

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس



كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مطبوعة في مقياس علم النفس النمو

المستوى : الثانية ليسانس.

السداسي : الثالث

الوحدة: الاستكشافية.

الأستاذ المحاضر: د. حملي صليحة.

السنة الجامعية: 2025/2026م

قائمة المحتويات:

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	الاهداف التعليمية المرتبطة بالمقياس.	
2	* مقدمة	01
3	المحاضرة 1: مفاهيم مرتبطة بعلم النفس النمو	
4	1- مفهوم علم النفس العام و علم النفس النمو.	03
5	2- تعريف علم النفس النمو.	03
6	3- مفهوم السلوك الانساني.	04
7	4- أهمية دراسة علم النفس النمو.	05
8	1-4- من الناحية النظرية.	05
9	2-4- من الناحية التطبيقية.	05
10	5- أهداف دراسة النمو الانساني	09
11	6- خصائص علم النفس النمو و مواضيعه	09
12	المحاضرة 2: النمو الإنساني	
13	1- مفهوم عملية النمو.	11
14	2 - تعريف النمو.	11
15	المحاضرة 3: مظاهر و جوانب النمو الإنساني	
16	1- مظاهر وجوانب النمو الانساني.	13
17	2- أنماط النمو الإنساني.	14
18	المحاضرة 4: العوامل المؤثرة في النمو الإنساني	
19	1- العامل الوراثي.	15

16	2- العامل البيئي.	20
18	3- اختلاف سرعة معدل النمو.	21
18	4- عامل النضج "اجتماعيا، ثقافيا، لغويا...	22
19	5- عامل الغذاء و التمثيل الغذائي.	23
	المحاضرة 5: الغدد و عملها العضوي	24
20	1- الغدد كعنصر أساسي في عملية النمو.	25
20	2- أنواع الغدد. -1 غدد قنوية. 2-2 غدد صماء.	26
20	1-2-2 الغدة الصنوبرية	27
20	2-2-2 الغدة النخامية	28
21	2-2-3 الغدة الدرقية.	29
21	2-2-4 الغدة الكظرية	30
22	2-2-5 الغدة التناسلية.	31
	المحاضرة 6: مبادئ النمو الانساني	32
23	1- مبدأ الكم و الكيف.	33
23	2- مبدأ الانتظام و الاستمرارية	34
24	3- مبدأ سير النمو من العام إلى الخاص	35
24	4- النمو يتخذ اتجاها طوليا ومستعرضا	36
25	5- مبدأ الفروق الفردية.	37
25	6- مبدأ التأثير بالظروف الداخلية والخارجية	38
25	7- اختلاف معدل سرعة النمو	39

	المحاضرة 7: نظريات النمو الإنساني	
26	نظرية التحليل النفسي لفرويد.	41
28	نظرية النمو المعرفي لبياجيه.	42
29	النظرية النفسية الاجتماعية لأريكسون.	43
	المحاضرة 8: مطالب النمو الإنساني	44
33	1* المطالب و مصادرها.	45
34	2*مطالب النمو العامة.	46
	المحاضرة 9: مراحل النمو الإنساني	47
36	1*المرحلة الجنينية.	48
39	2* مرحلة ما بعد الولادة	49
	المحاضرة 10: مرحلة الطفولة	50
40	1* مرحلة الطفولة	51
41	2* الطفولة المتوسطة	52
43	3* الطفولة المتأخرة	53
44	التطبيقات التربوية الرياضية المناسبة لهذه المرحلة	54
	المحاضرة 11: مرحلة المراهقة و أشكالها.	55
46	1-5 المراهقة المبكرة.	56
48	1-5 المراهقة المتوسطة	57

49	5-1 المراهقة المتأخرة	58
50	الخصائص النفسية لمرحلة المراهقة.	59
53	التأخر الدراسي لدى المراهقين.	60
54	التطبيقات التربوية الرياضية المناسبة لهذه المرحلة	61
	المحاضرة 12: مرحلة الرشد و الشيخوخة	62
57	خصائص مرحلة الشيخوخة	63
60	خاتمة	64
61	شرح المفردات	65
62	قائمة المصادر و المراجع	

مقدمة:

يعتبر علم النفس النمو من العلوم ذات الجوانب المتعددة حاله حال أقسام العلوم النفسية الأخرى، و تشمل دراساته التعامل مع كل المتغيرات السلوكية و النفسية للكائن الحي عن طريق دراسة مظاهر نموه الجسمية الفيزيولوجية، العقلية الإدراكية، التواصلية الاجتماعية و النفسية الانفعالية عبر مراحل نموه المختلفة. و تقوم دراسة سلوك الفرد في مراحل نموه المتتابعة على نتائج البحوث العلمية القائمة على الملاحظات و التجارب العلمية الأنية و السابقة.¹

و قد تناولت هذه البحوث ما يلي:

- دراسة سلوك الفرد و نموه الطبيعي في إطار العوامل الوراثية و العضوية التي تؤثر فيه.
 - التركيز على السلوك الفردي في إطار العامل البيئي باختلاف المظاهر المؤثرة فيه سواء كانت وراثية. جغرافية أو اجتماعية...
 - دراسة أثر سلوك نمو الأفراد في البيئة المحيطة بهم و في الثقافة العامة التي ينتمون إليها.
 - التطرق لمختلف أساليب التوافق الشخصي، الاجتماعي و الانفعالي و ما يتغلب عليه.
- و قد ظل علم نفس النمو محل جدل بين المختصين فيه و غيرهم حول تشابهه أو اختلافه مع مواضيع علوم أخرى خاصة كعلم نفس الطفل و علم الوراثة... فما هو هذا العلم بالضبط و ما هي الخصائص التي تميزه عن باقي العلوم النفسية و الوراثة التي تناظره في نفس المواضيع في أحيان كثيرة؟

¹ مريم سليم، علم النفس النمو، ط1، بيروت، دار النهضة العربية، 2002م، ص 13.

من خلال الاطلاع على الابحاث و الدراسات التي أجريت في هذا المجال اتضح أن معظم التساؤلات تبلورت حول مفاهيم تتضمن انشغالات دارت حول:

- كيفية تكون هذا الكائن البشري كما هو في مراحل نموه المتتابعة؟
 - ما هي إمكاناته الوراثية و إمكانية استغلالها في إطار الظروف البيئية و المعيشية المحيطة به؟
 - ما هي أسباب و أعراض مشاكل النمو الانساني عبر مراحل المتعاقبة؟
 - كيف نستطيع تحديد هذه الأعراض من خلال مظاهر النمو المختلفة؟
 - ما إمكانية تطوير البرامج و الاختبارات النفسية لكل مرحلة مع احترام المتغيرات المستجدة لكل بيئة؟
- و عموما فإن الاختلاف في التسميات لم يكن محض الصدفة فعلم النفس النمو عموما يهتم بدراسة سلوك الإنسان عبر مراحل نموه المتتالية في حين تختلف التسميات النفسية لمختلف الدراسات العلمية التي إذا اقتصرَت الدراسة على مرحلة معينة من مراحل النمو كعلم النفس الطفل أو سيكولوجية الطفل.
- و قبل التعمق في مفهوم هذا العلم و الذي هو بطبيعة الحال جزء من الأقسام العامة لعلم النفس العام إلا أنه يدخل ضمن العلوم التطبيقية التي تهتم بدراسة السلوك عموما بشرط أن تتمحور الدراسة ضمن إطارها الخاص تماشياً و المتغيرات العمرية للكائن الحي و العوامل المؤثرة فيها.

المحاضرة الأولى: علم النفس النمو

1- مفهوم علم النفس النمو: Developmental psychology

تعددت آراء علماء النفس في تسمية مثل هذه الدراسات، فمنهم من أطلق عليها اسم علم النفس التكوين، ومنهم من اسماء علم النفس التطوري وبعضهم سماه علم النفس الارتقائي وآخرون أطلقوا عليه سيكولوجية النمو، إلا أنه يبقى علما مهما في العلوم الانسانية و أحد أهم فروع علم النفس العام، يهتم بتطور الكائن البشري من بداية تكوينه فولادته، ثم تحوله إلى طفل كامل فمراهق فرجل إلى غاية سن الشيخوخة أو نهاية الرسالة التي كلف بها هذا الكائن متخذًا بعين الاعتبار جميع نواحي النمو المختلفة الفيزيولوجية منها، الإدراكية و الانفعالية كسلوكيات و استجابات لمؤثرات داخلية و خارجية. و يفيد علم النفس النمو بصفة خاصة في فهم سلوك الفرد، ضبطه، توجيهه مع التنبؤ بالمتغيرات السلوكية عبر مختلف مراحل الحياة الإنسانية و تطورها لدعم تحكم المختصين و المربين في السلوك العام لكل مرحلة و تمكينهم من توجيهه نحو الاتجاه السوي.

2- تعريف علم النفس النمو:

هو الدراسة العلمية للتغيرات و التطورات السلوكية المتعاقبة و المصاحبة للتحويلات العمرية حيث يهتم بعملية التفاعل بين وظائف النمو و كل ما يخص الكائن البشري من عمليات جسمية عقلية و انفعالية ارتقائية ليصل إلى مرحلة النضج العام.

كما يعرفه الباحث احمد زهران في كتابه أنه العلم الذي يدرس الكائن الحي و ما وراءه من عمليات عقلية سلوكية ،اجتماعية و نفسية يمكننا على أساسها فهم و ضبط والتنبؤ بالسلوك الإنساني لتوجيهه نحو التوازن السليم.¹

الفرق بين سيكولوجية الطفل و سيكولوجية النمو:

مجال علم نفس الطفل: يهتم بدراسة سلوك الطفل و العمليات النفسية المصاحبة له.

مجال علم النفس النمو: يهتم بدراسة التغيرات السلوكية ذات العلاقة بتطور العمر لدى الانسان، مثل دراسة تغير سلوك الاطفال خلال مراحل نموهم و تطور شخصيتهم.

3- مفهوم السلوك الإنساني: Behavior

هو كل نشاط (جسمي، عقلي، اجتماعي أو انفعالي) يصدر عن الكائن البشري نتيجة لعلاقة ديناميكية أو تفاعل متبادل بينه و بين البيئة المحيطة باختلاف اتجاهاتها و أنواعها.

فكلما تعلق الأمر بدراسة السلوك من خلال علم النفس العام أو أحد فروعه من العلوم فهذا يعني فهم السلوك، ضبطه و التنبؤ بحدوثه مع إمكانية تعديله أو تغييره مستقبلا للسيطرة و التحكم فيه.

علم النفس = علم السلوك

إذا السلوك هو كل نشاط يصدر عن الكائن البشري سواء كان إراديا أو لاإراديا نحو ذاته أو غيره.

¹ حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، دار الكتاب، القاهرة، 1998.

4-أهمية دراسة علم النفس النمو Importance of développement psychology

يعتبر علم النفس النمو كما سبق القول المجال الذي يشمل دراسة مراحل تطور الكائن البشري طوال حياته بهدف توفير الحقائق و المعلومات المتعلقة بمظاهر النمو المتعاقبة للتعرف على طبيعة العمليات النفسية المصاحبة للنمو و توقيت حدوثها، و تحديد العوامل المؤثرة في تلك العمليات سلبيًا أو إيجابيًا كما أن هناك عدة أسباب وراء الاهتمام بنمو الكائن الحي بصفة عامة و يمكن تلخيص أهمية دراسة هذا العلم في عدة نقاط أهمها:¹

من الناحية النظرية

-تزيد من معرفتنا للطبيعة الإنسانية و لعلاقة الإنسان بالبيئة التي يعيش فيها و ذلك من خلال التعرف على تأثير كل من العوامل الوراثية و البيئية على النمو، مما يؤدي إلى توفير العناصر المساعدة لتلك العوامل على تأدية عملها في أحسن الظروف من الناحية التطبيقية و تحقيق أفضل النتائج الإيجابية التي يمكن توقعها.

من الناحية التطبيقية: تؤدي إلى تحديد معايير النمو في كافة مظاهره و خلال مراحلها المختلفة

تزيد من القدرة على توجيه الأطفال و المراهقين و التحكم في العوامل و المؤثرات المختلفة التي تؤثر في النمو و ذلك من خلال مثلاً مساعدة الأفراد على فهم أنفسهم و ما ينتابهم من تغيير و يمكن قياس مظاهر النمو المختلفة بمقاييس علمية تساعدنا من الناحية النفسية و التربوية في التكفل

¹ محمد عبد الله ابو الجعفر، مطبوعة في مقياس علم النفس النمو، كلية العلوم الاجتماعية

بالأفراد و العناصر المخالفة، إذا ما اتضح وجود شذوذ النمو في أي ناحية خارج عن المعيار الاعتيادي.

