن قدرا من التحدي والشعور بالفخر بعد إنجازها، وغالبًا يختار الأفراد ذوو الدافعية المنخفضة للإنجاز المهمات السهلة لإنجازها بسرعة، أو يختارون المهمات الصعبة جدًّا كي لا يكون الفشل مُحرجًا لهم، أما ذوو الدافعية العالية للإنجاز فيختارون المهمات متوسطة الصعوبة، أو تلك التي تكون أعلى من قدراتهم بقليل ليتمكنوا من إنجازها والاستمرار في التطور.

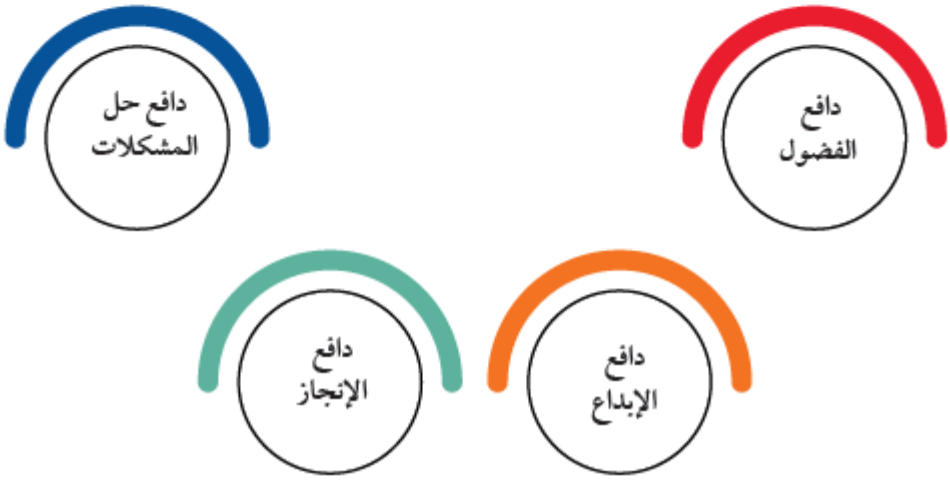


هل لاحظت أحيانًا أنَّك تريد البحث عن معلومة معينة لمجرّد الفضول لإجابة بعض الأسئلة التي تدور في ذهنك؟ هل لاحظت أنَّ أخاك يقضي وقتًا طويلًا دون كللٍ أو ملل، يحاول حلَّ لغز معين بالرغم من أنَّه لن يحصل على مكافأةٍ لحلِّ هذا اللُّغز؟ هل راقبت أختك الصغيرة وهي تحاول تفكيك لعبتها لمعرفة من أين وكيف تصدر هذه اللعبة أصواتًا؟ هذا ما يمكننا تسميته بالدوافع المعرفية، والتي يمكن تعريفها، بأنَّها القوى الداخلية التي تدفع الإنسان إلى السعي وراء المعرفة والفهم والتعلُّم، وهذه الدوافع تُمكّن الفرد من التكيُّف مع بيئته، وفهم الظواهر، وتطوير التفكير النقدي، وحل المشكلات، واكتشاف المعلومات الجديدة، والتي تعدُّ جزءًا أساسيًّا من تطور الإنسان وتقدّمه الفكري والاجتماعي.

إثراء

تشـــير الدّراســـات إلى أنَّ الأشـــخاص الذين يتمتعون بدوافع معرفية عالية، يُظهرون مســـتويات أعلى من الأداء الأكاديمـــي مقارنةً بغيرهم، لأنَّهم يســـعَون دائمًا إلى توســـيع معرفتهم واستكشـــاف مفاهيم جديدة؛ فالأطفال الذين يمتلكون دوافع معرفية قوية يميلون إلى طرح أســـئلة كثيرة، ومحاولة استكشـــاف العالم من حولهم،وهذه الدوافع تستمر بالتأثير في التعلُّم الذاتي واستكشاف الأفكار الجديدة.

تعدُّ الدَّوافع المعرفية المحرِّك الأساسي للبحث، والتّعلم، والتطور الفكري، ممّا يجعلها عاملًا رئيسًا في نجاح الإنسان وتكيُّفه مع متغيرات الحياة، هناك العديد من الدَّوافع المعرفية نورد أهمها وأكثرها شيوعًا فيما يأتي:



أولًا: دافع الفضول وحُبّ الاستطلاع: وهو ميل الفرد إلى استكشاف البيئة المحيطة به، ورغبته في كشف جوانبها الغامضة، وهو الدافع الذي يحفّز الإنسان للبحث عن الإجابات لفهم ما يجهل، إذ ينشأ دافع الفضول نتيجةَ فجوة في المعرفة الموجودة عند الفرد، ممّا يحفِّزه للبحث والتعلُّم، كالبحث في الإنترنت لفهم ظاهرة معينة.

