

١٢٠ على العربي لنقصد



الجمهورية العربية السورية
منشورات جامعة دمشق
مركز التعليم المفتوح
- قسم رياض الأطفال -

المواهب العشر الثاني

الخبرات

الاجتماعية والوجدانية

-٢-

المقرر على طلاب السنة الثانية - الفصل الثاني

تأليف

الدكتور أنطون مرحة

أستاذ بكلية التربية

جامعة دمشق

0-55

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
٧	المقدمة
٩	الباب الأول: الخبرات الوجدانية ومجالاتها وأساليب تربيتها.
١١	الفصل الأول: الهيجان وخبراته الوجدانية والتربوية
١٣	أولاً - أهداف دراسة الهيجان وخبراته.
١٤	ثانياً - مقدمة.
١٥	ثالثاً - معنى الهيجان.
١٥	رابعاً - عناصر الهيجان.
٢٢	خامساً - أثر الهيجان في العمليات الفكرية.
٢٣	سادساً - عوامل الهيجان.
٣١	سابعاً - نمو الهيجان.
٣٦	ثامناً - أهمية الهيجان في التعلم.
٤٥	تاسعاً - تربية الهيجان ودور المدرسة فيه
٤٥	عاشراً - الأسئلة التقويمية والتدريبية.
٤٧	الفصل الثاني: العواطف وخبراتها الوجدانية والتربوية
٤٩	أولاً - أهداف دراسة الفصل.
٥٠	ثانياً - معنى العاطفة وأشكالها.
٥١	ثالثاً - تكون العواطف.
٥٣	رابعاً - نمو العواطف.
٥٦	خامساً - عوامل تكون العواطف ونموها.
٥٩	سادساً - أثر العواطف في التعلم.
٦٣	سابعاً - أساليب تربية العواطف ودور المدرسة فيها.
٧٢	ثامناً - الأسئلة التقويمية والتدريبية.
٧٣	الفصل الثالث: الاتجاهات وخبراتها الوجدانية والتربوية.
٧٥	أولاً - الأهداف من دراسة الفصل.
٧٥	ثانياً - معنى الاتجاه.

٧٦	ثالثاً - أشكال الاتجاه.
٧٧	رابعاً - تكون الاتجاهات.
٧٩	خامساً - نمو الاتجاهات.
٨٠	سادساً - تربية الاتجاهات ودور الروضة فيها.
٨٦	سابعاً - الأسئلة التقويمية والتدريبية.
٨٧	الباب الثاني: الخبرات الوجدانية لأطفال الروضة وأساليب تربيتها
٨٩	الفصل الأول: خبرات الأطفال الوجدانية وأساليب دراستها ورعايتها
٩١	أولاً - الأهداف من دراسة الفصل.
٩٢	ثانياً - مقدمة.
٩٢	ثالثاً - خصائص الحياة الوجدانية لدى أطفال الروضة.
١٠٢	رابعاً - الأعراض العصبية والعادات والحركات المبالغ فيها.
١١١	خامساً - أساليب دراسة خبرات الأطفال الوجدانية.
١١٨	سادساً - العناية بحياة الأطفال الوجدانية وتيسير ونموها.
١٢٦	سابعاً - أسئلة الفصل وتدريباته.
١٢٩	الفصل الثاني: المشكلات والاضطرابات الوجدانية عند الأطفال وسبل رعايتها
١٣١	أولاً - الأهداف من دراسة الفصل.
١٣٢	ثانياً - مقدمة.
١٣٣	ثالثاً - الاضطرابات الوجدانية عند الأطفال وخبراتها.
١٧١	رابعاً - المشكلات السلوكية المرتبطة بخبرات وجدانية.
٢٠٤	خامساً - أسئلة الفصل وتدريباته.
٢٠٧	الفصل الثالث: النشاط التربوي في رياض الأطفال وأدوارها في تكون خبرات الأطفال الوجدانية وتنميتها وتوجيهها.
٢٠٩	أولاً - الأهداف من دراسة الفصل.
٢١٠	ثانياً - مقدمة.
٢١٠	ثالثاً - خبرات الأطفال وعلاقتها بالنشاط المدرسية.
٢١٢	رابعاً - علاقة خبرات الأطفال الوجدانية بنشاط الروضة.
٢١٤	خامساً - النشاط التي تتيح حدوث الخبرات الوجدانية لأطفال الروضة وتساعد على تنميتها وتوجيهها.
٢٢٩	سادساً - أسئلة التقويم والتدريب.
٢٣١	قائمة المصطلحات
٢٣٧	المراجع العربية والمترجمة والأجنبية

مُتَلَمِّتٌ . . .

الخبرات الوجدانية هي الحالات الانفعالية التي تتجلى في الهيجانات والعواطف والاتجاهات تجربة وممارسة وسلوكاً ومعرفة وشعوراً بالحالة الانفعالية التي تحصل. وهي تتصل بالموضوعات والأنشطة والخبرات الجمالية والفنية والأخلاقية والاجتماعية وسواها، كما تتصل بجوانب الشخصية الأخرى، الجسدية والعقلية والفاعلة والسلوكية، وتشكل بالتواصل والتكامل معها شخصية الفرد، طفلاً أو فتى أو راشداً. إن تكون السمات الوجدانية يبدأ مع بدء تكون الطفل ويكون على أشده في السنوات الخمس الأولى من عمره، الأمر الذي يجعل العناية التربوية بها في هذه المرحلة ضرورية وهامة، ويضفي على تربية الأسرة والروضة أهمية خاصة، ومهمات جسيمة ودقيقة، تستلزم الاطلاع على جوانب هذه التربية واستخدام الأساليب السليمة فيها.

يهتم هذا الكتاب بتربية الجوانب الوجدانية في شخصية طفل الروضة، فيعرف هذه الجوانب، ويبين صفاتها وخصائصها، ويعرج على الخبرات والأنشطة الوجدانية التي ينبغي توفيرها لأطفال الروضة حتى يمارسوها ويخبرونها ويكتسبون من خلالها السمات الوجدانية المناسبة لأعمارهم، التي تؤهلهم للنمو المستمر في مراحل سنوات العمر اللاحقة، وتوصل إلى النضج الوجداني.

أنظرون مرحمة.

البلد الأول

الخبرات الوجدانية ومجالاتها وأساليب تربيتها

- الهيجان وخبراته الوجدانية والتربوية.
- العواطف وخبراتها الوجدانية والتربوية.
- الاتجاهات وخبراتها الوجدانية والتربوية.

مطلوب

الفصل الأول

الهيجان وخبراته الوجدانية والتربوية

أولاً - أهداف دراسة الهيجان وخبراته.

ثانياً - مقدمة.

ثالثاً - معنى الهيجان.

رابعاً - عناصر الهيجان.

خامساً - أثر الهيجان في العمليات الفكرية.

سادساً - عوامل الهيجان.

سابعاً - نمو الهيجان.

ثامناً - أثر الهيجان في التعلم.

تاسعاً - تربية الهيجان.

عاشراً - الأسئلة التقويمية والتدريبية.

أولاً- أهداف دراسة الهيجان وخبراته:

ينتظر أن يتوصل الطالب من دراسة هذا الفصل إلى:

- ١- استيعاب معنى الهيجان وتعريفه وتمييزه عن العاطفة والهوى والاتجاه.
- ٢- أن يحدد عناصر الهيجان ويشرح كلاً منها ويصفها من خلال خبراته الشخصية بها.
- ٣- أن يشرح عوامل الهيجان وأن يعطي أمثلة عنها من خبراته الشخصية.
- ٤- أن يصف خصائص الهيجان في كل مرحلة من مراحل العمر، وأن يعطي أمثلة على ذلك من ملاحظاته لأطفاله أو تلاميذه أو ذكرياته.
- ٥- أن يعدد العمليات الفكرية التي يقوم بها الفرد، وأن يضرب أمثلة عن تأثير حالات الفرح والغضب فيها.
- ٦- أن يشرح تأثير الهيجان في عمليات التعلم والتحصيل.
- ٧- أن يشرح أساليب تربية الهيجان ووسائلها، وأن يعطي أمثلة عن كل منها.
- ٨- أن يجيب عن الأسئلة المدرجة في آخر الفصل.
- ٩- أن يقوم أداء مربيّات الروضة في مجال تربية هيجانات أطفال الروضة.
- ١٠- أن يقترح بعض الأنشطة والخبرات التي تساعد في تنمية انفعالات أطفال الروضة.

ثانياً - مقدمة:

يشتمل الانفعال على الخبرات الشعورية المختلفة التي يشعر بها المرء، كاللذة والألم والخوف والغضب والفرح والحزن والقلق والحب والكراهة والغيرة، وهكذا حتى نصل إلى مشاعر الهوى الصوفي. لكن الانفعال لا يتألف من هذا المحتوى الشعوري فحسب، بل يتضمن جانباً سلوكياً أيضاً، فهناك تعابير الوجه وتصرفات الأقدام والأحجام أو التردد، وتغيرات العمليات الفيزيولوجية الهضمية والدورانية والتنفسية والغدية والعصبية وغيرها من التغيرات التي تحدث في الانفعال.

ويميز الباحثون بين أنواع ومستويات من الانفعال، فهناك الهيجان والعاطفة والهوى. ولكل منها طابعه وخصائصه وتأثيراته في تفكير الإنسان وتصرفاته، وهناك إمكانية انحراف هذه الانفعالات عن النضج والاستواء مما ينشئ الحاجة لمواجهة التربية الملائمة لمراحل نموها. وهذا ما تتناوله التربية الانفعالية. فهي تعمل على توجيه نمو الحياة الانفعالية للناشئ حتى تساعد في الوصول إلى النضج السليم، وتوجهها نحو الموضوعات ذات القيم السامية، الفكرية والاجتماعية والأخلاقية والقومية والجمالية. بحيث تغدو هيجانات المرء وعواطفه مرتبطة بالقيم الأفضل تستثار بها وتدفع الشخص لتحقيقها.

لكن هذا المنحى العام للتربية الانفعالية لا يكفي لتوضيح مناهجها، فهناك اختلاف بين تربية الهيجانات وتربية العواطف والأهواء، وهناك اختلاف في التوجيه التربوي بين انفعال وآخر، فالتوجيه الملائم للغضب يختلف عن التوجيه الملائم للقلق وعن توجيه الحب أو الحقد أو هوى الشراب، وهذا الاختلاف يقيم الحاجة إلى بحث تربوية كل انفعال على حدة، وهو ما يضيق مجال هذا البحث عنه، لذا نكتفي بمعالجة تربوية كل من النوعين الرئيسين للانفعال، فنبحث في تربية الهيجان ثم العاطفة، كما نبحث في الاتجاهات لأنها تنطوي على جانب انفعالي. وبهذا التوزيع للبحث تتجلى اتجاهات التربية الانفعالية واختلافها حسب نوع موضوعها وطبيعته.