بالنسبة للعلماء و المناهج التعليمية:

- تساعد دراسة هذا العلم الأخصائيين النفسيين و التربويين في جهودهم لمساعدة الأطفال الصغار، المراهقين و الراشدين... خاصة في مجال علم النفس العلاجي و التوجيه و الإرشاد النفسي التربوي و المهني.
- كما تعين دراسة قوانين و مبادئ النمو و تحديد معايير في اكتشاف أي انحراف أو اضطراب أو شذوذ في سلوك الفرد. و تتيح معرفة أسباب هذا الانحراف و تحديد طريقة علاجه.
- تساعد في معرفة خصائص الأطفال و المراهقين و في معرفة العوامل التي تؤثر في نموهم و أساليب سلوكهم، و في طرق توافقهم في الحياة، و في بناء المناهج و طرق التدريس وإعداد السبل الناجعة و الوسائل السليمة المعتمدة في العملية التربوية، أيضا تفيد في:
- فهم النمو العقلي و نمو الذكاء، و القدرات الخاصة و الاستعدادات و التفكير و التذكر، التخيل و القدرة على التحصيل في العملية التربوية(تطور الملكات العقلية) حيث يحاول الوصول إلى أفضل الطرق التربوية و التعليمية التي تتناسب مرحلة النمو و مستوى النضج الملائم
- إدراك المدرسين للفروق الفردية بين تلاميذهم، و أنهم يختلفون في قدراتهم و طاقاتهم العقلية منها

و الجسمية ويتفاوتون في ميولهم و رغباتهم...و بهذا يوجه المدرس انتباهه للأشخاص و يراعي قدراتهم و لا يكتفي بالتربية الجماعية فقط كنتيجة للاكتظاظ الصفّي.

بالنسبة للمجتمع و الأفراد

- يفيد في فهم الفرد نموه النفسي و تطور مظاهر هذا النمو في المراحل المختلفة لتحديد أحسن الشروط الوراثية و البيئية الممكنة التي تؤدي إلى أحسن نمو ممكن، و حتى لا يخطأ في تفسيره تحقيقا لخير الفرد و تقدم المجتمع.
- تعين على فهم المشاكل الاجتماعية وثيقة الصلة بتكوين و نمو شخصية الفرد و العوامل المحددة لها مثل مشكلات الضعف العقلي و التأخر الدراسي و الجناح و الانحرافات الجنسية الخطيرة و العمل على الوقاية منها و علاج ما يظهر منها.
- تساعد على ضبط سلوك الفرد و تقويمه في الحاضر بهدف تحقيق أفضل مستوى ممكن من التوافق النفسي و التربوي والاجتماعي والمهني بما يحقق صحته النفسية.
- تساعد في أن يفهم كل فرد بقدر مستوى نموه طبيعة كل مرحلة من مراحل النمو التي يعيشها و أن يحيها بأوسع و أصح و أكمل شكل ممكن باعتبارها غاية في حد ذاتها قبل أن تكون وسيلة لغيرها، أي أن الفرد لا ينبغي أن يضحي بطفولته من أجل رشده، بل يجب أن يحيا الطفولة على أحسن وجه ممكن حتى يبلغ أكمل رشد ممكن.
- تؤدي إلى التنبؤ الدقيق بقدر الإمكان كهدف أساسي يساعد في عملية التوجيه مستقبلا.

بالنسبة للأولياء

- تساعد مثل هذه الدراسات الأولياء في معرفة خصائص الأطفال و المراهقين مما يعينهم و ينير لهم الطريق في عملية التنشئة و التطبيع الاجتماعي لأولادهم.
- تعين الأولياء على فهم مراحل النمو والانتقال من مرحلة إلى أخرى من مراحل النمو، فلا يعتبرون المراهقين أطفالاً أو العكس...
- تتيح للوالدين معرفة الفروق الفردية الشاسعة في معدلات النمو، فلا يحملان الطفل ما لا طاقة له به، و يكافئانه على مقدار جهده الذي يبذله و ليس على مقدار مواهبه الفطرية أو المكتسبة.
- و هكذا يعرفون أن لكل مرحلة من مراحل النمو خصائصها المميزة حيث تنمو شخصية الإنسان بمظاهرها المختلفة نسبة لكل كائن بشري حتى يحقق المجتمع أقصى فائدة من طرف أبنائه.

5- أهداف علم النفس النمو Goals of developmental psychology: تتمثل

أهداف دراسة النمو الانساني فيما يلي:

- فهم السلوك الانساني و الطريق التي يسير عليها النمو الانساني ككل.
- تحديد العوامل التي تؤدي لتحقيق النمو الانساني بصورة ايجابية.
- التحكم في العوامل و المؤثرات المختلفة لعملية النمو و ضبطها ايجابا لتفادي الوقوع ثانيا في نفس المشكل.

6-1 خصائصه Characteristics of developmental psychology

- دراسة السلوك الإنساني عبر مراحل تطوره في الحياة و نموه الطبيعي في إطار العوامل الوراثية.
- عدم الاكتفاء بوصف الظاهرة أو مقارنتها والتعامل معها كظواهر نفسية جامدة و معزولة عن باقي المظاهر النفسية الأخرى.
- استخلاص العناصر و السمات التي تميز أية ظاهرة من الظواهر النمو خلال مراحل تطورها
- ثم العمل على دمج تلك المظاهر و إبرازها في شكل تطور سلوكي
- وجود علاقة متينة قائمة بينه و بين فروع علوم الحياة بجميع جوانبها، مما أسهم بشكل واضح في إثراء مجاله و توسيع آفاقه.

- دراسة سلوك الفرد في إطار العوامل البيئية المختلفة التي تؤثر فيه سواء كانت هذه العوامل جغرافية أو اجتماعية...و الواضح من خلال الاطلاع على الكتب و الأبحاث و الدراسات التي

أجريت في هذا المجال فإن الانشغال حول الإجابة عن التساؤلات التالية كان من أولويات البحوث:

- كيف و لماذا يصبح الانسان كما هو في مراحل النمو المتتالية؟

- ما هي امكاناته الوراثية و ظروفه البيئية ؟

- ما هي أسباب و أعراض و علاج مشكلات النمو ؟

- ما هو النمو وكيف يتم هذا النمو و على أي أساس و ما هي خصائص النمو السليم...؟

6-2 مواضيع علم النفس النمو:

- دراسة سلوك الإنسان خلال مراحل حياته العمرية مع مراعاة تأثير البيئة الداخلية و الخارجية.

- دراسة تأثير السلوك على العمليات المختلفة كالعمليات الإدراكية، و الاجتماعية....

- دراسة تأثير سلوك الأفراد كجماعات على عملية النمو الإنساني.

- التطرق لمختلف عمليات التوافق النفسي و الانفعالي مما يساعد في التشخيص المبكر

للانحرافات و تقادي الوقوع في المشاكل النفسية.

المحاضرة الثانية: النمو الإنساني Human growth

لتسهيل فهم الدراسات النفسية في علم النفس النمو علينا فهم النمو الإنساني في حد ذاته فقد حدد الله عز و جل هذا المفهوم في قوله تعالى في سورة الحج: "إنا خلقناكم

1- مفهوم النمو: هو مصطلح بيولوجي و ظاهرة طبيعية مستمرة أي انه سلسلة متتابعة من

التغيرات التي تسير نحو اكتمال النضج¹، كما انه يتم تدريجيا لا بطريقة مفاجئة و له مظهرين:

*مظهر تكويني CONSTITUTIONAL بحيث ينمو الفرد في الطول والعرض والوزن والشكل

والأعضاء الداخلية والخارجية كالعضلات وأجهزة المعدة كنتيجة لنمو الطول، العرض و الارتفاع.

*مظهر وظيفي FUNCTIONAL كنمو الوظائف التي يستطيع أن يقوم بها الكائن كاتساع قدرة

التفكير الإدراكي، والتغير في النسب (فرأس الجنين تبلغ نسبته الى جسمه بما يقرب الثلث، وعند

الراشد لا تزيد نسبته عن السدس، فحجم رأس الطفل الوليد يماثل ضعف الحجم النسبي لرأس الرجل،

وساقاه ثلاثة أرباع الطول النسبي في الرجل، وذراعه أطول بكثير بالنسبة لجسمه)، فضلا عن ذلك

اختفاء معالم قديمة (الأسنان البنية ، المشي بالاستناد ،الصراخ ،الالتصاق بالأم، الاعتماد والاتكال

على الآخرين و اكتساب معالم جديدة (الأسنان الأولى و الثانية، تناول الأطعمة بأنواعها، بناء

العلاقات من خلال اللعب و غيرها ليتماشى مع متطلبات الحياة ويكون بطريقة تدريجية.

تعريف النمو الإنساني: "يقصد به تلك التغيرات الارتقائية البنائية التي تطرأ على الفرد في

مختلف النواحي الجسمية ، والعقلية ، والانفعالية ، والاجتماعية ، وذلك منذ لحظة تكوينه وحتى

انتهاء حياته ".¹ يستهدف وصوله إلى مستوى النضج الذي يعني التهيؤ للأداء و الاستعداد الوظيفي

للقيام بالدور المنوط إليه مع ذاته و محيطه.

فالنمو تغيّر مطّرد أي أنه يشمل كافة مظاهر شخصية الفرد (الجسمية، العقلية، الانفعالية و حتى

والاجتماعية منها عكس النضج الذي يعكس ظهور قدرات معينة لدى الإنسان دون اثر للتعلم العام

أو التدريب فإذا تدخلت هذه الاخيرة ينسب إليها كالنضج الاخلاقي مثلاً أو الاجتماعي، العقلي...أما

التطور فهو الوصول إلى حالة من القدرة الوظيفية سواء كانت مرتبطة بالنواحي البيولوجية الفطرية

أو السلوكية المكتسبة. في حين تعبر الارتقائية على التغيرات في النمو المرتبطة ارتباطاً وثيقاً و

منتظماً بالبعد الزمني. أما النمو بمعناه النفسي و كعنصر أساسي في بحوث و دراسات علم النفس

النمو فيتضمن التغيرات الجسمية و الفسيولوجية ، وغيرها من التغيرات التي تحدث في أجهزة الجسم

المختلفة بما فيها العقلية، المعرفية، السلوكية، الانفعالية و حتى الاجتماعية منها التي يمر بها الفرد في

مراحل نموه المختلفة . و هذا يعود أكيد إلى أمرين أساسيين هما:

*مجموعة المراحل الزمنية التي تقود الكائن البشري من حالة بدائية أولية إلى حالة أكثر تطوراً من

قبل و تعقيدا استناداً و استجابة لمختلف المؤثرات الداخلية و الخارجية.

* الآليات والسياقات التي تؤمن الانتقال من مرحلة لمرحلة أخرى تليها مباشرة و تختلف عنها.

¹ - د. عباس محمود عوض، مدخل إلى علم النفس النمو، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1999م.

المحاضرة الثالثة: مظاهر و جوانب النمو الإنساني

جوانب النمو	1- مظاهر النمو
نمو الطول والوزن ،النمو الهيكلي ،التغيرات في أنسجة وأعضاء الجسم ،القدرات الجسمية	النمو الجسمي
نمو وظائف أعضاء الجسم مثل :الجهاز العصبي ،ضغط الدم ،ضربات القلب ،الهضم ،الإخراج.	النمو الفسيولوجي
نمو حركات الجسم المختلفة الانتقالية منها و التكتيكية.	النمو الحركي
نمو الحواس المختلفة مثل :السمع ،الشم ،الذوق ،والإحساسات الجلدية ،الإحساس بالألم والجوع.	النمو الحسي
نمو الوظائف العقلية المعرفية مثل: الذكاء ،والعمليات العقلية كالإدراك والحفظ والتذكر والانتباه والتخيل	النمو العقلي والمعرفي
نمو السيطرة على الكلام ،عدد المفردات ونوعها ،طول الجملة والقدرة على التركيب ...	النمو اللغوي
نمو الانفعالات المختلفة البهجة ،الحنان ،التهيج ،الانشراس ،الغضب ،الحب ،الغيرة	النمو الانفعالي
نمو عملية التنشئة الاجتماعية والتطبيع الاجتماعي ، نمو المعايير الاجتماعية ،الأدوار الاجتماعية و التفاعل الاجتماعي	النمو الاجتماعي

2- أنماط النمو الإنساني:

*** النمط العام:** و نعني به جميع جوانب النمو الخارجي لجسم الإنسان ككل و يشمل معدل نمو

الأجهزة الحيوية كالجهاز الهضمي و التنفسي و تطور الهيكل العظمي و العضلي حيث تكون سرعة

نمو هذا النمط سريعة جدا كلما اقتربنا من مرحلة المراهقة خصوصا عند جنس الذكر.

*** النمط اللغفاوي:** و هو النمط المتعلق بنمو و تطور الأجهزة اللغفاوية و الغدة التيموسية و كل مل

يرتبط باللوزتين حيث يزيد معدل نموها بين سن 10 سنوات و 12 سنة و يزداد انخفاض نموها و

إفرازاتها مع بلوغ سن الرشد و الشيخوخة.

*** النمط العصبي:** و يشمل معدل نمو كل من الجهاز العصبي بما في ذلك زيادة العمليات الدماغية

كنمو أغشية المخ و أطرافه و زيادة مقاسات محيط الرأس حيث يتسارع هذا النمو خلال المراحل العمرية

الأولى إذ يصل نمو المخ في السنتين الأوليتين إلى نسبة 60 بالمائة و يصل إلى نسبة 90 بالمائة في

سن السادسة من العمر.

*** النمط التناسلي:** هو النمط المرتبط بنمو جميع الأعضاء التناسلية للإنسان الداخلية منها و

الخارجية و يتعلق الأمر بالاختلاف الظاهر بين الجنسين حيث يتسارع النمو التناسلي عند الطفل و

يزداد معدل النمو بسرعة فائقة في مرحلة البلوغ أو ما يعرف بالمراهقة.

