

مراحل النمو الإنساني

محاضرة:5

تمهيد:

يمكن تعريف النمو بأنه مجموعة التغيرات الفسيولوجية التي تتم بصورة تدرجية في حجم وشكل ووظائف الكائن الحي، مثل التغيرات التي تطرأ على الحجم والوزن والطول، أو التغيرات السلوكية والعقلية والاجتماعية، ويعد علم نفس النمو واحد من أهم فروع علم النفس، وتشمل أهم خصائص علم نفس النمو التركيز على طريقة نمو الانسان وكيفية تغيره على مدار حياته، ولا يهتم علم نفس النمو بالتغيرات الجسدية أو الجسمية التي تطرأ على الانسان، بل يهتم أيضاً بالتطورات المعرفية والاجتماعية والعاطفية التي تحدث للبشر طوال حياتهم، وقد ساعد علماء النفس النمو الطريقة التي يتطور بها الانسان على تحقيق أقصى إمكاناته، كما أن فهمهم للسلوك البشري جعل بإمكانهم التنبؤ بالمشكلات قبل حدوثها ومنعها، مثل: الاكتئاب، تدني احترام الذات، انخفاض القدرة على التحصيل الدراسي وغيرها، وفي الغالب يقوم علماء نفس النمو بتقسيم مراحل النمو حسب مراحل الحياة المختلفة، بحيث تتسم كل مرحلة أو فترة من هذه الفترات النمو بمعالم وسمات معينة وتحديات مختلفة.

مرحلة ما قبل الميلاد:

كيف يتكون الجنين؟

- مرحلة ما قبل الميلاد هي المرحلة التي يتطور فيها الطفل من خلية أحادية إلى جنين مكتمل، وتستغرق هذه الفترة 38 أسبوع من تاريخ الحمل، ويتم تقسيم هذه المرحلة إلى ثلاث مراحل صغيرة تتميز كلاً منها بخصائص معينة وهي:
- **المرحلة الجرثومية:** تبدأ المرحلة الجرثومية عندما تتحد المادة الوراثية للبيضة والحيوان المنوي، وتكون خلية أحادية، ثم يحدث الانقسام الخلوي الذي تنقسم فيه هذه الخلية إلى خليتين متطابقتين، ثم إلى أربعة خلايا ثم ثمانية وهكذا.
 - **المرحلة البدائية:** تبدأ هذه المرحلة بعد عملية الانغراس وتستمر حتى الأسبوع الثامن من الحمل، وفي هذه المرحلة يتم تكوين ثلاث طبقات يطلق عليهم الطبقات الجرثومية وهم: الأديم الظاهر، المتوسط والباطن، وكل طبقة منهم تكون أنسجة وهياكل مختلفة، فمثلاً يشكل الأديم الظاهر الجلد والشعر والأظافر والدماغ والخلايا العصبية والأنف والفم والشرج وغيرهم، بينما يشكل الأديم المتوسط العضلات والعظام والقلب والرئتين والأعضاء التناسلية، أما الأديم الباطن فيشكل بطانة الرئتين والمثانة والجهاز الهضمي واللسان واللوزتين وغيرهم.
 - **المرحلة الجنينية:** تبدأ المرحلة الجنينية بعد الأسبوع الثامن من الحمل حيث يتكون جنين طوله 3 سم ووزنه 3 جرام، ويكتمل الجنين في الأسبوع 38 من الحمل، حيث يكون طوله حينها حوالي 50 سم ووزنه 3.3 كجم تقريباً، وهذا

يعني أن مرحلة ما قبل الميلاد هي الفترة المقصود بها فترة الحمل حتى الولادة، والتي يتم تقسيمها بدورها لثلاث مراحل هم: المرحلة الجرثومية، المرحلة البدائية والمرحلة الجنينية.

مرحلة الولادة:

كيف يشعر المولود حديث؟ مرحلة الولادة هي المرحلة التي تمثل الشهر الأول من حياة حديثي الولادة، والتي يظهر فيها المولود بعض الاستجابات التلقائية للمنبهات الخارجية، مثل قبض المولود على إصبعك حينما تضعه في يده، أو توجيه رأسه يميناً ويساراً حينما تضع يدك على خده، وتتسم هذه المرحلة ببعض الخصائص وهي: [٤] تحريك الرأس من جانب لآخر. الابتسام. البكاء. التعرف على بعض الروائح. مد الذراعين والساقين وتثنيهم. إغلاق قبضة اليد. لذا فإن هذه المرحلة تستمر لمدة شهر كما حددها العديد من العلماء، وتتميز بقدرة حديثي الولادة على القيام ببعض الأمور مثل تحريك الرأس والذراعين والساقين.