ثالثاً- معنى الهيجان:

الهيجان حالة اضطراب نفسي وجسدي تحدث فوراً إثر مواجهة المرء لمثير مهيج، لكنها لا تدوم طويلاً، ومثاله الخوف والغضب والفرح، حيث يضطرب الشعور ويتوتر، ويضطرب معه التفكير وتضعف المحاكمة، وتتغير تعبيرات الوجه وألوانه، كما تتغير العمليات الفيزيولوجية الداخلية فيرتفع ضغط الدم عن حالته العادية أو ينخفض، وقد يبطؤ الهضم ويزداد الإفراز البولي والغددي، وتتغير سرعة التنفس عن حالتها العادية، ويزداد نشاط بعض المراكز العصبية كالهيبوتلاموس بينما يبطؤ النشاط العصبي المخي. ويرافق هذه التغيرات النفسية والجسدية الشديدة سلوك إقدامي أو إحجامي يقوم به المنفعل، فيهجم ويقا تل في الغضب، ويهرب أو ينسحب في الخوف، ويضحك أو يغني أو يرقص في الفرح.

هذه التغيرات الاضطرابية المميزة للهيجان التي تجعله سلوكاً يختلف عن السلوك العادي الطبيعي الذي يحصل عندما يكون المرء ضمن ظروف عادية، جعلت بعض الباحثين يعتبرونه حالة اضطراب في التوافق بين الإنسان وبيئته، ويعزون ذلك إلى عجز الأفعال الآلية عن مواجهة ما يعتري الموقف الراهن من تغير فجائي أو من صعوبة غير متوقعة، وكذلك إلى عجز التفكير عن إيجاد حل سريع.

رابعاً- عناصر الهيجان:

إذا حللنا انفعالاً كالخوف أو الغضب رأينا أنه يتألف من ثلاثة جوانب يمكن ملاحظتها ودراستها دراسة علمية، وهي السلوك الخارجي، والتغيرات الفيزيولوجية الداخلية، والتغيرات النفسية والشعور الداخلي.

رابعاً-١- الجانِب السلوكي الخارجي:

وهو يشتمل على مختلف التعبيرات والحركات والأوضاع والألفاظ والإيماءات

التي تبدو على الشخص المنفعل. وهذه المظاهر تختلف من شخص إلى آخر كما تختلف عند الشخص نفسه من وقت إلى آخر ومن حادثة إلى أخرى، ولذا يصعب أن نحدد لكل انفعال سلوكاً معيناً خاصاً به، وإنما نستطيع ملاحظة بعض المظاهر التي تميز الانفعال ومن ذلك:

١-١- تعابير الوجه:

لقد أجريت تجارب عديدة على تعبيرات الوجه بالنسبة إلى الانفعالات المختلفة، ومن ذلك دراسة قام بها لانديس (Landis, 1978, 20-31) فعرض عدداً من الأفراد لمواقف تثير عندهم انفعالات مختلفة، وكان في جملة تلك المثيرات، مشاهدة صور منفرة للأمراض الجلدية، ومشاهدة صور عارية، وشم روائح كريهة جداً، وتلقي صدمات كهربائية، وقطع رؤوس بعض الحيوانات. وعُني في أثناء إجراء التجارب بتصوير المحرب عليهم صوراً ثابتة وأخرى متحركة، كما طلب إلى كل من المحرب عليهم تسمية الانفعال الذي حدث عنده، ثم استخدمت الصور الفوتوغرافية لموازنة التعبيرات المختلفة أولاً بالنسبة إلى الأوضاع التي أثارها وثانياً بالنسبة إلى الانفعالات التي حدثت التي سماها المحرب عليهم. وقد انتهى المحرب بعد التدقيق على النتائج إلى القول إنه لا يمكن القطع بوجود تعابير وجهية خاصة بكل انفعال، تظهر عند مختلف الناس في أثناء حدوث ذلك الانفعال. ويفسرون ذلك بتأثير البيئة في تعديل المنعكسات الوجهية المعيرة عن الانفعالات. ولكن جميع الدراسات تؤكد أن هيئة الوجه وتعابيرها تتغير في أثناء الانفعال عما كانت عليه قبل حدوثه، وأن أهم أعضاء الوجه في الدلالة على الانفعال والتعبير عنه هي الفم والعينان، إذ تتغير حركة الفم ووضعيته في الانفعالات المختلفة، كما تتغير حركة العين ومظهرها وفتحة حدقتها بشكل واضح أيضاً، أضف إلى ذلك تعبير الجبهة ولون الوجه، إذ تظهر عليه ألوان تختلف عن لونه في الحالة العادية، كالشحوب في الخوف والاحمرار في الخجل. وهذا اللون فعل منعكس يصعب

منعه، وقد تؤدي محاولة الشخص منعه إلى زيادته. فالخوف من احمرار الوجه ومحاولة منعه يساعد على ظهوره بصورة أقوى. وهناك أيضاً تعابير وجهية عضلية كالابتسام والضحك والأنين والبكاء والصراخ، وتعابير في الغدد كإفراز الدمع في الحزن وزيادة التعرق في معظم الانفعالات.

١-٢- السلوك الجسدي الظاهر:

تشير الانفعالات المختلفة أوضاعاً جسمية تختلف من شخص إلى آخر ومن حالة إلى أخرى. فالخوف قد يتصف بالهرب وقد يتصف بأن يستمر الخائف في مكانه. أما الغضب فيتصف بالمقاتلة، ولكن المقاتلة قد تتخذ فيه شكل المقاتلة الفعلية وقد تتخذ شكل السباب والشتائم أو الاختصار على كلمات قليلة معبرة، وكذلك الأمر في الفرح والحزن وغيرها حيث نجد دوماً سلوكاً معبراً ولكن أشكاله تتفاوت وتختلف. ويمكن وضع هذه التعابير السلوكية ضمن صنفين هما الإقدام والإحجام. فالغضب والفرح يقعان ضمن انفعالات الإقدام، لما يصحبهما من نشاط ظاهر يتوجه ضد الخصم في حالة الغضب، ويظهر في الحركات الطليقة في حالة الفرح. وأما الحزن والخوف فيدخلان في هيجانات الإحجام، لأن النشاط الجسدي في كل منهما يكون على العموم مقيداً، فالحزين يميل للهدوء والبرود، والخائف يتخذ وضع الهارب لتجنب الخطر أو الثبوت في المكان دونما قدرة على الهرب.

١-٣- السلوك النفسي:

ويرافق هذا السلوك الجسدي الظاهر سلوك ذو طابع نفسي. ففي معظم الانفعالات يضطرب التوازن العقلي، وتضعف القدرة على معالجة الأمور بموازين التفكير السليم، فتظهر حلول طائشة يندر أن تظهر عندما يكون الفرد بحالته الطبيعية الهادئة. فالغضب يشتت عدوه ويصفه بما ليس فيه ويصدر عليه أحكاماً قاسية، ولذا شبه بعضهم الغضب بالجنون لأنه سلوك يفقد فيه المرء سيطرته على نفسه، وإذا كان المنفعل يواجه

مشكلة عملية، فغالباً ما يعالجها بحلول عنيفة اندفاعية سطحية جزئية متخبطة، لذا يظهر سلوك المنفعل مخالفاً للقواعد الاجتماعية السائدة، مرتبطاً باندفاعات غريزية. وهكذا فإن المستمدن عندما يشتد انفعاله يصبح كالبدائي أو الطفل، فكأن الهيجان يخلع عن الفرد ما تعلمه وتربى عليه في مجتمعه، ويعيده إلى فطرته وغرائزه.

رابعاً-٢- الشعور الانفعالي:

أجريت بعض التجارب لدراسة المشاعر التي يشعر بها الفرد عندما يكون بحالة انفعال فظهر منها أن الكثير من المشاعر تشترك في أكثر من انفعال واحد، فقد ذكر المحرب عليهم أنهم يشعرون بالتهيج في حالي الخوف والفرح، ولكن فروقاً كثيرة تبقى قائمة بين انفعال وآخر، فالفرح وصف من قبل نسبة مئوية عالية من المحرب عليهم بأنه ملائم وفيه تهيج وحرارة ويسر، والحزن وصف بأنه مناف كئيب فيه غم وجهد وبرودة، والخوف وصف بأنه مناف فيه تهيج وتوتر وجهد وبرودة. كما ذكر المحرب عليهم بعض المشاعر ذات الطابع الفيزيولوجي، ومن ذلك الشعور في أثناء الخوف بخفقان القلب والتوتر العضلي وغوص المعدة وجفاف الفم والحلق والارتجاف، وهذه المشاعر تؤبدها القياسات الفيزيولوجية لأحوال هذه الأجهزة الجسمية. هذا وبالرغم من وجود مشاعر مشتركة في عدد من الانفعالات فإن ثمة شعوراً انفعالياً نوعياً يميز فيه صاحبه نوع الانفعال الذي حصل معه. فهو يشعر بالخوف أو الغضب أو الفرح. هذا ما كشفته أبحاث بيرت (Burt, 1959) إذ بينت وجود انفعالية عامة مشتركة بين الانفعالات، وتوجد معها خيرة انفعالية نوعية يتميز بها كل انفعال عن غيره.

رابعاً-٣- التغيرات الفيزيولوجية الداخلية:

يتضمن الانفعال تغيرات فيزيولوجية داخلية تتناول أجهزة الجسد المختلفة فتحملها لا تؤدي وظائفها المعتادة، وقد أجريت دراسات كثيرة حول هذه التغيرات جرب في بعضها على الحيوان والإنسان، فأجريت عمليات جراحية واستعملت فيها مقاييس دقيقة لقياس تلك التغيرات، وتوصل الباحثون إلى نتائج هامة نذكر منها:

٣-١- الجهاز العصبي:

ينتج عن نشاط ملايين من الخلايا العصبية في الدماغ توليد تيارات كهربائية تمكن العلماء من تسجيلها، ويختلف شكل الرسم الكهربائي للدماغ باختلاف حالة الشخص من صحو أو نوم أو باختلاف نشاطه العقلي وعمره بتأثير الأمراض كالصرع وأورام المخ. والموجات الكهربائية الدماغية الرئيسية هي:

- ١- الموجة ألفا وعدد ذبذباتها في الثانية من : ٩-١١.
- ٢- الموجة بيتا وعدد ذبذباتها في الثانية من : ٥-٨.
- ٣- الموجة دلتا وعدد ذبذباتها في الثانية من : ٣-٤.

