

الرقم التسلسلي:...../2020

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة
علم النفس، تخصص: الإرشاد والتوجيه
بعنوان:

الاتزان الانفعالي لدى المعلم وعلاقته بمناهج الجيل
الثاني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
دراسة ميدانية ببعض المؤسسات التعليمية ببوسعادة

إشراف الدكتور:

براخلية عبد الغني

إعداد الطالبات:

❖ بلمختار أمنة

❖ بن مخلوف كلثوم

❖ عبد العزيز الهام

الصفة

لجنة المناقشة

رئيسا

مشرفا ومقررا

ممتحننا

براخلية عبد الغني

الموسم الجامعي: 2020/2019

شكر ونفادك

الحمد لله السميع العليم ذي العزة و الفضل العظيم و الصلاة

و السلام على مصطفى الهادي الكريم .

نتقدم بشكر و تقدير للأستاذ المشرف الدكتور "برخليه عبد الغني " بخالص

الشكر على ما حطينا به من إشراف كريم وتوجيه مفيد و نصح سديد

كما نتقدم بالشكر و التقدير للأساتذة المحكمين ، و الى المدراس التي طبقنا

فيها دراستنا و إلى معلمين

و ختام شكرنا إلى كل من ساعدنا من قريب او بعيد في إنجاز هذا العمل .

إِهْدَاء

إلى ينبوع الذي لا يمل العطاء و إلى من حاكت سعادتي بخيوط
منسوجة من قلبها إلى والدتي العزيزة.

إلى من سعى و شقى لأنعم بالراحة و الهناء الذي لم ييخل بشيء من
أجل دفعي في طريق النجاح الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة و
صبر إلى والدي العزيز .

إلى من حبهم يجري في عروقي و يلهج بذكرهم

فؤادي إلى أخوتي و أخواتي

إلى من سرنا سويا و نحن نشق الطريق معا نحو النجاح و الإبداع إلى من
تكاتفنا يدا بيد و نحن نقطف زهرة تعلمنا إلى صديقاتي و زميلاتي .

إلى من علموني حروفا من ذهب و كلمات من درر إلى من صاغوا لي
علمهم حروفا و من فكرهم منارة تنير لنا مسيرة العلم و النجاح إلى
أساتذتي الكرام.

أهدي هذا العمل المتواضع راجية من المولى عز و جل التوفيق و النجاح
فيه.

آمنة بلمختار

إِهْدَاء

إلهي لا يطيب ليلي إلا بشرك و يطيب النهار إلا بعطائك و لا
تطيب للحظات إلا بذكرك ، و لا تطيب الآخرة إلا بعفوك و لا
تطيب الجنة إلا برؤيتك .

إلى من أرفعتني الحب و الحنان إلى سمة الحياة و سر الوجود إلى
من كان دعائها سر نجاحي أمي الحبيبة .

إلى من أحمل أسمه بكل افتخار إلى من حصد الأشواك عن دربي
ليمهد لي طريق النجاح والدي الحبيب.

إلى من حبهم يجري في عروقي أخوتي و أخواتي إلى جميع
أساتذتي من أجمل تقديرات الشكر و العرفان بما بذلوه من جهد
في تعليمي .

إلى صديقاتي و زميلاتي الحبيبات **بن مخلوف كلثوم**

إِهْدَاء

إلى ملاك حياتي إلى من سقتني المحبة و روتني المودة إلى
من سهرت الليالي إلى من كان دعائها سر نجاحي و حنانها
بلسم جراحي إلى أُمي الحبيبة.

إلى من كلله الله بالوقار إلى من علمني العطاء دون انتظار
أرجو الله أن يمد في عمره و ستبقى كلماته نجوم أهتدي بها
اليوم و الغد و إلى الأبد والدي الحبيب.

إلى من قاسموني رحم أُمي إلى من بهم أقوى و أستمد عزيمتي
إلى أخوتي و أخواتي الغاليين.

عبد العزيز إِيهام

الصفحة	البيان
	الشكر و لتقدير
	الاهداء
	فهرس المحتويات
	ملخص الدراسة
أ	مقدمة
الإطار المنهجي	
الفصل الأول: مدخل الدراسة	
5	إشكالية البحث
6	فرضيات البحث
6	أهداف البحث
7	اهمية البحث
7	اسباب البحث
7	المفاهيم الإجرائية
8	الدراسة السابقة
الفصل الثاني : لأتزان الانفعالي	
12	تمهيد
12	الانفعال
12	تعريف الانفعال
14	نظريات الانفعال
13	الانفعال و علاقته بالدافع
20	لانفعال و علاقته بالسلوك
22	لانفعال و علاقته بالعاطفة
22	لانفعال و علاقته بالتفكير
23	لانفعال و علاقته بالثقافة
23	لانفعال و علاقته بالتعليم
24	الانفعال والصحة النفسية
25	أنواع الانفعالات
30	تصنيفات الانفعالات
31	التغيرات الفيزيولوجية و السلوكية في الانفعالات

34	فوائد الانفعالات.....
34	مضار الانفعالات.....
35	الاتزان الانفعالي
37	مفاهيم مقارنة لاتزان لانفعالي
38	سمات الاتزان الانفعالي لدى الفرد
39	طرق تحقيق الاتزان الانفعالي
41	الأسلام و الاتزان الانفعالي
43	خلاصة
الفصل الثالث: مناهج الجيل الثاني	
45	تمهيد
45	المفاهيم القاعدية المتداولة للمناهج الجيل الثاني
50	انواع المناهج
53	المبادئ المؤسسة لمناهج الجيل الثاني
54	خصائص الجيل الثاني.....
55	أهداف مناهج الجيل الثاني
56	الفرق بين مناهج الجيل الاول و الثاني
58	الخلاصة
60	المراجع

ملخص:

هدفت هذي الدراسة الى تعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين الاتزان الانفعالي و مناهج الجيل الثاني ، تم اعتماد الاسلوب الوصفي في البحث و اختيرت العينة بطريقة عشوائية و هم اساتذة التعليم الابتدائي، و لم تتضمن هذي الدراسة الجانب التطبيقي نظرا لظروف البلاد الحالية و ما خلفه الفيروس .

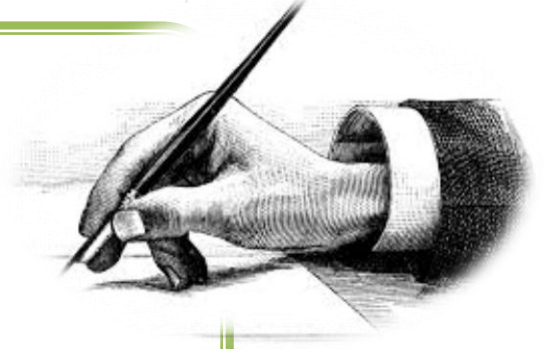
الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي - المعلم - مناهج الجيل الثاني.

Résumé:

Cette étude visait à connaître la nature de la relation qui existe entre l'équilibre émotionnel et les approches de deuxième génération. La méthode descriptive a été adoptée dans la recherche et l'échantillon a été choisi au hasard, et ce sont des enseignants du primaire, et cette étude n'a pas inclus le côté application en raison des conditions actuelles du pays et de ce qui a été laissé par le virus.

Mots clés : l'équilibre émotionnel – enseignants – les approches de deuxième génération

مقدمة



يولد الإنسان مشبعاً بإستعدادات مختلفة لاستجابة لمواقف الحياة التي يعيشها ، يصعب هذه الاستجابات طابع انفعالي معين ، يختلف و يتفاوت من فرد لأخر و من موقف لغيره ، لذا تعد الانفعالات جانباً مهماً من شخصية الإنسان، و ما يميز الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية قدرته على ضبط تلك الانفعالات ، و التحكم فيها بطريقة مناسبة دون الاضرار بشخصيته، بمعنى تحقيق درجة من الاتزان الانفعالي الذي هو سمة ايجابية في الشخصية.

و في هذا السياق يعد العاملين في قطاع التربية و على وجه الخصوص معلمي المرحلة الابتدائية أكثر عرضة و حساسية اتجاه هذا الموضوع نظراً للضغط الهائل الملقى على عاتقهم اذ يشكل تحدي اكتساب خاصية الأتزان الانفعالي ، كما هم مطالبين بمواكبة تطورات القطاع التربوي .

و على ضوء هذا جاءت عملية إصلاح المنظومة التربوية في بلادنا حيث تم إعداد مناهج جديدة، و هو تصور جديد للعملية التعليمية التعلمية و في ظل كل هذه المستجدات لابد على المعلم التكيف معها اعتماداً على مهارته ، إذن فمحور الدراسة الحالية يدور حول الاتزان الانفعالي لدى المعلم و علاقته بمناهج الجيل الثاني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، لذا كان من الاجدر لنا ان نضع هذه الدراسة موضع دراسة علمية ، ميدانياً في بعض المؤسسات التربوية ، و يأتي تقسيم هذه الدراسة الى جانبين ، ثلاث فصول منها نظري ، و فصل تطبيقي بحيث تطرقنا في الفصل الاول الى الجانب المنهجي للبحث ، و يضم إشكالية الدراسة تساؤلاتها ، أسباب، أهمية أهدافه مع تحديد التعاريف الاجرائية المتعلقة بهذه الدراسة و كذا الدراسات السابقة.

اما الفصل الثاني فتعلق بالاتزان الانفعالي كمتغير هذه الدراسة حيث تم تناوله من مختلف جوانب .

و كذا الفصل الثالث خاص بالمناهج الجيل الثاني ، اما في الاخير فصل مقسم الى جزئين الاول يتعلق بالدراسة الاستطلاعية الذي جاء فيه التعريف

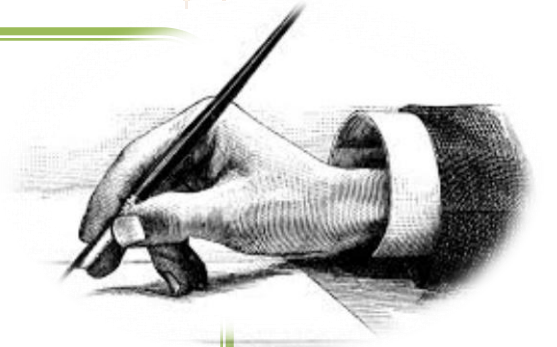
مقدمة

بمكان الدراسة الميدانية و العينة و طريقة اختيارها ، و المنهج الملائم لطبيعة هذه الدراسة ، بالإضافة إلى ادوات جمع البيانات و حساب الصدق و الثبات .

القسم الثان يتمحور حول الدراسة الاساسية و مناقشة نتائج الدراسة و البرهنة على صدق او بطلان الفرضيات ، و تقديم بعض التوصيات لنخرج في الاخير بخاتمة .

الفصل الأول

تقديم البحث



الفصل الأول: تقديم البحث

- 1 - الاشكالية البحث .
- 2 - فرضيات البحث .
- 3 - أهداف البحث .
- 4 - أهمية البحث .
- 5 - أسباب البحث .
- 6 - المفاهيم الاجرائية .
- 7 - الدراسات السابقة .

✓ الإشكالية :

تحقق الانفعالات الإيجابية دورا عظيمًا في تطور الفرد، إذ انها توسع مواردنا العقلية، و الفسيولوجية و الاجتماعية ، فالشخص ذو الإنفعالات الإيجابية يتسم بالثقة بالنفس ، و الكفاية ، و المرونة ، و الابداع ، و يصبح أكثر قدرة على استخدام أساليب المواجهة الايجابية في التكيف مع أحداث و المواقف الضاغطة ، و هذا يشير الى أن الشخص ذو الانفعالات الايجابية يستطيع أن ينظر إلى المواقف الضاغطة على أنها تحدي ، و بالأملينظر اليها على أنها قد تكون مفيدة له (جودة ، و يعتبر تميز شخصية المعلم بالاتزان الانفعالي عاملا مسهلا مسيرا لنجاح الرسالة التربوية كونه ليس بمعزل عن مختلف المتغيرات التي قد تحد من قدرته على إكتساب هذا الاخير، و ابرزها ضغط المهنة كمتغير أساسي مؤثر، و في هذا الصدد أسفرت نتائج دراسة (مصطفى منصوري 2004) على أن المعلمون يعانون من الضغوط المرتفعة التي يتعرضون لها يوميًا و باستمرار .

إضافة إلى ذلك أصبح الهدف الأساسي للمدرسة اليوم ليس تلقين المعارف و حسب بل إعداد المتعلم المتفاعل و التكيف مع المجتمع و على هذا الأساس كان لابد من منهج يتماشى و تفعيل الفعل التربوي ذلك بإعتماد مناهج الجيل الثاني التي تبنت المقاربة بالكفاءات كبيداغوجيا إدماجية التي ترى أن كفاءة المتعلم في مجال من المجالات لا تبرز و لا تنمو إلا بإدماج عدة قدرات من مجالات التعلم المختلفة و التي ينبغي على المعلم أن يكتشفها و يعمل على تنميتها مما يزيد من عبئ و ضغط النفسي على كاهلهم و في هذا الصدد أوصت دراسة ندوة الاوزان النسبية للمواد الدراسية التي اقيمت في مملكة البحرين سنة 2003 للبحث في إمكانية دمج المواد الدراسية التي تحقق كفايات متشابهة لاستفادة من الزمن الدراسي للمواد التي تناسب تطو العصر .