مرحلة الرضاعة: متى تبدأ وتنتهي مرحلة الرضاعة؟ تستمر هذه المرحلة حتى عمر سنة، ويتطور لدى الطفل فيها مهارة الاستكشاف والتعرف على ما يحيط به من أشياء، والبدء بنطق بعض الكلمات، وفي هذه المرحلة تزيد روابط الحب والثقة بين الرضيع ووالديه، لذا يجب منح الرضيع الاهتمام والحب والعاطفة، وتتميز هذه المرحلة ببعض الخصائص وهي:

○ التحكم في حركات الرأس.

○ جمع اليدين معاً. الجلوس دون مساعدة "بعمر التسعة أشهر".

○ الاستجابة عند نطق اسمه. التحدث ببعض الأصوات والمقاطع مثل قول بابا وماما.

○ النقاط الأشياء والزحف "بين تسعة واثني عشر شهراً".

○ الوقوف بمساعدة الآخرين.

تستمر مرحلة الرضاعة عام على الأقل، ويمكن فيها للرضيع إصدار بعض الأصوات وتطوير مهارة استكشاف الأشياء من حوله، كما يستطيع فيها الزحف والوقوف عند مساعدة الآخرين له.

مرحلة الطفولة المبكرة: ما هي أهم سمات مرحلة الطفولة المبكرة؟ يتم تحديد مرحلة الطفولة من قبل الباحثين في

العادة على أنها المرحلة التي تستمر من الولادة حتى ثمانية سنوات، وتتميز هذه الفترة بأنها فترة نمو كبيرة في كل المجالات، حيث ينمو فيها الطفل من رضيع لا يستطيع القيام بأي شيء بمفرده إلى طفل يمكنه الاعتناء بجسده ويستطيع التفاعل جيداً مع الآخرين، ويحدث تغير ملحوظ في وزن الطفل في هذه المرحلة، حيث يتضاعف وزنه أربع مرات تحديداً بين الولادة حتى سن 3 سنوات، ويتقن العديد من المهارات مثل الجلوس والمشي وبدء استخدام المراض، وتطوير مفردات لغوية من 300 إلى 1000 كلمة [٥] ومن 3 إلى 5 سنوات يزيد معدل النمو السريع للطفل، ويبدأ في تطوير المهارات الحركية الدقيقة، حيث يصبح قادر على التحكم الجيد في مسك القلم والتلوين، ويطور مهارات اللغة لتنمو المفردات المكتسبة إلى 1500 كلمة، ويصبح قادر على إنتاج جمل من 5 إلى 7 كلمات، كما يستطيع في هذه المرحلة

أن يقوم بتحديد جنسه وتكوين علاقات مع الآخرين، ويبدأ النمو البدني في التباطؤ بين سن الخامسة والثامنة، إلا أن المهارات المكتسبة في الفترات السابقة تصبح أكثر دقة. وتتميز أبرز خصائص هذه المرحلة بما يلي:

- المشي بشكل جيد القفز.
- رمي الكرة وركلها والتقاطها.
- الوقوف على قدم واحدة. التسلق.
- ركوب الدراجة.
- ظهور كل الأسنان "في عمر 3 سنوات".
- انخفاض الشهية.
- النوم من 10 إلى 12 ساعة في الليل.
- صعود السلالم.
- خلع الملابس.
- استخدام الملاعقة وتناول الطعام بشكل جيد.
- معرفة اسمه كاملاً وعمره "عند الأربع سنوات".
- قدرته على حل المشكلات.
- قدرته على بعض الأحداث.
- التفرقة بين الخيال والواقع.
- القفز على الحبل والسير للخلف "بعمر خمس سنوات".
- ظهور الأسنان الدائمة بداية من خمس سنوات.
- معرفة الأشهر وأيام الأسبوع.
- معرفة العملات وفئتها.
- فهم الوقت.
- حب الرسم لاسيما بين 6 إلى 7 سنوات.
- تطوير رؤية حادة كالكبار. التفرقة بين الليل والنهار.
- التفرقة بين اليد اليمنى واليسرى.
- إمكانية القراءة.