والانفعال يؤدي إلى زوال موجات ألفا أو إبطائها وظهور موجات بطيئة من نوع دلتا وهي التي تشاهد في بعض الأمراض العقلية، كما تظهر في دماغ الطفل الصغير بشكل خاص، مما يدل على أن الانفعال سلوك بدائي غير ناضج. وفي الانفعالات الشديدة قد تظهر موجات بيتا.

هذا وتنشط عدة مراكز عصبية للعمل في الانفعال وقد كشف تأثير ثلاث مناطق بشكل خاص وهي الهيبوتلاموس، والمخ الحشوي في السطح الأنسي للمخ، والفص الجبهي للمخ وسنشرح أهمية هذه المراكز في النظريات المفسرة للانفعال.

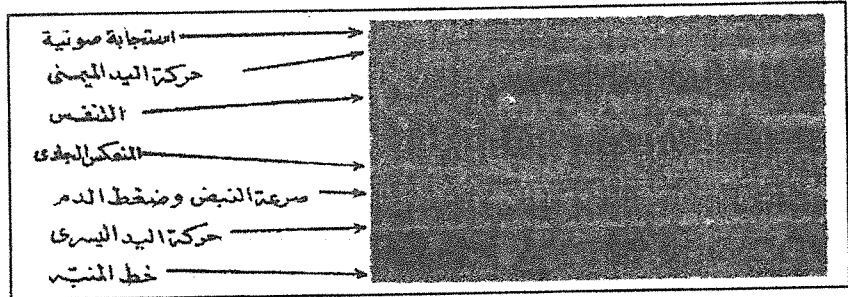
٣-٢- جهاز الدوران:

تتغير سرعة ضربات القلب وقوتها بحسب نوع الانفعال وشدته، وفي بعض التجارب التي أجريت على الطلبة وجد أن قوة اندفاع الدم من القلب قبل الامتحان يزيد لترين في الدقيقة عنه بعد الامتحان، ويبين ذلك أثر الانفعال في القلب، كذلك بينت التجارب أن ضغط الدم يرتفع في حالات الكذب، وأن كل هيجان يرافقه بتغير ضغط الدم تغيراً يختلف من هيجان إلى آخر. كما وجد أخيراً أن هناك علاقة واضحة بين نسبة جلط الدم والانفعال، ففي أثناء الشدائد أو الاجهاد النفسي تزداد كثافة الدم

وتصبح قدرته على التجلط أكثر من الطبيعي، وكثيراً ما نسمع أن فلاناً أصابته جلطة في الشريان التاجي للقلب بعد صدمة نفسية، أو قلق نفسي شديد، وذلك لسهولة تكوين الجلطة في الشريان وانسداده وحرمان القلب الدم المغذي له. وهذا ما يؤكد العلاقة بين الانفعال والأمراض التي تصيب الدم والقلب.



رجل يضطجع في جهاز لتسجيل التغيرات الجسمية المتوافتة في أثناء الانفعال وقد اتصل جهاز تسجيل التنفس بالبطن ليسجل دورة التنفس، ووضع الإصبع الأوسط في كل يد في جهاز تسجيل الحركة العضلية لتسجيل التغيرات العضلية اللاإرادية، وربطت مع الذراع اليسرى بحزام التسجيل المستمر لتغيرات ضغط الدم. واتصلت الألواح الممغنطة بالرسغ وكف اليد للحصول على التغيرات الكهربائية للجلد. واقرب رأس الشخص من مفتاح الصوت.



نموذج لشريط من التسجيل الذي حصل عليه جهاز التسجيل السابق

٣-٣- جهاز التنفس:

ينقطع التنفس برهة من الزمن في حالات الدهشة، ويصبح اختلاجياً متقطعاً في أثناء الضحك أو البكاء ويسرع التنفس أو يبطئ، ويزداد عمقاً أو يصبح سطحياً تبعاً للحالة الانفعالية. ولنظام حركات التنفس في أثناء الانفعال أثر بليغ في تغير نبرات الصوت وسرعة الكلام وشدته.

٣-٤- جهاز الهضم:

في تجربة على معدة مريض، كان يعاني من فتحة خارجية في جدار البطن نتجت عن عملية جراحية، لوحظ أن معدته في حالة الغضب تحمر وتورم وتنتفخ الأغشية الداخلية لها مع زيادة انقباض عضلاتها وارتفاع في نسبة إفراز الحامض منها، أما في حالات الاكتئاب فقد شحبت أغشية المعدة وقلت نسبة الحامض وكفت المعدة عن الحركة.

٣-٥- الجهاز البولي:

تتغير وظائف الكلية ونسبة الأملاح والماء في الجسم بتغير الحالة الانفعالية، ففي أثناء مراحل التوتر يقل إفراز الماء والأملاح من الجسم، وعند استرخاء الفرد يزداد إفراز الماء والأملاح ويكثر التبول، أما في حالات التهيج العصبي والخوف الشديد فتزيد نسبة التبول ويكثر إفراز الصوديوم والبوتاسيوم من الجسم. وقد وجد أخيراً أنه في حالات الاكتئاب العقلي ونوبات الهوس أو الانبساط العقلي تزيد نسبة الصوديوم والماء في الجسم عنه في الحالات الطبيعية. وكثير من أنواع العلاج الطبي المستعملة في هذه الحالات تساعد على إفراز الصوديوم والماء من الجسم.

٣-٦- الغدد الصم:

تنشط غدتا الكظر (فوق الكليتين) في الغضب والخوف والتهديد بخطر مفاجئ فتفرزان كمية كبيرة من الأدرينالين، مما يزيد من إنتاج الكبد للسكر الذي يغذي

العضلات ويزيد من نشاطها، فيساعد الفرد على مواجهة الموقف المثير للانفعال، وكذلك تشترك غدد أخرى في الانفعال فيزداد إفرازها أو ينقص بحسب الحالة القائمة.

خامساً- أثر الهيجان في العمليات الفكرية:

إن مستوى الفعالية العقلية يهبط في معظم الانفعالات فيصبح إعادة للأفكار السابقة، وتضعف القدرة على المحاكمة والمناقشة السليمة، ويتبع ذلك ضعف القدرة على العمل بصورة منظمة. وهذا ما يلاحظ أحياناً عندما يشتد الانفعال لدى الخطيب فإذا به ينسى ما يريد قوله، ويأخذ بتكرار الأفكار والجمل نفسها، وقد يصل به الأمر إلى أن يرتج عليه. وكذلك ما يلاحظ على المناقش الهادئ الرزين حين ينفعل بشدة فيلجأ إلى الصياح ومحاولة فرض الرأي بالقوة، ويظهر ما قد تنطوي عليه نفسه من شك أو بغض، بل قد يرتد العالم الرصين إلى مستوى التفكير الخرافي والحجة الأسطورية.

وكذلك يتشوه الإدراك فتضيق دائرته ولا يعود المنفعل يدرك إلا موضوع انفعاليه، كما أنه يدركه بشكل مشوه، ويعمى عن رؤية الكثير من الحقائق، فالغاضب لا يعود يدرك إلا عيوب خصمه ولا يسمع من كلامه إلا الأخطاء والإهانات الموجهة إليه، والخائف يخطئ في إدراك الأشياء أو في إدراك الأصوات فيحسبها أعداء تترصد به.

كذلك تضعف القدرة على الحفظ أو التذكر فالمنفعل تصعب عليه الدراسة كما ينسى كثيراً من المعلومات التي حفظها، وهذا ما يلاحظ على الطالب عندما يشتد خوفه من الامتحان فيهبط مستوى حفظه ومستوى تذكره. يضاف إلى ذلك أن الانفعال يجعل صاحبه ساذجاً سريع التصديق. فاندماج الفرد في حشد منفعل يسارع به إلى تصديق ما ينتشر من أقوال وإشاعات. وهذا ما يلاحظ في أثناء الغارة الجوية.

هذا ومن الجدير بالذكر أن انخفاض مستوى الوظائف العقلية السابقة وما يرافقها من سلوك عشوائي طفولي لا يحصل في جميع الأحوال الانفعالية، ففي حالات

الانفعال المعتدل وأحياناً في الانفعالات الشديدة أيضاً، يكون الانفعال منشطاً للوظائف العقلية ومثيراً لسلوك ملائم فنجد التفكير يصبح دقيقاً سريعاً، والخيال خصباً، تتدفق فيه المعاني والصور بسرعة وقوة، وقد يحمل هذا التيار الجارف من المعاني والصور أفكاراً جديدة، تمهد السبيل إلى الإبداع. وكذلك تزداد القدرة على العمل فيسرع المنفعل في تنفيذه وهو يشعر بالثقة بالنفس وبالأستعداد لمواجهة المشكلات مهما صعبت. ومن أمثلة هذه الأحوال أحياناً ما يلاحظ في الحزن حين يلهم الحزين فيبدع قصيدة أو لحناً، وما يلاحظ في الفرح أو الغضب أحياناً، ولكن النشاط الذهني والعملية سواء في حالة تنشيطه أو خفضه يكون أقل تماسكاً من مستوى نشاط الشخص الهادئ الضابط لنفسه كما أنه يكون أسير الانفعال ينحصر تفكيره وسلوكه ضمن دائرة انفعاله ويخضع لتوجيه الحالة الانفعالية.

