

وهناك نظرية اخرى هي نظرية (كاين-يارب) وترى بأن المثيرات فى البيئة تسبب انواع من النشاط فى الدماغ فى منطقة (الهايوثلامس). والتي ترسل فى آن واحد الى الجهاز العصبى المستقل حيث تحدث التغيرات الجسمية للانفعال. كما ترسل الى اللحاء المخى والى الاجزاء العليا من الدماغ فيؤدى الى مشاعر الانفعال.

وأثبتت البحوث بان الانفعال يعتمد على كل من التغيرات الفسلجية والعمليات العقلية التى تصير التغيرات.

وهذا ما افترضته نظرية (شاكتر ومينجر). وتتخلص فى ان التنبه الفسيولوجى والموقف يؤدى الى تقدير معرفى، وتسمية لهذا المنبه على انه انفعال معين.

### ● اضرار الانفعالات :

تسبب الانفعالات الكثير من الاضرار للانسان

فسيولوجيا ونفسيا. وان هذه الاضرار تختلف من فرد لآخر فى الموقف الانفعالى الواحد وفقا للثقافة والجنس والبيئة والعمر.

نتيجة التعرض للانفعالات تظهر امراض تسمى الامراض (السيكوسوماتية) ومنها:

تغير وظائف الكلى فتزداد نسبة التبول. وتظهر امراض الدم والقلب فتزداد كثافة الدم ويصبح قابلا للتجلط اكثر من المستوى الطبيعى. وقد ينسد الشريان التاجى بسبب التجلط. ويؤدى الى نفعال الى السكر فى الدم، وارتفاع ضغط الدم. او الى تقلصات فى المعدة وحالات الامساك والا سعال.

إما من الناحية العقلية فالانفعالات تؤثر على تفكير الفرد فتمنعه عن التفكير او تجعله بطيئا. ويقل اصدار الاحكام الصحيحة لدى الفرد. كما يؤثر الانفعال على الذاكرة.

### ● فوائد الانفعالات :

1. مواقف الانفعال المتصلة بالفرح تعد مصدرا من مصادر السعادة والسرور.

2. الانفعال هو استجابة لمثير معين، فالانفعال المعتدل يؤدى الى اطلاق الشحنات النفسية واخراجها بدلا من كبتها.

3. للانفعالات قيمة فى كونها دفاعية. فالخوف يحافظ على النوع والبقاء، مما يدفع للاحتراس و الحذر. والغضب يؤدى بالفرد للعمل على ازالة العقبات.

4. تسهم الانفعالات فى تنمية العلاقات الاجتماعية بين الافراد فعندما يفرح الانسان يشاركه الاخرون فرحه، وعندما يحزن يواسونه.

5. الانفعالات تدفع الفرد لمواصلة العمل وتحقيق الاهداف.

وعلى الانسان ان يتحكم فى انفعالاته او السيطرة عليها:

وذلك عن طريق توجيه الطاقة الناتجة عن الانفعال للقيام ببعض الاعمال المفيدة ومعرفة المعلومات عن الانفعال ومسبباته تخفف من شدة الانفعال وكذلك فان عدم تركيز الانتباه على الاشياء التى تثير الانفعال. وتغير اهتمامه لاشياء اخرى. وتعلم طرق للاسترخاء وتهدئة الانفعال للتخلص من التوتر والقلق المصاحب للانفعال.

### ● بعض انواع الانفعالات

- الغضب:

لا يوجد الغضب فى داخل الانسان ولكن يستثار انفعال الغضب عندما يتعرض حاجات الفرد عائقا. ما. ويبدأ فى سن مبكرة عندما يبدأ الطفل احساسه بذاته ومطالبه. وحين يحس فى نفس الوقت بان نفسه مصدر اشباع حاجاته او عدم اشباعها موجود فى البيئة (الاسرة) وفى السنة الثانية يبدأ احساس الطفل بالاشباع التى تؤدى الى السرور والراحة، (والحرمانات) التى تؤدى للقلق و



الغضب والاحباط (الاحباط يعني وجود عائق يحول دون اشباع الحاجة).  
طفل ما قبل المدرسة تفرض عليه مجموعة قيود مثل مواعيد النوم والاكل واللعب وضبط  
عمليتي التبرز والتبول.

وحين يلتحق بالمدرسة تزداد القيود فلا بد من ان ينضبط ويتعاون مع الاخرين ويستمع التعليمات  
وينفذها ويضطر للجلوس ساكنا في الصف. ويتعرض الراشد ايضا لمواقف احباطية كثيرة مثل  
عدم توفر المال الذي يؤدي الى الفشل في امتلاك ما يريده. او يحول دون تحقيق أمنية او رحلة.

ويختلف الافراد في مواجهة المواقف التي يتعرضون لها. فبعضهم قد يستثار غضبا والاخر بشكل  
وسط والثالث يبدو ان الامر لا يعنيه (بارد). فرسوب الطالب في الامتحان قد يسبب له احباطا  
كثيرا ويثار غضبه وقد يطعن بالمدرس. وقد لا يواجه فيه طالب اخر راسب هذا الموقف بهذه  
الحدة. لذلك فان انفعال الغضب يتوقف على عدة عوامل منها: حاجات الفرد، خبراته، اشباعاته  
السابقة، ثقته بنفسه، ونظرة الفرد للموقف.