من هنا طرح الإشكالية التالية : هل هناك علاقة ارتباطية بين الأتزان الانفعالي لدى المعلم و مناهج الجيل الثاني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ؟

و إنطلاقا من الاشكالية المطروحة يمكن طرح التساؤلات التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاتزان الانفعالي لدى في ظل مناهج الجيل الثاني تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي لدى المعلمين في ظل مناهج الجيل الثاني تعزى لمتغير الخبرة المهنية ؟

✓ فرضيات الدراسة :

من خلال الاشكالية المطروحة نطرح الفرضيات التالية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإتزان الانفعالي لدى المعلم في ظل مناهج الجيل الثاني تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي لدى المعلم في ظل مناهج الجيل الثاني تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

✓ أهداف الدراسة :

الهدف الرئيسي :

- معرفة طبيعة العلاقة التي تربط الاتزان الانفعالي لدى المعلم و مناهج الجيل الثاني لدى المرحلة الإبتدائية .

الأهداف الجزئية :

- معرفة علاقة الاتزان الانفعالي لدى معلم و مناهج الجيل الثاني لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية تبعا لمتغير الجنس .
- معرفة علاقة الاتزان الانفعالي لدى المعلم و مناهج الجيل الثاني لدى مرحلة الإبتدائية تبعا لمتغير الخبرة المهنية .

✓ الأهمية :

- ندرة البحوث و الدراسات العربية التي تناولت موضوع الاتزان الإنفعالي لدى المعلم و علاقته بمناهج الجيل الثاني لدى مرحلة الابتدائية .

✓ أسباب اختيار الموضوع :

أسباب ذاتية :

- كون موضوع لافت للانتباه و غير متداول بكثرة .
- لأننا مقبلون على تدريس هذه المناهج و في مرحلة الابتدائية إن شاء الله فهذه الدراسة تعطينا فكرة او نظرة حول هذه المناهج .

أسباب موضوعية :

- دراسة الموضوع مواثية مع التطورات و لإصلاحات التي مسست النظام التربوي الجزائري .
- أ- إثراء المكتبة و تقديم مراجع لبحوث أخرى .

✓ المفاهيم الإجرائية :

أ/المعلم : هو شخص مؤهل مهمته تطبيق برنامج تربوي من أجل إكسابالمعلم للمعارف و توجيهها لتحسين مستواه تعليمي .

ب/ مناهج الجيل الثاني : تصور يهدف إلى تحقيق ملامح التخرج لغاية شاملة مرساة في واقع الاجتماعي تتضمن قيما ذات علاقة بالحياة الاجتماعية و المهنية .

ج / التعليم الابتدائي : هو المرحلة التي يبتدئ فيها التلميذ مشواره الدراسي و التي تدوم خمسة سنوات حيث انها تسبق المرحلة المتوسطة .

✓ الدراسات السابقة :

دراسة عميري خديجة 2017 : بعنوان الضغوط النفسي و تأثيرها على أداء المعلم هدفت هذه الدراسة على التعرف على الضغوط النفسية و تأثيرها على أداء المعلمين في ولاية أدرار و الكشف عن مصادر الضغوط بالإضافة إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الضغوط النفسية و أداء المعلم و قد اجريت هذه الدراسة على عينة من (70) معلم و معلمة يدرسون المرحلة الابتدائية و قد تم استخدام استبيان كأداة لتجميع البيانات، و أسفرت الدراسة على النتائج التالي:

توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية و أداء المعلم .

دراسة منصوري مصطفى 2004: أقيمت بجامعة وهران (الجزائر) هدفت الدراسة إلى إبراز العلاقة الارتباطية بين مصادر الضغوط المهنية و علاقتها بالقلق و الرضا المهني ، حيث شكلت عينة الدراسة 329 مدرسا من المرحلتين الابتدائية و الاكاديمية، و توصلت الدراسة إلى ان علاقة مصادر ضغوط العمل بالرضا المهني أن تلك المصادر تؤثر سلبا على درجة رضا المدرسين عن مهنتهم .

دراسة وفاء سيد محمد حسين: تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الجنسين (ذكور_إناث) و الفروق بين الصفوف الدراسية ، و كذلك التعرف على العلاقة بين مهارات ادارة الوقت و لإتزان لانفعالي لظى طلاب المرحلة لابتدائية ، تكونت العينة من 80 طالب و طالبة ، و استخدمت الباحثة مقياس مهارات ادارة الوقت ، و مقياس الاتزان لانفعالي من إعدادها ، و أسفرت النتائج عن انه لا

توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور و إناث او بين الصفوف الدراسية (علمي ، أدبي).

الدراسات لأجنبية :

أ/ دراسة لما ماجد القيسي : هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى لإتزان الإنفعالي وعلاقته بأساليب التنشئة الوالدية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة العلوم لإسلامية ، حجم العينة (184) طالبا و طالبة ، تم استخدام مقياس لأساليب التنشئة الوالدية و مقياس لإتزان الإنفعالي، أظهرت الدراسة تدني مستوى لإتزان لإنفعالي لدى الطلبة ، و وجود علاقة سلبية بين أساليب التنشئة الوالدية واتزان لانفعالي.

ب/ دراسة سليمان سعيد مبارك : هدفت هذه الدراسة إلى قياس مستوى لاتزان لإنفعالي و مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين و أقرانهم العاديين و معرفة طبيعة العلاقة ، تم إستخدام مقياس لاتزان لإنفعالي و مفهوم الذات كأداة لقياس متغيرات الدراسة ، و قد أسفرت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين اتزان انفعالي و مفهوم الذات لدى الطلبة المتفوقين و أقرانهم العاديين .

الفصل الثاني

الإتزان الانفعالي



تمهيد

1 - لإنفعالات :

- 1 - تعريف انفعال
 - 2 - نظريات الانفعال
 - 3 - الانفعال و علاقته بالدافع
 - 4 - الانفعال و علاقته بالسلوك
 - 5 - الانفعال و علاقته بالعاطفة
 - 6 - الانفعال و علاقته بالتفكير
 - 7 - الانفعال و علاقته بالثقافة
 - 8 - الانفعال و علاقته بالتعلم
 - 9 - الانفعالات و الصحة النفسية
 - 10 - أنواع الانفعالات
 - 11 - تصنيف الإنفعالات
 - 12 - التغييرات الفيزيولوجية و سلوكية في الانفعالات
 - 13- فوائد الإنفعالات
 - 14- مضار الانفعالات
 - 15-الاتزان الانفعالي
 - 16 - مفاهيم مشابهة للاتزان الانفعالي
 - 17- سمات الاتزان الانفعالي لدى الفرد
 - 18- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي لدى الفرد
 - 19- الاسلام و الاتزان الانفعالي
- خلاصة .

تمهيد :

تعتبر الانفعالات ركن هاماً في حياة كل فرد ، فهي تتداخل مع جميع جوانب الحياة اليومية ، و تجعل منها شيء ممتع و متنوع ، و هي جزء هام من عملية النمو الشاملة و المتكاملة ، لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء شخصية سوية ، حيث تعمل على توجيه الفرد نحو المسار النمائي الصحيح بكل ما تحمله من عواطف و سلوك و انفعالات مختلفة .

و دائماً حياة الفرد لا تمضي على وتيرة واحدة ، إنما هي مليئة بالخبرات و تجارب المتنوعة التي تبعث فيها مختلف الانفعالات و حالات الوجدانية ، و هكذا نجد أن حياة الانسان في قلب مستمر و تغير دائماً و هذا لا شك يضيف للحياة جزء كبير مما لها من قيمة و مالها من متعة فمن دون هذه الحالات الوجدانية و الانفعالات المختلفة تصبح حياة الفرد مملة لا حياة فيها كحياة الجماد.(السيد و آخرون 1990, ص 455).

1 - تعريف الانفعال :

رغم أن مفهوم الانفعال من مفاهيم الشائع في علم النفس ، إلا أنه لا يوجد تعريف اصطلاحي واحد يتعرف به يعترف به جميع المتخصصين في علم النفس فهو كما يرى دافيروف بأنه حالة داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة ، و إحساسات و ردود أفعال فيزيولوجية و سلوك تعبيرية معين ، و هو ينزع للظهور فجأة و يصعب التحكم فيه (الداھري و الكببسي ، 1999ص104)

و يرى المليجي أن الانفعال حالة اضطرابو تغيير في كائن الحي مصحوبة بأثار وجدانية تتميز بمشاعر قوية و اندفاع نحو السلوك ذا شكل معين (المليجي ، 1982 ص 154).

و أيضا يعرف الانفعال على أنه حالة إثارة سارة او غير سارة تحدث للكائن الحي نتيجة للموقف يتضمن صراعا أو توتر (الزغلول و الهنداوي، 2007، ص 420).

و يرى الكنائي و آخرون أن الانفعال حالة تغيير في كائن الحي يصاحبها اضطراب في السلوك و هذا اضطراب حاد بحيث يشمل الفرد كله و يؤثر في سلوكه و خبراته الشعورية ووظائفه الفيزيولوجية الداخلية و هو ينشأ في أصل من مصدر نفسي ، و من أمثلته الخوف و الغضب الشديدين (الكنائي و آخرون ، 2002 ص 399) .

و يرى الطويل أن الانفعال شعوري همجي مضطرب و خلل عام يصيب الفرد كله نفسيا و جسديا و يؤثر إلى حد كبير في تصرفاته و أفعاله و خبراته الحسية و الشعورية و أعضاء جسمه الحشوة الداخلية "الفيزيولوجية" و تحدث الانفعالات نتيجة للأسباب نفسية اجتماعية و بيئية (الطويل ، 1999، ص 212).

و يعرف ميلفن ماركس الانفعال بأنه اضطراب حاد يشمل الفرد كله ، و يؤثر في سلوكه و خبرته الشعورية ، ووظائفه الفيزيولوجية الداخلية ، و ينشأ في الاصل من مصدر نفسي (السيد و آخرون 1990، ص 456).

و يرى عويضة أن الانفعال وجدان تائر يشمل الجسم بالتغير و الاضطراب و يتسبب في إدراك طارئملائم و غير ملائم (عويضة، 1996 ص 65).

و يرى عبد الخالق أن الانفعال حالة تنبه داخل الكائن العضوي لها مكونات فيزيولوجية و معرفية و موقفية ، و تتسم بإحساسات و سلوك تعبيرية معين ، و هي تنزع إلى ظهور فجاءة و يصعب التحكم فيها (عبد الخالق، 1990 ص 455).

و يرى جابر أن الانفعال ما هو الا خبرة ذات صبغة عاطفية لها أصل سيكولوجي ، تنعكس في السلوك و الوظائف الفيزيولوجية و الصبغة العاطفية (جابر ، 1986 ص 329) .

و يرى مطاوع أن الانفعال حالة توتر في كائن الحي تصاحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ، و مظاهر جسمانية و تنشأ هذه الحالة من توتر عن مصدر نفسي (مطاوع ، 2004 ص 49) .

و يرى مرجان و من معه (Morgan etal) أن الانفعال من صعب تحديده لكن عندما نتحدث عن الانفعال فإننا عادة نشير إلى مشاعر ذاتية يرافقها حالات جسمانية تصاحبها تغيرات خارجية و دافع لفعل شيء معين (Morgan etal, 1979:267).

و يرى وورتمان و آخرون (Wortman etal) أن الانفعال ردود لا إرادية إلى حد كبير تشمل تغييرات عميقة سواء منظورة او غير منظورة (Wortman etal 1992:350).

و يرى زيدان أن الانفعال حالة تؤثر في كائن الحي تصحبها تغيرات فيزيولوجية ، داخلية و مظاهر جسمانية خارجية غالبا ما تعبر عن نوع هذا الانفعال (زيدان ، 1984 ص 83) .

و يعرفه زهران أنه هو حالة شعورية مركبة يصحبها نشاط جسمي و فيزيولوجي مميز و سلوك الانفعالي سلوك مركب ، يعبر عن سواء الانفعالي ، او يعبر عن الاضطراب الانفعالي (ضحيك 2004 ص 33) .

2 - نظريات الانفعال:

2-1 النظريات الفيزيولوجية :

نظرية جيمس ولانج (James Lang) :

تؤكد هذه النظرية على أن الانفعال مجموعة أحاسيات مختلفة تتحسب عن التغيرات العضوية و تختلف ، و قد ذهبت هذه النظرية إلى أبعد من هذا عندما أشارت إلى أن المظاهر الجسمية و العضوية أنها ليست نتيجة الانفعالات بل هي أسباب ظهورها (الدايري 2008 , ص 122) .

و قد نقد العلماء هذه النظرية و اعتبروها شبيهة بوضع عربية أمام حصان ، لأنه من الصعب الجزم بأن التغيرات الجسدية هي العلة الوحيدة لانفعال (الوقفي ، 1998 ص 364) .

نظرية كانون بارد (Cannon Bard) :

تقد صدمت النظرية الاولى عالم النفس الأمريكي كانون فذهب إلى أن ردود فعل الجسم الفيزيولوجية لا تتميز تمايزا كافيا لاستثارة الانفعالات المختلفة فليس هناك فارق زمني بين الخبرة الانفعالية و التغيرات الفيزيولوجية يمكننا من أن نرتب الواحد منها على الاخر كما فعل جيمس ولانج بل كلاهما يحدث في نفس الوقت و يفسر أن ذلك يكون المثير الانفعالي

يتوجه نحو القشرة الدماغية مسببا الوعي الذاتي بالخبرة الانفعالية و في نفس اللحظة يتوجه نحو الجهاز العصبي متسببا في الاستثارة الجسمية الفيزيولوجية (الريموي و آخرون ، 2004 ص 241.)