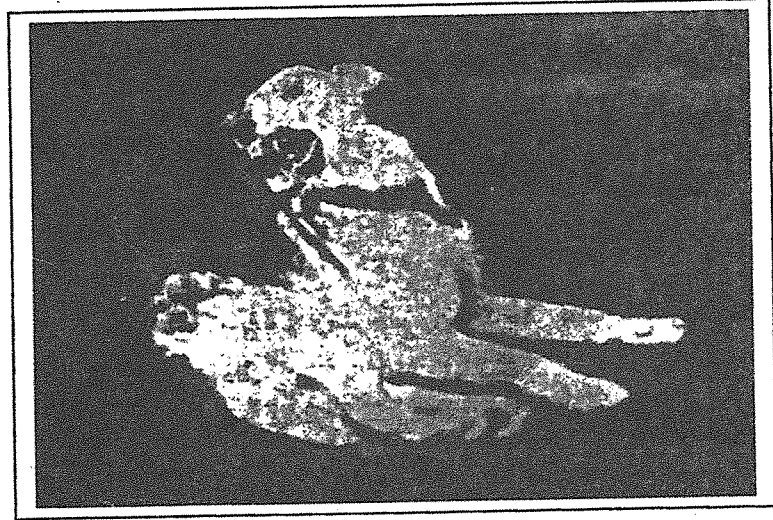
سادساً - عوامل الهيجان:

إن الانفعال سلوك معقد فهو كما رأينا ينطوي على مظاهر فيزيولوجية داخلية بالإضافة إلى الشعور الداخلي الذي يصاحب كل انفعال. وقد سعى العلماء لتفسير طبيعة الانفعال المعقدة بوضع نظريات فيزيولوجية تفسر الانفعال بالعوامل الجسدية ولا سيما العصبية منها، كما وضع آخرون نظريات مخالفة تلح على تأثير العوامل الاجتماعية، وإليك توضيح ذلك:

سادساً - ١ - العوامل الفيزيولوجية في الهيجان:

يتعلق الانفعال بشروط خاصة يجب أن تتحقق في الجملة العصبية أو في الأعضاء الجسدية والغدد. فمن الملاحظ أن للهيجان علاقة بإفرازات الغدد الصم، فبعض التغيرات الفيزيولوجية الداخلية وبعض التعابير الخارجية والنشاط السلوكي إنما تتبع إفراز الغدد الصم. ومن ذلك تأثير الأدرينالين الذي تفرزه الكظران في تنشيط الجسم للقتال أو الدفاع أو الهرب. ولكن إفراز الغدد نفسه يرتبط بعمليات الجملة العصبية،

فأعصاب الجملة الودية والشبيهة بالودية والعصب الرئوي المعدي تلعب الدور الرئيسي في تنبيه الغدد وإفرازها وفي حركة الأعضاء، وهذه الأعصاب ترتبط بخلايا الدماغ المتوسط الذي ينظم أعمالها. وكذلك كشفت التجارب أن التعابير الجسدية اللاإرادية للانفعال تتعلق بمنطقة الهيبوتلاموس في الدماغ، وأن السمات التعبيرية الإرادية تتعلق بلحاء الدماغ. فقد لوحظ أن الحيوانات المحرومة اللحاء التي بقيت لها أدمغتها المتوسطة وبينها الهيبوتلاموس تعبر عن هيجاناتها تعبيراً غريزياً تاماً لآتفه الأسباب المثيرة فهي تصيح أو تحور حينما تلمس، وقد تنتصب شعورها فوق ظهورها وتعوي أو تعدو في أي جهة بشكل عشوائي. وتظهر لديها اضطرابات في التنفس والقلب والغدد على حين تختفي هذه المظاهر والاضطرابات أو يختفي معظمها عندما يقطع الدماغ المتوسط.



صورة للغضب في كلب منزوع اللحاء (طبعها الدكتور ت. كولز John T. Cowles عن فيلم للبروفسور كولر E.A. Culler على سلوك الكلب المنزوع اللحاء)

أما عند الإنسان فقد أدى اتساع تلف القشرة الدماغية إلى ضياع المراقبة التي تنظم بعض مظاهر الانفعال، وظهرت نوبات من التعابير الغريزية كالضحك أو البكاء، وأصبح الشخص عاجزاً عن اصطناع أي تعبير انفعالي يطلب منه، فألح بعضها على دور الوضع الجسدي والتغيرات العضوية الداخلية، وأكد بعضها على دور منطقي التلاموس والهيبوتلاموس في الدماغ. ثم وضع باييز نظرية تعد أدق وأشمل من سواها في تفسير الانفعال. لذلك نقتصر على ذكرها وتوضيحها.

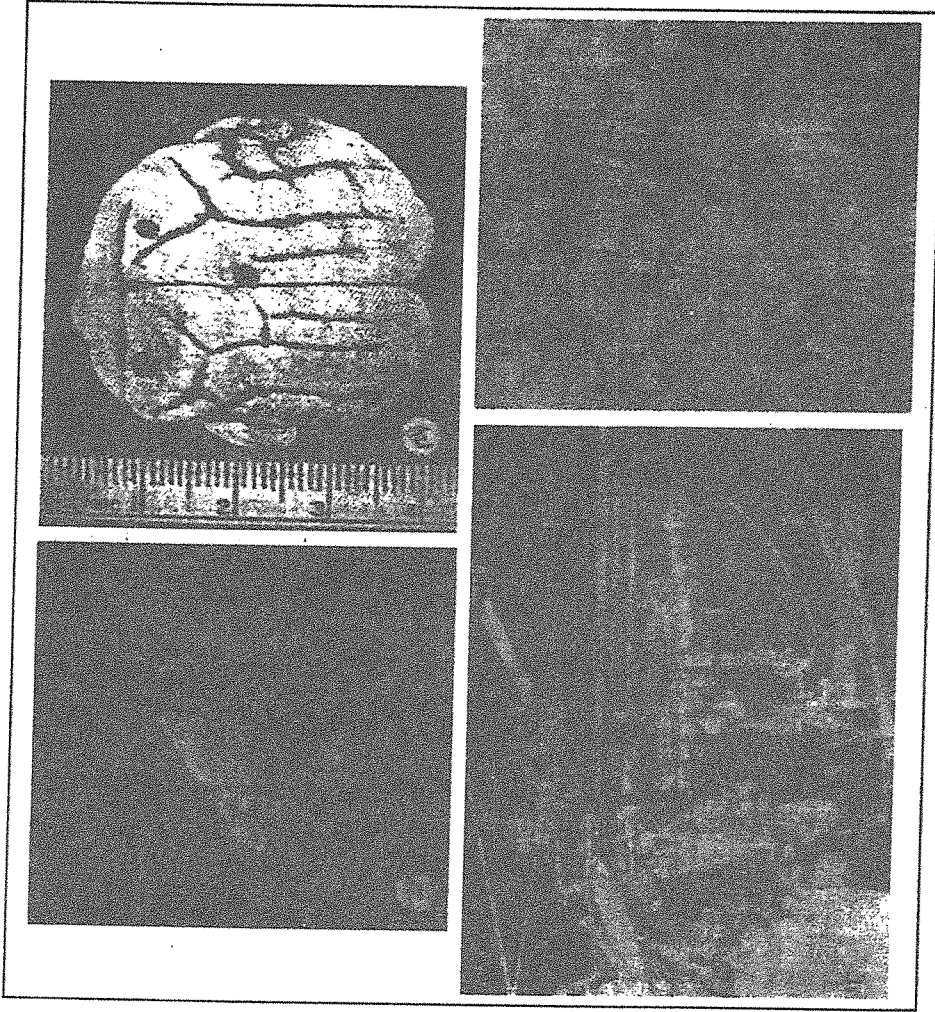
● النظرية الفيزيولوجية الشاملة:

يفسر العالم باييز السلوك والشعور الانفعاليين على أساس تكوينات واتصالات عصبية في بعض المراكز العليا في المخ ولا سيما في منطقة المخ الحشوي في السطح الأنسي للمخ مع اتصالاته بالتلاموس والهيبوتلاموس. وتفيد هذه النظرية أن عناصر الانفعال تحصل على النحو التالي:

تتنبه إحدى الحواس الخمس، فتصعد منها شحنات عصبية إلى المراكز الدماغية الخاصة بتلك الإحساسات، ويصل التنبيه إلى المخ الحشوي في السطح الأنسي للمخ، ثم يهبط منه إلى الهيبوتلاموس والتلاموس، وتستمر هذه التيارات العصبية في الاتصال بين المراكز فيما بينها من جهة، ومع أجهزة الجسم من جهة أخرى، مما يؤدي إلى حدوث السلوك والشعور الانفعاليين. فالشحنات الهابطة من الهيبوتلاموس إلى أجهزة الجسم بواسطة الجملتين العصبيتين الودية وشبه الودية، تحدث التغيرات الفيزيولوجية في أجهزة الدوران والتنفس والهضم وغيرها. والتنبيه الحاصل في التلاموس يولد الشعور الانفعالي العام. أما الشعور الانفعالي النوعي، أي الشعور بالغضب والخوف والفرح أو غيره فمركزه المخ الحشوي. كما أن اللحاء يقوم بوظيفة أساسية في تخفيف حدة الانفعال

أو ضبطه. وقد تمكن العلماء من دراسة بعض أجهزة الدماغ بطريقة تجريبية فاستأصلوا القشرة الدماغية في قط ثم نبهوا منطقة التلاموس فظهرت على القط جميع مظاهر الغضب، ولكنها كانت أشد عنفاً من المظاهر التي تشاهد على الحيوان السليم. ويرجع ذلك إلى إبطال سيطرة اللحاء على ما دونه، وكان ذلك دليلاً على وظيفة اللحاء في الشعور النوعي بالانفعال المصحوب بإدراك واضح، وأن استئصال اللحاء مع بقاء التلاموس سليماً يؤدي إلى زوال الشعور النوعي وبقاء الشعور الانفعالي العام. أما في حالة استئصال التلاموس وبقاء المنطقة التي تحته وهي الهيبوتلاموس فيرجح العلماء زوال الشعور بالشحنة الانفعالية، ولا يبقى من الانفعال سوى التعبيرات الحركية المنعكسة غير أنها تظهر مفككة وغير منسقة (Machleam, 1975, 119-121).

إن هذه النظرية الأخيرة أكثر توضيحاً لمراكز عناصر الانفعال الشعورية والسلوكية فهي ترجع الشعور النوعي للانفعال إلى المخ الحشوي وترجع الشعور الانفعالي العام إلى التلاموس، والتغيرات والتعبيرات الفيزيولوجية إلى الهيبوتلاموس وترى تعاون هذه المراكز بعضها مع بعض في إحداث انفعال.



الخطوة الفنية لدراسة دور الـ Hypothalamus في الانفعال، وتقوم هذه الطريقة على زرع إبر في المناطق المدروسة من الدماغ بحيث يمكن تبيته تلك المراكز مباشرة بالطرق الكهربائية أو الكيماوية. فيبين المنظر (١) إطار جهاز هورسلي - كلارك Horsley-Clark لتوجيه رأس قط مخدر وتثبيته. وتزلسق إبر الضغط في سدادتين منحتيتين للأذنين (تري في مقدمة الصورة). ويمكن تحريك الحامل للجهاز نحو الإبر بشكل رتيب للمس داخل المخ، كما تستخدم الإبر في إحداث إصابات كهربائية في المسالك العصبية والنوى. وفيما بعد قد ترشق إبرة أو أكثر في قاعدة المخ) وتستبقى ثابتة بواسطة برعمات الجمجمة (تري خلف سدادات الأذن) وبواسطة الإبر يمكن أن تبيته مركزاً عصبياً مختاراً بدقة بعد أن يفريق الحيوان من العملية. والمنظر (ب) منظر أمامي للجهاز في أثناء تشغيله. وتري رأس القطعة المخدر في مكانه، وفي الأعلى توجد إبرة تحت الجلد للتبيته الكيماوي للهيپوتلاموس.