المحاضرة الرابعة: العوامل المؤثرة في النمو Factors affecting growth

يتأثر النمو بعدة عوامل داخلية و خارجية، والتي تتمثل في:

1- عامل الوراثة و المورثات : من بين أهم العوامل تأثيرا في عملية النمو من حيث الصفة والمظهر والنضج والقصور بحيث تنتقل عبر المورثات المحملة في الصبغيات ،علما أن عدد صبغيات الفرد 46 كروموزوم يساهم الأب ب 23 والأم ب 23 يجتمعان بعد عملية الجماع، ونميز في العامل الوراثي هناك صفات سائدة التي تظهر بطريقة مباشرة من الوالدين إلى الأبناء مثلا لون العينين ،لون الجلدوهناك صفات غير مباشرة والتي تكون مثلا موجودة عند الأجداد ولا تظهر عند الأبناء تختفي ثم تظهر عند أبناء الأبناء ويمكن تظهر عند الجيل الثالث أو حتى الجيل الثامن. و تكمن أهمية دراسة الجانب الوراثي في عدة جوانب:

* المحافظة على السلالة العرقية و النوع فالكائنات تختلف باختلاف أنواعها.

* المحافظة على التقارب بين الجنسين الذكور مقابل الإناث.

* التقريب بين الأجيال المتعاقبة في المتوسط كالخصائص الجسمانية الطول مثلا.

* تطوير الخرائط الجينية للإنسان مما يساعد في تقريب الشفاء و الاهتمام ببعض الأمراض المستعصية.

إلا أن التخوف الأكبر يتعلق بالاستخدام غير العقلاني لمثل هذه الاكتشافات الحديثة حول المجين البشري فعمليات الاستنساخ مثلا تؤدي لمزيد من عمليات الاستئصال لمثل هذه الاكتشافات و هو مناف

للطبيعة البشرية و الأخلاقية و حتى الدينية. فالمجين يمثل المخزون الوراثي لكل نوع من أنواع الكائنات الحية على حدى و الذي بدوره يضمن المحافظة على السلالة البشرية.

الصفات الوراثية باختلافاتها داخل جسم الإنسان تختلف أيضا من نوع لنوع و من جنس لأخر حيث أن كل خلية من خلايا جسم الانسان تحمل نفس عدد الكروموزومات التي تحمل الصفات الموروثة من الاصل ما عدا خلايا الدم، إذ تحتوي خريطة المجين البشري مثلا على 3.2 مليار حرف كيميائي استطاعت الأبحاث في هذا المجال التوصل للتركيبية بنسبة 7 بالمائة و ما زالت الأبحاث طور العمل. فالمجين عبارة عن مجموعة كاملة من الكروموزومات الموجودة في الخلية التي تحتوي على الحمض النووي و التي تحمل الصفات الوراثية للكائن البشري من السلالة للآباء منذ اتحاد النطفة بالبويضة.

لهذا يرتبط مفهوم الجينات بالفروق الفردية الذي بدوره يعكس الانحراف المعياري و ابتعاد القيمة عن وسطها لسمة أو سمات متداخلة أو الانحراف الفردي عن المتوسط الجماعي في الصفات.

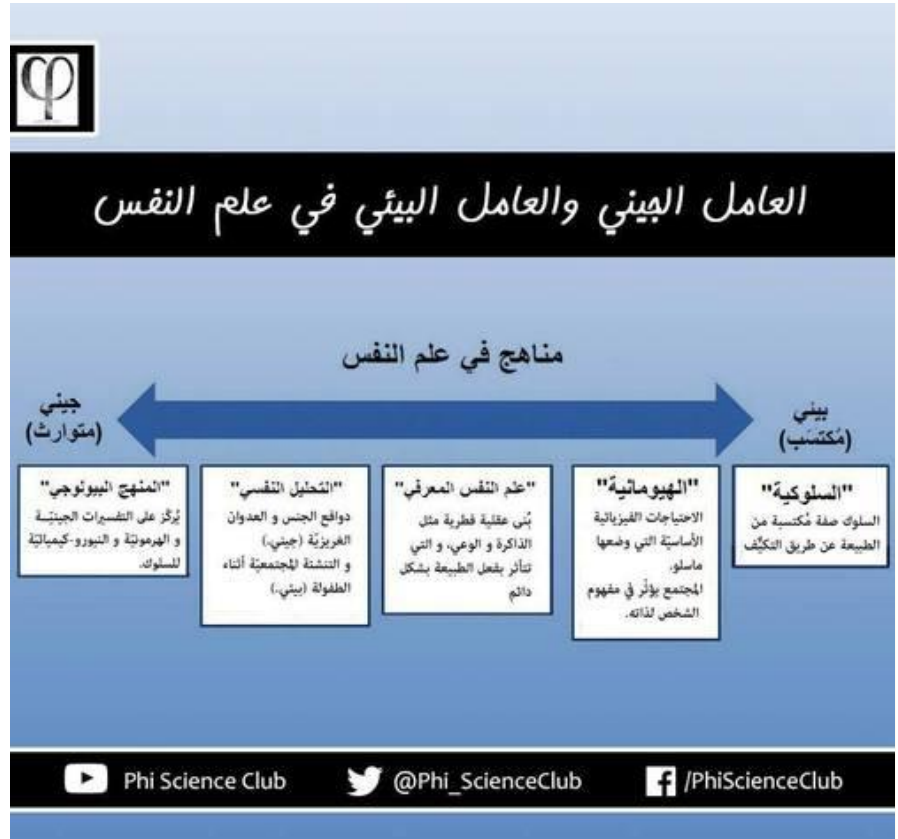
2- عامل البيئة الداخلية و الخارجية : يقصد بها الوسط والحيز الذي يعيش فيه الإنسان ،أي كل

العوامل التي تحيط بالفرد سواء كانت طبيعية أو اجتماعية ، ولإنسان بيئتين بيئة داخلية والتي تتمثل في رحم الأم ، وبيئة خارجية والتي تمثل تأثيرات ما بعد الولادة ، حيث كلا البيئتين تؤثر تأثيرا مباشرا على نمو الفرد ، فالأولى تؤثر على الجنين من حيث سلوكيات الأم اليومية مثل تناول الأم للمخدرات والعقاقير وشرب الكحول والتدخين وسوء التغذية والأزمات النفسية التي تتعرض لها أثناء فترة الحمل ويضاف إلى ذلك عمر الأم الذي يؤثر على نمو الجنين بحيث أن الدراسات أثبتت أن أفضل عمر للإخصاب هو السن ما بين 20 . 35 سنة.

أما البيئة الثانية فتتمثل في مجموع الظواهر الطبيعية و الاجتماعية المتمثلة في المناخ، التضاريس، الغطاء نباتي، العادات، ثقافة الأسرة، المدرسة، المجتمع ، وسائل الإعلام و الوظيفة فكلها تؤثر على مخزون الكائن البشري و تطوره الحركي، المعرفي و الانفعالي...

الوراثة و البيئة قوتان مختلفتان تؤثران على الإنسان حيث يصعب الفصل بينهما، حيث تتداخلان لإحداث الفرق في شخصية الإنسان فلا يمكن إسناد عمليات النمو و الارتقاء للإمكانات الوراثية على حدى و لا للخبرات البيئية لوحدها فهما وجهان لعملة واحدة تعزز من سيرورة الوجود الإنساني.

فالوراثة تزود الفرد بالإمكانات والاستعدادات والبيئة تقرر ما إذا كانت هذه الإمكانات ستتحول إلى قدرات فعلية مع إمكانية استغلالها الجيد والصحيح



3- اختلاف معدل سرعة النمو باختلاف المراحل العمرية: تختلف سرعة النمو من مرحلة إلى

مرحلة أخرى ،بحيث يمكن تمييز فترة النمو السريع وفترة النمو البطيء، فنجد معدل النمو يكون سريعاً في المرحلة الجنينية والعامين الأولين ، ثم يتباطأ في مرحلة الطفولة بأكملها (02 . 12 سنة) ثم تتسارع مرة أخرى في مرحلة المراهقة ، لتهداً حين تبدأ سنوات الرشد ، وهذا ما يعرف بسرعة نمو المراحل التي يطلق عليها السرعة الكلية . أما السرعة الجزئية هي التي يقصد بها نمو كل مظهر من مظاهر النمو لدى الفرد ، فمثلاً النمو الجسمي والفيسيولوجي يكون سريع في مرحلة الجنين والعام الأول والثاني ، ثم يتباطأ في مرحلة الطفولة ثم يتسارع في مرحلة المراهقة ليستقر مع بداية سن الرشد ، والنمو الانفعالي سريع في مرحلة الطفولة المبكرة ثم يصبح أكثر ببطاً.

4-عامل النضج : يشمل عمليات النضج التلقائي و النمو الطبيعي الذي يشترك فيه جميع الافراد

و التي ينتج عنها سلوكيات معينة بالرغم من أن الاختلاف يكون في السلوك و أحياناً تدخل عوامل أخرى كالتنشئة الاجتماعية و الخبرات السابقة ... كما تلعب عملية التعلم واكتساب المعرفة بالممارسة دوراً أساسياً في تطور عملية النمو، فالدراسات أكدت أن التدريب على المهارات ضروري فمهارات التقاط الكرة مثلاً تكون سريعة عند متدربين بالملاحظة رغم تأخرها في حين ما إذا تعرضوا للتدريب المستمر فإن المستوى التعليمي سيخضع للتكرار و التأخر نوعاً ما مما يؤكد أن النضج و هو بداية التدريب على مهارة الالتقاط يسير جنباً لجنب مع عملية التدريب المتكرر مع الملاحظة فالنضج تلقائي في حين التدريب يساعد على الرفع من مستوى النضج لدى الإنسان حسب العمر البيولوجي و الظروف المتاحة.

5- عامل الغذاء و التمثيل الغذائي:

يؤثر الغذاء بدرجة كبيرة في النمو إذ يولد الإنسان جنينا ليعتمد على مصدر غذاءه الأولي و هو حليب الأم، فالرضاعة الطبيعية كما لها وظيفتها الغذائية لها وظيفتها النفسية و المتمثلة في إكساب الطفل الرضيع الاستقرار و الحنان من أمه لتكون هذه هي القاعدة الأساس لبناء التقارب العاطفي بين الطفل و منبع حنانه الأول.

يعد الغذاء اليومي للإنسان المصدر الأساسي لإنتاج الطاقة التي تمكن جسم الإنسان من الحركة بالانتقال و القيام بالواجبات و الوظائف اليومية دون تعب، فالمتعارف أن حياة الإنسان كما هي مرتبطة بالماء و استمرارية وجوده فهي أيضا متعلقة بتوفر كميات متنوعة و متوازنة للغذاء اليومي. فالتغذية ضرورية لتجديد الأنسجة المستهلكة و التالفة حتى لتكوين بنية جسمية سليمة توازن بين عمليتي الهدم و البناء كما أن العادات الغذائية اليومية تلعب دورا في التحولات العضوية التي بدورها تساهم في توجيه و توازن العمليات الانفعالية للإنسان و سلوكه العام كتناول الأغذية المشبعة بالدهن كغذاء مشبع بالزيوت الصناعية المهدرجة في ظل درجات حرارة مرتفعة، مأكولات جاهزة و أخرى سريعة التي من شأنها قد تكون في أغلب الأحيان منعدمة تقريبا من شروط النظافة و الصحة العامة. في حين قد تتقلب المعادلة و تؤدي الانفعالات الزائدة عند بعض الأشخاص إلى ارتفاع نسبة الادرينالين مما يحدث اضطرابات على مستوى الجهاز الهضمي مما يؤدي لاختلالات فيتعطل معدل انتقال الغذاء لخلايا الجسم فيتأثر التمثيل الغذائي و تحدث اضطرابات في الشهية زيادة أو انقطاع.

المحاضرة الخامسة: تأثير جهاز الغدد و عملها العضوي

يتأثر النمو بأعضاء وظيفية داخلية تقوم بتكوين مركبات كيميائية يحتاج إليها الجسم في عمليات النمو و التكوين وهي الغدد التي تنقسم إلى نوعين:

غدد قنوية: ليس لها علاقة مباشرة بالنمو تبعث بإفرازاتها عبر قنوات معينة إلى أماكن محددة (كالغدد اللعابية، الدمعية، العرقية...) ترتبط بالعمليات الحسية كتصيب العرق و احمرار الوجه الذي يدل على زيادة إفراز الأدرينالين و هو دلالة على الغضب عند الشخص.

غدد لا قنوية (صماء) أي خلل يحدث فيها يؤثر على جسم الإنسان بأكمله وكل زيادة أو نقص في إفراز الهرمونات منها يؤدي إلى حدوث اضطرابات جسمية أو نفسية ومن أمثلة ذلك :

الغدة الدرقية Thyroid gland: تقع في المنطقة الأمامية من أسفل العنق توجد في مقدمة الجزء الأسفل من الرقبة نشاطها المفرط يؤدي إلى نقص الوزن، ضعف الرغبة الجنسية، العصبية الشديدة و المفرطة أحيانا، ضعف عضلات الجسم مع ضمورها، الرعشة المستمرة لمعظم أعضاء الجسم كالليدين أو الرجلين، وظيفتها الأساسية تنظيم عملية الأيض.

أما عند خمولها و تراجع عملها فيؤدي ذلك إلى زيادة الوزن و السيلولايت Cellulite ، بطئ في التفكير وضعف في مخزون الذاكرة، فضلا عن ضعف في عضلات الجسم أيضا و تراجع عملها أي الخمول العام و الكسل الدائم.