ثانيًا: دافع الرغبة في حلِّ المشكلات: وهو الدافع الذي يجعلُ الإنسانَ يبحثُ عن حلولٍ للمشكلات، كالعمل الدؤوب لحلّ لغز أو تجربة علمية.

ثالثًا: دافع البحث عن الإبداع والابتكار: وهي الرغبة في التفكير خارج الصندوق لإيجاد أفكار جديدة، وابتكار طريق جديدة لتعلم مهارة معينة أو القيام بعمل معين.

رابعًا: دافع الإنجاز: هو الرغبة في تحقيق الأهداف، وتطوير الذات، وتحقيق نتائج ملموسة في حياة الشخص تتضمن قدرًا من التحدي والشعور بالفخر بعد إنجازها، غالبًا يختار الأفراد ذوو الدافعية المنخفضة للإنجاز المهمات السهلة لإنجازها بسرعة، أو يختارون المهمات الصعبة جدًّا كي لا يكون الفشل محرجًا لهم، أما ذوو الدافعية العالية للإنجاز فتجدهم يختارون المهمات متوسطة الصعوبة أو تلك التي تُعدُّ أعلى من قدراتهم بقليل حتى يتمكّنوا من إنجازها والاستمرار في التطور والشعور بحلاوة الإنجاز.

من المهم معرفة أنَّ العلاقة بين أنواع الدوافع المختلفة هي علاقة تكاملية، فالدَّوافع المختلفة ليست مكوّنات منفصلة عن بعضها بعضًا، بل متفاعلة ومتكاملة، ودون هذا التكامل لما استطاع الإنسان تجاوز سعيه نحو البقاء، وتلبية حاجاته الأساسية إلى استكشاف الكون من حوله وتسخيره لخدمته، فمثلاً الدوافع الفسيولوجية توفّر الأساس الحيوي الذي يدعم الحياة، ولكنها ليست كافية لتحقيق تطور الإنسان ككائن مبدع، وهنا يأتي دور الدوافع المعرفية، مثل: الفضول، والرغبة في حلِّ المشكلات، والإبداع؛ فالابتكارات المختلفة مثل أدوات الزراعة، وأدوات الصيد، جاءت نتيجةَ فضول الإنسان ورغبته في تحسين جودة حياته، وإشباع دافع الفضول لا يمكن أن يتحقق في ظل نقص الطعام أو المياه؛ فالتكامل بين الدوافع البشرية هو ما يجعل الإنسان كائنًا فريدًا في قدرته على البقاء والتطور؛ فالدوافع الفسيولوجية تضمن استمرارية الحياة، أما الدوافع النَّفسية والاجتماعية تعزّز التعاون وبناء المجتمعات، أمّا الدوافع المعرفية فتدفع الإنسان للتفكير والابتكار.

– **كتاب علوم النفس والاجتماع، الفصل الدراسي الأول، عمان، المركز الوطني لتطوير المناهج٢٠٢٥ ، ص ١٠٢–١١٨**

النشرة رقم ١١

الشخصية لغةً هي ما ظهرَ وبان، يُقال: شَخَصَ الجبل؛ أي بان وظهر، أمّا اصطلاحًا فهي مفهوم نفسيٌّ مُتكامل يُعبِّر عن مجموعة من المكوّنات النَّفسية، والفكرية، والعاطفية الثابتة نسبيًّا، والتي تمايز كلّ فرد عن الآخر عبر الزمان والمكان وفي الظروف المختلفة، أي أنَّ الشخصية هي المزيج الفريد من الصفات التي تجعل كلَّ شخص مختلفًا عن الآخرين في طريقة تفكيره، وشعوره، وتفاعله مع البيئة المحيطة به.

ومن هنا نجد أنَّ الشخصية ناتجة عن خليط معقّد من مجموعة من المُركَّبات النَّفسية، والتي تعطي للفرد طابعه النهائي، ونستطيع من خلالها تمييز الأفراد عن بعضهم بعضًا، وتؤثِّرُ في ردودِ أفعالنا تُجاه العالم المحيط بنا. ويبيّن الشكلُ الآتي أهم هذه المكوّنات:

السّمات الفردية

وهي صفاتنا المستقرة التي تمايزنا عن غيرنا مثل هدوئنا، وانفتاحنا، أو عقلانيتنا.