ان هذه العوامل مجتمعة تحكم انفعال الغضب ودرجته. كلما زاد عمر الفرد. فالصغير حين  
يغضب، يصرخ ويضرب الاشياء. اما الكبير فيكبت غضبه او قد يعبر عنه بكلمة صريحة او ملتوية.  
**- الخوف:**

من الانفعالات المهمة التي تنمو اثناء عملية التنشئة الاجتماعية ويجب التفريق بين الخوف (fear)  
والخوف المرضى (الرهاب phobia). فالاول موضوعي مثل الخوف من سيارة مسرعة، او من رؤية  
حيوان مفترس فهذا يعتبر خوفا طبيعيا. اما الخوف المرضى (الفوبيا) فهو خوف مرضي يرتبط  
بموضوع محدد يثير قلقا غامضا ليس له سبب خارجي واضح لدى الفرد. (الخوف من الاماكن  
المرتفعة، من البحر، ركوب الطائرة).

#### **- القلق:**

حالة من التوتر النفسى وعدم الارتياح يصاحبه شعور بالخوف والتهديد والضيق وعدم القدرة على  
التركيز.

ويصاحب القلق تغيرات فسيولوجية (جسمية) مثل افرازات فى الغدة الدرقية، سرعة ضربات  
القلب، صداع، فقدان الشهية، احساس بالتعب والاختناق والضيق.

ويصاحب ذلك اعراض نفسية مثل الخوف الشديد. وعدم الثقة بالنفس والتشاؤم والاكتئاب و  
الهرب من مواجهة الموقف.

والقلق يعكس ضعفا عاما واحساس بالضجر وعدم الكفاية وضعف تقدير الذات، ويمكن للقلق ان  
يشل حياة الفرد ويجعله متوترا غير قادر على مزاولة الانشطة والانتاج.

وقد يؤثر القلق على الوظائف العقلية تأثيرا ضارا كضعف القدرة على التذكر واضطرابات الكلام و  
التعلم والتأناة.

والقلق يأتى فى الداخل من اللا شعور، فالطفل الذى يعانى من القلق ليس له مشكلة خارجية، بل  
ينتابه احساس داخلي بعدم الامان. والقلق له تأثير على الفرد من ثلاثة جوانب:

1. الجانب الاول في الشخص نفسه، فالقلق لا يعرف طعم الاستقرار او الاتزان الانفعالي.
2. الجانب الثانى فى علاقته بالآخرين، فلا يستطيع اقامة علاقات اجتماعية لها صفة الثبات مع الا  
خرين، وقد يعانى من السلبية والانطواء، وعدم القدرة على التفاعل مع الجماعة.
3. الجانب الثالث في اعماله ومنجزاته ويتمثل في ضعف القدرة على التحصيل والعمل والانتاج.

#### **● انواع القلق:**

1. قلق عادى: وهو محدد يدرك الفرد اسبابه ويظهر فى صورة خوف مثل الشخص المصاب بمرض



خطير، او الطالب الذي يهمل دروسه فيخاف قرب الامتحان، او القلق من حدوث هزات ارضية او اعاصير وسيول.

2. قلق عصبى: وهو القلق الذي لا يدرك الفرد اسبابه لانه غير مرتبط بموضوع معين، ولكنه شعور يتسم بالغموض وعدم الوضوح والتحديد. وقد يبدو على الشخص الارتباك والانهاك والشعور بالعجز والتشاؤم والاكتئاب واضطرابات جسمية ونفسية.

وقد يبدو هذه القلق على شكل مخاوف مرضية لا تتناسب مع الموقف كالخوف من بعض الحشرات او الاماكن المغلقة او الموت او الامراض.

وتكون شخصية الفرد المصاب مضطربة سيئة التوافق مع الاخرين. لا نستطيع التعامل السليم والا نتاج.

### ● اسباب القلق:

1. الاحباط: اي اعاقه الفرد عن اشباع حاجاته ودوافعه مثل العوامل الاقتصادية او العاهات البدنية او الظروف الاجتماعية المحيطة بالفرد.

2. الصراع النفسى: اي وجود موقفين متعارضين لا يمكن تحقيقها فى وقت واحد فيختار الفرد احدهما لحسم الموقف.

## الفصل الثالث

### الدوافع

تعتبر الدوافع من الموضوعات المهمة لأنها تفسر السلوك. وهي مهمة لكل من له صلة بقيادة وتوجيه الأفراد أو العمل من أجل اكسابهم مهارات ومعارف جديدة، فهي مهمة للأخصائي الاجتماعى ورجال القانون لأنها تكمن وراء تكرار الجرائم. وهي مهمة في المجال التربوي لمعرفة دوافع وميول الطلبة. أن دراسة الدوافع قديمة بدأت مع الفلسفة اليونانية وتبعهم علماء النفس المسلمين.

و(الغزالي) اهتم بدراستها، ويرى أن ارادة الانسان لا تتحقق إلا بوجود الدوافع و صنفها الى:

دافع البهيمية ← كالتعام والجنس ←

دافع السبعية ← كالغضب ←

دافع الشيطانية ← وتستخدم الدافعين السابقين في اعمال الشر ←

دافع العقل ← وهي المثل العليا والميول العالية ←

ونجد أن (الغزالي) رتبها ترتيبا متدرجا أعلاها واسماها دافع العقل.

ويرى (ابن خلدون) أن الكائن البشرى له حاجات طبيعية منها الحاجة للاجتماع مع بني جنسه. وله أيضا غريزة المقاتلة والعدوان والغضب والتدمير. لكن الانسان ميزه الله بالعقل، وهذا ما يميزه عن الكائنات الأخرى.

وقد اختلفت تسميات الدوافع لدى العلماء. فسامها (فرويد) غيرايز وهي قوى دافعية هدفها تخفيض القلق والتوتر مثل (الجنس والطعام، والموت والكراهية)



**جامعة الانبار / كلية التربية القائم**

**محاضرات علم النفس التربوي**

**المرحلة الاولى - الكورس الثاني**

**العام الدراسي: 2019 - 2020**

**اعداد مدرس المادة**

**المدرس المساعد : عفتان مهاوش**