لذا فإن الطفل في هذه المرحلة يتطور تطور كبير، حيث يصبح بإمكانه تطوير مهاراته الحركية بصورة كبيرة، وتطوير مهارات اللغة، ومهارات التفاعل مع الآخرين.

مرحلة الطفولة المتوسطة: هل يتباطأ النمو في مرحلة الطفولة المتوسطة؟ تمتد الطفولة المتوسطة من 8 إلى 12

عام، وقد أطلق عليها فرويد مرحلة الكمون، أي المرحلة التي يتم فيها قمع العدوانية والحوافز الجنسية، وهذه المرحلة مهمة في تنمية المهارات المعرفية والشخصية والاجتماعية، ويمكن للأطفال في هذه المرحلة تعلم قيم مجتمعاتهم، وبالنسبة للتطور الجسدي في هذه المرحلة فيكون بطيء حتى بداية البلوغ، وتتميز هذه المرحلة بخصائص معينة وهي:

- العد للوراء.
- معرفة تاريخ اليوم.
- القراءة والاستماع بصورة أفضل.
- فهم الكسور وتكوين مفهوم عن الفضاء.
- تحسن مهارة الرسم. كتابة القصص. حب استخدام الهاتف.
- حب المنافسات والمباريات. تفضيل التجمعات لاسيما في النوادي.
- الاهتمام بالجنس الآخر. حب الوالدين واحترامهم. الاستمتاع بالتحدث مع الآخرين.

وهذا يعني أن طفل هذه المرحلة يكون تطوره الجسدي بطيء مقارنة بالمراحل السابقة، إلا أن المهارات المعرفية والشخصية والاجتماعية تستمر في التطور لديه. مرحلة الطفولة المتأخرة بماذا يتميز الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة؟ على الرغم من أن الأطفال حتى سن 12 عام يتم تصنيفهم في مرحلة الطفولة المتوسطة، إلا أن البعض يقوم بتقسيم هذه المرحلة إلى مرحلتين، وهم مرحلة الطفولة المتوسطة والطفولة المتأخرة، حيث تمتد الأخيرة من عمر 9 حتى 12 عام، وتتسم هذه المرحلة بالخصائص الآتية:

- تطور ما تبقى من أسنان كالبالغين.
- حب الخياطة والطلاء. كتابة القصص.
- القراءة الجيدة. الاستمتاع باستخدام الهاتف.
- زيادة الشعور بأهمية الأصدقاء. زيادة الاهتمام بالجنس الآخر.
- حب الوالدين واحترامهم. الاستمتاع بالتحدث مع الآخرين.

لذا فإن طفل هذه المرحلة يهتم أكثر بدائرة أصدقائه، كما يزيد اهتمامه بالجنس الآخر، ويرتبط أكثر بوالديه ويعبر عن حبه لهم بالكثير من الطرق ويزيد احترامه وتقديره لهم.

مرحلة المراهقة المبكرة: متى تبدأ مرحلة المراهقة؟ تختلف المدة التي حددها العلماء بالنسبة إلى مرحلة المراهقة

المبكرة، فمنهم من قال أنها تمتد من 11 إلى 14 عام، بينما قال البعض أنها تمتد من 10 إلى 13 عام، ويبدأ المراهقون في هذه الفترة بالنمو سريعاً، وتحدث لهم العديد من التغيرات الجسدية عند الذكور والإناث، ويمكن تبدأ هذه المرحلة بشكل مبكر عند الإناث في سن 8 سنوات، وعند الذكور تكون مبكرة عند سن 9 سنوات، بحيث تظهر هذه التغيرات عند الإناث في وقت مبكر أكثر الذكور.

ويتسم المراهقون في هذه المرحلة بتصنيف الأشياء بالأبيض والأسود فقط، أي أشياء صحيحة وخاطئة دون وسطية، ويتركز تفكيرهم في هذه الفترة حول الذات، وغالبًا ما يزيد لديهم الشعور بالخجل من مظهرهم، ويكونوا في حاجة أكبر لمزيد من الخصوصية، وتبدأ فكرة الاستقلال عن والديهم تلوح في الأفق.