و يلاحظ أن هذه النظرية تفترض أن التغيرات العصبية التي يثيرها مصدر الانفعال في حزم عصبية تنقسم إلى قسمين :

تنبيه حسي لإحداث التغير الوجداني و يستمر هذا الطريق بعد ذلك إلى اللحاء لإحداث الشعور بالانفعال ، و في نفس الوقت المهاد التحتاني تخت تأثير متبادل مع اللحاء إذ تتجه حزمة عصبية من اللحاء مع هذين النقطتين تحمل تنبيهها حركيا إراديا يؤدي إلى خفض آثار الانفعال و تعديلها أو منعها .

و يؤخذ على هذه النظرية أنها مجرد افتراضات ولا يوجد برهان علمي و لا إثبات يبين أن الشعور بالانفعال يصدر عن المهاد و أن المهاد لا يخدم إلا الشعور بالحساسية الاولية (السيد و آخرون ، 1990 ص 481).

نظرية جانيه (P.ganet):

تقوم النظرية على أساس افتراض مؤداه تحليل الجهاز العصبي و ضعف اتصالاته يؤدي إلى انفصال النشاطات الوجدانية و يترتب على انفصال النشاطات الوجدانية انعزال بعضها عن بعض فيبقى منها جانب مستبعد عن الحياة الشعورية و يصبح حبيس الفرد لعدم إمكان الجهاز العصبي القيام بمهمته مما يضطرها إلى اتخاذ مسارات خاطئة تظهر في شكل انفعال مضطرب و من عيوب هذه النظرية إنها مجرد افتراض لتحلل الجهاز العصبي يحتاج يفتقر إلى إثبات فلإنسان عرضة لانفعال في ظروف خاصة يبدو فيها أن تحلل الجهاز العصبي أبعد من أن يفسر الظاهرة ، كذلك قد يكون هناك ما يدل على اختلال في جهاز العصبي دون أن يترتب على ذلك اضطراب انفعالي ذو شأن كبير (فائق و عبد القادر ، 332).

نظرية فالون (H.wallom) : إن الانسان في بداية حياته يستجيب وفق دائرة عصبية بدائية و هي التي تكون عند الوليد منذ ولادته و التي تميز انفعالاته ، لكن بنمو مستويات أعلى للجهاز العصبي و سيطرته على نشاطات لأدنى يدخل الانسان في دورة عصبية أرقى .

فلانفعال نكوص في استجابة تحت ظروف معينة من الدورة العصبية إلى الدورة العصبية البدائية فتصبح استجابة فعالة .

لكن من انتقادات على هذه النظرية انه لم تبين لنا كيف و لماذا تحدث الردة المسببة لانفعال (فائق و عبد القادر ص 332).

2-2 النظرية المعرفية :

نظرية سكاكتر (Schachter) :

تبحث هذه النظرية بين ما نفكر به و بين ما نشعر به ، و تسمى بالنظرية الفيزيولوجية لانفعال كما تعرف بنظرية العاملين ، و مؤدى هذه النظرية أن إثارة الحشوة جزء هام من الانفعال، إلا أن النمط الانفعالي يعتمد على الطريقة التي يدرك بيها الفرد الموقف ، او بعبارة أخرى يعتمد الانفعال على عنصري الاثارة الجسدية و التصنيف المعرفي و بهذا يمكن ملاحظة أن سكاكتر يفترض مثل جيمس أن خبراتنا بالانفعال تنمو من وعينا على إستثاراتنا الجسدية ، و لكنه يعتمد بنفس الوقت مشبه بذلك كانون، أن الانفعالات متشابهة من ناحية الفيزيولوجية ، على هذا فهو يؤكد أن الخبرة الانفعالية تستدعي تفسيراً على ما نشعر به او ما يستدعي الاستثارة ، فالغذية الراجعة للدماغ من نشاط الفيزيولوجي تثير حالة غير متميزة من التهيج ، و تبدأ هذه الحالة من لا تميز بالتميز و ذلك بالتحديد الفرد للحالة المثارة و تميزه لها ، و هذه العملية التمييزية عملية معرفية يستخدم فيها الفرد من خبراته الماضية و مستوى إدراكه لما يجري حوله ليصل لتفسيره

لمشاعره ، و يقرر في ضوء هذا التفسير كيف يتصرف و النمط الذي يستخدمه لتمييز حالته الانفعالية .

جرت دراسات متعدد حول نظرية سكاكتر انتهى الكثير منها بالقول أن ليس صحيح ما زعمه بأن الاستثارة هي نفسها في مختلف المواقف الانفعالية لكنها يمكن أن تنتقل إلى موقف آخر فتتضخم من حالة الانفعالية التي تستثيرها ، و قد جرت دراسة أخرى لمعرفة ما إذا كان يجب أن تسبق الخبرة بتصنيف معرفي للدافع و يجيب زانيس على ذلك بالنفي حيث يرى أن ردود فعلنا الانفعالية تكون أحياناً أسرع من تفسيرنا للموقف ، بالمعنى أننا ننفعل بالموقف ، قبل أن نفكر فيه ، و يؤيد البحث في العملية العصبية فكرة الانفعال قبل المعرفة و التفكير (الوقفي، 1988 ص 366) .

2 - 3 النظرية السلوكية :

ينشأ الانفعال ممن وجهة نظر بعض السلوكيين نتيجة الصراع المستثار لدى الكائن الحي ، و الذي يؤدي به للقيام باستجابات غير متسقة، كما يفسر البعض الاخر الانفعالات على ضوء اضطراب السلوك .

و يؤخذ على هذه النظرية فيما يرى - ملفن ماركس - أن هناك صعوبات في تحديد المفاهيم الاجرائية الدقيقة لمعنى الصراع باعتبارها أساس الانفعالات .

و قد تعامل واطسون مع انفعال على أنه نمط وراثي من الاستجابة تتضمن تغيرات جسمية في جسم الكائن ككل ، و قد عالج واطسن الانفعالات بنفس الطريقة التي تعامل مع الاستجابات الغير شرطية التي تعمل على شكل منسق لمنبهات معينة ، و لم يهتم لتحليل الفيزيولوجي لانفعال او بدون الجهاز العصبي (السيد و آخرون ، 1990 ص 483) .

2- 4 نظرية الجشتالت :

تتميز نظرية الجشتالت في الانفعال بكشفها القائم بين الانسان المنفعل و سبب الانفعال، و الاله من ذلك كشفها عن الدور الشخصي الذي يلعبه الانسان المنفعل في انفعاله، و لتوضيح ذلك نأخذ انفعال المرح الذي تثيره برقية حيث يظهر على الفرد عندما ينتقل إليه خبر سار إن أفعال السرور و الفرح بعد قراءة البرقية ستظهر على شكله الخارجي و قد يصل إلى تقبيل البرقية و في هذا السلوك يمكن أن نكتشف هذه الامور

أن تغيير طراً على الشخص فأصبح على غير ما كان عليه .

أن تغيير حدث للعالم أيضا فأصبح على غير ما كان عليه .

أن تغييرا يرد الشخص أن يفرضه على العالم حتى لا يعود ما كان عليه.

أن تغييرا قد أحدثه العلم في شخص فلم يعد مثلما كان عليه و هكذا تدخل في دورة الانفعال و هذه النقاط توضح أن للحظة الانفعال هيا اللحظة التغيير في الشخص و العالم كذلك و محاولة من الشخص لتغيير العالم و استجابة لتغيير العالم له ، ذلك ما يعبر عنه الجشتالطيون بانهيال الحدود الفاصلة بين العالم الداخلي للمنفعل و العالم الخارجي ، الانفعال عند الجشتالطيين موقف كلي من العالم (الفائق و عبد القادر ، ص 333).

2 - 5 نظرية التحليل النفسي :

يهتم بعض المحللون النفسيون لانفعالات على المفاهيم كالقلق ، و العدواء ف برغم من أن فريد قد اهتم في كتاباته بالقلق و عمليات اللاشعورية، إلا انه أهمل الانفعالات و اعتبرها عملية استجابة في مقالة له سنة 1915 عن اللاشعور كتب : " هناك ثقة أن الانفعالات تدخل ضمن الشعور أو الوعي (السيد و آخرون ، 1990 ص 484).

حيث اعتبر فرويد أن الطاقة الجنسية (الليبدو) عندما تعاق عن بلوغ هدفها تتحول إل شحنة انفعالات تبغي التصريف تتحين الفرص لانطلاق، و في مرحلة الاولى من العمر حيث لا يكون الوعي بالعالم قد نمى تتميز بتركيز الليبدو على الجسم ، و عيما أطلق عليه فرويد (الليبدو النرجسية) و نتيجة احتكاك الطفل بالعالم و تزايد وعيه به يطلق بعض الليبدو على موضوعاته، يتزايد باستمرار و قد أطلق على هذا الليبدو تعبير (الليبدو الموضوعي) و نتيجة لكبت الليبدو الموضوعي يصبح انطلاق الانفعال تعبيراً عن الليبدو النرجسي بطريقة مخفأة و إشباعاً له بأسلوب تخيلي و تصوير لحالة الحرمان القديمة بشكل مفاجئ غامض (فائق و عبد القادر ، ص 335).

3 - الانفعال و علاقته بالدافع :

من الصعب أن نضع حد فاصل بين مفهوم الدافع و الانفعال فلانفعالات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسلوك المدفوع ، لأنه أي دافع أساسي غالباً ما ينطوي على شحنة انفعالية تقترب به ، مثل دافع الاقتتال، انفعال الغضب ، دافع الهروب ، انفعال الخوف ، الدافع الامومي ، انفعال الحنان ، و غم أن التوافق بين الانفعال و الدافع ليس هكذا بسيط في الحياة اليومية ، الا ان السلوك الانفعالي سلوك مدفوع بقوة ، و يتوقف نوع الانفعال على نوع العوامل الدافعية في اللحظة معينة.

مما سبق يتضح ان هناك العديد من الظروف و المواقف التي تدفعنا

للانفعال

نحن ننفعل عندما تكون الدافعية قوية .

نحن ننفعل عندما تحبط الدوافع .

نحن ننفعل عندما تستبعد الدوافع فجأة.

و لذلك التمييز الدقيق بين الانفعالات و الدوافع لا يمكن تحقيقه في كل المجالات (منصور و آخرون ، 1989 ص 143).

4 - الانفعال و علاقته بالسلوك :

الانفعال يستثير مثير خارجي ، فيستجيب الدماغ و الجسم استجابة انفعالية ، فماذا يحدث عند إذن ؟ ، الامر يتطلب تصرف ، و السلوك الشخص يتأثر ، و كذلك قد يكون من الممكن ان الانفعالات لها آثار تنظيمية او آثار مفسدة للتنظيم ، فالناس في حياتهم اليومية يرون في الانفعال شيئا مناقض لتعقل ، فمثلا السائق الماهر قد يتحول الى سائق خطر لو اعتراه الانفعال ، و لعل من النتائج الطبية الا يتخذ المرء قرارا رئيسي في حياته الا و هو هادئ و غير مستثار ، لكن روبرت ليير كان ممن عارضو و بشدة الفكرة القائلة ان الانفعالات تؤدي بالضرورة الى الاضطراب كما يرى ان الانفعالات تنظم السلوك و هو يضرب على ذلك الامثلة بأسرة عادت من رحلة ، و علمت ان في المدينة مجرما مولعا بإشعال الحرائق تمكن من تدمير عدة منازل في المنطقة ، و ادى سماع هذا الخبر الى ارتفاع مستوى القلق عندهم طبعاً ، لكن ماذا يكون له اثر على السلوك؟ او شيء يسهل عملية الادراك الحسي فقد راو ان غرفة اطفالهم مصيدة للحريق ، ثم نجد ان القلق يؤثر على السلوك اللفظي و في العمليات الرمزية ، و اذا بهم لا يكادون يتحدثون على شيء اخر او يفكرون به ، ثم ان القلق يزيد كذلك من التعلم ، فتراهم يطالعون التكنولوجيات و يتعرفون على أنظمة استشعار الحرائق ، ثم نجد بعض العادات الجيدة مثل شراء صفارات الانذار ، و في الاخير نجد ان القلق يعمل على تحديد الاهداف الافراد تحديدا قويا ، فهم على يتحدثون عن الاشياء السارة و انما عن المجرم المولع بالحرائق .

و نجمل القول بقول نجاتي ان الانفعال يؤدي الى تنظيم السلوك او اضطرابه ، و هو قد يؤدي الى اضطراب السلوك الراهن ، لكن مع ذلك قد يؤدي الى خلق صورة جديدة من السلوك تكون موجهة نحو الاهداف ، و

المستويات الطفيفة من الانفعال يؤدي عادة الى تسهيل ، بنما انفعال العنيف يؤدي الى اضطراب(النجاتي، 1988ص 128).

و يتصف الانفعال بالغرائز ، فالغريزة لا تتحقق كاملة الا بعد ظهور الانفعال فانتم اذ لم تشعر بالخوف لا تهرب و هذا الانفعال يتفق وطبيعة الموقف الخارجي ، فاذا هددت مصالحك شعرت بالغضب الذي يزودك بطاقة من نشاط تساعدك على مواجهة الموقف و التغلب عليه (العويضة 1996 ص137).

الانفعال الهادئ المعتدل يساعد على تلبية الوظائف العقلية بنظام و تنسيق ، فهو يمهد لتغلب العقل و الروية على النزوات و الاندفاعات و التهور، اي يساعد على ضبط النفس و كبح جماحها و حد من شططها ، و هكذا يصبح الشخص اكثر اتزاناً في تفكيره ، و تصرفاته، و اقل تحيزاً في احكامه ، فكان هناك تضاد بين الانفعال الحاد و كل ما ينتمي الى دائرة العقل و المعرفة، و بالتالي يسوء فهم الفرد للموقف و يفقد القدرة على حل المشكلات ، تصبح احكامه فاسدة حيث يعمى عن رؤية الكثير من الحقائق ، فلا يرى الشخص الغاضب من عدوه سوى عيوبه و نقائصه .