والمنظر (ج) مخ قط استخدم في تجربة على الفروق التأثيرية للكحول على الهيپوتلاموس واللحاء الدماغي، وقد خططت التاليف على الصورة لبيان بوضوح نقط ادخال الإبر المنفصلة.

وبين المنظر (د) قطاعاً للنصف الأيمن لمخ القط. وقد وضعت علامات على المخ لبيان مداخل الإبر عن طريق اللحاء إلى الهيپوتلاموس.

سادساً-٢- العوامل النفسية:

يرتبط الانفعال بالدوافع والعواطف فنحن ننفل حين يثور أحد دوافعنا بصورة مفاجئة غير متوقعة بحيث لا نستطيع أن نتصرف تصرفاً ملائماً، أو لا يكون لدينا وقت لذلك، كما هي الحال حين تفاجئ الفرد سيارة مسرعة في الطريق، أو حين يباغته أحد بإهانة غير متوقعة فلا يستطيع الرد عليها من فوره، أو حين يفاجئنا موت شخص عزيز علينا. ومن ناحية أخرى فنحن ننفل حين يعاق دافع من دوافعنا الأساسية، أي يعطل السلوك الصادر عنه عن بلوغ هدفه. أما إذا انسب السلوك سهلاً إلى غايته فإن الفرد يشعر بانفعال بسيط خفيف. فالخوف عند صيادي الوحوش لا يكون عنيفاً إذا وفق الصياد إلى الهرب بطريقة سهلة سريعة حين يفاجئه الوحش، أما إذا تعذر الهرب أو صعب فإن الخوف يبلغ أشده. كذلك الحال حين يثار دافع المقاتلة لدى الفرد، فإن غضبه يشتد حين لا يدري كيف يتصرف بالقول أو بالفعل، ونحن ننفل حين ترضى حاجتنا ورغباتنا إرضاءً فجائياً لا نتوقعه كأن ينجح طالب بعد أن كان ينتظر الرسوب، أو ينجو شخص من عملية جراحية كان من المرجح عدم نجاحها. هنا ينخفض التوتر والضييق على حين فجأة ويأخذنا الابتهاج والتهلل والفرح أو الضحك بل قد نأخذ في البكاء (رحمة، ١٩٧٥، ١٣٥).

ويعبر ماك دوغال عن تأثير الدافع في الهيجان بنظريته في غرائز الإنسان فيرى أن غرائزنا إذا أثرت إثارة قوية وكان الموقف ملائماً يمكن علاجه بتصميم موجه صائب فإن الطاقة تتدفق بنشاط قوي ويقوم الشخص بالعمل وفقاً لتصميمه، فيستنفذ هذا العمل الطاقات المتحررة، ولا تحصل إلا انفعالات خفيفة. أما إذا لم يكن هناك تصميم واضح للقيام بعمل منتج، وتعذر القيام بأي عمل ولو كان وهياً فإن الطاقة التي تحررت تنتشر في الأعضاء الداخلية محدثة اضطراباً قوياً هو الذي نسميه الانفعال.

ويذكر ماك دوغال من الغرائز كالفرح والخوف والغضب والحزن والجنس... الخ،

ويرى أن كلاً منها يتميز بانفعال خاص، ومن المناسب أن نضيف إلى قائمة الغرائز وانفعالاتها النوعية عند ماك دوغال ما يسمى بالدوافع المكتسبة التي تحدث في مواجهتها للبيئة المحيطة انفعالات كتلك التي تحدثها الدوافع الفطرية، وأن نذكر بأبحاث بيرت التي كشفت وجود انفعالية عامة مشتركة بين جميع الانفعالات التي تقوم على أساس إحباط الغرائز (رحمة، ١٩٧٥، ١٣٣).

ومن العوامل النفسية التي تثير الانفعال العواطف المختلفة التي تكمن في نفس صاحبها وتشعره بخبرات هادئة سارة أو غير سارة، حتى إذا ما وجد موقف يثير العاطفة بقوة انقلب ذلك الشعور الهادئ إلى انفعال حاد، وهذا ما يفسر لنا الانفعالات السارة التي تحدث مع المتحايين عندما يلتقيان بعد فراق، أو انفعال الأم عندما تلتقي بابنها بعد سفره عنها فترة طويلة، أو عندما تعلم بنجاحه في امتحان أو مسألة هامة.

سادساً-٣- العوامل الاجتماعية :

يتأثر الانفعال بالمجتمع في أسباب إثارته وفي مظاهره الجسدية والسلوكية، فمن الناحية الأولى يكون للعوامل الاجتماعية تأثير كبير في إثارة الأفراح والأحزان وتنميتها و كبتها، فالأسباب التي تثير الانفعال تختلف من مجتمع إلى آخر. فالموت مصدر للحزن في معظم المجتمعات ولكن هناك عدداً من المجتمعات البدائية يكون فيها الموت مبعث سرور، فبعض جماعات الأسكيمو تتقبل الموت بسرور وارتياح لرغبتها بالخلود في حياة أفضل بعد الموت، وإنجاب الأطفال يبعث السرور في نفوس منجبيهم ولكن هذا لا يحصل دائماً وخصوصاً إذا كانت ظروفهم المعاشية والاجتماعية قاسية. أما العقم فهو يبعث الأسى في مجتمعنا. ولكنه في جماعات اللانجو في أفريقيا يعد عاراً كبيراً، لدرجة أن حياة المرأة العقيم تصبح صعبة وغير محتملة، وفي جماعة البانكو من وادي الكونغو تثير ولادة التوأم سروراً عارماً وتصبح الأم الوالدة موضع تعزيز وتكريم. أما في جماعة الموارنجان من أستراليا فتثير ولادة التوأم التقزز والاحتقار وتحسب الأم نفسها كلبة ولذلك تقوم بقتل

أحد ولديها. ويصل الانفعال عند زنوج دلتا النيجر إلى حد قتل الأم والتوأم معاً. إن هذه الأمثلة تدل على أن الانفعال يولد وينمو في وسط اجتماعي فيتأثر بمعتقداته وعاداته وتصبح تلك العوامل من أسباب إثارته. (كلينبرغ، ١٩٦٩، ٩٧).

ومن ناحية ثانية تؤثر الحياة الاجتماعية في طرائق التعبير عن الانفعالات. صحيح أن كثيراً من مظاهر الانفعال تكون في الأصل منعكسات غير مكتسبة، كالبكاء والصراخ والضحك ولكن هذه الأفعال تتعدل مظاهرها بتأثير المجتمع، فيكيفها الفرد بحسب ضرورات الموقف الاجتماعي، ويستعملها وسيلة للتكيف مع الآخرين، كأن يبكي لاستعطافهم أو لإظهار حزن شديد ألم به، وبذلك لا يبقى التعبير الانفعالي مجرد نتيجة عفوية للعمليات الفيزيولوجية الداخلية بل يصبح وسيلة للاتصال بالآخرين وتحقيق غرض معين.

فكثيراً ما نلاحظ الطفل يبكي عندما يجرح، ولكنه إذا وجد قرب شخص كبير مستعد للتعاطف معه فمن المحتمل جداً أن يزيد من بكائه لكي يلتقى مواساته، والراشدون يقومون بتعبير انفعالية معقدة عندما يكونون في مواقف اجتماعية، كأن يتسموا عندما يلتقون بمعارفهم أو يظهرون الطرب في مواقف فرح غيرهم، أو يجعلون وجوههم متطاوله عندما يتلقون أنباء سيئة لا علاقة لهم بها ولم يتأثروا كثيراً بها، أو يكون بقوة تعبيراً عن حزن لا يشعرون به.

وتذكر بعض الدراسات أن مظاهر التعبير عن الانفعال الواحد تختلف بين حضارة وأخرى، من ذلك أن تعابير الغضب تتخذ شكل الأغاني أو ضرب الصخرة بقطعة من الخشب أو هدر الثروات الخاصة و الانتحار، أو استدارة العينين والحملقة بشدة، أو الصراخ مع الضحك، أو الإغماء أو الضرب أو القتل أو الشتم وذلك تبعاً لعادات الجماعة التي يكون الغاضب من أعضائها (كلينبرغ، ١٩٦٩).

ومن ذلك نستخلص أن العوامل الاجتماعية تسهم في إثارة الانفعال وتعيين

درجته ومحتواه ومظاهر التعبير عنه. وذلك فهي تضاف إلى العوامل النفسية والفيزيولوجية.

سابعاً - نمو الهيجان:

يستغير الانفعال في مثيراته ومشاعره وتعايره من عمر إلى آخر. ويمكننا الاطلاع على الجوانب الرئيسية في ذلك التغير باستعراضها في مراحل الطفولة والمراهقة.

سابعاً - ١ - من الولادة إلى غاية السنة الثانية:

يلاحظ لدى الوليد في الأسابيع الأولى من حياته مظاهر انفعالية عامة وغامضة تتجلى بشكل تهيج عام يشمل الجسد بكامله، وبعد أشهر تتضح بعض تلك المظاهر فتميز فيها نوعاً من الضيق والغضب عندما لا تلبى حاجات النظافة أو الطعام أو الراحة، كما نميز نوعاً من رعشات الخوف عندما تفاجئ الطفل بصوت قوي، ونلاحظ أن البكاء هو التعبير الظاهر الواضح لهذه الانفعالات الأولية. ومن جهة ثانية تبدو على الوليد مظاهر الارتياح عندما تلبى حاجاته.

سابعاً - ٢ - من السنة الثالثة إلى الخامسة:

تظهر أنواع جديدة من الانفعالات كالفرح والحزن والسخرية والمحبة والشماتة وغيرها. ويتضح الغضب والغيرة والخوف، كما يزداد النشاط الانفعالي تطرفاً وحدة، فنجد الطفل ينفعل بشدة ويعبر عن انفعاله بسلوك متطرف. فإذا غضب كان غضبه عنيفاً يعبر عنه بالصراخ والبكاء والسلوك التخريبي أو العدواني فهو يرمي الأشياء أو يكسرها أو يضرب غيره أو يلقي بجسمه على الأرض.

ويظهر هذا التصرف في انفعالاته الأخرى. كذلك تتصف انفعالات هذه الفترة بالتقلب السريع من حالة إلى أخرى، فهو ينتقل بسرعة من بكاء حاد إلى فرح ضاحك ومن ضيق إلى ارتياح.