الغدة الصنوبرية Pinéal gland : تقع أعلى سطح المخ وزنها في حدود وزن حبة أرز تجهز

المعلومات عن النور والظلام بإفراز هرمون الميلاتونين Mélatonine زيادة إفرازاتها تسبب اضطرابات في النمو عموماً وفي النشاط الجنسي على وجه الخصوص إذ تعمل على ضبط راحة جسم الإنسان و تعديل كمياء المخ حيث تجاوزه منذ تكونه إذ أنها تتضج عموماً في الشهر الخامس من حياة الجنين في بطن أمه. أما نقص إفرازاتها فيتسبب بزيادة في انفعالات الجسم عموماً.

الغدة النخامية Pituitary gland : تقع أسفل الدماغ، تسيطر على نشاط الغدد الأخرى خاصة

الكظرية ،الدرقية ، التناسلية ، يطلق عليها سيدة الغدد وتتألف من فصين فص أمامي وفص خلفي، فالأول مسؤول على تنظيم ضغط الدم للخلايا أما الفص الثاني فهو المسؤول عن تعديل نسبة الماء في الجسم حيث تفرز هذه الغدة عدد كبير من الهرمونات أهمها هرمون النمو، فزيادة إفرازاتها لهذا الهرمون في سن مبكرة يؤدي إلى ضخامة جسم الإنسان سواء في الأطراف العليا أو السفلى أما النقص في إفرازاتها يؤدي إلى التقلص العام و الشيخوخة المبكرة عند البعض مع خمول في نمو العضلات و عدم بروزها بالشكل الصحيح.

كما تؤثر هذه الأخيرة في النمو الجنسي والنمو العقلي لمختلف العمليات العقلية أيضاً. بالإضافة إلى أنها تفرز هرمونات منشطة للغدد التناسلية بحيث لها تأثير مباشر على إفراز الهرمونات التناسلية من حيث الكم و النوع.

الغدة الكظرية Adrenalin gland: مسؤولة عن تنظيم أيض الصوديوم و الماء تقع فوق الكليتين

أهم هرمون تفرزه هرمون الأدرينالين و الكورتيزول الذي يعتبر احد الوسائل القوية اتجاه المواقف المفاجئة حيث يفرز أثناء تعرض الجسم للغضب أو الخوف يؤدي دوره في تعبئة الطاقة لمواجهة الخطر، كما تتكون من قشرة خارجية التي بدورها نقص إفرازها يؤدي إلى مرض إديسون (ضعف عام ، فقدان الشهية ، ضعف في قوة التئاسل ، الشعور بالتعب) و خدشها يؤدي الى تغير لون الجلد (بني) أما استئصالها فيؤدي الى الوفاة تلقائيا.

الغدة التناسلية Genital gland:

تتعرض عند الذكور فيما يعرف بالخصيتين Testicles وعند الإناث فيما يعرف بالمبيض Bleach، الأولى تفرز هرمون الاندروجين الذي ينشط التطور الجنسي الذكري، أما الثانية فتفرز هرمون الاستروجين الذي ينشط النضج الجنسي لدى الإناث.

الغدة جار الدرقية: تتلخص في 4 غدد صغيرة تقع فوق الغدة الدرقية تفرز هرمون البراثورمون وظيفتها الأساسية تنظيم أيض الكالسيوم، زيادة في إفرازاتها يسبب هشاشة العظام، أما نقص الإفرازات فيتسبب في تقلص في العضلات تدريجيا.

الغدة التيموسية: تقع في التجويف الصدري لجسم الإنسان، نقص إفرازاتها يؤدي للبكور الجنسي، تضمر عند الوصول لسن البلوغ.

المحاضرة السادسة: مبادئ النمو الإنساني

النمو عملية كمية وكيفية: يقال أن الطفل يكبر وينمو، فهو يكبر في الحجم (نمو كمي)، وينمو وظيفيا وبنويا (نمو كفي)، فالتغير في الحجم يتبعه بديهيا التغير في الوظائف الداخلية في الجسم ويظهر ذلك جليا في مقارنة الفرد مع نفسه بين سنة وسنة أخرى كزيادة حجم الذراعين الذي يصاحبه زيادة في العمل الوظيفي لهذا العضو. كما و أن هذه الأجهزة و الأعضاء لم تظهر للعلن أثناء تواجدها ضمن نطاق البويضة المخصبة إلا في شكل استعدادات وراثية لم يتمكن العقل البشري لحد الساعة التوصل إلى كشف تفاصيل و أسرار تكونها كما ورد في كتاب الله المنزل على سيدنا محمد(ص): "و ما أوتيتم من العلم إلا قليلا".⁶

عملية مستمرة ومنتظمة: النمو في استمرارية منذ الإخصاب إلى اكتمال النضج الكامل أو آخر العمر ويسير في انتظام وفق تطور مطرد وكل ما يحدث في مرحلة معينة يمتد إلى المرحلة اللاحقة ويؤثر فيها فالطفل الرضيع لا يصبح مراهقا حتى يمر بمرحلة الطفولة...في حين يمكن حدوث طفرات و استثناءات خلال مراحل النمو ككثرة الحركة و النشاط المفرط الذي يعكس مشكل في مرحلة الطفولة فيرجح الامر إلى عدم خصوع الطفل للاهتمام و الرعاية منذ السنة الأولى لميلاده، كما يمكن أيضا أن تتكون الطفرة في مرحلة أخرى كمرحلة المراهقة...بالإضافة إلى إمكانية إصابة الام أثناء الحمل بأمراض معدية كالحصبة الألمانية أو أمراض مزمنة كالسكري مما يسهم في انتقال المرض اوتوماتيكيا للجنين و تعرضه لمضاعفات خطيرة أثناء أو بعد الولادة.

⁶ سورة الإسراء، الآية 85.

يسير النمو من العام إلى الخاص: يسير من العام إلى الخاص ومن الكل إلى الأجزاء ،أي انه يسير من الوحدات الكلية غير المميزة إلى الوحدات الجزئية المميزة ،فمثلا النمو الحركي عند الطفل تنتقل من الحركات العشوائية واستخدام اكبر عدد من العضلات إلى التمييز والوضوح والتحديد، كما انه يتمكن من رؤية الأشياء الكبيرة قبل أن يتمكن من رؤية الأشياء الصغيرة لان حركات عينه تكون غير متسقة بدرجة كافية للتركيز على الأشياء الصغيرة .

النمو يتخذ اتجاها طوليا ومستعرضا: إذ يتجه النمو في التطور العضوي والوظيفي اتجاها طوليا سواء كان من الناحية البنائية أو الوظيفية بحيث الأطراف العليا من الجسد تسبق الأجزاء السفلى دوما وكذلك يتجه اتجاها مستعرضا من الجذع إلى الأطراف كاستخدام مفاصل الكوع قبل الأطراف أي الجلوس يسبق المشي مثلا، وبذلك يسبق تكوين الوظائف الوسطى من الجسم الأجزاء البعيدة من الأطراف ويلاحظ قبل الولادة وبعد الولادة

- **يسير النمو نحو التكامل**: بمعنى أن النمو لا يقتصر على جانب من جوانب النمو أي مثلا ينمو جسميا ولا ينمو اجتماعيا فالإنسان وحدة متكاملة مترابطة بين جوانب النمو المختلفة هذا من جهة ومن جهة ثانية تتعاون عضلات الجسم في أداء الوظائف المختلفة فاليد تتآزر في حركتها مع العين والقدمان تتعاون مع اليدين، و الكبد يعمل وفق تدفق الدم أما التوتر فيرتبط بنسبة الافرازات الهرمونية غير ذلك...،أي النمو يتجه إلى التوافق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة.

- **يخضع النمو إلى مبدأ الفروق الفردية**: الفروق الفردية هي مجمل الصفات التي يتميز بها الفرد عن

بقية الأفراد سواء كانت بدنية، عقلية أو حركية ووجود الفروقات أمر طبيعي فانه لا

يمكن أن نتصور كل الأطفال الذين في سن واحدة وفي بيئات مختلفة يتصفون بصفات متماثلة في

جوانب النمو المختلفة وبنفس الطول وبنفس الحجم بحيث نجد الذكي والغبي، القوي، الضعيف

الطويل القصير ، النحيف والبدن استنادا لظروف معينة مبنية على أساس وراثي أو بيئي. كما انه

هناك فروق بين الجنسين إذ أن الإناث يكون نموهم أسرع من الذكور في عمر من 09 . 14 سنة

باستثناء هذه الفترة فان الذكور يتفوقون في مختلف مظاهر النمو.⁷

النمو يتأثر بالظروف الداخلية والخارجية : الفرد يتأثر بمجموعة من العوامل المختلفة سواء كانت

بالسلب أو الإيجاب، حيث تتمثل بدأ من طبيعة رحم الأم والعوامل العضوية الوراثية، ناهيك عن البيئة

الجغرافية الطبيعية والبيئة الاجتماعية المحيطة به فرجل الصحراء يختلف عن قرينه في الشمال ...

اختلاف معدل سرعة النمو باختلاف المراحل العمرية: تختلف سرعة النمو من مرحلة إلى مرحلة أخرى

حيث يمكن تمييز فترة النمو السريع وفترة النمو البطيء، فنجد معدل النمو يكون سريعا في المرحلة

الجنينية والعامين الأولين، ثم تتباطأ في مرحلة الطفولة بأكملها (02 . 12 سنة) ، ثم تتسارع مرة أخرى

في مرحلة المراهقة، لتهدأ حين تبدأ سنوات الرشد، وهذا ما يعرف بسرعة نمو المراحل التي يطلق عليها

السرعة الكلية. في حين يكون النمو الانفعالي سريعا في مرحلة الطفولة المبكرة ثم يستقر و يهدأ

بالتدرج عند بلوغ سن الرشد فيختلف من فرد لآخر و من مرحلة لأخرى.

⁷ - د. عباس محمود عوض، مدخل إلى علم النفس النمو، مرجع سبق ذكره، ص16.

المحاضرة السابعة: تطور نظريات النمو الانساني.

1- الدراسات الأولية في النمو الإنساني:

تعددت النظريات تناولت عملية النمو الإنساني و تحليل مختلف التغيرات التي تطرأ على الإنسان منذ الولادة إلى غاية الوفاة و لعل أبرز الدراسات القديمة و الحديثة:

* دراسة أخناتون Akhnaton ملك مصر ابن الملك أمون يرضى (1417/1379 ق م) و الذي حاول أن يصور حياة الإنسان في تطورها خلال مرحلة ما قبل الميلاد.

* دراسات الفيلسوف أفلاطون و تلامذته من بعده عن عملية التكاثر و خصائص كل مرحلة من مراحل نمو الإنسان و أنجع الطرق التربوية لضمان نمو سليم للنشء فيما يعرق بجمهورية أفلاطون المثالية.

* ما ورد في كتاب الله تعالى من نصوص قرآنية تدل على عظمة الخالق في سرد مراحل تكون الجنين في قوله تعالى: "يا أيها الناس إن كنتم في ريب من البعث فإننا خلقناكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقه ثم من مضغة مخلقة و غير مخلقة لنبين لكم و نقر في الأرحام ما نشاء إلى أجل مسمى ثم نخرجكم طفلاً ثم لتبلغوا أشدكم و منكم من يتوفى و منكم من يرد إلى أرذل العمر لكي لا يعلم من بعد علم شيئاً" ⁸

* كتابات المفكر جون لوك Locke: خلال القرن 17م فقد ذكر أن عقل المولود الجديد يكون عبارة عن صفحة بيضاء يمكن تعبئتها بمعلومات و سلوكيات معينة مع مراعاة تجنب إجباره على القيام بما لا يرغب به و احترام ميولاته و اتجاهاته.

* جون جاك روسو: يرى هذا الأخير أن الإنسان خير بطبيعته لكن تدخل الظروف الخارجية يغير اتجاه النمو لذا يجب مراعاة الحرية و النزعة الطبيعية للإنسان وفق قدراته و ميوله.

⁸ سورة الحج، الآية 05

* أبحاث تشارل داروين Darwin: تميز بأفكار نظريته الخاصة بالارتقاء في أصل الأنواع و أهم بالكائن البشري من حيث طبيعته.

* الباحث مندل Mendel : ركز هذا الأخير في أبحاثه حوا قوانين الوراثة مما فتح المجال للباحثين من بعده للبحث في دراسة التكوين النفسي عند الإنسان.

2- نظريات النمو الإنساني:

نظرية فرويد Freud s theory التحليل النفسي:

أكد فرويد على وجود طاقة غريزية تولد مع الإنسان أسماها بالشبق وهي قوة حيوية و طاقة نفسية تتحرك وتؤثر في السلوك الإنساني. ومفتاح فهم السلوك الإنساني عند "فرويد" هو تحديد مركز هذه القوة ، وهي تتركز في مناطق مختلفة من الجسم عبر مراحل النمو المختلفة.

و أهم هذه المراحل هي:

أ - المرحلة الأولى من عمر الطفل

تغطي هذه المرحلة السنة الأولى من عمر الطفل ، حيث يحدث الإشباع عند الطفل من استثارة الرغبات البيولوجية، وإذا لم يتم الإشباع الفمي خلال هذه المرحلة بشكل مناسب فقد يطور الطفل عادات مثل : مص الأصابع ، أو قضم الأظافر أو ربما التدخين في مراحل لاحقة.

ب- المرحلة الثانية (من 2 - 3 سنة)

وتغطي العامين الثاني والثالث من عمر الطفل، حيث يتزايد وعي الطفل باللذة الناجمة عن حركة الأمعاء على الأغشية المخاطية، ولإشباع الحاجة الحيوية للتخلص من الفضلات.

وتناول فرويد في نظريته 3 مستويات:

* **الشعور:** هو كل ما يعيه الفرد في لحظة معينة.