فالانفعال الحاد يعني فقدان التوازن و يبدو كاختلال في سلوك او اضطراب في نشاط.

فالعمل الثائر لا يعطل قوانا فحسب بل يبدد طاقتنا، و يؤدي الى تهور و الاندفاع و خروج عن الاعتدال و الاتزان في سلوكنا و تعاملنا مع الاخرين ، مما يفسد العلاقات الانسانية و يؤدي سوء التوافق الاجتماعي و بالتالي يؤدي الى عجز الشخص من حيث كفاءته الانتاجية و مستوى الاداء و لذا ينبغي ان نذكر دائماً ان ضبط النفس او قدرة على التحكم في الانفعالات من اهم عوامل النجاح (المليجي 1982 ص 159).

5- الاتزان و علاقته بالعاطفة :

الانفعالات و العواطف جانب اساسي من الحياة النفسية الانسانية ، بدونها تكون الحياة كئيبة باردة و آليّة لا حراك فيها (منصور 1989ص143).

فالعاطفة استعداد نفسي ينشأ عن تركيز مجموعة من الانفعالات على موضوع معين و هي عبارة عن اتجاه وجداني نحو موضوع معين ، مكتسبة بالخبرة و التعلم و الفرق كبير بين العاطفة و الانفعال، فبينما يكون الانفعال تجربة عابرة ، اذ بالعاطفة نزعة مكتسبة تكونت بالتدريج بعد ان مرت بتجارب وجدانية و اعمال عدة (زيدان ، ص 184 ، 121).

و العاطفة تتميز عن الانفعال بانها ذات ثبات نفسي و استقرار الى حد كبير مما يجعلنا قادرين عن تنبأ بالسلوك القادم من الانسان اذا عرفنا عواطفه ، و لكن ليس معنى ذلك ان العواطف كلها مستمرة اذا انها تزول العاطفة اصلا و قد تتحول الى نقيضها اذا اختلفت التجارب و الخبرات ، و العواطف ذات اهمية كبرى في حياة الانسان فهي تساعده ، على تنظيم انفعالاته ، و ما يتصل بها من انماط سلوكية نحو الموضوع ما و تنسيقها بشكل متوازن ، و تسهم بتزويده بالتعليل المنطقي و التبرير الفكري لانفعالاته المتكررة ، و يطلق عليها احيانا في علم النفس بالعادات الانفعالية (الهاشمي ، 1984 ص 182).

6- الانفعال و علاقته بالتفكير:

الانفعال طاقة مدفونة تندفع في توتر نحو اشباع حاجة عاجل تناله ، و هذه الطاقة قوة عمياء لا تريد الا التحرك و اشباع العاجل ، العاجل ، و بأقصر طريق و لهذا الاندفاع الاعمى الا هو ج اثره البعيد في شتى العمليات العقلية من ادراك و استقرار و تفكير و استدلال او المحاكمة ، و كلما كان الانفعال اكثر هيجانا كان مستوى التفكير اكثر بدائية و ضعف ، فالانفعال و

التفكير هما كفتان الميزان كلما ارتفع احدهما انخفض الاخر ، و اذا كان في الاثر لا يحكم القاضي و هو غضبان او خائف (الهاشمي، 1984 ص 182).

7- الانفعال و علاقته بالثقافة :

يؤكد علم النفس الاجتماعي أن الانفعالات ليست مجرد حالات فيزيولوجية بل تتأثر الى حد كبير بالثقافة و التعلم ، فالثقافة تؤثر في الانفعالات من حيث المواقف التي تبعث على الانفعال ، و من حيث الطريقة التي يعبر بها و ان مظاهر الحالة الانفعالية تتحدد بثلاث مظاهر هيا :

أ/ وجود موقف معين يفسره الفرد بشكل خاصة تبعا لخبراته.

ب / استجابة داخلية لهذا الموقف و تتضمن هذه الاستجابة تغييرات جسمية و فيزيولوجية و عقلية ج/ تغييرات جسمانية خارجية مكتسبة من الثقافة لتعبر عن هذا الانفعال و هذه قد تكون تعبيراً للغوية او تعبيرات في ملامح الوجه او حركات الجسمانية او كلها مجتمعة، ففي حالة الانفعال اذن لابد ان يفسر الفرد الموقف تفسيراً خاصاً مستمد من خبرته (زيدان ص 184).

8 – الانفعال و علاقته بالتعلم :

تكتسب الانفعالات بثلاث طرق هيا :

التقليد، الاشارات ، الفهم

1/ التقليد : نلاحظ أهمية التقليد في التعلم الانفعالات لأطفال في سن الثانية تقريبا يقلدون سلوك من يحيطون بهم و يبدو أنهم يتعلمون على نحو مباشر و سريع للحكم على الحالات الانفعالية لأمهاتهم و يستجيبون للمواقف بنفس الطريقة إذا عنفت الام القطعة و هيا غاضبة فان الطفل يعمل بنفس الاسلوب

2/ الاشرط : من أمثلته تلك التجربة التي أجراها واطسون على الطفل البرت ، كان هذا الطفل سليم الجسد و النفس معا ، ليس لديه مخاوف اللهم كغيره من الاطفال من الاصوات العالية المفاجئة و من فقد السند ، و فجاء بفأر أبيض لم يكن يخاف منه ، بينما الفأر يقترب منه أحدث المجرب صوت مرتفعا عاليا و هو مثير المناسب لأثارة الخوف ، و بعد تكرار هذا لفترة معينة أظهر البرت خوفا ملحوظا من فأر و من حيوانات الاخرى التي لها فراء شبيهه بالفأر .

3 / الفهم : يقصد بكلمة الفهم في هذا المجال وصف للعوامل المعقد التي تدخل في عملية تلقي المعلومات و تفسيرها تلك التي تثير لإنفعالات الفرد .

و يمكن اعتبار بعض المخاوف مخاوف عقلانية أي أن معرفة العواقب و نتائج موقف معين يكفي لاستثارة استجابة الخوف ، كالخوف من صعود الى مكان مرتفع خشية السقوط (جابر 1986 ص 334).

9- الانفعال و الصحة النفسية :

هناك غير قليل من أمراض النفسية إنما مصدرها لإنفعالات أصحابها أحد عاملين هامين ، اما أنها انفعالات متطرفة أرهقت أعصاب صاحبها و لم يحاول أن يقوم بعملية ضبط نفسي متوازن لها فالخوف إذا اشدت و استمر فإنه ق يتعدى إلى مخاوف وهمية أو أن يصل إلى مرحلة القلق المرضي ، او وسوسة فكرية مستعصية .

و العامل الثاني هو محاولة كبت الانفعالات الصحية الفطرية الهامة فالكبت الصارم لا يميته هذه الانفعالات الفطرية في الانسان بل يحولها إلى هم أو غم أو اكتئاب و قد ينتهي ذلك الى نقمة على النفس ثم الانتحار ، كما هو الحال في بيئات غير مؤمنة ، فالغضب أصلا كفعل لا يجوز كبته أصلا بل ينبغي تحويل طاقته الى تنافس خير (الهاشمي ، 1984 ص 174).

و لكي يتمتع الفرد بصحة نفسية يجب توجيهه توجيهها بناء ، و من هذه التوجيهات ما يلي :

1 / التمتع بالصحة البدنية يساعد الفرد على تحقيق قدر من الصحة الانفعالية حيث لوحظ أن الافراد الذي يعانون من اوجاع و امراض جسدية عادة صعوبة كبيرة في التحكم في انفعالاتهم .

2 / اختيار المهنة المناسبة ضروري لكي يحقق الفرد فيها ذاته و هذا يساعده على الاستقرار و التمتع بالصحة الانفعالية .

3 / الاستقرار الاسري ضروري لكي يشعر الفرد بهدوء العيش ، و الطمأنينة التي تؤدي به إلى الصحة الانفعالية .

4 / الحصول على قدر كافي من الراحة ، ذلك لان العمل الشاق المستمر كثيرا ما يؤدي الى التوتر و اضطراب الانفعالي .

5 / تجنب الضغوط الغير ضرورية و محاولة أن يعيش عيشة بسيطة في ظل أهداف واقعية يمكن تحقيقها بدون جهد كبير أو عناء عظيم .

6 / مساعدة الفرد على حل مشكلات محيطه به ، ذلك لان تراكم المشكلات و تركها بدون حل عادة ما يؤدي الى اضطرابات انفعالية .

7 / تهيئة الفرصة التي تمكن الفرد من التنفيس عن ضيقه و متاعبه و ذلك عن طريق ممارسة الهوايات المفيدة و الانشطة المحببة الى النفس (الكنائي و آخرون ، 2002 ص 418).

10 – أنواع الانفعالات :

الانفعالات كثيرة و متنوعة بحيث لا يمكن حصرها و هي تختلف باختلاف الافراد ، البيئة و الموقف الذي يواجه هؤلاء الافراد.

و هناك تقسيمات عديدة للانفعالات ، فمثلا يقسم ماكدوجل الانفعالات الى ثلاث أقسام :

1/ انفعالات اولية : هي متصلة بالغرائز و تظهر في حياة الانسان قبل غيرها .

2 / الانفعالات المركبة :هي التي تنشأ من امتزاج اثنين او أكثر من الانفعالات الاولية نتيجة لأثارة غريزة أو أكثر من الغرائز التي لا يعارض بعضها بعضا .

3/ الانفعالات المشتقة : تنبعث عن رغبة خاصة (خير الدين ص.92).

و بعض يرى تصنيفها كالآتي :

1/ انفعالات ذات صفة عدوانية مثل الغضب و الحقد.

2 / انفعالات ذات صفة مانعة أو معطلة مثل الخوف و القلق.

3/ انفعالات سارة مثل الحب و الحنان (يونس ، 1978 ص 148).

و بعض ما يصنفهم كالآتي :

1/ انفعالات أولية أو بسيطة مثل الخوف و القلق .

2/ انفعالات معقدة في تكوينها حيث تقوم على امتزاج انفعاليين أو أكثر مثل الغيرة و الدهشة (الكناني و آخرون ، 2002 ص 409).

انفعال الخوف :

يعد انفعال الخوف فطريا لأنه يزود به عند الولادة ، و يظهر هذا الانفعال خلال الاشهر من حياة الطفل ، من الأهم مثيرات هذا الانفعال الاصوات المرتفعة ، و فقدان السند و رؤية وجوه غير معتاد عليها .

و مما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش و الانسحاب و في بعض الأحيان الاستجابة الهرمونية ، و تجارب علم النفس واطسن خير مثال على ذلك ، و يرتبط الخوف بمجموعة من المتغيرات منها كالعمر الجنس و المستوى الاقتصادي و الاجتماعي ...الخ (الداهري 2008 ص 124).

و يمكن تقسيم الخوف إلى نوعين:

1/ خوف موضوعي : هو الذي ينشأ عن المواقف التي تهدد لأنسان بأخطار حقيقية ، كالخوف من نار مثلا أو الخوف من حيوان مفترس .

2/ خوف غير موضوعي : هي الخوف من أشياء لا تهدد الانسان بأخطار حقيقية كالخوف من الظلام أو الخوف من حيوانات الاليفة كالقطط ، و يطلق على هذا النوع من الخوف اسمه الخوف المرضي ، و يرى أصحاب مدرسة التحليل النفسي أن هذه المخاوف ترجع لخبرات مؤلمة واجهها لخبرات مؤلمة واجهها لإنساني حياته الأولى و تبقى مكبوتة في اللاشعور (مطاوع ،2004 ص 53).

ليست فائدة الخوف مقصورة فقط على وقاية الانسان من الاخطار التي تواجهه في حياة الدنيوية ،انما من أهم فوائد أيضا أنه يدفع المؤمن إلى أتقاء عذاب الله في حياة الآخرة ، فالخوف من عقاب الله يدفع المؤمن إلى تجنب الوقوع في المعاصي ، و إلى تمسك بالتقوى و الانتظام في عبادة الله و عمل كل ما يرضيه .

" إِيْمَانًا وَعَلَىٰ رِبِّهِمْ يُتَوَكَّلُونَ (2) " (الأنفال 2).

(نجاتي، 1982 ص 65).

انفعال القلق :

القلق انفعال إنساني أساسي، و يعرف على أنه انفعال غير سار و شعور مكدور بالتهديد او هم مقيم ، أو الراحة و استقرار ، مع إحساس بالتوتر ، و خوف دائما لا مبرر له من الناحية الموضوعية ، و غالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل و المجهول ، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطرا حقيقيا ، و التي لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية ، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالبا كما لو كانت ضروريات ملحة ، أو مواقف تصعب مواجهتها .

و تجدر الاشارة إلى أن التعريف السابقة ينطبق أكثر على القلق المرضي ، و يعني ذلك أن هناك نوع أخرى يعد سويا طبيعيا .

و القلق السوي استجابة طبيعية لمواقف تسبب القلق لكل البشر ، و من مثيراته مواقف الامتحان ، كالقلق الذي يشعر به الطالب قبل الامتحان .

و يمكن التفرقة بين القلق المرضي و القلق السوي تبعا لما يلي :

نوعية المواقف المسببة له .

شدة الاعراض .

دوام الاعراض .