سابعاً-٣- من السادسة إلى الثانية عشرة:

يسر الطفل نحو هدوء انفعالي نسي فيصبح أقل عدواناً وتخريباً في مظاهر غضبه، ويتعلم كيف يتنازل عن بعض مطالبه العاجلة في سبيل رضى الوالدين أو المعلمين أو الرفاق. وهذا الهدوء النسي يساعد على تجميع انفعالاته حول موضوعات معينة، ثم تكوين العواطف نحو تلك الموضوعات، فيأخذ بحب أمه، وقد يكره أحد زملائه أو معلميه، ويكون للمدرسة دور كبير في إثارة انفعالاته وتنميتها وتوجيهها.

سابعاً-٤- مرحلة المراهقة:

تزداد فيها شدة الانفعالات وتتخذ المظاهر التالية:

- الحساسية الشديدة: فالمراهق يتأثر سريعاً بمثيرات تبدو تافهة في نظر الراشدين. فهو يفعل حين ينتقده الناس ولو كان النقد هادئاً وصحيحاً. وهو شديد الحساسية بما يسمعه أو يقرؤه من قصص الأبطال أو الآثار الأدبية أو المواعظ. ولهذه الحساسية أثرها في سرعة استجابة المراهق لسلوك الجماهير الصاخبة الفوضوية.
- التمرد: يعتقد المراهق أن الناس لا يفهمونه كشباب وأن والديه يريدان فرض السلطة عليه وكأنه لا يزال طفلاً، وأنها من جيل قديم وأن المجتمع لا يساعده على تحقيق أمانيه. فالمساعدة من أهله يراها تدخلاً في شؤونه، والنصيحة يفهمها تسلطاً وإهانة، فيتجه نحو إثبات وجوده وشخصيته بالعصيان وسلوك التحدي والتمرد ومخالفة تقاليد المجتمع ونظمه وآدابه. وقد يتخذ تمرده طابعاً سلبياً فيأخذ بالفرار من المنزل أو المدرسة والانسحاب من المجالات المشتركة لحياة الجماعة.
- التطرف: فالمراهق يبالغ في انفعالاته، فإذا غضب صعب عليه التحكم في كلامه وأعصابه وتصرفاته. وإذا فرح يقفز أو يصيح أو يغني أو يلکم من معه أو نحو ذلك من الحركات البعيدة عن الاتزان.
- الثقل: بين انفعال وآخر لدرجة التناقض أحياناً. فهو حيناً يتبرم بالحياة وأعبائها

وينتقد نفسه وأهله ومجتمعه، وحيناً يزهو بجمال جسمه وقوته ويعجب بمندامه.
كذلك يتقلب في نشاطه الجسمي والحركي بين نقيضين متطرفين من ثورات هائية
إلى هدوء متكاسل خامل.

وكمثال توضيحي على انفعالات المراهق نذكر الغضب والخوف ونوضح بعض
صفاتها عند المراهق. فقد دلت الملاحظات والتجارب أن المراهق يعبر عن غضبه تعبيراً
مباشراً بالضرب أو الشتيمة أو البكاء وهي أساليب مباشرة استمرت في سلوكه من
مراحل الطفولة السابقة. كما يستعين بأساليب أخرى يتعلمها من بيئته فهو قد يكتب
غضبه أحياناً، أو يلجأ للخيال الواهم ليسعفه في تصريف انفعاله. ولذا نجد خيالات
المراهقين تغص بصور الانتقام ومشاهد الانتصار الشخصي كأن يتخيل عدوه يموت أو
يقتل بيده أو يد غيره.

وقد يعبر المراهق عن غضبه بالشكوى من ظلم الآخرين له، فيشكو من المدرسة
أو الجماعة، ويأخذ بتسويغ شكواه بحجج يراها معقولة. أو قد يوجه غضبه نحو ذاته
حين يخفق في تحقيق توقعاته، فيأخذ بنقد نفسه وإظهار خطيئاته. وقد يبالغ في ذلك
لدرجة يتوصل معها إلى الشعور بالإخفاق فيتوقف عن السعي نحو التفوق والقيادة
والجهد، وقد يصاب بأمراض جسدية أو نفسية نتيجة لذلك. ومن أساليب التعبير أيضاً
توجيه غضبه ضد شخص آخر أو شيء آخر كأن يضرب أخاه ويضرب على المنضدة
ويحطم الأواني.

أما انفعال الخوف فهو كثير الحدوث عند المراهقين ويتركز غالباً في إحدى
الفئات التالية: خطر الحوادث والإصابات، الحالات المؤلمة، المخاوف في أثناء الأحلام،
الخوف من الإخفاق، الخوف من الحيوانات أو الأشرار والقتلة، أو الظلام أو الأشباح،
أو تصور الشخصيات التي يلتقي بها في أفلام السينما والتلفزيون. وتضيف الدراسات
الجارية حول مخاوف الفتيان في المرحلتين الإعدادية والثانوية من التعليم بنوداً أخرى إلى

القائمة السابقة من المخاوف، كالحصول على عمل أو التأهيل المهني أو مسائل الحرب. وبين المشاغل التي ذكرها طلاب المرحلة الثانوية في دراسة أجراها لنغروبج مشاغل تدور حول الإخفاق أو العلاقات بالآخرين ولا سيما الجنس الآخر. وقد تبين لانستازي في دراسة للمخاوف المسجلة في يوميات طالبات مدرسة ثانوية أن معظم مخاوفهم تتركز حول العمل المدرسي (٢, ٤٠٪ من مجموع المخاوف) وتأتي بالدرجة الثانية المخاوف المتعلقة بالنقص وفقدان المكانة (٨, ٣٠٪ من مجموع المخاوف).

سابعاً-٥- مرحلة النضج الانفعالي الهيجاني:

يلغ الانفعال غاية نموه بعد المراهقة فيصل إلى مستوى مناسب من النضج يتميز بالسمات التالية عندما يكون سليماً:

● الاعتدال الانفعالي: حيث تصبح انفعالات المرء متوسطة، لا هي ضعيفة واهنة تجعل صاحبها ضعيف التأثير متبلداً، ولا هي قوية جامحة تجعل صاحبها سريع التأثير يثور لأنفه الأسباب، مما يؤدي به في نهاية الأمر إلى العصاب. إن مضطربي الشخصية تثير في نفوسهم المنبهات التافهة انفعالات عنيفة، فالنقد الطفيف أو الملاحظة العابرة تثير في نفس أحدهم نوبة من الغيظ أو القلق، والنكتة العارضة التافهة قد تثير عندهم نوبة من الضحك، وقل مثل ذلك في مثيرات الحزن والفرح والتحمس والدهشة. أما الأصحاء الناضجون انفعالياً فيكونون على درجة أقل في تأثرهم الانفعالي من تلك الحالات الحادة، وإذا انفعلوا عبروا عن انفعالاتهم بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية الطفولية.

● الواقعية في مجابهة مشاكل الحياة، فيصبح الفرد موضوعياً في إدراكه للعالم المحيط به، متحرراً من الذاتية العاطفية والعقلية، ومن الاتكالية على الآخرين والخوف من تحمل المسؤولية.

● الثقة والاستقرار والتحرر من الاضطراب الانفعالي الداخلي، بمعنى أن تتوازن جميع

انفعالاته ودوافعه، فلا يوجد بينها ما هو مسيطر متحكم في الجميع، ولا يضعف بعضها لدرجة الكبت الشديد، فالسلامة الانفعالية تتطلب تعادل دوافع الانبساط كالجنس والسيطرة والميل الاجتماعي مع دوافع الانطواء كالخنع والهروب والحزن.

● ضبط النفس: فالنضج الانفعالي يتضمن المناعة أمام مغريات العالم الخارجي، والقدرة على احتمال الصعوبات والحرمان، وعلى تأجيل اللذات العاجلة من أجل تحقيق أهداف أبعد، فالناضج انفعالياً يستطيع الاستقرار في عمل معين لأطول مدة ممكنة حتى ينتهي منه على الوضع الذي يشتهي، وضبط النفس يظهر أيضاً في المواقف التي تتطلب كظم الانفعال والتصرف بما يتناسب مع الظروف القائمة ومع مكانة الشخص واحترامه لذاته.

● الرصانة الانفعالية: ويقصد بها أن تكون الحياة الانفعالية للفرد رزينة لا تتذبذب وتقلب لأسباب تافهة بين المرح والانقباض، والفرح والحزن، أو الضحك والبكاء والتحمس والفتور، لأن ذلك التذبذب يجعل الفرد متردداً متقلباً يصعب عليه إنجاز ما يبدؤه من أعمال.

والنضج الانفعالي شرط أساسي للتكيف الاجتماعي السوي، والصحة النفسية السليمة. فاضطراب الصلات الاجتماعية والعلاقات الإنسانية مرهونة في المقام الأول باضطراب الحياة الانفعالية. بل إن النجاح أو الإخفاق في الحياة يتوقفان إلى حد كبير على عوامل انفعالية. وحسبنا أن نشير إلى أثر سرعة الهيجان وفرط الخوف والارتباك المسرف والغيرة الشديدة في الصلات الاجتماعية للفرد، وإلى أن أغلب من يلجؤون إلى المعالجين النفسيين يعانون من اضطرابات انفعالية كالعجز عن ضبط نوبات الغضب أو القلق الشديد والغيرة المستبدة أو المخاوف الشاذة.

ويتوقف النضج الانفعالي على عوامل عدة وراثية واجتماعية فمن العوامل الوراثية سلامة الجهازين العصبي والغدد الهرمونية، ومن العوامل الاجتماعية تربية لا

تسرف في كبح الطفل أو تدليله، وتعلمه كيف يسوس مشاكله ويعالجها دون أن يطلق العنان لانفعالاته، وكيف يتصرف تصرفاً سليماً في مواقف الحرمان والإخفاق، وتشجعه على أن يعترف بانفعالاته البغيضة لذويه حتى لا يكتبها نتيجة لما تثيره في نفسه من شعور بالذنب.

ثامناً - أهمية الهيجان في التعلم:

تتضمن عملية التعلم سواء في المدرسة أو خارجها حدوث الانفعال عند المتعلم. وتوضيح ذلك أن التعلم يرتبط بالدوافع التي تحرك الفرد وتدفعه للقيام بالسلوك الذي يرويهها، فإذا كان السلوك المرغوب جديداً على الفرد اضطر إلى أن يقوم بمحاولات من الاستجابات المخففة حتى يتوصل إلى الاستجابة الناجحة التي تروي الدافع، ومع التكرار والتعزيز وغيره مما سنعرضه في بحث التعلم ترسخ الاستجابة الناجحة ويأخذ صاحبها باستعمالها في المواقف المشابهة أو المماثلة لذلك الموقف.