* **ما قبل الشعور:** هي الذكريات المخزونة والتي يمكن استدعاؤها .

* **اللاشعور:** وهو أعمق المستويات النفسية ، ويتكون من الذكريات التي تؤثر في السلوك، ولا يمكن

استدعاؤها ولكن تظهر في الأحلام وزلات اللسان

وتناول أيضا " فرويد " في نظريته مكونات الشخصي التي غالبا ما يحدث الصراع بينها وقسمها

إلى:

* **الهوا:** هو مصدر الطاقة والغرائز ، والحاجات ، وهو لا شعوري ولا منطقي ويوجهه مبدأ اللذة .

* **الأنا :** جزء منه شعوري و الآخر لا شعوري، ويعتبر الجهاز الإداري للشخصية "مركز الصراع"

* **الأنا الأعلى :** ويمثل الضمير و لقيم الدينية والأخلاقية ، ويؤثر على السلوك. الإنساني.

ويرى فرويد أن بعض الخصائص التي يتمتع بها الفرد في مراحل لاحقة من حياته مثل :

العناد والبخل تتبع من الخبرات التي يمر بها الطفل في هذه المرحلة.

ج - المرحلة الثالثة (من 3 - 6 سنوات)

وتعبر هذه المرحلة عن عقدتين الأولى عقدة: أوديب عند الأطفال الذكور فمن وجهة نظر فرويد أن

الطفل يتعلق بأمه ويجد أن الأب منافسا قويا له، ولحل هذه العقدة يتبنى الطفل مبادئ مثل أبيه

فيتطور لديه الأنا الأعلى، أما عند الإناث فيعتقد فرويد وجود عقدة لكترا لدى الإناث من خلال

تطور مشاعرهن نحو الأب ولكنهن يخشين العقاب على يد أمهاتهن وتبنيها القيم والمثل التي تحترمها فيتطور لدى الإناث الأنا الأعلى.

د- المرحلة الرابعة (من 6 - البلوغ)

يطلق عليها مرحلة الكمون، وتتسم بالهدوء في الطاقة ، ويكرس الطفل وقته و طاقته للتعلم والأنشطة البدنية و الاجتماعية، إذ يتحول اهتمامه من الذات إلى الآخرين من خلال تكوين علاقات و صداقات.

المرحلة الخامسة: المراهقة

وتغطي هذه المرحلة فترة المراهقة، وتصبح مهمة الفرد أن يحرر يطلق عليها المرحلة التناسلية نفسه من والديه و محيط أسرته نفسيا فنجاح المراحل القادمة مرهون بنجاح هذه الفترة من العمر.

2- نظرية بياجيه piaget s theory :

ركزت هذه النظرية على النمو المعرفي للإنسان واهتمت بدراسة نمو المفاهيم الأساسية عند الطفل مثل مفهوم الزمن، المكان، مفهوم العدد و المساحة. و تنظر إلى التطور المعرفي من زاويتي البنية العقلية، و الوظائف العقلية.

مراحل النمو عند المفكر بياجيه :

- المرحلة الحسية الحركية ، وتمتد من (الميلاد - العام الثاني) و تتميز بما يلي :

- يمارس الطفل أفعال بدائية (ردود أفعال للمثيرات)

- اكتشاف طرق جديدة لحل المشكلات ، وبداية التخيل و الكلام ، والمشي

- المرحلة قبل الإجرائية أو ما يعرف ب ما قبل العمليات (من 2 - 7 سنوات) و تتميز بنمو اللغة

والتفكير عند الطفل، من أهم مظاهر النمو المعرفي في هذه المرحلة هي عدم الثبات عدم فهم أن الشيء يمكن ان يتغير و يعود لحالته مثل عمليات الطرح

- مرحلة العمليات الحسية من سن 11 إلى 17 سنة وتتميز بإمكانية تصنيف الأشياء المادية

المحسوسة (الأكبر - الأصغر - القدرة على قابلية التفكير العكسي، مثل الجمع و الطرح

- مرحلة الاجراءات الصورية (المراهقة) وتتميز بنمو القدرة على التفكير المجرد (مثل مفهوم

الخير - العدل - التعاون) و القدرة على حل المشاكل.

3- نظرية أريكسون Erikson s theory : يرى " أريكسون أن نمو الشخصية يتم في ثمان

مراحل من الطفولة إلى الشيخوخة ، وكل مرحلة تمثل نقطة تحول تتضمن أزمة نفسية اجتماعية يعبر عنها اتجاهان

أحدهما خاصية مرغوبة، والآخر يتضمن خطرا على الإنسان.

وأكد " أريكسون " على أن الأزمة النفسية الاجتماعية يجب أن تحل قبل أن ينتقل الفرد بنجاح إلى المرحلة التالية..

مراحل النمو النفسي الاجتماعي عند أريكسون:

- مرحلة الثقة عدم الثقة (العام الأول) إذا حصل الرضيع على إشباع حاجاته الأساسية وشعر أن

العالم آمن من حوله، تتربى فيه الثقة في نفسه وفي الوالدين ، أما إذا كان إشباع الحاجات الأساسية غير كافية، ينمو لديه الخوف وعدم الثقة

- مرحلة التحكم الذاتي مقابل الشك 3 - 2 سنوات يتم التحكم في عمليات المشي، والإخراج الذاتي

و الكلام، حيث يؤدي إلى الشعور بالإرادة أما الفشل في التحكم بالأجهزة المختلف فيحدث العكس.

- مرحلة المبادرة في مقابل الذنب 5 - 4 (سنوات) إذا أتيحت الفرصة للطفل للعب بحرية، فإن

ذلك يؤدي إلى المبادرة من طرفه، أما إعاقة نشاطه، وعدم الإجابة على اسئلته، واعتبارها مصدر

ضيق يؤدي إلى الشعور بالذنب .

- مرحلة الاجتهاد مقابل القصور 11 - 6 (سنة) ينمو لدى الطفل الشعور بالاجتهاد والمثابرة في

المدرسة، وعن طريق التشجيع يتعلم الاجتهاد، أما إذا تلقى تعزيزا سالباً فقد يشعر بعجزه عن الأداء،

وينمو لديه شعور بالقصور يمنعه من المحاولة.

- مرحلة الذاتية مقابل تشوش الدور 18 - 12 (سنة) يكون المراهق في مرحلة تساؤل تصاحب

الطفرة الجسمية، ومن خلال تحديد الهوية والاهتمامات يحقق المراهق ذاته، أما اذا شعر بعدم تحقيق

ذاتيه، فإنه يشعر بتشوش الدور، ولكي يعوض ذلك التشوش في الدور فقد يلجأ المراهق إلى التعلق

ببطل أو شخص مثالي لكي يحقق ذاته.

- مرحلة التواد مقابل الانعزال (الرشد المبكر) يحاول الراشد أن يربط ذاته بشخص آخر كالطرف

الأخر، وتتمو العلاقة الحميمة معه، اما إذا تجنب العلاقة الحميمة يسبب الخوف من تهديداتها لذاته

فينتج عن ذلك الانعزال مع نفسه عن الجانب الأخر.

- مرحلة التولد مقابل الركود (الرشد الأوسط) تظهر في هذه المرحلة المشاعر الوالدية، ويبدأ في

الاهتمام بالرعاية و إرشاد الأجيال والاهتمام بالعمل والإنتاج والابتكار .. و الشخص الذي لا يملك تلك الاهتمامات يصبح راكداً أنانياً.

- مرحلة التكامل مقابل اليأس مرحلة الشيخوخة: إذا تقبل المسن حياته وعجزه و مرضه، وخروجه

إلى التقاعد يؤدي ذلك إلى التكامل و التماسك ، والحكمة ، و العكس يؤدي إلى اليأس و الخوف في آخر مراحل العمر أو حتى الكآبة و الانعزال.

المحاضرة الثامنة: مطالب النمو الانساني

1- تعريف مطالب النمو: المطلب هو الحاجة التي تظهر في فترة ما من حياة الإنسان والتي

إذا تحقق إشباعها بنجاح أدى إلى شعور الفرد بالسعادة وزيادة التمسك بالنجاح لتحقيق مطالب

النمو المستقبلية، بينما يؤدي الفشل في إشباعها إلى نوع من الشقاء وعدم التوافق مع مطالب

المراحل التالية من الحياة فيصاب الإنسان بالإحباط.

2- مصادر مطالب النمو

الجانب الجنيني للإنسان: يبدأ هذا المصدر منذ تكون الخلية الملقحة وتستمر خلال المرحلة

الجنينية في رحم الأم.

مثال : إذ لم تظهر الوظيفة السمعية خلال هذه المرحلة فإن ذلك يعني صعوبة تكيف الفرد مع

الأصوات كمطلب أساسي في مراحل حياة الإنسان التالية ولا تقتصر الصعوبة على الجانب السمعي

فقط بل تمتد إلى صعوبة النطق والتعلم .

- النمط الثقافي أو المهارات الأساسية التي يتطلب على الإنسان التأقلم معها ضمن متغيرات

الطابع الاجتماعي الخاص به والذي ينتمي إليه.

مثال : مطالب النمو في المجتمعات المعاصرة تتطلب أن يكتسب الفرد مهارات استخدام الكمبيوتر

والإنترنت ووسائل تكنولوجية اتصالية حديثة حتى يستطيع أن يتكيف مع الحياة المعاصر .

- ذات الإنسان: يقصد به الجهد المبذول من طرف الإنسان في سبيل تعلمه وإتقانه للمهارات والمعارف المختلفة التي تعتبر من الأمور الهامة في تحقيق طموحاته، وحصوله على أهدافه و حاجاته المرغوب فيها حتى يتمكن من الوصول للاستقرار الاجتماعي ويؤدي دوره في الحياة.

1- مطالب النمو العامة خلال مراحل نمو الإنسان

/ مطالب النمو في مرحلة الطفولة

- . تعلم الكلام واكتساب اللغة لتسهيل التواصل وتلبية والحاجات البيولوجية.
- . تعلم المشي والانتقال من مكان لآخر لضمان الاعتماد على النفس و الاستقلال الذاتي.
- . تعلم عمليات الضبط و التحكم في الوظائف العضوية كالإخراج.
- . تعلم المهارات الاجتماعية والمعرفية اللازمة لسير شؤون الحياة
- . تكوين الضمير وتمييز السلوكيات الصحيحة والخاطئة و تدارك الخطأ.
- . تعلم المهارات الجسمية اللازمة للألعاب والأنشطة الاجتماعية دون المساس بهوية المجتمع.

/ مطالب النمو في مراحل المراهقة

- . تكوين علاقات جديدة ناضجة مع الأقران من نفس الجنس و السن.
- . اكتساب الدور الاجتماعي السليم و السوي.
- . تقبل التغيرات الجسمية و التوافق معها وفق ما جمعه من معلومات مسبقة.
- . تحقيق الاستقلال الاجتماعي عن الأسرة و الأصدقاء.
- . تحقيق الاستقلال المادي عن الوالدين و تخمل المسؤولية.

- . الإعداد والاستعداد للاستقرار و التفكير في الحياة الأسرية.
- . اكتساب القيم الدينية والاجتماعية ومعايير الأخلاق في المجتمع.

/. مطالب النمو في مرحلة الرشد والنضج

- . تنمية الخبرات المعرفية و الاجتماعية بالتمرس.
- . اختيار شريك الحياة، والحياة الأسرية المستقلة مع الأبناء.
- . تكوين مستوى اقتصادي واجتماعي مناسب ومستقر وفق مقتضيات المهنة.

/. مطالب النمو في مرحلة الشيخوخة

- . تقبل حالات الضعف الجسمي والمتاعب الصحية
- . تقبل النقص في الدخل المادي و التراجع.
- . تقبل الحياة بواقعها الحالي لا الماضي و مساعدة الآخرين.
- . المساهمة في الواجبات الاجتماعية في حدود الإمكانيات المتاحة كالانخراط في الجمعيات الخيرية..

المحاضرة التاسعة: مراحل النمو الإنساني

1* مرحلة ما قبل الميلاد: مرحلة أساسية لبداية نمو سليم ففيها تتحول الصفات الوراثية إلى

قدرات حركية و إمكانات سلوكية معينة تحدد نوع المولود القادم و تبدأ هذه المرحلة منذ:

*الإخصاب: تتسارع مئات الملايين من الحيوانات المنوية المختلفة الخصائص عند الذكر لإخصاب

أكبر خلية في جسم الأنثى وهي البويضة ليتمكن حيوان منوي واحد فقط من اختراق جدار البويضة

لتنطور و تنمو لتصبح جنينا مكتمل الوظائف عموما في قوله تعالى في سورة المؤمنين: " ولقد

خلقنا الإنسان من سلالة من طين () ثم جعلناه نطفة في قرار مكين() ثم خلقنا النطفة علقة

فخلقنا العلقة مضغة فخلقنا المضغة عظاما فكسونا العظام لحما ثم أنشأناه خلقا آخر، فتبارك الله

أحسن الخالقين." ⁹

يحمل كل حيوان منوي 23 كروموزوم واحد فقط المحدد الأساسي لصفة نوعية الجنس ذكر أو أنثى

و الباقي تعتبر حاملة لصفات ذاتية، يقابله نفس العدد لدى الأنثى بنفس التقسيم، في حين تولد

الأنثى بحوالي 300000بويضة إلا أن معظمها يضمحل و تبقى منها حوالي 400بويضة فقط

تتراجع مع التراجع في السن و تنتج بويضة واحدة أو اثنتين بعد كل دورة شهرية. ¹⁰

*تكون الجنين: بعد عملية الإخصاب و اتحاد النواتين تنقسم الكروموسومات بشكل طولي لتكون

خلية أخرى أي ما يعرف بالانقسام الذاتي و تبدأ مرحلة النمو الجنيني بتكون العلقة بعد انغراس

⁹ سورة المؤمنون، الآيات 12-13-14
¹⁰ زهران، حامد عبد السلام، ، 1990م، ص

البويضة المخصبة في جدار الرحم خلال 15 يوما من الإخصاب، في حين تتحول العلقة إلى مضغة و كأن بها أثار مضغ أسنان لتتحول بعد حوالي ثمانية أسابيع إلى مخلوق مكتمل الملامح ببروز الأعضاء الرئيسية للإنسان فتتطور هذه الأخيرة و تنمو في ظروف ملائمة تمكن الجنين من القيام بوظائفه الحيوية كالتنفس و التغذية و الحركة و غيرها تحت حماية الخلايا الخارجية للبويضة و التي بدورها تساهم في توفير متطلبات الجنين عبر الحبل السري من خلال جهاز المراقبة و التحليل أو ما يعرف بالمشيمة ليبقى هذا الأخير على سيرورة النمو الطبيعي داخل كيس في رحم الام.