انفعال الغضب :

هو وسيلة لتعامل مع البيئة المهددة ، فهو يحوي استجابات طارئة و سلوك مضاد لمثيرات التهديد يصاحبها تغيرات فيزيولوجية ، لإعداد الفرد لسلوك يناسب الموقف المهدد، و يؤدي الغضب إلى صراع مع آخرين الذي يعترضون على الغضب او الذين يهددهم ، و صراع مع النفس لان الغضب يحرم الشخص من العطف و الحب و يفقده السيطرة على نفسه ، و قد يوجه الغضب في شكل عدوان نحو الآخرين و قد يوجه نحو الذات ، و قد يظهر

الغضب في شكل نوبات و قد صب الغضب على كبش الفداء "شخص او موقف آخر " عندما يكون الفرد عاجز عن توجيهه عندما يكون الفرد عاجز عن توجيهه غضبه إلى شخص او موقف الذي أثار غضبه ، و قد ينسحب الفرد من الموقف (الكناني ، 2002 ص 412).

انفعال الغيرة :

و هي استجابة معروفة اجتماعيا ، هي خليط من الغضب و الخوف و الحب ، و من الانفعالات الواضحة في الطفولة المبكرة ، و ظهورها ينتج من فقدان الطفل حب من حوله او تصوره فقدان ذلك الحب .

يحدث ذلك عادة عند ميلاد أخ جديد له يشغل الام عنه ، اذ يرى الطفل في هذا الانشغال عدم حب الام له ، و يرى في هذا الوليد الجديد منافس له في وقت يعاني فيه الطفل مقاومة ضدين ، نزعات اعتمادية ، و نزعات استقلالية فنجدته يلجأ الى حيل يعوض بها ما فقده من حب الام مثل التأتأة و التبول اللاإرادي أو أحلام المفزعة و سلبية (يونس 1978 ص 156).

انفعال الحب :

و يتضمن تركيز مشاعر الفرد على شخص ، كما أنه يؤدي إلى توجيه نشاطه نحو التقرب من هذا الشخص ، او نحو الحصول على ذلك الشيء ، و ينمو انفعال الحب من عمر لآخر ، فلا يستطيع الطفل الرضيع في اول الامر أن يميز بين نفسه و بين العالم المحيط به ، اذ نجده أن جميع خبراته الاولى تكون مركزة حول ذاته فهو يشعر باللذة من الاحساسات الصادرة من بدنه ، و حينما يتمكن من تمييز بين نفسه و بين العالم المحيط به يتجه حبه نحو الاشخاص ، و الاشياء لأخرى في هذا العالم فهو يتجه في البداية نحو أمه لأنها مصدر لسروره ، و راحتته دائما ، ثم يتجه بعد ذلك حبه ليشمل الاب و الاخوة و بقية أفراد الاسرة ، كما يتعلق حبه ببعض الاشياء المادية كاللعب و ملابس ، و يسير حب الغير و حب الذات جنباً الى جنب في أعظم الاوقات

لكن بدرجات متفاوتة ، ففي بعض الاحيان نشاهد أن حب الغير قد اشتدالى درجة كبيرة جدا ، فيضحى الافراد بأنفسهم و بأعز ما يمتلكون في سبيل الغير و المصلحة العامة كما نشاهد العكس من ذلك فنجد بعض الافراد الانانيين الذين يريدون كل الخير لأنفسهم فقط .

فيما بين هذين الطرفين المتقابلين يقع معظم الناس الذين يستطيعون أن يوفقوا بين حبهم للغير و حبهم لأنفسهم ، و للحب دور كبير في حياة الانسان ، فهو يساعد على نمو شخصيته ، نمو طبيعيا سويا ، فيبعث فيه لإحساسبأمان و طمأنينة .

أما الكراهية فمثلها مثل الحب تماما طاقة انفعالية كبيرة ، تظهر في المواقف التي تثير مشاعر سلبية اتجاه الافراد و لأشخاص و لإمكان، و جوهر لأساسي في انفعال الكراهية يتضمن الرغبة في تحطيم الشيء المكروه ذلك أنه يختلف عن مجرد عدم الرغبة في الشيء فنحن عندما نرفض شيء ما لا يعني بالضرورة أننا نكره يقتصر سلوكنا في هذه الحالة على تجنبه ، أما الكراهية فهي تتضمن الرغبة في تحطيمه و الابتعاد عنه تماما (السيد و آخرون ، 1990، ص 499).

11 – تصنيف الانفعالات :

1/ تختلف الانفعالات من حيث المشاعر المصاحبة لها ، منها انفعالات سارة تصاحبها مشاعر ارتياح مثل مشاعر الفرح ، و منها انفعالات أليمة يصاحبها مشاعر عدم الارتياح لأنها ترتبط بإعاقة الحاجات للأساسية للفرد ، مثل الغضب و الغيظ .

2/ تتباين الانفعالات أيضا من حيث الاثر المترتب عنها ، فبعضها ذات أثر منشط كالفرح و الغضب، و بعض لأخر مثبط مثل الحزن أو الانقباض .

3/ من حيث درجة الوضوح ، نجد بعض الانفعالات بارزة ، ذات تقاسيم و ملامح واضحة ، كالضحك و التقزز، بينما نجد انفعالات أخرى تعاليمها غير واضحة مطموسة مثل حب التملك .

4/ قد تكون انفعالات عرضية طارئة مثل الغيظ اي تزول بزوال مثيراتها ، و قد تكون مزمنة لا يدرك لها شخص سببا مثل القلق و مشاعر الذنب ، كلاهما يرجع للأسباب لاشعورية ، أو نتيجة الصدمات الانفعالية التي تعتري الفرد أثناء طفولته.

5/ الانفعالات أما بسيطة أولية لا يمكن تحليلها إلى أبسط منها كالخوف و الغضب ، و قد تكون الانفعالات مشتقة ، و هي التي تعقب الانفعالات البسيطة مثل اليأس و أمل الذي لا يعقب الخوف مثلا (المليجي، 1982 ص 157).

12 -التغيرات الفيزيولوجية و السلوكية في انفعالات :

يصاحب الانفعال مظاهر شعورية ذاتية ، و أخرى فيزيولوجية داخلية ، و ثلاثة جسمية خارجية ظاهرة ، و تتمثل هذه المظاهر بما يلي :

المظاهر الشعورية الذاتية:

و هي مجموعة تغيرات يشعر بها الفرد و يحس بها و تتمثل في تغيير مفاجئ يشمل الانسان كله ، و يختلف من انفعال لآخر ، تبعا لنوع الانفعال، و يمكن دراسة هذا الانفعال عن طريق التأمل الباطني او عن طريق جهاز كاشف الكذب، و الذي يقيس بعض التغيرات الفيزيولوجية التي ترافق الانفعال ، كسرعة نبضات القلب ، و ضغط الدم ، و سرعة التنفس ، و الاستجابة الجلدية الكهربائية ، حيث أن الجهاز يسجل مرور التيار الكهربائي في الجسم و بالتالي يسهل معرفة درجة انفعال الفرد ، من خلال تذبذب مؤشره ، مبينا مدى الحالة الانفعالية التي يمر بها ، و عادة ما يطلب من الشخص الذي تجرى عليه التجربة أن يجيب على

مجموعة من الاسئلة ، فإذا كان له علاقة بالحادث الانفعالي فإن مؤشر يتحرك بقوة دالا على ارتباطه بانفعال الشخص (الزغلول و الهنداوي ، 2004 ص 422).

أهم الاعراض الجسمية و الفيزيولوجية المصاحبة لانفعال :

1- ضغط الدم و توزيعه ، أذ يحدث عادة في حالة الانفعال ارتفاعي ضغط الدم و اختلاف في توزيعه بين سطح الجسم و داخله.

3 -اتساع حدقة العين ، مما يلاحظ أن حدقة العين تضيق في حالات الام و اضطراب ، بينما تتسع في حالات الهدوء و السرور.

4 – جفاف الحلف و الفم ، يؤثر الاضطراب الانفعالي، فيسيل اللعاب و تقل كميته و يجف الخلق و الفم في حالات الفزع و الغضب خاصة .

5 -حركة الامعاء و المعدة ، ففي حالة الخوف تشل المعدة عن الحركة ، و من الممكن ملاحظة ذلك بالفحص بالأشعة ، كما أنه يحدث في حالات كثيرة أن يصاب الفرد من شدة الانفعال بالإسهال او أمساك.

6 -تغيير كيمياء الدم ، فتحليل الدم في الحالات الانفعالية ،يثبت تغييرا كيميائيا ، اذا يتغير منسوب السكر ، والادرنالين و غيرهما من العناصر .

7 -تغيير نظام عملية التنفس (زيدان ، 1984 ص 85).

التغيرات البدنية الخارجية :

تحدث أثناء الانفعالات تغييرات في سلوك الخارجي منها :

1 – تعبيرات الوجه ، حيث وجد تشابه كبير بين تعبيرات الوجه الانفعالية بين الكثير من المجتمعات ، مع أن بعض التعبيرات في الوجه أثناء

الانفعال محددة وراثيا إلا أنه توجد أيضا بعض تعبيرات الوجه و بعض الإيماءات أثناء الانفعال و التي يتعلمها الافراد من ثقافات مختلفة نشأوا فيها .

2 - هيئة البدن ، حيث تغييرات واضحة على هيئة البدن ، و تبدو في تصاب القدمين في مكان ، أو قد يحدث الجري أو الهروب ، و يسبب الغضب انقباض اليدين أو التكتشير عن الانياب و بعض الحركات العنيفة التي تهدف إلى الهجوم أو الاعتداء ، أما الحب فيدفع للقيام ببعض الحركات المتجهة نحو الشيء المحبوب ، و يسبب الحزن حالة من التراخي و الرجوم .(الكناني و آخرون 2002 ص 403).

3 -نبرة الصوت و نغماته ، يتغير الصوت كثيرا لدى المنفعل شديد الغضب فتري الواحد منهم يتحدث عند انفعال بشكل عام ، بنبرات صوت حانية أو نغمات كلامية قاسية ، كما يتخلل صوت المنفعل رنة أسي و يردد التعبيرات "لعل و عسى " أن مثل هذه النبرات الصوتية و نغمات الحاملة نسمعها بوضوح لدى بعض الممثلين الموهوبين ، و هكذا يلعب الانفعال دورا كبيرا ، في تلوين نبرات صوتنا و نغمات حديثنا (الطويل ، 1999 ص 210).

4 - قياس اتساع حدقة العين ، من المناهج الجديدة في قياس التغييرات الفيزيولوجية المصاحبة لانفعال قياس اتساع حدقة العين ، و يقوم هذا المقياس على أساس حقيقة معينة و هي أن حدقة العين تتسع في حالة وجود مثير يستثير استجابة عيوبه و تضيق لمثير مكروه ، و يتوقع بعض علماء النفس أن قياس اتساع حدقة العين من الممكن أن يكون له قيمة في العلاج النفسي ، قيمة تشخيصية على أرجح ، فالمريض الذي لا يستطيع أن يذكر للمعالج بعض خبراته أو يحدثه على جذور الطفولة لمشاكله لأنه هو نفسه غير واعى بها لأنها لا شعورية ، من الممكن أن نكشف عن مصدر مشاكله ، اذ عرضنا بعض الصور التي تمثل مواقف ضاغطة (خليفة ص 137).

13 - مضار الانفعالات :

يؤثر الانفعال على تفكير الفرد فيمنعه من الاستمرار، كما هو الحال في حالة الغضب أو يجعل التفكير بطيئاً ، كما هو الحال في حالات الحزن أو الاكتئاب .

يقلل من قدرة الشخص على النقد و إصدار الاحكام الصحيحة .

كما يؤثر على الذاكرة فيما يتصل بالأحداث التي تتم أثناء فترة الانفعال .

في حالة حدوث الانفعالات بشكل دائماً و مستمر ، يترتب عليها العديد من المتغيرات الفيزيولوجية ، مما يؤدي إلى حدوث تغيرات عضوية في الانسجة ، و ينشأ في هذه الحالة ما يسمى بأمراض النفس جسمية أو السيكو سماتية (المزيني ، 2001 ص 65) .

- فوائد الانفعالات : 14

تحقق الدرجات المعتدلة من انفعالات العديد من الفوائد بالنسبة للفرد ومنها :

تزيد الشحنة الوجدانية المصاحبة لانفعال من تحمل و تدفعه إلى مواصلة عمل و تحقيق أهدافه _ لانفعال قيمة اجتماعية ، فالتعبيرات المصاحبة لانفعالات ، كما سبقت و أوضحنا ذات قيمة تربط بين الافراد و تزيد من فهمهم لبعضهم البعض .

_ تعتبر انفعالات مصدرا من مصادر السرور ، فكل فردا يحتاج لدرجة معينة منها اذا زادت أثرت على سلوكه و تفكيره ، و إذا قلت زادت إصابته بالملل .

_ تهيأ انفعالات الفرد لمقاومة من خلال تنبيه الجهاز العصبي الإرادي (السيد و آخرون ، 1990 ص 492) .

15- الإتزان الانفعالي :

مفهوم الإتزان الانفعالي :

لا يمكن تحديد مفهوم واحد للإتزان الانفعالي مثله مثل باقي مصطلحات علم النفس ، و ذلك يرجع إلى اختلاف وجهات النظر للباحثين و ثقافتهم و منجبتهم في البحث ، سنحاول التعرف على بعض التعريفات المختلفة .

حيث ترى سامية القطان أن الإتزان الانفعالي بمثابة الصميم و اللب للعملية التوافقية كلها بحيث يصدر عنها أو ينعكس في نهاية الامر كل شكل من أشكال التوافق فتتبدى في هذا المجال أو ذاك في مجالات التوافق السوية أو درجة من الدرجات الاسوية مما ينعكس بدوره على الإتزان الانفعالي .

و هذا الإتزان الانفعالي أو التوافق الانفعالي أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات في ظاهرة قيادة الاخرين أو قيادة المواقف ، فبقدر ما يكون الشخص متزنا من ناحية الانفعالية اي مسيطرا على ذاته متحكما فيها تزداد قدرته على قيادة المواقف و الاخرين .