المعتقدات والقيم

وهي أفكارنا، ومبادؤنا، ومعتقداتنا، وتفضيلاتنا الشخصية، والتي تؤثر في طريقة إدراكنا للمحيط الذي نعيش به.

الانفعـالات والعواطف

وهي مشاعرنا تُجاه الأحداث والمواقف التي نمرُّ بها ونتعامل معها، مثل السعادة، والفخر، والحزن، والغضب.

القدرات العقلية

وهي درجة ذكائنا وقدراتنا العقلية التي نمتلكها، مثل قدراتنا اللفظية، أو التخيلية، أو قدرتنا على حلِّ المشكلات أو قوة الذّاكرة.

ردود الأفعال

وهي ردود أفعالنا تُجاه الأحداث التي نمرُّ بها والتي يمكن أن تكون متكررة.

يُعَدُّ موضوع الشَّخصية من الأمور التي تجذب عامة البشر، حيثُ يرغب الناس في فهم شخصياتهم وفهم شخصيات الآخرين، لكي يتنبؤوا بسلوك الآخرين وردود أفعالهم، فعلى سبيل المثال، قد ترغب فتاة في معرفة المستوى الاجتماعي لزميلتها في الصَّف؛ لكي تحاول أن تتنبأ بردّة فعلها إذا دعتها إلى حضور حفلة نجاحها في الثانوية العامة، لذا تعدُّ الشَّخصية مِن أكثر المُركَّبات النَّفسية القادرة على التنبؤ بسلوك الأفراد المستقبلي وتفضيلاتهم وردود أفعالهم، وعلى الرّغم من ذلك قد لا تكون كلُّ ردود أفعالنا ناتجةً عن شخصياتنا، إنما قد تكون ردودَ أفعال تُجاه مواقف مؤقتة؛ فالتنبؤ هنا ليس بالمطلق.

يؤيد هذا التمييز منحى أنماط الشخصية، حيث يشير المنظّرون في هذا الميدان إلى أنَّ البشر يمكن أن يتمَّ تصنيفهم إلى أنماط من الشخصيات، فهناك العديد من التصنيفات للأنماط أقدمها تصنيف الطبيب اليوناني القديم أبقراط، الذي أشار إلى أنَّ هناك أربعة أنماط من البشر بناءً على تركيز السوائل في الجسم، هي النمط الدمي (الحيوية المتفائلة)، والنمط الصفراوي (حاد المزاج، الجدي)، والنمط السوداوي (المتشائم، ثابت الاستجابة)، والبلغمي (متبلّد المشاعر).

ومن التصنيفات الحديثة ما اقترحه العالم الإنجليزي (إيزنك)، ومن قبله يونغ الذي قسَّم البشر إلى نمطين رئيسين هما: النمط الانبساطي (Extrovert)، والنمط الانطوائي (Introvert)وتعد الانطوائية والانبساطية من أبرزالأنماط التي تمَّ تحديدها في علم نفس الشَّخصية، وهناك اختلافات واضحة بينهما في كيفية التفاعل مع العالم المحيط والتعامل مع المواقف الاجتماعية.

الشخصية الانبساطية

- الشخصية الانبساطية هي شخصيةٌ تتمتّع بالطاقة الاجتماعية العالية، حيثُ يجد أصحابُ هذه الشخصية أنفسَهم يستمدون الطاقة من التفاعل مع الآخرين.
- هم أكثر انفتاحًا على العالم الخارجي، ويميلون إلى البحث عن التجارب والخبرات الاجتماعية، ويشعرون بالسعادة والطاقة عندما يُحيطهم النّاس ويستمتعون بالأنشطة الاجتماعية كالحفلات مثلاً.
- قد يميلون إلى اتخاذ قرارات مُستعجلة أو مواجهة مخاطر أكبر اجتماعيًّا ومهنيًّا.
- غالباً ما يفضّلون أن يكونوا في دائرة الضوء، ويستمتعون بالأنشطة التي تجذب الانتباه ويحبون تكوين صداقات جديدة والانخراط في محادثات مع أشخاص من مختلف الخلفيات.



الشخصية الانطوائية

- الشخصية الانطوائية هي شخصيةٌ تميل إلى الاستقلالية في التفكير والشعور.
- أصحاب هذه الشخصية يفضّلون قضاء وقت طويل بمفردهم مع أفكارهم، وهم يميلون إلى التركيز على العالم الداخلي.
- يشعرون بالراحة والهدوء عندما يكونون بمفردهم، ويحتاجون إلى وقت مع أنفسهم لإعادة شحن طاقتهم.
- يتمتعون بقدرة كبيرة على التفكير العميق والتأمل، وغالبًا ما يكون لديهم اهتمامات وأفكار عميقة.
- يفضّلون التفاعل مع دائرة ضيقة من الأشخاص الموثوقين بدلاً من الانخراط في علاقات اجتماعية كبيرة.
- قد يشعرون بالتعب أو الانزعاج بعد فترات طويلة من التفاعل الاجتماعي.