ومن أبرز خصائص هذه المرحلة:

- إظهار المزيد من الاهتمام بشكل الجسم والمظهر والملابس.
- التمرکز حول الذات والمبالغة في تقديرها أو الحط من شأنها. المزاجية.
- التأثر بالأقران. الغضب. الفظاظة مع الوالدين.
- التوتر من الدراسة. الحزن والاكتئاب. القدرة على التفكير المعقد.
- التعبير عن المشاعر بطلاقة.

وتعد هذه المرحلة من أكثر المراحل الصعبة على الوالدين، لاسيما مع ما يمر به المراهق من تغيرات مزاجية ونوبات غضب، ورغبة في الانفصال وتكوين حياة وشخصية مستقلة.

مرحلة المراهقة المتوسطة: ما هي التغيرات التي تطرأ على المراهق في فترة المراهقة المتوسطة؟ قال بعض الباحثين

أن المراهقة المتوسطة تمتد من 15 إلى 17 عام، بينما قال البعض أنها تمتد من 14 إلى 17 عام، وفي هذه المرحلة تستمر التغيرات الجسدية في الظهور، وتحدث طفرة في النمو لدى الذكور، ويصاب العديد من المراهقين في هذا الوقت بحب الشباب وتتنظم الدورة الشهرية لدى الإناث، ويزيد اهتمام المراهقين بالعلاقات الرومانسية، وهذا من أبرز الأسباب التي تؤدي لحدوث خلافات بين المراهقين والآباء.

ومن أبرز خصائص هذه المرحلة:

- الاهتمام بالعلاقات الرومانسية.
- انخفاض وتيرة النزاعات مع الوالدين.
- إظهار المزيد من الحاجة إلى الاستقلالية.
- قضاء وقت أطول مع الأصدقاء ووقت أقل مع الوالدين.
- ظهور العديد من التغيرات الجسدية لدى الذكور والإناث.
- الشعور بالمزيد من الحزن والاكتئاب الذي قد يؤدي لظهور عدة مشكلات كتعاطي الكحول والمخدرات وغيرها. وهذا يعني أن هناك الكثير من التغيرات الجسدية والفكرية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة، مثل الاهتمام بالعلاقات الرومانسية، والحاجة للمزيد من الاستقلالية عن الوالدين.

مرحلة المراهقة المتأخرة: متى تنتهي فترة المراهقة؟ تمتد المراهقة المتأخرة من 18 إلى 21 عام، وتتميز بوصول

النضج البدني إلى أقصى حد، ويتميز المراهقون في هذه المرحلة بأنهم يكونوا أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم، ويكونوا أكثر عقلانية من المراهقين في المرحلة المتوسطة، ويشعروا في هذا الوقت بقيمتهم الحقيقية ويركزوا على

المستقبل، ويستطيعوا اتخاذ القرارات، وتصبح علاقاتهم الرومانسية وعلاقتهم مع الأصدقاء أكثر استقرارًا، كما يحاولون إعادة تعزيز العلاقة مع والديهم.

ومن أبرز خصائص هذه المرحلة:

- استمرار تطور الجسم ليصل لأعلى حد مع نهاية المرحلة.
- استمرار تطور الدماغ. القدرة على التحليل والتفكير التأملي.
- انخفاض سيطرة الأقران والتأثر بأرائهم. الميل إلى المخاطرة.
- زيادة الثقة بالنفس.

لذا فإن هذه المرحلة تتميز بتمتع المراهق بمزيد من الثقة بالنفس، وتقدير الذات، ووصوله لأقصى حد من النضج البدني، واستمرار دماغه في التطور بحيث يصبح قادر على التحليل والتفكير المنطقي.

مرحلة الرشد:

بماذا يتمتع الشباب في سن الرشد؟ يقول العلماء أن سن الرشد يبدأ في سن 20 أو 21 عام، وأنها تستمر حتى منتصف الثلاثينيات تقريبًا، ويكون الشباب حينها في قمة صحتهم الجسدية، ويتسمون بقدرتهم الكبيرة على الإنجاب خلال هذه الفترة، وهذا هو الوقت الذي يتزوج خلاله معظم الشباب ويؤسسون أسرة ومنزل، ويبدؤون في العمل بمهنة بدوام كامل، وربما يكمل البعض تعليمهم ما بعد الجامعي.