العوامل المؤثرة في نمو الجنين في رحم الأم:

- **غذاء الأم:** يلعب دورا مهما جنبا لجنب مع المورثات فطبيعة غذاءها تعكس طبيعة النمو السليم و الصحيح للجنين فالعبرة من تناول غذاء طبيعي ليست في الكم و النوعية و إنما في التنوع و التوازن الغذائي مع مراعاة تفادي الأغذية المسببة للحساسية سواء للأم أو لجنينها لذا وجب توفير أغذية الطاقة من غلوسيدات و دهون طبيعية مقابل أغذية صيانة و بناء كالأغذية البروتينية فضلا عن ضرورة توفير كميات معتبرة من الماء و الاملاح المعدنية مع فيتامينات و معادن لضمان نمو معتدل للجنين و سلامة الأم من الأمراض كفقر الدم أو سكري الدم...

- **سن الأم:** أكدت دراسات أن عمر الأم يلعب دورا في تيسير عملية الولادة أو تحديد نوعها فالأمهات اللاتي بلغن سن الأربعين فما فوق في معظم الحالات تكون الولادة لديهن عسيرة مع إمكانية حدوث بعض الأمراض كمرض الأنيميا، نقص الكالسيوم و غيرها تقابلها نفس النتيجة بالنسبة للأمهات المراهقات اللاتي يقل عمرهن عن 18 سنة فقد يعانون من عسر الولادة أو حتى الإجهاض

أو عدم اكتمال النمو. إلا أنه لوحظت بعض حالات الولادة الطبيعية لأمهات فاق سنهن الأربعين و تمتعوا بصحة جيدة مع الجنين.

- التعرض للإشعاعات و تناول العقاقير عند الأبوين: يعرض تناول الحامل لبعض الأدوية أو

العقاقير لاحتمالية الإجهاض أو ولادة جنين معرض للتشوهات الخلقية فاستخدام الأدوية يكون أساسا تحت رعاية طبية متخصصة مع تفادي التعرض للأشعة بأنواعها إلا للضرورة القصوى. كما يتأثر تعرض الاب للإشعاعات و المواد الكيماوية الخطيرة لاحتمالية ولادة جنين مشوه خلقيا.

- الحالات الانفعالية للأم الحامل: إن زيادة الافرازات الهرمونية نتيجة التعرض للإجهاد النفسي

للأم أو الإرهاق و التفكير الزائد يؤثر على الجهاز العصبي فيزيد من التفاعلات العضوية أكثر التي تفرز في مجرى الدم لتصل للجنين عبر الحبل السري فيصاب بدوره بالانفعال و زيادة في الحركة مما قد يعرضه للخطر كالتواء الحبل السري حول عنقه مما يستدعي ضرورة تحفيز الولادة المبكرة أو القيام بعملية جراحية لإنقاذ حياة المولود، مع ارتفاع نسبة إصابة الأم باكتئاب ما بعد الولادة و تذبذب في عملية الرضاعة الطبيعية للمولود.

2* مرحلة ما بعد الولادة: أو ما يعرف بمرحلة الرضاعة نظرا لما تقدمه للمولود من استقرار

نفسي و أمن عاطفي إذ تعتبر القاعدة الأساسية و الركيزة الأولى لتحديد النمو السليم للطفل في
مراحله الأولى فالجنين يولد بقدرة الله تعالى و حين يحين موعد الولادة فإن افرازات الغدد تتصاعد
فيفرز هرمون الإكستوسين و الاستروجين لمساعدة عضلات الرحم في الانقباض لتحديث عملية
الولادة في قوله عز و جل: " و الله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئا و جعل لكم السمع و
الأبصار و الأفئدة لعلمكم تشكرون" الآية 78 من سورة النحل.

لتستقبل الأم وليدها الجديد بكل حنان و مشاعر جياشة بعد عناء الحمل و الولادة، فالمولود الجديد
أيضا يعاني نكسة نفسية نتيجة انتقاله من محيط مظلم إلى نور الحياة و ضوضاء المحيط به
ويصبح قادرا على القيام بوظائفه الحيوية و إشباع حاجاته البيولوجية كالرضاعة و الإخراج و
التنفس...بعدما كانت تلقائية بمشيئة القادر.

يكون النمو عموما في هذه المرحلة بتسارع واضح و ينمو الجانب الحسي الحركي للرضيع مع
نهاية الرضاعة بعد العامين فيستطيع التنسيق بين حركات العضلات الكبيرة كبداية تعلم المهارات
الحركية من مشي و كلام مسك الأشياء، أما انفعالاته فيعبر عنها بالبكاء مقابل عدم إشباع حاجاته
البيولوجية كالجوع أو البلل...فهو لا يعرف معنى الحب أو الكره و لا معنى الحزن و الفرح.

المحاضرة العاشرة: المرحلة الثالثة:

1 * مرحلة الطفولة:

مرحلة أساسية في بناء حياة الانسان سواء على المستوى الداخلي او الخارجي، فما هي مميزات هذه المرحلة و التطبيقات التربوية الرياضية الملائمة لها؟

تنقسم إلى ثلاث مراحل:

1-1 مرحلة الطفولة المبكرة: يرجح العلماء انها تبدأ من سن الثالثة للخامسة من عمر الطفل

حيث يكون نمو الشخصية سريعاً في هذه المرحلة و تتميز ب:

/النمو الجسمي: يستمر النمو الجسمي بسرعة ولكن أقل من مرحلة بعد الولادة حيث ينمو الرأس ببطء ويزداد الطول مع فقدان نسبة الدهون وتظهر العلامات الكبرى بسرعة.

- سرعة نمو الاطراف و الذراع و الاجزاء المركزية للجسم.

- تحول الغضاريف الى عظام صلبة.

- تنمو العضلات الكبرى و تستمر العضلات الصغرى بالنمو بأقل سرعة مما يصعب مواقف التحكم في الحركات الدقيقة كضبط القدمين...

/النمو الحركي: مهارات حركية تمتاز بالشدة و سرعة الاستجابة والتنوع.

- أغلب العابه تتميز بالفردية مع سيطرته على المهارات الدقيقة بالتدريب المستمر.

/النمو العقلي: الانتقال من أفعال حسية إلى عمليات عقلية بالاستخدام اللغة و التعبير لكنه لا يميز بين الواقع و الخيال.

-لا يكون الطفل قادرا على التمييز بين المسافات بدقة.

-كثرة الأسئلة و الاستفسار مع التحكم في قدرة التذكر فخيال الطفل يكون خصبا.

/النمو الانفعالي: شعور بالاستقلالية نسبية و توسيع دائرته الاجتماعية.

/النمو الاجتماعي: يعتمد على نفسه و يناقش الآخرين ويتابع تصرفاتهم و لا يميل للعب الجماعي.

2-1/مرحلة الطفولة المتوسطة: مرحلة إتقان للمهارات الحركية واللغوية التي اكتسبها الطفل في

السنوات الاولى من عمر الطفل.

/النمو الجسمي: يكون بطيئا شبه متكامل الملامح فتنمو الذراعان و الساقان أسرع من الجذع

وتتكون أسنان جديدة وزيادة الطول و الحركة الزائدة.

- تزداد قوة الطفل العضلية ويزداد استخدامه للعضلات الكبيرة التي تتيح له الكثير من الحركة

والتنقل والجري والتسلق وطلوع السلالم وقذف الكرة وتلقيها

- يكتسب الطفل مهارة تدريجية في الاحتفاظ باتزانه الحركي وتناسق حركته فيتمكن من ركوب دراجة

ذات ثلاث عجلات أو القفز على قدم واحد ليقوي من مهاراته الفردية.

- تصل حاسة اللمس في هذه المرحلة إلى ذروتها مقارنة بها عند الكبار .

- أما قدرة الطفل على استخدام عضلاته الدقيقة فإنها تنمو ببطء، وييدي بعض الأطفال ميلا إلى استعمال عضلاتهم الدقيقة، مثل دق المسامير وأعمال النجارة أو حمل الأواني والأدوات أو بناء أبراج واستخدام المكعبات الخشبية...

2النمو العقلي: تعلم مهارات أساسية وينمو لديه حب الاستطلاع و القدرة على الابتكار، ينضج لديه أيضا إدراك معاني و مفهوم الخطأ و الصواب.

- القدرة على تركيز الحواس والنشاط الذهني حول موضوع معين لمدة من الزمن

/النمو الانفعالي: تتكون لديه العادات الانفعالية و يصبح أكثر تحكما في انفعالاته و تقدير ذاته إذ يميز بين أسباب النجاح و الفشل.

أهم الانفعالات في هذه المرحلة: الحب /الخوف / القلق و الانفعال / الغضب و الصراخ / الغيرة

- يعبر الطفل عن الغضب بالمقاومة السلبية والتمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه

- يحاول الطفل ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات انفعالاته.

تنمو الاتجاهات الوجدانية نحو بعض الأشياء أو الأشخاص.-

/النمو الاجتماعي: تتسع دائرة الاتصال و اختيار الاصدقاء و تطوير المفاهيم. و استمرار عملية التنشئة في المدرسة و تنظيم عملية اللعب.

3_3 مرحلة الطفولة المتأخرة:

يتميز ببطئ معدل النمو حيث يزداد التمايز بين جنسين و تعلم مهارات الحياة و بداية ضبط الانفعالات.

/النمو الجسمي: يتباطأ النمو من حيث الطول و الوزن في حين يتسارع نمو العضلات الصغيرة ويقتررب نمو القلب و الرئتين من الحجم الطبيعي في حين جنس الإناث أكبر وزنا و طولاً من جسم الذكور فيستطيع التحكم في القدرة الحركية و نقل الحركة من الجذع إلى الأطراف.

/النمو العقلي: تزايد نسبة الإدراك لدى الطفل مما يؤدي لزيادة القدرة على الانتباه و التركيز وتنامي روح المنافسة و حب التفوق على الغير.

- التفكير يكون متمركزاً حول الذات خيالياً بالدرجة الأولى.

/النمو الانفعالي: يكون الطفل في هذه المرحلة عدة اتجاهات و يتعلم تحمل المسؤولية وضبط الانفعالات بضبط سلوكه بالإضافة إلى إمكانية تحديده للمعايير الاجتماعية و القيم الأخلاقية السليمة لتفادي السلوك الشاذ كحب الذات و الحقد والكراهية و غيرها.

- استبدال الاستجابات الجسمية باللفظية و سرعة تغير في الاستجابات لأنه قد كون في هذه المرحلة نوعاً من الخبرات الحياتية و الاجتماعية أكد.

/النمو الاجتماعي: من خلال اندماجه مع الأقران وشعوره بالولاء للجماعة مع زيادة النقد والتفاعل الاجتماعي و تقبل الغير مع تطوير فكرة التعاون مع الآخر و قبول النقد و التحليل و تعلم تصحيح الأخطاء و تفاديها مع الوقت.

4- التطبيقات التربوية الرياضية الملائمة لمرحلة الطفولة:

يبلغ الطفل استقراراً في النمو بعد نهاية هذه المرحلة حيث يشعر بالسيطرة على الجسد و يدرك نظام الحياة ويعتز بنفسه ويهتم بالمحيط الخارجي لذا يجب أن يكون اللعب كعنصر أساسي و هادف في هذه المرحلة بحيث تتطور حواس الطفل و يبدأ مرحلة الربط الحركي يكون فيه الاتجاه الرئيسي هو إتقان أشكال هذه الحركة (حركات بسيطة و مرتبة).

ومن بين الأنشطة الرياضية الأساسية لهذه المرحلة ما يلي:

_ تنظيم ممارسة الألعاب الجماعية للأطفال ببطيء و تدرج حسب السن و الحالة.

_ رعاية النمو الحركي وتنمية إمكانياته بالتدريب المستمر و المتوازن و المتنوع.

_ عدم توقع قيام الطفل بالعمل الدقيق الذي يحتاج إلى مهارات عالية.

-الاعتماد على الألعاب الحركية التمثيلية كلعب الأدوار، مع دعم الالعب التعليمية كألعاب

الذكاء و التركيز...

_ توسيع مساحة اللعب لإعطاء فرص الحركة المتنوعة للطفل مع تنفيذ برنامج أسبوعي بالأسلوب

التربوي و تمكينه من إدراك أهدافه التربوية.