فالإتزان الانفعالي وسط فاصل على متصل ينتهي من ناحية عند الترددية ، و من ناحية أخرى عند الاندفاعية ، و بهذا يكون الإتزان الانفعالي تحكما و سيطرة على ذات تتيح لصاحبها أن يحتل مكانة ما في وسط المتصل (العدل 1990 ، ص 125)

و يرى المزيني أن الإتزان الانفعالي هو التحكم و السيطرة على الانفعالات و التعامل بمرونة مع المواقف و الاحداث الجارية منها و الجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف و الاخرين (المزيني ، 2001 ص 69).

و يرى ضحيك أن الإتزان الانفعالي مقابل العصبية ، و هو حالة شعور بالرضا و السعادة نتيجة تكامل الفرد النفسي و توافقه مع بيئته مما ينعكس

على قدراته للتعامل مع مواقف الطارئة بالعقلانية و ثبات و الواقعية (صحيك ,2004 ص 48).

و يعرفه أبو زيد ، الكلام ذاته من أن الاتزان الانفعالي ليس سمة فرعية ، و إنما هو محور من محاور الاساسية الكبرى لشخصية ، و هو تنظيم سلوكي يضم سلوك في مواقف الاجتماعية المختلفة .(ابو زيد ، 1967).

و يرى يونس أن الاتزان الانفعالي هو أحداً بعد الاساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل ممتد مستمر بالقطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي يمثله العصبية ، و أن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان من هذا المتصل ، و يمكن أن نصفه طبقاً للمكانة، و أن جميع مواقع محتملة ، و يمثل الاتزان الانفعالي ، الشخص الهادئ ، الرزين الثابت ، منضبط ، غير عدواني ، المتفائل ، الدقيق (يونس ، 2005 ص 938).

و يرى ريان أن الاتزان الانفعالي هو حالة التروى و المرونة حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الافراد الذين يميلون لهذه الحالة الاكثر سعادة ، هدوءاً و تفاءلاً ، و ثباتاً للمزاج ، و ثقة في النفس ، أما الافراد الذي يعرفون عن هذه الحالة ف لديهم مشاعر الدونية ، و تسهل إثارتهم ، و يشعر بانقباض و الكآبة ، و التشاؤم، و مزاجهم متقلب (ريان ، 2006 ص 38)

و قد عرفت كاميلا عبد الفتاح الاتزان الانفعالي بأنه الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة المواقف التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب و ما لديه من دوافع و خبرات و تجارب سابقة من نجاح و فشل يساعده على تعيين و تحديد نوع الاستجابة و طبيعتها التي تتفق و مقتضيات الموقف الراهن و تسمح بتكييف استجابته تكييفاً ملتئم ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة و المساهمة الايجابية في نشاطها و في نفس الوقت ينتهي إلى حالة من شعور بالرضا و السعادة (أبو زيد ، 1987، ص 160).

و خلاصة ما يرى الباحث بعد هذه التعريفات العديدة و مختلفة قد ركزت على أن الاتزان الانفعالي يتضمن فكرة التكامل و التوافق و الاستقرار و الوحدة النفسية بدرجاتها المختلفة كما يتضمن الأساس النفسي الذي يقوم على بناء الشخصية .

و للتعرف على الاتزان الانفعالي لابد لنا من التعرف على مفاهيم مشابهة له من بينها ما يلي :

16 - مفاهيم مشابهة لاتزان الانفعالي :

أ/ النضج الانفعالي :

و هو يقاس بمدى ابتعاد الفرد عن سلوك الانفعالي الخاص من مرحلة الطفولة و اقترابه من سلوك البالغين .

و يلاحظ أن مفهوم النضج الانفعالي أشمل و أوضح و أعم ، من مفهوم الاتزان الانفعالي ، و يعرف إنجلش بانه الدرجة التي يتخلى فيها الفرد على

و يلاحظ أن مفهوم النضج الانفعالي أشمل و أوضح و أعم ، من مفهوم الاتزان الانفعالي ، و يعرف إنجلش بانه الدرجة التي يتخلى فيها الفرد عن السلوك الانفعالي المميز الطفولة ، و يظهر السلوك الانفعالي المناسب لمرحلة الرشد ، و تحدد هولنجورث الصفات الرئيسية للشخص الناضج في إثنين :

١ - قدرته على التدرج في استجابته الوجدانية .

2 - قدرته على تأجيل بعد استجابته . (أبو زيد ، 1987 ص

169).

ب/ التنظيم الانفعالي :

يعرفانه على أنه مجموعة من القدرات تشتمل : (Roemer &

Gats رومر و كراتز)

السوعي بـلاتفعالات و فهمها ، قبول الانفعالات ، السيطرة على السلوكيات المتهورة و التصرف وفقا لأهداف المرجوة عند التعرض لانفعالات السلبية ، الاستخدام الموقفي و المرح للاستراتيجيات التنظيم الانفعالي و يكشف الغياب النسبي لأي من هذه القدرات أو جميعها عن صعوبات في التنظيم الانفعالي .

(Roemer & Gats 2004 . p42)

ج / الذكاء الانفعالي :

يعرفه الخولي بأنه الحالات الوجدانية النفسية المصحوبة لتغييرا الفيزيولوجية سريعة و بحركات تعبيرية غالباً ما تكون حادة و تحدث جابة ، عندما يعاق ميل من الميول أو تشتت رغبة من الرغبات أو ترضى على غير انتظار ، وانفعالات و العواطف لها علاقة ترتبط بعضها لبعض ، و لها مكانتها في تكوين الانفعالي.

(إيمان عباس الخفاف , 2013ص34)

18 - سمات الاتزان الانفعالي لدى الفرد :

1/ قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته في المواقف و ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال و قدرته على الصمود و احتفاظ بهدوء الاعصاب و سلامة التفكير أثناء الازمات و الشدائد .

2 / أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب و مثيرات تافهة.

3 / أن لا يميل الفرد إلى العدوان و أن يكون قادراً على تحمل المسؤولية و القيام بالعمل و الاستقرار فيه و المثابرة عليه أطول مدة ممكنة .

4 / توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف و دوافع الشخص و خبرته .

5 / قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي و التكيف مع البيئة المحيطة و المساهمة بإيجابية في نشاطها مما يضيف عليه شعورا بالرضى و السعادة .

6 / قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته و تجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة . (أبو زيد ، 1987، ص 227).

19 - طرق تحقيق الاتزان الإنفعالي :

هناك بعض المبادئ و القواعد المقترحة التي يمكن من خلالها التحكم و السيطرة في الانفعالات منها ما يلي :

1 / التعبير عن الطاقة الانفعالية في أعمال المفيدة ، حيث يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الاعمال العنيفة ، و من الممكن أن يتدرب الفرد على القيام ببعض الاعمال الاخرى المفيدة لكي يتخلص هذه الطاقة .

2 / تقديم المعلومات و المعارف عن المنبهات المثيرة لانفعال ، حيث يساعد ذلك على إنقاص من شدة الانفعال و بالتالي التغلب على الاضطراب الذي يحدث للأنشطة المتصلة به ، فالطفل الذي يخاف من القطط مثلا يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات التي تقلل من هذه الحالة لديه .

3 / محاولة البحث عن استجابات تتعارض مع الانفعال ، فإذا شعر فرد نحو شخص ما بشيء من الكراهية لأسباب معينة فعليه أن عن أسباب أخرى إيجابية و السارة في مصدر انفعال يمكن أن يغير اهتمامه عن ذلك الشيء الى موضوعات التي تساعد على الهدوء و التخلص من انفعالاته و توتره .

4 / الاسترخاء ، يحدث الانفعال عادة حالة من توتر في عضلات الجسم و في مثل هذه الحالات ، يستحن القيام بشيء من الاسترخاء العام لهدأت الانفعال و تناقصه تدريجيا .

5 / عدم الحسم وإصدار الاحكام في الموضوعات و الامور المهمة ، أثناء الانفعال ففترة الانفعال تمثل حالة من عدم التوازن لذلك يفشل الفرد في رؤية الامور بشكلها الصحيح ، بالتالي تكون أحكامه غير سليمة . (السيد و آخرون ، 1990 ص 492) .

6 / أن يدرس الانسان ، ما يستطيع تعلمه عن الحياة النفسية الانفعالية لأنسان عموما ، و بذلك و بالتالي يعرف الانسان مواطن قوته و ضعفه ، كما علم دوافع السلوك و مظاهر الانفعالات و بعض العمليات الادراكية المصاحبة لذلك .

7 / أن يتعلم الانسان كيف يسيطر على تعبيراته الانفعالية ، الظاهرة التي تخضع لضبط الارادي ، لذا كان الخلق بالتخلق ، و الطبع بالتطبع ، و العلم بالتعلم و الحلم بالتحلم ، و الصبر بالتصبر .

8 / أن يبتعد الانسان قدر الامكان عن المواقف المثيرة لانفعالات الحادة و السيئة و غير الخلقية ، و كذلك ينبغي تجنب الاشخاص الذين يسببون التوترات الانفعالية السيئة ، لان وجود الانسان في مواقف الاثارة يتطلب مزيد من القوة الكابحة لنجاح الضبط الانفعالي الارادي و هذا ما لا يكون ميسور لكل إنسان ، فالوقاية هنا تتمثل في الابتعاد عن مواقف الحرجة الدافعة لانفعالات الغير مرغوبة ، خير من الوقوع في تلك المواقف المثيرة ثم محاولة الخروج منها بسلام .

9 / أن يحاول الإنسان اذ وجد نفسه في مواقف طارئة مفاجئة مثيرة أن يسحب نفسه انسحاباً نفسياً بتغيير الاجواء المهيمنة عليه انفعالياً (الهاشمي ،1984ص17).

10 / تعلم أن تنظر إلى عالم بنظرة مرحة ، انك تستطيع التغلب على الكثير من الانفعالات الشديدة إذا حاولت أن تبحث في المواقف التي تثير انفعالاتك عن عناصر يمكن أن تثير ضحكك أو سخريتك أو سرورك (زيدان 1984 ص 102).

20 / الاسلام و اتزان الانفعالي :

حيث أن القرآن ذكرت الطمأنينة على أنها هيا اتزان الانفعالي و أعلى درجات السعادة ، و الاطمئنان و استقرار في دنيا و لأخرة ، هيا الايمان بالله تبارك و تعالى لقوله تعالى : " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا يَذِكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ " (سورة الرعد 28).

و حققت لتلك القلوب أن تطمئن لصلاتها بربها ، و تطمئن لشعورهم بقربها له ، و تسكن و تستأنس قلوبهم بذكر الله و توحيده فلا تشعر بالقلق و اضطراب من سوء العقاب ، و جيء بصيغة المضارع لإفادة لدوام الاطمئنان و استمراره ، و هناك آيات كثيرة تحدثت عن الاطمئنان في سور متعددة منها : "يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنِّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً" (الفجر 28).

أي يا أيتهما النفس الزكية الطاهرة ، المطمئنة بوعد الله ، المطمئنة في سراء و ضراء ، و في البسط و القبض ، و في المنع و العطاء المطمئنة فلا ترتاب ، المطمئنة فلا تتحرف ، المطمئنة فلا تتالجج في الطريق (مرسي 1983 ، ص 27).

التي لا يلحقها اليوم خوفو لا فزع يرجع إلى رضوان ربك و جنته ، راضية بما اعطاك الله من نعم ، مرضية بما قدمت من عمل . (الصابوني ، 559).

ان الاسلام دعى إلى ضبط الانفعالات و تحبيب الانفعالات ايجابية مثل كظم الغيب و الحب ، و الرحمة و الشفقة و التوكل و الود و بعد عن انفعالات السلبية المنفرة كالغضب و الانتقام و الكراهية و الحقد، و دعى الى قضاء على جذور الانفعال المرضي و مسبباته ، مما يلعب دورا هاما في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى الفرد و هذا يتبين من خلال النصوص التالية :

دعى الاسلام الى كظم الغيظ حيث يقول الله تعالى : " الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَلَى النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ " (آل عمران 134).

و دعى الاسلام إلى يسر في تعامل مع الناس و الرفق بهم و التلطف معهم و هذا كله من أنه ان يخفف من تعرض الانفعال ، قال الرسول صلى الله عليه و سلم : " إن الله يحب الرفق في الامر كله " (رواه البخاري 6093).

و دعا الاسلام لعدم الغضب و حذر منه عن أبي هريرة ، رضي الله عنه، أن الرسول صلى الله عليه و سلم : " ليس الشديد بالصرعة ، انما الشديد من يملك نفسه عند الغضب(رواه البخاري 2716) .

هذه بغض الآيات و الأحاديث و نصائح الدين الاسلامي التي تدعو إلى البعد عن الانفعالات السلبية و التمسك بالانفعالات ايجابية لكي يتحقق لدى الفرد المسلم الاتزان الانفعالي و لتحقيق الصحة النفسية و الطمأنينة، لان الله هو الذي خلقنا و هو أعلم بما يضع لنا الدواء المناسب .

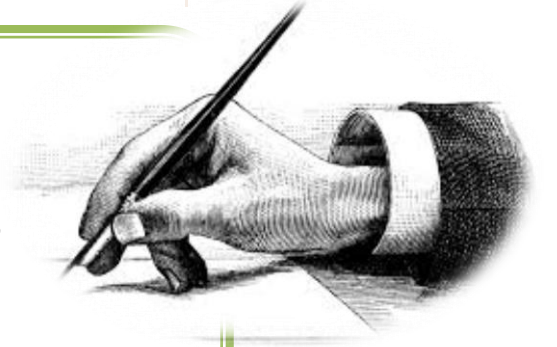
فالإسلام يدعو إلى ضبط الانفعالات و التحكم فيها ، و أن اتبع منهج الاسلام يحقق كل ذلك لقول الرسول صلى الله عليه و سلم : " تركت فيكم ما أن تمسكتم به لن تضلوا بعدي أبدا كتاب الله و سنتي " . و هذا جامع لكل امور.