هناك العديد من السِّمات التي تُميّز الشخصيات المختلفة، ولكن مِنَ المهمّ معرفة السِّمات الأساسية التي تساعد في فهم الشخصيات بشكل عام، وحسب نموذج الأبعاد الخمس الكبرى للشخصية، هناك مجموعة من الأبعاد الشخصية التي تمثّل الأساسيات المشتركة لجميع الشخصيات البشرية، والتي يمكن تصنيفها إلى خمسة عوامل رئيسة هي: الانبساطية، والانفتاح على الخبرات، والضميرية، والودّ، والاتّزان الانفعالي. ولكلٍّ بُعْدٍ من هذه الأبعاد سِماتٌ فرعيةٌ مختلفةٌ تزداد وضوحًا بازدياد درجة تركيز هذه السمات، وفيما يأتي توضيح مفصّل لهذه الأبعاد وأهم السِّمات التي تندرج تحتها.

بُعْد الانفتاح على الخبرات
Openness to experience

ويشير هذا البُعْد إلى طريقة إدراك الفرد للعالم المحيط، فالأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية من الانفتاح يميلون إلى البحث عن تجارب جديدة، ويستمتعون بالأنشطة الإبداعية، ولديهم عقل متفتح، بينما يميل الأشخاص الذين يمتلكون درجة منخفضة حذف الكلمة إلى التمسك بالروتين ويفضلون الأشياء التقليدية.

بُعْد الانبساطية
Extraversion

ويشير هذا البُعْد إلى أسلوب تعامل الشخص مع الآخرين؛ فالأشخاص الانبساطيون يتمتعون بمجموعة من السِّمات التي تزداد بازدياد درجة الانبساطية؛ فالأشخاص الانبساطيون يشعرون بالحيوية والطاقة في المواقف الاجتماعية، ويحبّون التفاعل مع الآخرين، ولديهم رغبة قوية في قضاء الوقت مع الناس والمشاركة في الأنشطة الجماعية، بينما الأشخاص الذين يميلون إلى الانطوائية يفضّلون الهدوء والعزلة.

بُعْد الضميرية
Conscientiousness

ويشير هذا البُعْد إلى الجانب القيمي والأخلاقي الذي يمتلكه الفرد، فالأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية من الضميرية نجد أنَّ ضميرهم حيٌّ في جميع تعاملاتهم، وعادة ما يكونون تقليديين، ومحافظين، ومنظمين، ومدبّرين، ومسؤولين، وهم ملتزمون بالقواعد ويعطون أهمية كبيرة لتحقيق الأهداف. بينما نجد أن الأشخاص الذين لديهم درجة منخفضة من هذه السِّمة قد يكونون أقلَّ تنظيمًا وأكثر عفوية.

بُعْد الوُدّ
Agreeableness

ويمثل هذا البُعْد جانب الطيبة ودرجة الثقة في المحيط، فالأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية مِنَ الوُدّ عادة ما يكونون متعاونين، وودودين، ولطفاء، ويثقون بالآخرين، وغير شكاكين، ويميلون إلى تجنب النزاعات ويحاولون التكيُّف مع الآخرين. أمّا الأشخاص الذين لديهم درجة منخفضة من هذه السِّمة فيمكن أن يكونوا صارمين، ومباشرين، وغير متعاونين.

بُعْد الاتزان الانفعالي
Emotional stability

يمثل هذا البُعْد جانب الاستقرار العاطفي من الشخصية، فالأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية من الاتزان الانفعالي يميلون إلى أن يكونوا هادئين، ومتوازنين، وأقل تأثرًا بالمواقف العاطفية وقادرين على السيطرة على انفعالاتهم، ولديهم في الغالب نضج انفعالي. في حين أنَّ الأشخاص الذين لديهم درجة منخفضة من الاتزان الانفعالي قد يكونون أكثر عرضة للقلق، والتوتر، والحزن، والاكتئاب.

– كتاب علوم النفس والاجتماع، الفصل الدراسي الأول، عمان، المركز الوطني لتطوير المناهج٢٠٢٥ ، ص ١٢٦–١٣٥