هذه العمليات التعليمية تتضمن من بدئها حتى نهايتها حدوث انفعالات متنوعة عند المتعلم، فعند ثورة الدافع تنشأ لدى الفرد حالة من التوتر الانفعالي، تجعله يقدم على القيام بالاستجابات سعيًا وراء إرواء دافعه، فإذا توصل إلى النجاح في معالجته للموقف زال التوتر وحدث انفعال سار ذو أثر كبير في ترسيخ الاستجابات التي قام بها المتعلم. وهذا ما كشفتته أبحاث التعلم والدراسات التجريبية ولا سيما عند ثورندايك وسكندر. أما إذا أخفقت المحاولة فيحدث إحباط الدافع ويعاني المتعلم انفعلاً مزعجاً.

ويظهر من هذا التوضيح الموجز أن الانفعال أساسي في حدوث التعلم فالتوتر الذي يحدث يؤلف المحرك الواضح نحو القيام بالعمل واكتساب الاستجابة المناسبة، والارتياح والسرور بعد النجاح يؤلف الإثابة الضرورية لترسيخ الاستجابة الناجحة وإيجاد ميل لتكرار القيام بها في المواقف المشابهة أو المماثلة، وبذلك تساعد حالات السرور هذه على إنجاز التعلم.

ولكن الانفعال قد يصبح عائقاً يخفض مستوى أداء المتعلم أو يعرقل تعلمه. ويتوقف ذلك على نوع الانفعال وشدته. فقد برهن تولمان أن المتعلمين عندما يكونون بحالة قلق أو خوف أو عندما يكثر إحباط دوافعهم، فإن تعلمهم يضعف ويرتد إلى مستويات أدنى مما يصلون إليه عندما يكونون بحالة اطمئنان وانفعال عادي. فقد تراجع أطفال تحت سن السادسة في تنظيم ألعابهم إلى مستوى أدنى بـ ١٧ شهراً، وتمسك أطفال آخرون بنموذجات نمطية من السلوك سبق لهم تعلمها لأنهم كانوا يخشون من الإخفاق إذا سعوا لتعلم طرائق أفضل.

إن أهمية الانفعال في مجرى التعلم برزت في أبحاث عدد من العلماء، نذكر منهم سكرن وثورندايك ولوين فقد أكد ثورندايك أهمية الأثر الطيب الذي تتركه الاستجابة التعليمية كلية الناجحة، ووضع قانوناً خاصاً بذلك أسماه قانون الأثر ونصه: «حينما يحدث ارتباط بين موقف واستجابة ويصاحب ذلك أو يتبع بحالة إشباع فإن قوة الارتباط تزداد، أما حينما يصاحب الارتباط أو يتبع بحالة ضيق فإن قوة الارتباط تضعف وتقل». (Thorndike, 1932).

وعالج سكرن دور الإثابة وأثرها الانفعالي في تعزيز الإجراءات الصحيحة التي يقوم بها المتعلم وترسيخها (Skinner, 1953) أما لوين فركز على دور الدوافع في توجيه السلوك وإحداث التعلم ويبرز في معالجته ذلك الدور أهمية الحالة الانفعالية للمتعلم، فيقرر أنه إذا وجدت في المجال المحيط بالفرد قوى موجهة ناشئة من وجود عائق معين في مجال الكائن الحي، يحول بين هذا الكائن والوصول إلى غرضه فإن ذلك ينشئ حالة توتر عند الكائن الحي تضطره إلى الاتجاه نحو الغرض الذي يمثل مركز قوى المجال، وحتى يستطيع الكائن تحقيق ذلك، لا بد أن يحدث لديه تغير في التنظيم المعرفي بما يناسب تيسير حركته في اتجاه مركز القوى وهذا يتمثل في التغلب على العائق وحل المشكلة (Lewing, 1942) ونذكر هنا أن التغير في التنظيم المعرفي هو التعلم في تحليل لوين.

تاسعاً- تربية الهيجان ودور المدرسة فيها:

يتضمن الانفعال جانباً اجتماعياً مكتسباً، سواء في مثيراته أو في مظاهره التعبيرية وهذا الاكتساب يساعد على تعديل انفعالات الأفراد وفقاً لمتطلبات المجتمع الذي يعيشون فيه مما يساعدهم على التكيف.

كذلك يتدخل الانفعال ضمن فاعليات التعلم ويكون ذا دور مفيد أو معرقل للتعلم كما بينا.

ومن جهة ثانية فإن الحياة المدرسية تعرض التلاميذ لانفعالات متنوعة بعضها يساعده على النمو والنضج الذاتي وعلى التكيف مع تلك الحياة، وقد يكون بينها ما هو ضار بشخصيته وتكيفه.

هذه الملاحظات وغيرها تنبهنا إلى أهمية المدرسة في تكوين انفعالات طلابها وتنظيمها وتوجيهها لتحقيق أهداف التربية.

تاسعاً-٩- دور المدرسة في توجيه النمو الانفعالي:

يبدأ النضج الانفعالي بعد المراهقة كما بينا، وبذلك يبقى التلاميذ في مختلف مراحل التعليم المدرسي قابلين لتعديل انفعالاتهم.

وهذه الخاصة تمد المدرسة بإمكانية كبيرة في توجيه انفعالات طلابها نحو المثيرات الاجتماعية المناسبة، وتخليصها من أسباب إثارتها الفطرية والطفولية إذا كانت تلك المثيرات لا تناسب الانفعال الناضج أو لا تتماشى مع متطلبات التكيف الاجتماعي.

فمثيرات الفرح أو الغضب أو الخوف عند الطفل أو المراهق لا تصح جميعها كمثيرات مقبولة اجتماعياً بالنسبة إلى الراشدين. ولذا ينبغي تعديلها وربطها بمثيرات فرح وغضب وخوف الأسوياء من الناضجين. أما طريقة إنجاز هذه المهمة فتأخذها المدرسة من معطيات أبحاث التعلم حيث يمكنها أن تعلم تلك الانفعالات بالاقتران أو التعزيز أو سواها.

فإذا كان اللعب بالكرة يثير الفرح عند الطفل فإن المدرسة تستطيع تعريض أطفالها للاستماع للموسيقا في أثناء قيامهم بالألعاب الرياضية مما يجعلهم يكتسبون انفعال الفرح لدى سماع الموسيقا أو الغناء، وهو أمر مقبول ومرغوب عند الراشدين في بيئة اجتماعية سوية.

ومن جهة ثانية تستطيع المدرسة الاهتمام بالتعبير الانفعالية وتنظيمها فتدرب التلاميذ تدريجياً على الاعتدال في التعبير عن انفعالاتهم وتساعدتهم على اكتساب السلوك السوي في تلك التعبير، بذلك تخفف من حدة انفعالات طلابها ولا سيما المراهقين منهم.

ومن المفيد أن تهتم المدرسة بتنظيم الحياة الانفعالية فتساعد التلميذ على كسب الثقة بالنفس والتحرر من الميول الأنانية والعداية أو الاتكالية، وتنظيم جوانب نوازعه الانفعالية بحيث لا تطغى واحدة منها على الأخرى.

ويمكن للمدرسة أن تهيم وتنظم وسائل عديدة لتحقيق وظائفها التوجيهية ونذكر منها:

١- تأمين خبرات اجتماعية تناسب الطلبة، وذلك بفسح الفرص الكثيرة لهم كي يلعبوا مع أطفال من سنهم، فيتمكنوا من التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم بطرق سوية، إن تحقيق الذات يتعلق بقبول الآخرين للفرد، وهذا ما يجعل الفعاليات الجماعية المناسبة مفيدة في حفظ الاتزان الانفعالي.

٢- توفير الظروف للتلميذ للتعبير عن نفسه وتجريب إمكانياته، فالطفل الذي يعطى الفرصة لتحمل المسؤولية في مجالات كثيرة كاختيار أصدقائه، وإدارة شؤون دراسته، وانتقاء ملابسه، ونحو ذلك من المسؤوليات، يتعلم كيف يعبر عن نفسه بصورة مناسبة، وتنمو ثقته بنفسه وتخف ميوله الاتكالية على الآخرين. وتستطيع المدرسة أن تفعل الكثير إذا تمكنت من تطبيق نظام الحكم الذاتي

فيها، حيث يشترك التلاميذ في الإشراف على بعض وسائل المدرسة كالمكتبة والمسرح، وفي تنظيم الجمعيات والحفلات والرحلات.

٣- تفهم انفعالات الناشئين ومساعدتهم بمحبة وعطف عوضاً عن سياستهم بالقوة والسيطرة. ومن الضروري هنا أن يعاملوا بما يناسب مستوى نموهم وانفعالاتهم فلا يصح أن يعامل المراهق كما يعامل الأطفال.

٤- مساعدة الطالب على اكتساب عادات تؤدي إلى ضبط انفعالاته بصورة جيدة. ومن ذلك تدريبه على مجابهة الواقع بتعقل واستغلال ذكائه في ذلك، واللجوء إلى أساليب المناقشة وتقبل النقد بموضوعية، وأن يكون المعلم قدوة في قدرته على ضبط نفسه واتزان انفعالاته.

تاسعاً-٢- دور المدرسة في الاستفادة من انفعالات التلاميذ لتحسين تعلمهم:

إذا كان التعلم يرتبط بحدوث الانفعال كما بينا، فإن التعليم المدرسي يستطيع الاستفادة من هذه الحقيقة في التوصل إلى تعلم مدرسي أفضل. والمسألة هنا تتعلق بمدى تنظيم المدرسة لأساليب التدريس ووسائله، تنظيماً يهيئ للطلبة فرص إثارة انفعالات تناسب تحقيق الفاعليات التعليمية، كما تتعلق بمدى وعي المعلم لمجريات سلوك التعلم ومواضع الانفعالات فيها، وكيفية إثارتها والاستفادة منها في استجارات الاستجابات المطلوبة وتعلمها. وهذا الوعي النظري لا يكفي المعلم بل يحتاج معه إلى معرفة بوسائل تطبيقه وإلى اكتساب خبرات عملية في التطبيق. ونشير فيما يلي إلى بعض تلك الحقائق والوسائل تاركين التفصيل فيها إلى أبحاث مقبلة في الجزء الثاني من هذا الكتاب.