- عدم إقحام عقل الطفل بالكثير من المفاهيم المجردة التي لا يدرك الطفل معانيها في هذه المرحلة.

- اجتناب الأساليب العقابية غير التربوية (كالعقاب البدني) أو السخرية أو الاستهزاء بالطفل عندما تصدر منه بعض السلوكيات الخاطئة و استخدام العقاب حسب نوع الخطأ و ليس نوع الجنس مثلاً .
- توقع التصادم بين رغبات الطفل الديناميكية و صد الاولياء أو الاساتذة
- عدم تفضيل طفل على الآخر مباشرة و امام الأعين كالثناء الزائد الذي يسبب الارتداد و انفعال الغيرة.

المحاضرة الحادية عشر: مرحلة المراهقة

تعريف المراهقة: يعرفها أحمد زكي أنها المرحلة التي تبدأ من البلوغ الجنسي سواء عند الذكور أو

الإناث و هو الاقتراب من الاكتمال في النضج الجسمي العقلي و الانفعالي...¹¹

تتميز هذه المرحلة بالتغير و التنوع فمنها المراهقة الانسحابية، العدوانية و المراهقة المكيفة...

1- أشكال المراهقة

* **المراهقة المتكيفة:** يمتاز المراهقين في هذا الشكل بميلهم للهدوء النفسي والالتزان الانفعالي

والعلاقة الاجتماعية الايجابية بالآخرين، والاهتمامات العملية، كما أن حياته المدرسية موفقة، وغير

مسرف في أحلام اليقظة أو غيرها من الاتجاهات السلبية.

ويرجع ذلك إلى المعاملة الأسرية القائمة على الاتزان وتفهم حاجات المراهق واحترام رغباته،

وتوفير قدر كاف له من الاستقلال وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس.

* **المراهقة المنطوية:**

ويكون المراهق في هذا الشكل ميالاً إلى الكأبة والعزلة والانطواء و النشاط الانطوائي مثل قراءة

الكتب وكتابة المذكرات التي يدور أغلبها حول انفعالاته ونقده لما حوله من أساليب معاملة ،

وغيرها، تنتابه هواجس كثيرة وأحلام يقظة تدور موضوعاتها حول حرمانه من الملابس أو المأك

أو المركز المرموق فهو يحقق أمنيته وطموحاته من خلالها.

1أحمد صالح زكي، علم النفس التربوي، دار النهضة، القاهرة، 1972

* المراهقة العدوانية المتمردة:

وتتمثل في بعض تصرفات المراهقين من تمرد وعدوان موجه ضد الأسرة والمدرسة بل لأي شكل من أشكال السلطة بل أحياناً ضد الذات حتى، مع إهمال الواجبات بشكل واضح. و أحياناً ينتقل للأعمال التخريبية، ومحاولات انتقامية، واختلاق القصص و الأكاذيب.

وقد يرجع ذلك إلى إحساس المراهق بالظلم وإهمال الآخرين له خاصة الأسرة، أو أن أحداً لا يهتم به كما أن لأساليب التربية الأسرية الضاغطة القائمة على النبذ والحرمان والقسوة، وكثرة الإحباط تؤدي لشعوره بالفشل فيعكس ذلك الشعور في هيئة سلوك عدواني قهري.

* المراهقة المنحرفة:

تتسم أخلاق المراهق في هذا النوع من المراهقة، بالانحلال الأخلاقي فينهار هذا الأخير نفسياً، و يصبح منغمساً في ألوان مختلفة من السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات أو السرقة أو تكوين عصابات منحلة أخلاقياً...ويبدو أن المراهقين في هذه المجموعة قد تعرضوا إلى خبرات مؤلمة أو حتى صدمات عاطفية عنيفة أثرت على تفكيرهم ووجدانهم لبعض الوقت.

كما أن انعدام الرقابة الأسرية أو ضعفها، والقسوة الشديدة في المعاملة و الاستخدام المستمر للعقاب وتجاهل الرغبات والحاجات أو التدليل الزائد، والصحة السيئة، كلها عوامل مؤثرة تؤدي إلى مراهقة منحرفة في معظم الأحيان يكون فيها السلوك لاإرادياً.

2- المراحل العمرية للمراهقة:

المراهقة المبكرة (12-14) سنة: تحدث تغيرات واضحة على المستوى الجسدي من الجانب الفيزيولوجي و العقلي، الانفعالي و الاجتماعي فنجد من يتقبلها بالحيرة و القلق وهناك من يتقبلها بفخر و اعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه ووضع القرارات بنفسه حيث يستيقظ لديه الإحساس بالذات و يتطور كيانه كفرد منتمي للمجتمع العام و ليس الخاص فقط.

/النمو الجسدي: يقصد به التغيرات في الأبعاد الخارجية للمراهق، الطول، العرض، الوزن. وتتميز مرحلة المراهق بنمو سريع تبدأ من (10-14 سنة) عند الاناث وتستمر حتى 18 سنة. وعند الذكور من (12-15 سنة) وتستمر حتى 20 سنة.

يتميز النمو في هذه المرحلة بعدم الانتظام، فالطول يزداد بسرعة حيث يزداد طول الذراعين، الساقين والجذع، فيما تسبق الأطراف العليا الأطراف السفلية في النمو، كما تنمو العضلات و يزداد وزن الجسم تبعا لنمو العضلات والعظام، أما الحواس فتزداد في الدقة كاللمس والذوق والسمع وتحسن الحالة الصحية للمراهق.

/النمو الفيسيولوجي: النمو الذي يحدث في أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العصبي، ضربات القلب، ضغط الدم، الجهاز الهضمي، الجهاز التنفسي، الغدد الصماء. ومن مظاهر النمو الفيسيولوجي في مرحلة المراهقة تفاوت ساعات النوم وتزداد الشهية.

/ النمو الحركي: يقصد به تطور المهارات الحركية التي يمكن للجسم أن يقوم بها في مختلف أوجه

النشاطات المختلفة لحياة المراهق، وتنمو القدرة والقوة الحركية و يلاحظ الميل نحو الخمول والكسل

حيث تكون حركات المراهق غير دقيقة ولذلك يطلق على هذه المرحلة بمرحلة الارتباك

/ النمو الاجتماعي: من الأمور الأساسية في مرحلة المراهقة حيث أن إدراك المراهق لذاته ينطوي

على ادراكه للعلاقات المحيطة به في الوقت الذي يهتم فيه بتكوينه وما بلغه من تطور على مستوى

البيولوجي والفيسيولوجي.

/ النمو العقلي: تتميز المراهقة بنمو القدرات العقلية لدى المراهق وتلعب دورا كبيرا في تكوين صورته

عن ذاته. يطور الفعالية العقلية وقابلية التعلم والتعامل مع الأفكار وإدراك العلاقات المعقدة وحل

المشكلات¹²

المراهقة الوسطى (15-17) سنة: من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة

الأساسية إلى المرحلة الثانوية، و يكتسب الشعور بالنضج و الاستقلال و الميل إلى التكوين و يطلق

عليها قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

المراهقة المتأخرة (18-21) سنة: حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في

نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين و يحاول المراهق أن يكيف نفسه مع

المجتمع. كما يكتسب المهارات العقلية و مفاهيم خاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه للمفاهيم و القيم

الأخلاقية و المثل العليا و الاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.

/النمو الفيسيولوجي:

- وصول الفرد في نهاية هذه المرحلة إلى اكتمال مظاهر البلوغ و النمو الجسمي.

- اتّضاح معالم البلوغ والنضج الجنسي.

- تُظهر مقدرة الفرد في تحمل المسؤوليات والتوجيه الذاتي؛ حيث تتوسع مداركه تجاه امكانياته

وكفاءاته، بالإضافة إلى تطوّر قدرته ومهاراته في اتخاذ قراراته الفردية والمصيرية.

/النمو العقلي:

-ارتقاء الفرد في مهاراته الإدراكية والنضج العقلي؛ بسبب تعرضه للكثير من التجارب الناجحة أو

الفاشلة التي تُمكنه من صقل ذاته ومعرفة مواطن القوة والضعف التي يتمتع بها، والسعي المستمر

إلى تطبيقها واقعياً.

/ النمو الاجتماعي:

-يتمكن الفرد في هذه المرحلة من الحصول على درجة من الاستقلال الاجتماعي وانشاء العلاقات

الاجتماعية الذاتية والجديدة، واكتساب المعايير والقيم الاجتماعية، بالإضافة إلى تطبّع الفرد اجتماعياً

نحو فئة معينة أو اتجاه معين

-بدء التخطيط الذاتي والفردى للمستقبل وتحديد الفلسفة الشخصية وتبنيها.

3- الخصائص النسبية لمرحلة المراهقة: تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في

حياة الانسان و اصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية اذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة الى النمو الانفعالي و التخيل و الحلم و تعرف على انها فترة العواطف، و التوتر والشدة وتكتنفها الأوهام النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع ، و القلق و المشكلات و صعوبة التوافق.

فالمراهق يعيش مرحلة انتقالية في حياته يتخللها الكثير من العقبات والضغوط الخارجية والداخلية، فيعيش في حالة تقلب نتيجة لظهور الآثار الجانبية اللاإرادية لعملية البلوغ والنمو الجسمي المتغير فتظهر الكثير من السلوكيات والتصرفات التي قد تكون إيجابية كما قد تكون سلبية بحسب الأطوار والجوانب النمائية التي يمر بها، و التأثيرات الخارجية فالجانب الاجتماعي يُظهر آلية تفاعل الفرد مع مجتمعه من خلال التفاعل مع هذا المجتمع، فتظهر سلوكياته الاجتماعية واستجاباته للمثيرات في كافة المواقف الاجتماعية، أمّا الجانب الانفعالي فيتأثر بشكل عام بالنمو الجسمي والوجداني.

العداوة والانفعال: يكون المراهق بشكل عام أكثر عداوة وانفعال وعنف، بالإضافة إلى اندفاعه الدائم والمتأهب.

التذبذب الانفعالي: إذ إنّ المراهق لا يثبت على استجابة محدّدة لنفس المثير، فقد تختلف استجابته لنفس الموقف في أوقات وفترات مختلفة.

-الحب: يحبّ المراهق نفسه ويميل إلى الاعتداد بها، كما يحب التمرّكز حول ذاته، وينشغل لفترات بمظهره الخارجي، فيقف أمام المرأة لمدة طويلة.

-الخوف: يخاف المراهق ويبتعد عن المواقف الاجتماعية التي لا يملك بها الخبرة الكافية التي تمكنه من التفاعل مع هذه الموقف بشكل جيد، وقد يخجل من مظهره الخارجي نتيجة لتقلبات النمو الجسمي وتسارعها؛ بحيث يشعر بأنّ مظهره غير لائق أو أنّه قد يتعرض للسخرية من الآخرين.

-الصراعات: يُعاني المراهق من الصراعات الداخلية أو الخارجية والتي تظهر على هيئة تمرّد وعصيان، وقد تنتج الصراعات عن سعيه لتهديب ذاته وضبطها وحاجته للاستقلال والتمرد وإثبات الذات، أو الصراع الذي يتعرّض له نتيجة لاختلاف المبادئ والقيم التي أنشئ عليها في فترة الطفولة، وأفعال من حوله من البالغين التي تُخالفها.

-عدم التوافق النفسي: يعاني المراهق في هذه المرحلة من مشكلة عدم التوافق النفسي التي تنعكس على تصرفاته وسلوكياته، فيكون ميّالاً للانطوائية واليأس والقلق والحزن والدخول في نوبات من الاكتئاب والبكاء، بالإضافة إلى الضجر والملل الدائم والرغبة المستمرة في النوم.

-الغضب: يُظهر المراهق الغضب والاستجابات الانفعالية العنيفة والتي قد تكون في غير موضعه.

- العناد: يميل المراهق إلى العناد ومخالفة الأعراف والقوانين والاحتجاج الدائم على السلطة

- المعاناة من مخاوف متعددة: كخوفه من والديه وخوفه من المجتمع وخوفه من الفشل، بالإضافة

إلى المخاوف المتعلقة بالتحصيل الدراسي والمستوى الأكاديمي، كما يشعر المراهق بشكل دائم

بتأنيب الضمير تجاه أي ذنب أو إساءة لنفسه أو لمن حوله، فتنعكس جميع هذه المخاوف على كافة استجابات المراهق وتصرفاته.

- الميل إلى الاستقلالية: يسعى المراهق بشكل مستمر إلى حصوله على استقلاليته الشخصية، كما يعمل على تفرده الذاتي في بناء شخصيته المستقلة.

3- التأخر الدراسي عند المراهق و خطوات تداركها: المراهق المتأخر دراسيا هو الذي يكون

تحصيله أدنى أو دون استعداد، أي أنه الطالب الذي ينجز أقل مما يمتلكه من قدرات و خاصة إذا كانت درجاته في القدرة العقلية العامة أو القدرات الخاصة تزيد عن مستوى تحصيله بمقدار 30% والقصور في التحصيل قد يقتصر على مجال من المجالات الدراسية أو قد يشملها كلها و قد يكون نتيجة ظروف نفسية متعددة

خطوات تدارك التأخر الدراسي عند المراهق:

- * دراسة المشكلة وتاريخها، والتاريخ التربوي للعلاقات الشخصية والتاريخ النفسي والجسمي للتلميذ
- * تحديد مستوى الذكاء والقدرات العقلية والمعرفية المختلفة، وتستخدم في ذلك الاختبارات المقننة.
- * دراسة المستوى التحصيلي للتلميذ والاستعدادات والميول باستخدام أدوات القياس المقننة .
- * دراسة اتجاهات التلميذ نحو المدرسين ونحو المادة الدراسية.