ومن أهم خصائص هذه المرحلة:

- اكتمال النضج الجسدي ازدياد الطول والوزن قليلاً.
- قوة العضلات والقلب "في بداية المرحلة".
- تغيرات في الرؤية.
- انخفاض الحساسية تجاه الأصوات.
- ترقق الشعر وبداية ظهور الشيب في نهاية المرحلة.
- بداية ظهور التجاعيد وجفاف البشرة من سن 35 عام.
- انخفاض قدرة الجهاز المناعي على محاربة الأمراض في نهاية المرحلة.
- انخفاض القدرة على الإنجاب في نهاية المرحلة.

لذا فإن الشباب في مرحلة الرشد يكونوا في قمة صحتهم الجسدية، ويكتمل نضجهم الجسدي، إلا أن مع نهاية هذه المرحلة تبدأ بعض القدرات في الانخفاض، مثل قوة الجهاز المناعي والقدرة الإنجابية.

مرحلة وسط العمر:

متى تبدأ علامات الشيخوخة في الظهر؟ تمتد مرحلة وسط العمر من منتصف الثلاثينيات إلى منتصف الستينيات تقريباً، وفي هذه المرحلة تبدأ علامات الشيخوخة في الظهر، حيث يتحول الشعر للون الرمادي، وتظهر تجاعيد أكثر، وتزداد احتمالية الإصابة بالأمراض لاسيما في منتصف هذه الفترة، مثل أمراض القلب والسرطان والسكري. ومن أهم خصائص هذه المرحلة:

- بداية ظهور علامات الشيخوخة مثل التجاعيد والشيب.
 - انخفاض قوة القلب والرؤية.
 - استمرار انخفاض الخصوبة عند المرأة.
 - انقطاع الطمث لدى السيدات لاسيما عند عمر 52 تقريباً.
 - انخفاض الخصوبة عند الرجال بعد الأربعين.
 - تناقص الطول عند معظم الأشخاص لاسيما الإناث المصابات بهشاشة العظام، حيث يفقد سم واحد لكل عقد.
 - انخفاض القدرة المعرفية عند عدد قليل من الأشخاص في هذه المرحلة.
 - ظهور بعض الأمراض المزمنة مثل السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والسرطان.
- وهذا يعني أن هذه المرحلة تتميز بعلامات مثل ظهور الشيب وانخفاض الخصوبة لدى الذكور والإناث، وزيادة احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.

مرحلة الشيخوخة:

ما هي الأمراض التي تزيد فرص الإصابة بها في مرحلة الشيخوخة؟

تبدأ مرحلة الشيخوخة من منتصف الستينيات وتستمر حتى الوفاة، وهذه المرحلة التي يتقاعد فيها معظم الأشخاص عن العمل، وتتمحور حياتهم في الغالب حول أحفادهم، وفي هذه المرحلة تضعف القدرة الجسدية عند معظم الأشخاص، ولا يعمل جهاز المناعة بكفاءة كبيرة كالسابق، لذا يواجهون صعوبة في مواجهة أمراض مثل الأنفلونزا ومقاومة الاصابات بالفيروسات مثل فيروس كورونا كوفيد 19، كما أن خطر الإصابة بالأمراض الخطيرة يستمر في الارتفاع مثل أمراض القلب والسرطان، ويكون من الشائع أن يصابوا بالتهاب المفاصل في هذا العمر، كما أن واحد من كل 4 بالغين في هذه المرحلة العمرية يصابون بالزهايمر، ولا يعني هذا أن الجميع يصابون بهذه العلامات، حيث يظل العديد من الأشخاص في هذه الفئة العمرية يتمتعون بصحة جيدة حتى الثمانينيات أو التسعينيات.

ومن أهم خصائص هذه المرحلة:

- التقاعد من العمل قلة التواصل الاجتماعي وزيادة الشعور بالوحدة.
- زيادة فرص الإصابة بالاكْتئاب لاسيما للأشخاص فوق 65 عام.
- تدهور جسدي يشمل انخفاض القوة والقدرة على التحمل وانخفاض كفاءة الحواس.
- زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض الخطيرة. تناقص عدد خلايا المخ.

• زيادة احتمالية الإصابة بالزهايمر.

وبالتالي تستمر هذه المرحلة حتى نهاية الحياة، وعلى الرغم من أن أصحابها يعانون من تدهور العديد من قدراتهم، إلا أن الكثير منهم ما يزال يتمتع بصحة جيدة حتى الثمانينيات والتسعينيات، ويتوقف هذا على نظام حياته وما يتبعه من نظام غذائي وممارسة رياضة وغيرهم.