أ - تؤكد أبحاث التعلم ضرورة إثارة دوافع التلاميذ ورغبتهم كمنطلق لإحداث التوتر الانفعالي لديهم، حتى ينشطوا في القيام بفاعليات يسعون بواسطتها لإرواء دوافعهم والانتقال إلى انفعال الارتياح وتسكين حالة التوتر، ويستفيد المعلم من هذه الحقيقة على الوجه التالي:

١- التفكير قي وسائل إثارة رغبات التلاميذ في أثناء التدريس، فيهيئ بعض تلك الوسائل من أسئلة ومواقف ومشكلات وأدوات معينة وغيرها بحيث يستطيع استخدامها كمثيرات.

٢- عندما يتوصل المعلم إلى تحقيق الإثارة تنشأ لدى التلاميذ حالات التوتر الانفعالي التي من طبيعتها أن تحدث عندهم استجابات متنوعة، تختلف من موقف إلى آخر تبعاً للحاجات التي أثرت، وبحسب ما تسمح أوضاع المدرسة ونظمها وطرائق التدريس المتبعة فيها، فقد تتخذ الاستجابات صور الإجراءات العملية والنشاط الحركي، وقد تأخذ شكل الإجابة عن الأسئلة، أو المطالعة أو حل المسائل أو غير ذلك، ويمكن للمعلم أن يستفيد من حالات التوتر هذه في إشراك التلاميذ إشراكاً فعالاً في دروسه، وفي الحصول على قدر كبير من استجاباتهم.

٣- من المفضل لتحقيق تعلم مجد أن يترك المعلم لتلاميذه فرص اكتشاف الحلول بأنفسهم، حتى تحصل لديهم تلك الآثار المحببة والانفعالات السارة مما يعزز استجاباتهم الصحيحة ويرسخها لديهم، وهكذا تتضمن المهارات التجريبية في دروس العلوم إلى جانب الخبرات النظرية، ويتعلمون أساليب الرسم والتعبير وغيرها مما خسرته وأبدعوه في تلك الدروس، كما يتعلمون حل المسائل وطرقها من دروس الرياضيات أو غيرها. ويستطيع المعلم أن يزيد من ترسيخ الاستجابات بإثباتها وتعريض التلاميذ لتكرارها بصورها الصحيحة.

ب - إلى جانب الملاحظات السابقة الذكر في تنظيم التعليم تمكن إضافة بعض التوجيهات الأخرى حول تحسين الجو الانفعالي في الصف لأهمية ذلك في تقدم التعلم كما بينا:

١- إيجاد توازن بين العمل والراحة والترويح عن النفس. فينظم المعلم أعمال

التلاميذ على ألا يرهقهم من كثرة العمل ويكفل لهم قسطاً من اللعب والراحة.

٢- تنظيم العلاقات بين تلاميذه بحيث يشعر الطالب بالطمأنينة وبأنه جزء من جماعة الصف وليس غريباً عنها.

٣- أن يكون المعلم قدوة في الاهتمام والشغف بالدرس الذي يعلمه، لأن ذلك ينعكس على اهتمام تلاميذه وحماسهم.

٤- أن يترك للتلاميذ مجال النجاح فيهيئ لجميعهم فرص التوصل إلى المستوى المناسب، ويوجه عنايته للمقصرين في مسعى لإيصالهم إلى مستوى زملائهم.

تاسعاً-٣- دور المدرسة في رعاية الصحة الانفعالية:

يتعرض الأطفال والمراهقون إلى مواقف سليمة تنمي انفعالاتهم وتنضجها، وقد يتعرضون إلى ظروف ومواقف خاطئة تضر بصحتهم الانفعالية فتجعلهم يعانون المتاعب الانفعالية، ويتأثر إنتاجهم المدرسي بها، كما تنعكس آثارها على شخصياتهم، فقد يصبح الطالب مفرطاً في الخجل أو الانطواء على الذات، أو يصبح مؤذياً عدوانياً، أو يعاني من مخاوف مرضية، وقد ينتهي به الاضطراب الانفعالي إلى حالات مرضية شديدة.

هذه المواقف يواجهها الأطفال في البيت والمدرسة، ونذكر فيما يلي عدداً منها ليتعرفها المدرس ويعمل على وقاية التلاميذ من آثارها (رحمة، ٢٠٠٤، ٢٠٦-٢٠٧).

١- منهاج الدروس غير الملائم: كأن تكون مواد الدروس بعيدة عن رغبات الطلاب وقابلياتهم ومستوى نموهم. ونلاحظ أن الأطفال البعيدين عن المتوسط معرضون أكثر من غيرهم للشكوى من هذه الصعوبة. فالتفوقون في الذكاء يملكون هذه المواد المدرسية ولا يتحفزون لدراستها لأنها دون مستواهم والمتخلفون منهم ينفرون منها لأنها فوق مستواهم.

٢- الضبط الشديد القاسي: الضبط في الصف كله قائم على الخوف، إن استعمال

التوبيخ وغيرها من العقوبات تهدم الشخصية، ومن ذلك أيضا عدم ثناء المعلم على الطلاب وتقييده لحركاتهم وسكناتهم باستمرار مما يخلق عند التلاميذ الخوف من المعلم، والوجل من العمل المدرسي وقد يؤدي ذلك إلى عرقلة التعلم كما بينا.

٣- تكرار الرسوب: استمرار الإخفاق في الأعمال المدرسية المطلوبة والقلق العميق من المستقبل الناشئ عن هذا الإخفاق تسبب للطلاب متاعب انفعالية.

٤- التشديد والتصعيب في الواجبات المدرسية: رفض المدرس وإدارة المدرسة الاعتراف بالفروق الفردية بين الطلاب، والاعتراف بأن أقصى ما ينجزه أحد الطلاب وأحسنه قد لا يبلغ مستوى الإنتاج الضعيف التافه لطلاب آخر، ويضاف إلى هذه الخطيئة في معظم المدارس المبالغة في المناقشة والاستمرار في التأكيد على الجوائز والمنح مع عدم الاهتمام بأولئك الذين يكونون دون غيرهم في مستوى التعلم والإنتاج.

٥- المدرس المشكل: المدرس العصبي المتذمر البعيد عن روح مهنة التعليم، الذي يؤثر عدم استقراره الانفعالي في الطلاب تأثيراً غير مستحب. إن مدرساً كهذا يستحيل عليه العمل مع الناشئين بهدوء وتفهم وحكمة.

٦- بيئة طبيعية غير ملائمة: إذا كانت شروط الجلوس والإنارة والتهوية وتجميل الغرفة رديئة فإن ذلك قد يعيق الطلاب عن الدوام بانتظام على المدرسة وعن الفعاليات المدرسية.

٧- سوء التكيف الاجتماعي: عدم قدرة بعض الطلاب على الحياة والعمل بصورة جيدة مع زملائهم من الطلاب الآخرين.

٨- سوء الأحوال البيئية: كإسراف الأبوين في الضغط على الطفل، أو إسرافهما في اللين والتساهل معه أو سوء الأحوال الاقتصادية.

- ٩- خبرات انفعالية قاسية: وهي الخبرات القوية الحادة، التي قد تصادف الأطفال في المدرسة كالاغتداء بالضرب على الطفل أو تخلصه من حادثة حريق أو غرق. أو تعرض المراهق للصدمة العاطفية أو للإخفاق في مساعيه.
- أما أساليب مواجهة هذه المواقف فنذكر منها:
- ١- ساعد الطلاب على التفتيش عن انفعالاتهم بصورة مستحبة عن طريق الهوايات والمهارات الاجتماعية، والوسائل التي ترضي الرغبة في التعبير عن الذات. ولا تجعل المدرسة مصدر مخاوف ومزعجات ضارة بهم.
- ٢- بالنسبة إلى الطالب الذي يشكو ظمناً يجب أن تساعد على رؤية الحقيقة، بأن تمكنه من إلقاء نظرة على ذاته، ويتم له ذلك عندما يخوض في مناقشة مع شخص يرغب أن يتناقش معه. وعندئذ يكون واقعياً في اعترافه بغضبه وأنه محمول على الغضب... وكلما زادت واقعية الإنسان في قبوله لغضبه تحسنت قدرته على استخدامه في طرق بناءة وسليمة تجلب الخير له وللآخرين.
- ٣- قو في الطلاب عادات المثابرة والاجتهاد قدر الإمكان، لأن الاهتمام في العمل يكون في بعض الأحيان وقاية أو علاجاً حسناً للمتاعب الانفعالية.
- ٤- تكييف منهاج الدروس مع مستويات قدرات التلاميذ، كي يتشجع الطالب المستفوق، وكي يستطيع الطالب المتوسط أو الضعيف إنجاز مهماته الدراسية دون فشل.



عاشراً- الأسئلة التقويمية والتدريبية:

- ١- أوضح الصلة بين الانفعال والعمليات الفكرية.
- ٢- ما خصائص انفعال المراهق وكيف ينبغي أن يواجهها المدرس؟.
- ٣- حاول وصف بعض خصائصك الانفعالية وبين صلتها بانفعالات أبويك وجو الأسرة. ثم مدى تأثرها بخبراتك المدرسية والاجتماعية.
- ٤- أيهما أصلح للتدريس في رأيك المعلم الانفعالي أو المعلم المتزن انفعالياً ولماذا؟.
- ٥- راجع رأي الغزالي في الانفعال وبين مدى صحته بالاستناد إلى الخصائص الفيزيولوجية للانفعال التي كشفها البحث المعاصر.
- ٦- ضع قائمة بما تذكره من مخاوف طفولتك وناقشها في ضوء ما ورد ذكره في هذا الفصل.
- ٧- على أساس خبراتك أو ملاحظاتك للآخرين اذكر أمثلة لما يأتي:
أ - المواقف أو الحوادث التي أثارت استجابة انفعالية معينة في إحدى مراحل النمو دون مرحلة أخرى.
ب - المواقف والظروف التي لم تكن ذات تأثير في مرحلة من مراحل النمو ولكنها أثارت الغضب أو الخوف أو الزهو في مرحلة متأخرة.
- ٨- اذكر بعض أساليب الكبار التي قد ترزعزع ثقة الأطفال بأنفسهم أو ترزعزع (شعورهم بالأمن) فتجعلهم أشد قابلية للمخاوف المختلفة.
- ٩- اذكر بعض الأساليب الخاطئة التي تجعل الطفل يعتقد أنه (منبوذ) أو غير محبوب من مدرسيه.
- ١٠- اذكر بعض الخطوات العملية التي قد يتخذها المدرس ليساعد طفلاً يبدو أنه يعاني من شدة الهيجانات وتكرارها.
- ١١- هل من المحتمل أن يتعلم شخص ما ضبط هيجاناته تماماً؟ وكيف؟.