خلاصة الفصل :

نظرا لأهمية الاتزان الانفعالي نرى أنه ليس هناك نظرية في علم النفس إلا و تناولته و اعتبرته أحد الاهداف المهمة الذي يسعى علم النفس الى ترسيخها في حياة الفرد ، و أن دراسة الاتزان الانفعالي تأتي أهميتها من خلال مواجهة الفرد لمشكلات الحياة ، و أن ظروف عصرنا الأصعب من ظروف العصور الماضية حتى أصبح عدم الاستقرار سمة يكتن بها هذا العصر .

الفصل الثالث

مناهج الجيل الثاني



تمهيد :

في ضوء الاصلاح الواسع للنظام التربوي الجزائري تم تجديد الكتب و المحتويات التعليمية و تم بناء المناهج الدراسية وفق منظور بيداغوجي جديد بهدف جعل المتعلم يحصل المعارف بنجاح ، و خلق الفرص لتوظيف المكتسبات لتنمية القدرات و المهارات .

فقد اعتمدت مناهج الاصلاح في بنائها على الاساس القيمي و أخذ في الاعتبار البنيوية الاجتماعية حتى يكون المتعلم على أهبة الاستعداد لمواجهة العالم الخارجي معنزا بانتمائه و هويته الحضارية .

1 - المفاهيم القاعدية المتداولة لمناهج الجيل الثاني :**1 - 1 المنهاج :**

مجموع المعلومات المدنية و الثقافية المتعلقة بشخص معين او هو خطة عامة تنظم عملية التدريس ، و هو يشمل بدراسة المدخلات و المخرجات و ما بينهما من عمليات تربوية أساسية لا يمكن الاستغناء عنها ، و هو أيضا سلسلة من الوحدات الموضوعية بكيفية تجعل تعلم كل وحدة منها يمكن أن يتم انطلاقا من فعل واحد شريطة أن يكون التلميذ قد تحكّم في القدرات الموصوفة في الوحدات المخصصة ، و من هذا نستخلص أن المنهاج يجمع بين المنهج و البرنامج .

1 - 2 الكفاءة :

تعرف الكفاءة على انها القدرة على استخدام مجموعة منظمة من المعارف و المهارات و المواقف التي تمكن من تنفيذ عدد من المهام ، انها القدرة على استعمال مجموعة من الموارد .

1 - 3 الكفاءة الشاملة :

هدف نسعى الى تحقيقه في نهاية فترة دراسية محددة وفق نظام المسار الدراسي ، لذا نجد كفاءة في نهاية المرحلة و كفاءة شاملة في نهاية كل طور

و كفاءة أشمل في نهاية كل سنة ، و هي تتجزأ في انسجام و تتكامل الى كفاءة شاملة لكل مادة و تترجم ملامح التخرج بصفة مكثفة ، ينبغي ان تصاغ الكفاءة الختامية و مركباتها بشكل يجعلها قابلة للتقييم .

تجزأ الكفاءة الختامية الى مركبات التي يمكن ان ترتبط بها الامور

الآتية :

أ / مضامين المادة المتعلقة بها كمورد في خدمة الكفاءة .

ب / الوضعيات التي تمكنا من تحقيقها كوحدة تعليمية .

ج / الوضعيات التي تمكنا من تقييمها كمركبات ، و من ادماجها كلياً أو

جزئياً .

1 - 3 الكفاءة الشاملة

هدف نسعى الى تحقيقه في نهاية فترة دراسية محددة وفق نظام المسار

الدراسي ، لذا نجد كفاءة في نهاية المرحلة و كفاءة شاملة في نهاية كل طور .

و كفاءة أشمل في نهاية كل سنة ، و هي تتجزأ في انسجام و تتكامل الى

كفاءة شاملة لكل مادة و تترجم ملامح التخرج بصفة مكثفة ، ينبغي ان تصاغ

الكفاءة الختامية و مركباتها بشكل يجعلها قابلة للتقييم .

تجزأ الكفاءة الختامية الى مركبات التي يمكن ان ترتبط بها الامور

الآتية :

أ / مضامين المادة المتعلقة بها كمورد في خدمة الكفاءة .

ب / الوضعيات التي تمكنا من تحقيقها كوحدة تعليمية .

ج / الوضعيات التي تمكنا من تقييمها كمركبات ، و من ادماجها كلياً أو

جزئياً .

1 - 4 الوضعية الشاملة :

هي وضعية تعليمية ، أو لغز يطرح على التلميذ لا يمكن حله الا باستعمال تصور محدد بدقة ، أو اكتساب كفاءات لم يكن يملكها ، و هي اداة من ادوات بيداغوجية مؤسسة على البناء الذاتي للمعارف الوضعية المشكلة شاملة مركبة و ذات دلالة :

شاملة : اي ان لها سياق وواقعية لاحتوائها على هدف (منتج) و لأنها ايضا تتطلب أكثر من عملية أو أكثر من اجراء و تستلزم إستخدام معارف و تقنيات.

مركبة : اي انها تستخدم عدة معارف فهي كثيرة الصراعات معرفية و حلها يتطلب جهدا .

ذات دلالة : اي تثير اهتمام التلميذ لأنها تلجأ الى شيء يعرفه ، و ذات صلة بحياته اليومية من المحيط (سواء كانت صحية او خاطئة) مخزنة في ذاكرته كما انها تمثل تحديا في تناول التلميذ (واقعي و ممكن التحقيق) و يقوم المدرس بدور الوسيط الضابط للوضعية التعليمية (عبود و آخرون 2016 ، ص 13).

1 - 5 الكفاءة الختامية :

مرتبطة بميدان ومن الميادين المهيكلة للمادة تعتبر بصيغة التصرف (التحكم في الموارد و حسن استعمالها و ادماجها و تحويلها) عما هو منتظر من التلميذ في نهاية فترة دراسية لميدان من الميادين المهيكلة للمادة .

1 - 6 الكفاءة المادة :

هي الكفاءات التي يكتسبها المتعلم في المادة من المواد الدراسية ، و تهدف الى التحكم في المعارف و تمكنه من الموارد الضرورية لحل وضعيات المشكلة .

1 - 7 الميدان :

جزء مهيكّل و منظم للمادة قصد التعلّم و عدد الميادين في المادة يحدّد عدد الكفاءات الختامية التي تدرجها في ملمح التخرج .

1 - 8 الكفاءة العرضية :

تتكون من القيم و المواقف و المساعي الفكرية المشتركة بين مختلف المواد التي ينبغي استخدامها اثناء بناء مختلف المعارف و المهارات و القيم التي نسعى الى تنميتها (اللجنة الوطنية للمناهج 2016 ص 286 - 267).

1 - 9 المقاربة :

هي تصور و بناء مشروع عمل قابل للإنجاز في ضوء خطة او استراتيجية تؤخذ في الحسبان كل العوامل المتداخلة في تحقيق الاداء الفعال و المرود المناسب من طريقة ، ووسائل ، و مكان و زمان و خصائص المتعلم و الوسط و النظريات البيداغوجية .

1 - 10 المقاربة بالكفاءات :

هي بيداغوجية وظيفية تعمل على التحكم في مجريات الحياة بكل ما تحمله من تشابك في العلاقات و تعقيد في الظواهر الاجتماعية و من ثم في اختيار منهجي يمكن للمتعلم من النجاح في هذه الحياة

1 - 11 الادماج :

هو مسار مركب يمكن تقييد المكتسبات و عناصر المرتبطة بمنظومة معينة و وضعية ذات معنى قصد اعادة هيكلة معارف سابقة و تكييفها طبقا لمستلزمات سياق معين لاكتساب معارف جديدة و يكون المتعلم هو الفاعل فيما يخص ادماج المكتسبات لا يمكنه ان يدمج الا ما تم اكتسابه فعلا

1 - 12 وضعية تعلم إدماجية :

هي وضعية المشكل ذات معنى تختبر أقر التطبيقات او خلال حصص التعلم الادماجية (حاجي ، 2005 ص 2,3).

1 - 13 بيداغوجيا المشروع :

المشروع عمل كتابي فردي او جماعي يتم الاتفاق عليه بين الاستاذ و المتعلمين و تجرى مناقشته و انجازه داخل القسم اما اعداده فيتم خارج القسم و داخله عبر مراحل ، و تحت اشراف الاستاذ و يعرض المشروع وفق لمعايير و شروط محددة و يبنى منهاج بيداغوجيا المشروع الذي من شأنه ان يحصل المتعلم على ممارسة فعلية .

1 - 14 الموارد :

هيا كل ما يجده المتعلم و يتحكم فيه و يحوله مم اجل حل المشكلات و تنمية الكفاءات .

1 - 15 المخطط التعليمي لبناء التعليمات :

هو مخطط عام لما يتم برمجته خلال سنة دراسية ضمن مشروع تربوي يقضي الى تحقيق كفاءات من المؤسسات التعليمية انطلاقا من الكفاءات الختامية للميادين .

1 - 16 المصفوفة المفاهيمية :

هو مجموعة مرتبة و مترابطة من الانشطة و المهام و يتميز بوجود علاقات تربط بين مختلف أجزائه لمتابعه من اجل ارساء مواد جديدة و تحقيق مستوى من مستويات الافادة الشاملة او تحقيق كفاءات ختامية معينة.

1-17 مركبات الكفاءة :

هي في غاية الاهمية تهدف الى تفصيل الكفاءة الختامية حتى تصبح عملية أكثر في عملية التعلم فان هذه المركبات تركز على التحكم في المضامين المعرفية و استعمالاتها لحل

وضعيات مشكلة ، تساهم في تنمية القيم و الكفاءة العرضية المناسبة لهذه الكفاءة و بصفة عامة توجد ثلاث مركبات للكفاءة الختامية (مركبة خاصة بالجانب المعرفي).

1-18 البنية الاجتماعية :

هي نظرية تركز على كيفية تعلم الافراد و تؤكد على أن الافراد يبنون المعنى من خلال تفاعلهم مع الخبرات في بيئتهم الاجتماعية و تتضمن البيئة الاجتماعية للمتعلم (ابن الصيد و اخرون 2017 ، ص 10).

3- أنواع المناهج :

هناك ثلاث أنواع تتمثل في :

1 / منهج المواد الدراسية المنفصلة :

تعتبر من أقدم أنواع المناهج و أولها ظهورا و أكثرها انتشارا في الربع الاول من القرن العشرين ، يدور هذا المنهج حو محور المعلومات في صورة مواد دراسية منفصلة موزعة على مراحل و سنوات دراسية .

خصائص هذا المنهج :

الفصل بين المواد الدراسية التي يتضمنها هذا المنهج حيث تدرس كل مادة على حدى .اتباع أسلوب التنظيم المنطقي عند اعداد المقررات الدراسية مثل : التدرج من البسيط الى مركب و من السهل الى صعب و من الماضي الى الحاضر .

الكتاب المدرسي هو الدعامة الرئيسية التي يركز عليها المنهج لأنه يتضمن المعلومات المراد تزويد التلاميذ بها فالهدف الرئيسي من المنهج هو تزويد التلاميذ بالمعلومات في شتى الجوانب المعرفية .

الدور الرئيسي للمعلم في هذا المنهج هو توصيل و شرح المعلومات .

المزايا :

_ شمولية التخطيط و اعداد هذا المنهج و تنفيذه و تقويمه و تطويره .

_ يقدم المواد الدراسية الى التلاميذ بطريقة اكثر عمقا و تنظيميا اي انه يساعد على التعمق في المادة الدراسية و على حساب التلاميذ و المعلومات في كافة الجوانب .

عيوبه :

- اهتم هذا المنهج بجانب واحد فقط و هو الجانب المعرفي و اهمل الجوانب الاخرى.

- الدراسية يؤدي إلى تجزئة المعرفة و تقسيمها على نحو يتعارض مع تكامل و تفاعل مواقف الحياة

- التلميذ سلبي في ظل هذا المنهج اذ ان عمله الرئيسي هو فقط المعلومات أو فهمها أو استيعابها . (حمادات 2008 ، ص 180 ، 182) .

ب / منهج المواد المترابطة :

نتيجة لانتقادات التي وجهت لمنهج المواد المنفصلة ، ظهر هذا المنهج بقصد تحسينه و يبني على فكرة الربط بين بعض المواد التي تضمنها المنهج .

أنواع الربط :

هناك نوعان هما :

1/ الربط المعرفي : حيث تقدم فيه كل مادة قائمة بذاتها و مطبوعة في كتاب خاص ثم للمدرسة حرية الربط بين اجزاء المادة الدراسية و مادة اخرى، سواء متشابهة لها أو مختلفة عنها .

2/ الربط المنظم : حيث كان يتم وفق لتخطيط جماعي يشترك فيه المشرف التربوي و المعلم .

نقد المنهج :

ان هذا المنهج يختلف عن منهج المواد المنفصلة في نقطة واحدة و هي انه حاول الربط بين بعض المواد او بعض اجزاء المواد التي يدرسها التلميذ في نفس العام الدراسي الا ان عملية الربط لم يكتب لها النجاح حيث اتفق هذا المنهج مع منهج المواد المنفصل في نقاط التالية :

_ الاهتمام بجانب المعرفي و اهمال جوانب النمو الاخرى .

_ اهمال التلميذ للبيئة و المجتمع .