5- التطبيقات التربوية الرياضية الملائمة لمرحلة المراهقة:

- * تجنب المقارنة بين المراهقين من حيث الطول والوزن والقدرات وغيرها.
- * الاهتمام بمادتي التربية الرياضية والتربية الفنية (مهارات اللعب) لما لها من دور فعال في تعزيز النشاط الحركي لدى الطالب في هذه المرحلة ونمو شخصيته النفسية والاجتماعية وتكوين مفاهيم إيجابية عن الذات، حيث تتيح له فرصة اختيار قراراته واستخدام إمكانياته للتكيف مع الآخرين.
- * الاستفادة من الخدمات الرياضية للمراهقين التي تقدمها بعض المؤسسات التربوية في المجتمع مثل الأندية الرياضية والمراكز الصيفية ومراكز الأحياء وغيرها.
- * توفير فرص الترفيه وأنواع النشاط الحركي الملائم التي يمكن مزاولتها في المنزل مثل الدراجات والحاسب الآلي والقيام برحلات عائلية يزاول فيها المراهق شتى الألعاب الحركية.
- * تنمية القدرات العقلية الخاصة من خلال المواد الدراسية والوسائل التعليمية المختلفة كالقدرة اللغوية و القدرة الرياضية و غيرها.
- * تنمية قدرة المراهق على الحفظ من خلال تلاوة القرآن الكريم والمداومة عليه لضبط النفس.
- * توجيه المراهق نحو الحوار البناء و إبداء الرأي والمناقشة من خلال المواقف التعليمية والبرامج التربوية وعقد الجلسات الإرشادية و التوعوية و الانضمام للجمعيات و النوادي الرياضية.
- * تهيئة جو أسري نفسي خال من التوترات والمشاكل الأسرية المادية و المعنوية.
- * تشجيع المراهق على ضبط النفس والتحكم في رغباته الجنسية بالنصح و التوجيه المستمر.

* الاهتمام بالتغذية الصحية الجيدة التي تساعد على النمو السليم .

* توجيه المراهقين إلى الابتعاد عن السهر وتجنب ممارسة عادة التدخين و الردع عند الضرورة.

* تنمية مشاعر الثقة بالنفس لدى المراهق و إمكانية النجاح بعد الفشل ببذل جهد متواصل.

* مساعدة المراهق في التغلب على العوامل المعوقة للنمو الانفعالي مثل الانطواء، القلق، الخجل و

تقديم الخدمات الإرشادية المناسبة لذلك.

* العمل على إشباع حاجات المراهق النفسية كحاجته لتأكيد ذاته و شعوره بالأمن النفسي و تمكينه

للمشاركة في اتخاذ القرارات.

* تنمية الذكاء الاجتماعي من خلال الأنشطة المختلفة.

و من بين العمليات العقلية التي تتطور لدى المراهق ما يلي:

- **الاستدلال والتفكير**: التفكير الصحيح المبني على المنهج العلمي البعيد عن الاهواء والمعتقدات

الخاطئة من أجل معالجة المشاكل بطريقة عقلية سليمة. و تفعيل القدرة على إدراك العلاقات بين

الأشياء لحل المشاكل التي تعترضه.

- **الذكاء بأنواعه** : يتمثل في سرعة الرد و بداهته باختلاف استجاباته لفظي، حركية، سلوكية

وفق الظرف و طبيعة المؤثر، إلا أنه في بعض الأحيان يستطيع الإنسان اكتساب الذكاء كالذكاء

الاجتماعي و العاطفي من البيئة المحيطة به فيطور هذه الصفة حسب مكتسباته.

- **الانتباه و الفطنة:** هو المجال الذي يبلور للإنسان شعوره بشيء في مجال ادراكه ففي فترة

المراهقة تزداد قدرة المراهق على الانتباه واستيعاب المشاكل المعقدة.

- **الخيال و التصور:** يتجه خيال المراهق الى الخيال المجرد المبني على الالفاظ وما يعرف بالقدر

اللفظية أي القدرة على الكتابة والتخاطب بسهولة. والقدرة على بناء تصور أو تخيل مسبق لمجريات الأحداث لرد الفعل السريع و التعامل مع المواقف بحذر.

- **الإدراك و التحكم:** يعبر هذا المصطلح عن عملية تفسير المثيرات الحسية المختلفة وإعطائها معنى

محدد، وينمو الإدراك في هذه المرحلة ويتحول من المستوى الحسي إلى المستوى المعنوي المجرد.

المحاضرة الثانية عشر: مرحلة الرشد و الشيخوخة

مرحلة الرشد و الشيخوخة: تعتبر أطول مرحلة من مراحل النمو من حيث المدة فالرشد يبدأ حين يستطيع الشاب السيطرة على مخلفات و تغيرات مرحلة المراهقة بكل تعقيداتها فيطمح للاستقرار النفسي و المادي و حتى الأسري ليعتمد على نفسه و ينمي الجانب الأبوي البيولوجي الذي خلق من أجله الإنسان على وجه الأرض، في حين تحدد مرحلة الشيخوخة من بداية سن التقاعد أي ما بعد الستينات إلى غاية الهرم و الوفاة.

و هي مرحلة حرجة يتخللها التعب و الإرهاق و تتطلب توفر قناعات و تقبل الواقع باختلالاته.

1 * خصائص مرحلة الرشد:

/النمو الجسمي:

- تتميز بالتوازن و الاتساق بين جميع مظاهر النمو الجسمي كنمو العضلات و العظام.
- تصل القوة العضلية إلى أعلى مستوياتها في بداية مرحلة الرشد.

/النمو العقلي:

- يتحمل الراشد جميع واجباته القانونية و الأسرية مع تحمل مسؤولية السلوك.
- إدراك المواقف بأسلوب منطقي واقعي قابل للتحليل الذاتي و النقد الإيجابي.

/النمو الانفعالي:

- تتميز بالتخصيص العاطفي بعدما كانت تعتمد على التعميم.
- الاهتمام بإشباع غرائز الأبوة و الأمومة.
- الثبات الانفعالي و الاتزان العاطفي دون تهور و اندفاعية.
- التوازن بين الطموحات و الإمكانيات الخاصة بالراشد.

/النمو الاجتماعي للراشد:

- يميل الراشد خاصة الرجل للزعامة و القيادة المبنية على القناعة بالمسؤولية.
 - عمق العلاقات بين الراشدين و تبادل الاحترام و التقدير.
 - الاهتمام بالانتماء الجماعي و الأسري أكثر.
- ليصل الراشد إلى مرحلة مواءمة لمرحلة الرشد لكنها تتميز ببعض التغيرات الطارئة عن المرحلة السالفة و هذه المرحلة تعرف باسم مرحلة الهرم أو الشيخوخة إذ قال الله تعالى:
- " و قضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف و لا تنهرهما و قل لهما قولا كريما¹³**

¹³ سورة الإسراء، الآية 23.

2* مرحلة الشيخوخة: الشيخوخة استهلاك تدريجي لأعضاء جسم الإنسان التي مرت بتغيرات

عميقة متتابعة و تحولات عديدة متتامية منذ بداية تكونها لذا فإنه من الصعب تحديد العمر الأساسي لبداية هذه المرحلة عموماً لكن يحدد سن بداية الشيخوخة قانونياً في معظم دول العالم بسن التقاعد عن العمل الذي بدوره يعود تحديده لعدة عوامل سياسية، ديموغرافية أو حتى حسب نوع العمل الممارس. و تتميز هذه الفئة عموماً ب:

/ ضعف و نقص في الطاقة الجسدية و ضمور في العضلات مع قلة القوة الجسمية.

/ نقص في عمل الحواس و الحركة ككل جفاف الجلد و انحناء الظهر مع التعرض للإصابات.

/ النسيان و التراجع في العمليات العقلية كالتركيز و الانتباه مع التثبث بالرأي و التعصب له.

لذلك من الضروري العمل على التكفل بهذه الفئة الضعيفة من سن التقاعد في ظل ما يعرف

بالتكافل الاجتماعي و ذلك بتسطير برنامج وطني فحواه:

/ تفعيل دور المتقاعدين وفق إمكانياتهم الجسدية و الفكرية ضمن إدماجهم داخل المؤسسات التي

ينتمون إليها برمزية للاستفادة من الخبرة في المجال.

/ التسجيل الأوتوماتيكي للمتقاعد في جميع النشاطات الاجتماعية و الثقافية الرياضية للبلدية التي

ينتمون إليها كأعضاء مشاركين أو كضيوف شرف.

/ تغيير نظرة المجتمع للمسسن على أنه عالة على المجتمع بالتوعية و التوجيه للجيل الصاعد.

خاتمة:

استخلصنا من منطلق الدراسات في علم النفس النمو و الفروق الفردية للكائنات البشرية أن هذا الأخير ما هو إلا نماء لعملية تكاملية بينه و بين العلوم النفسية السيكولوجية الأخرى التي تسعى بدورها للارتقاء بمستوى شخصية الكائن البشري و تفعيل السلسلة المتتابعة من التغيرات المرحلية لعملية النمو و بناء شخصية إنسانية سوية يمكن الاعتماد عليها في المستقبل و توفير الإمكانيات المتاحة و الطاقة اللازمة للتفاعل الديناميكي بين مكونات هذه الشخصية في حد ذاتها و بين البيئة الخارجية المحيطة بهذا الكائن طبيعية كانت او اجتماعية.

فعلينا جميعا الانتباه و الحذر بأخذ الاحتياطات اللازمة و التأهب من أجل مستقبل أبنائنا و أجيالنا على أكمل وجه باتخاذ التدابير الملائمة لكل مرحلة عمرية بخصائصها السيكولوجية باعتماد مايلي:

- 1* إعداد برامج نفسية بدنية للآباء و الأطفال داخل المؤسسات العمومية كالمستشفيات و غيرها...
- 2* تفعيل دور المؤسسات التربوية، الدينية و الثقافية منها في ملئ وقت فراغ الطفل بصيغ متعددة.
- 3* توجيه المراهقين و توعيتهم بضرورة ممارسة النشاطات الرياضية كل حسب ميوله و قدراته.
- 4* توفير المرافق العمومية للممارسات البدنية و الرياضية من مرافق عامة و مساحات خضراء.
- 5* البحث عن السبل الناجعة ووضع استراتيجية للتخفيف من حدة الاكتظاظ و الضغوط و الإحباط
- 6* دعم مراكز إعادة التأهيل و إحياء السياحة الوقائية كالحمامات و مراكز الاسترخاء لكبار السن

شرح بعض المصطلحات:

- البويضة: أكبر خلية في جسم الأنثى لكنها لا ترى إلا بالمجهر، مسؤولة عن استقبال الحيوان المنوي الأسرع و الأول الذي يخترق جدارها ليتكون الجنين بعدها.

- التعلم: هو التغير في السلوك نتيجة الخبرة و التعود و اكتساب المعارف و ينسب لنوع السلوك كالتعلم الحركي، التعلم الفكري...

- البلوغ: يعني التغير في الجانب العضوي الفسيولوجي للمراهق والذي يحدث بسبب نضج

الوظيفة التناسلية والتي ترجع إلى نشاط الجهاز العصبي، والغدد وخاصة الغدة التيموسية والصنوبرية.

الارتداد: مصطلح يقصد به الرجوع إلى سلوك أو فعل سابق من مرحلة عمرية سالفة كاستمرارية التبول اللاإرادي عند بعض الأطفال مما يسبب له حرجا أمام أقرانه من الأطفال و ذلك راجع لحالات نفسية -معينة تشخص من طرف أخصائي نفسي.

المصادر و المراجع:

المصادر: كتاب الله "القران الكريم"

1- سورة الإسراء، الآية 85 .

2- سورة المؤمنون، الآيات 12-13-14.

3- سورة النحل، الآية 78.

4- سورة الحج، الآية 05.

المراجع باللغة العربية:

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، القاهرة، 2003.

2- الفيوري مصطفى و الغزالي، حماد فلاح، علم النفس، وزارة التربية و التعليم، ليبيا، دون سنة.

3- أسامة كامل راتب، النمو الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990م.

4- صدقي نور الدين محمد، المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال، القاهرة، دار الفكر العربي،

1998م.

5- مروان عبد المجيد ابراهيم، النمو البدني و التعلم الحركي، الأردن، الدار العلمية الدولية،

2002م.

6- مريم سليم، علم النفس النمو، ط1، بيروت، دار النهضة العربية، 2002م.

7- عباس محمود عوض، مدخل لعلم النفس النمو، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1999م

8- زهران حامد عبد السلام، علم النفس النمو، مصر، دار المعارف، 1989م.

المراجع باللغات الأجنبية:

- 1- Bischof L-J. Adult of psychology. Harper and Row publishers. New York. 1969.

المجلات و المطبوعات:

- 1- بن حفيظ شافية، قبي كوثر، بوعزيز مريم، العلاقات الانسانية في المؤسسات التربوية حسب نظرية التحليل النفسي، مجلة الابداع، جامعة مسيلة، الجزائر، 2024.
- 2- إيمان يونس ابراهيم، محاضرات في مقياس علم النفس النمو، كلية التربية الأساسية، 2016/2015
- 3- محمد عبد الله ابو الجعفر، مطبوعة في مقياس علم النفس النمو، كلية العلوم الاجتماعية، 2014/2013