_ لم يهتم بالأنشطة .

_ لم يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ .

ج / منهج المجالات الواسعة :

ان هذا المنهج محاولة من المحاولات المتعددة التي بذلت لتطويع منهج المواد المترابطة ، فقام هذا المنهج على فلسفة تتلخص في تجميع المواد الدراسية المتشابهة و مزجها في مجال واحد بحيث يزول الحواجز بينهما تماما .

المزايا منهج المجالات الواسعة :

_ يؤدي الى دمج بعض المواد اخرى الى التكامل بعض الجوانب المعرفية .

- _ تقديم المواد في صورة مجالات تذوب فيها الفواصل نهائياً بين المواد المجال الواحد مما يساعد على فهم طبيعة المتغيرات .
- _ دمج بعض المواد في مجال واحد يساعد على اظهار بعض جوانب المعرفية المختلفة و يعمل على ربطها بالحياة .
- _ يعمل هذا المنهج على ايجاد نوع الربط المدرسة و المجتمع و ذلك من خلال التعرض لدراسات المتكاملة .

العيوب :

- _ صعوبة دمج بعض المواد في مجال واحد
- _ مازال هذا المنهج يركز على المعرفة أكثر من تركيزه على جوانب اخرى .
- _ ان هذا التنظيم المنهجي يصلح فقط بأساسيات المعرفة لذا فهو يناسب المرحلة الابتدائية و المتوسطة .
- _ لا يتيح للتلاميذ القيام بالأنشطة التربوية لازمة مما يجعلهم سلبين في معظم المواقف (حمدات 2008 ص 183) .

4 - المبادئ المؤسسة لمناهج الجيل الثاني :

المناهج التعليمية بنية منسجمة لمجموعة من العناصر المنظمة في نسق تربطها علاقات التكامل المحددة بوضوح و يشمل بناء المنهاج على احترام المبادئ التالية :

- الشمولية : اي بناء مناهج للمرحلة التعليمية .
- الانسجام : اي وضوح العلاقة بين مختلف مكونات المنهاج .
- قابلية الانجاز : اي قابلية التكيف مع ظروف الانجاز .
- المقرونية : اي البساطة و الوضوح الهدف و دقة التعبير .

الوجاهة : اي السعي الى تحقيق التوافق بيم الاهداف التكوينية للمناهج و الحاجات التربوية . **قابلية التقويم :** اي احتواء معايير قابلة للقياس.

أ/ في المجال الاخلاقي (القيمي) :

حسب ما جاء في المرجعية العامة للمناهج فان المنظومة التربوية الجزائرية عليها واجب اكساب كل متعلم قاعدة من الاخلاق المتعلقة بالقيم ذات البعدين .

ب/ في مجال الاستمولوجي :

على المحتويات التعليمية ان تتجنب تكديس المعارف بل ينبغي ان تفصل المفاهيم و المبادئ و الطرائق المهيكلة للمادة التي تشكل اساس التعلم و تسيير بالانسجام العمودي للمواد

ج/ في مجال المنهجي و البيداغوجي :

ترتكز المناهج الجديدة على ميدانين أساسيين : المقاربة بالكفاءات المستوحاة من البناية الاجتماعية ، و المقاربة التنسيقية تشكل هذه المقاربة المؤسسة على البناء الفكري و البنائية الاجتماعية المحور الرئيسي للمناهج الجديدة تمكن المتعلم من بناء معارف في وضعيات تفاعلية (اللجنة الوطنية للمناهج 2016 ، ص 284).

5 - خصائص مناهج الجيل الثاني :

__ يتمحور المنهج حول التلميذ و يجسد خبراته كمشروع للحياة او الاعداد لها .

__ ينمي شخصية المتعلم في جميع جوانبها الوجدانية و العقلية و البدنية .

__ يؤكد على ضرورة توظيف المعلومات و المهارات و الخبرات .

__ يهيئ الفرص لتنمية الروح الاقدام و الاكتشاف و الاستقصاء

و الابتكار و القدرة على حسن الاختيار و ابداء المواقف و اتخاذ القرار.

- _ تتماشى الخصائص المذكورة اعلاه مع الاختيار المنهجي الذي نص عليه القانون التوجيهي للتربية الوطنية بالنسبة للمقاربة التي ينبغي اعتمادها في التقديم المناهج الجديدة ، اذا ينص على ذات القانون على الجوانب التالية :
- سيتم التركيز على المقاربة التي تتيح النمو المتكامل للمتعلم و استقلاله و اكتساب كفاءات متينة دائما .
- _ احتمال مقاربة مبنية على تطبيق أنساق التحليل و التلخيص و حل المشكلات و بناء المعارف .
- _ تنمية كفاءات التعلم الذاتي .
- _ تنمية الكفاءات التي تسمح للأفراد باستعمالات المتنوعة للمعارف العلمية في حياتهم .
- _ تنمية الفكر و القيم العلمية التي تنشئ ذهنية جديدة لدى مواطن العالم الجديد . (نايت و آخرون ، 2016 ص 54).

أهداف مناهج الجيل الثاني : 6. _

- _ معالجة الثغرات وواجهه القصور التي تم تحديدها في مناهج الجيل الاول .
- _ امثال المناهج المدرسة للضوابط المحددة في القانون التوجيهي للتربية و المرجعية العامة للمناهج و الدليل المنهجي .
- _ تعزيز المقاربة بالكفاءات كمنهج لإعداد البرامج و تنظيم التعلمات .
- _ تنمية كفاءة التعلم الذاتي .
- _ تنمية الكفاءات التي تسمح الافراد باستعمالات المتنوعة للمعارف العلمية .
- _ تنمية الفكر و القيم العلمية التي تنشئ ذهنية جديدة لدى مواطن العالم الحالي .

_ يتم الانطلاق من مجالات معرفية و مفاهيم بسيطة للوصول الى مفاهيم معقدة بشكل تدريجي (لوصيف 2016 ص 3) .

الفرق بين الجيل الاول و الجيل الثاني : 7-

فحقيقة الامر هناك فروق كبيرة جدا بين المنهجين القديم و الحديث و لعل أهم هذه الفروق تتواجد في المجالات التي سوف أذكرها و التي هي :

أ/ طبيعة المنهج:

المنهج القديم : كان المقرر الدراسي مرادفاً للمنهاج ثابت لا يقبل التعديل و يركز على الكم الذي يتعلمه التلميذ و ليس على الكيف و يركز على الجانب المعرفي في إطار ضيق ، و يهتم بالنمو العقلي للتلميذ .

منهج الجيل الحديث : فالمقرر الدراسي جزء من المنهاج و هو من يقبل التعديل يركز على الكيف الذي يتعلمه التلميذ ، و يهتم بالنمو الشامل للطالب و يتكيف المنهاج للمتعلم .

ب / تخطيط المنهج :

و في المنهج القديم : نجد انه يتم اعداده من قبل المتخصص في المادة الدراسية كما أنه يركز على اختبار المادة الدراسية و محور المنهاج المادة الدراسية .

و في منهج الجديد: فيشارك في اعداده جميع الاطراف المؤثرة المتأثر به و يشمل جميع عناصر المناهج ، و محور المنهاج المتعلم .

ج/ طبيعة المادة الدراسية :

في المنهج القديم : هي غاية في ذاتها و لا يجوز ادخال اي تعديل عليها و يبنى المقرر الدراسي على التنظيم المنطقي للمادة ، و المواد الدراسية فيع منفصلة ، و مصدرها الكتاب المقرر ...

في منهج الجديد : فهو وسيلة تساعد على نمو الطالب نمو كامل ، و تعدل حسب ظروف الطلبة و احتياجاتهم ، و تبني في ضوء سيكولوجيا الطلبة و ذات مصادر متعددة .

د/ طريقة التدريس:

في منهج القديم : تقوم على التعليم و التأقن المباشر كما أنها لا تهتم بالنشاطات و تسير على نمط واحد و تغفل على استخدام الوسائل التعليمية .

المنهج الحديث: فيقوم على توفير الظروف و الامكانيات الملائمة للتعلم ، و يهتم بالنشاطات بأنواعها و له انماط متعددة و يستخدم الوسائل التعليمية المتنوعة .

ر/ طبيعة التلميذ :

المنهج القديم : كان التلميذ سلبي و غير مشارك ، بينما في الحديث له دور ايجابي و يحكم عليه بمدى نجاحه في امتحانات المواد الدراسية .
اما في المنهج الجديد يحكم عليه بمدى تقدمه نحو الاهداف المنشودة .

الخلاصة :

ان المناهج التربوية الجزائرية و المقررات المعمولة بها سابقا اعتمدت على المقاربة بالأهداف ثم المقاربة بالكفاءات في الجيل الاول مع الابقاء عليها و التجديد فيها في مناهج الجيل الثاني إلى البنيوية الاجتماعية الى ادماج المواد مع بعضها البعض ، و ان بيداغوجيا الكفاءات هي احدى البيداغوجيا التي تعمل على تمكين المتعلم من اكتساب المعرفة و الشخصية المتوازنة المنفصلة للوصول الى نموذج المواطن الايجابي الذي يأسس ذاته و يبني لها مكانة في المجتمع و العالم .

هذه التصورات المستقبلية و الاهداف المنشودة لا يمكن تحقيقها الا من خلال مناهج تشكل بناء متين و تساهم في تكوين كفاءات على أساس مبدأ الحرية و الحاجة ، من منطلق ان هذه البيداغوجيا ذات النسق المفتوح ، تتطلب تخطيط مرن يقوم على الوضعيات القابلة لإدماج تعليمات حقيقية .

قائمة المراجع



المصادر :

_ القرآن الكريم.

_ السنة النبوية الشريفة .

الكتب :

1. أبو زيد أبراهيم (1987) ، سيكولوجية الذات و التوافق ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .
2. إيمان عباس الخفاف (2013) ، الذكاء الانفعالي ، ط 1 ، عمان ، دار المناهج للنشر و التوزيع .
3. بن الصيد بوني سراب (2017)، دليل استخدام كتاب السنة الرابعة ابتدائي ، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ، الجزائر.
4. حاجي (2005)، المقاربة بالكفاءات كيداغوجيا إدماجية، المركز الوطني للوثائق التربوية ، الجزائر .
5. حمادات محمد حسن (2008)، المناهج التربوية نظرياتها و مفهوماتها ، دار حامد ، عمان.
6. خليفة صابر ، بت ، مبادئ علم النفس ، عمان ، دار أسامة للنشر و التوزيع .
7. خير الدين حسن ، بت ، العلوم السلوكية المبادئ و التطبيق .
8. الداھري صالح ، الكبيسي وهيب (1999)، علم النفس العام .

9. ريان محمود (2006). الاتزان الانفعالي و علاقته بكل من السرعة الادراكية و التفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة ، جامعة الازهر كلية التربية .
10. الريمائي محمد و آخرون (2004) ، علم النفس العام ، ط 1 ، عمان، دار المسيرة للنشر و التوزيع .
11. الزغلول عماد و هنداوي علي (2008) ، مدخل إلى علم النفس .
12. السيد عبد الحليم و آخرون (1990)، علم النفس العام ، ط3 ، مكتبة غريب .
13. الصابوني محمد علي ، بت ، صفوة التفاسير ، ط 7 ، القاهرة ، دار القرآن الكريم.
14. الطويل عزت (1999)، معالم علم النفس المعاصر ، ط3 الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .
15. طيب نايت سليمان و اخرون (2016)، دليل استخدام الكتاب المدرسي لسنة ثمانية ، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ، الجزائر .
16. عبد الخالق أحمد (1990) ، أسس علم النفس ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.
17. عويضة كامل (1997) ، علم النفس الشخصية ، بيروت ، دار الكتب العلمية .
18. فائق أحمد و عبد القادر محمود ، بت ، مدخل إلى علم النفس العام ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .

19. القانون التوجيهي للتربية رقم 08- 04 المؤرخ في23 يناير 2008.
20. الكناني ممدوح و آخرون (2002)، المدخل إلى علم النفس ، ط 3، بيروت ، مكتبة الفلاح .
21. اللجنة الوطنية للمناهج (2016)، الاطار العام للمناهج ، وزارة التربية مرحلة الابتدائية ، الجزائر .
22. محمود عبود و أخرون (2016)، دليل اسخداممكتاب السنة الاولى من التعليم الابتدائي ، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ، الجزائر.
23. مرسي سي سيد عبد الحميد (1983). النفس المطمئنة ، القاهرة ، مكتبة وهبة .
24. المزيني أسامة (2001). القيم الدينية و علاقتها بالاتزان الانفعالي و مستوياته لدى الطلبة الجامعة الاسلامية .
25. مطاوع إبراهيم (2004)، أعرف نفسك علم النفس للجميع ، الدار العالمية لنشر و التوزيع .
26. المليجي (1988)، الدافعية و الانفعال ، ط 1 ، القاهرة.
27. المليجي حلمي (1982)، علم النفس المعاصر ، ط4 ، الاسكندرية ، مكتبة الانجيلو المصرية .
28. النجاتي محمد (1982)، القرآن الكريم و علم النفس ، القاهرة ، دار الشروق .
29. الهاشمي عبد الحميد (1984)، أصول علم النفس ، جدة ، دار الشروق.

30. الووقي راضي (1998)، مقدمة في علم النفس ، جدة ، دار الشروق .

31. يونس أنتصار (1978)، السلوك الانساني ، دار المعرفة.

✓ المراجع الاجنبية :

- Morgan etal , 1979 , Introduc tonta Psycholgf Tata McGraw – Hill Pulislmigcom, New Delhi,six, Edition .

-Wortman Camille B.& Laftus ElizabethF,1992 Psychology"Gnow.