

الدافعية

* مفهوم الدافعية: هي حالة تحدث عند الكائن البشري بفعل عوامل داخلية أو خارجية تثير لديه سلوكا معيناً وتوجهه نحو تحقيق هدف معين.

* وتعرف على أنها: قوة داخلية ناشئة عن حالة من التوتر يصحبه شعور الفرد بنقص أو حاجة معينة وان هذه القوة تنتشط وتوجه السلوك باتجاه تحقيق هدف أو نتيجة لإشباع الحاجة أو النقص لدى الفرد .

* مفهوم الدافع: يعرف الدافع على انه عملية داخلية توجه نشاط الفرد نحو تحقيق هدف محدد في البيئة التي يتفاعل معها .

وهناك نوعين رئيسيين من الدوافع هما:

أ- دوافع أولية (فطرية): وهي ترتبط بالتكوين الفسيولوجي للكائن الحي مثل: الأمومة، العطش والجوع والجنس.

ب- دوافع ثانوية: ويؤثر التعلم في تكوينها بشكل كبير ومنها: الميول، والرغبات، والاتجاهات، والحاجة للرضا من قبل الآخرين (القبول الاجتماعي) والطموح، والإنجاز، والثواب والعقاب.

وقد حاول علماء النفس وضع تنظيم خاص للدوافع يبين العلاقة بينها . فعلى سبيل المثال وضع ابراهام ماسلو تنظيمها هرميا للدوافع جعل في قاعدته الحاجات البيولوجية او حاجات البقاء التي اذا اشبعت شعر الفرد بالامان ومن ثم يرتقي الهرم الى الحاجة الى الامان والتقدير.... وهكذا يصل الى قمته وهي الحاجة الى التقدير والذات ويمثل تحقيق الذات حاجة عند الفرد تدفعه الى ان يكون منفتحا على الخبرات وليس دفاعيا وان يحب الاخرين والذات دون الاستسلام الى للعدوان وان يسلك على نحو مقبولا اجتماعيا وطيب اخلاقيا وان يعبر عن استقلاله الذاتي وقدرته على الابتكار وان يكون مستكشفا وتلقائيا في تعامله مع البيئة .



ويوجد أمثلة أخرى للدوافع منها:

١- الدوافع المعرفية (Motivation to know): وتعني الشعور بالرضا والارتياح حين تعلم شيء جديد أو الكشف عن شيء جديد لم يكن يعرفه أو محاولة تفهم شيء جديد لم يكن متفهماً.

٢- الدوافع التحسسية (Motivation to experience simpulation): وتعني الشعور بمشاعر جميلة نتيجة القيام بممارسات معينة بصورة عامة

٣- الدوافع للإنجاز المدرسي (Motivation to accomplish things): وتعني الشعور بالرضا والارتياح في إنجاز شيء يؤدي إلى التقدم في المجال الدراسي.

ولابد من التركيز دافع الإنجاز المدرسي الذي يعد من أهم المتغيرات التي ربطها الباحثون بعملية التحصيل الدراسي، إذ ينظر للمتعلمين على أنهم يتميزون بالنشاط ومحبون للاستطلاع، يبحثون عن المعلومات ليحلوا مشاكلهم الشخصية، وقد يكون هذا الدافع أقوى دوافع التعلم المدرسي لأنه قائم على الاختيار والقرار والاهتمامات والأهداف وحسابات النجاح والفشل، وهذه بدورها تلعب دوراً مهماً في الإنجاز المدرسي.

ومن الأمور المهمة التي يقوم بها المدرس لاستثارة دافعية الطلبة لتحسين مستوى الإنجاز المدرسي :

١- استثارة اهتمامات الطلبة وتوجيهها.

٢- استثارة حاجات الطلبة للإنجاز والنجاح.

٣- تمكين الطلبة من صياغة أهدافهم وتحقيقها.

٤- استخدام برامج تعزيز مناسبة.

الانفعالات

* مفهوم الانفعال: يعرف الانفعال على أنه حالة التهيج أو الاضطراب تتميز بشعور قوي وتؤلف في العادة دافعاً نحو شكل محدد من أشكال السلوك وأنماطه.

ويوجد نوعان من الانفعالات وهي :

١- الانفعالات الايجابية: وهي التي تشبع فينا الرضاء والارتياح والسرور.

٢- الانفعالات السلبية: وهي التي تشبع في نفوسنا الغضب والخوف أو الحزن أو أي إحساس بالانقباض .

*العوامل المسببة للانفعالات: تحدث الانفعالات في حياتنا لأحد عاملين أو كلاهما معاً :

١- العوامل الداخلية: و تتعلق بالجهاز العصبي وإفرازات الغدد الصم للهرمونات .

٢- العوامل الخارجية: تتعلق بالأحداث الخارجية التي تؤثر في الشخص وفي أحاسيسه أما بالرضا أو بالسخط وأما بالفرح أو الحزن وأما بالانقباض أو الانقباض .

*شروط حدوث الانفعال

كل ظاهرة نفسية لها ثلاث أركان وهي :

- ١- المنبه: ويكون على نوعين خارجياً كالدواء المفاجئ أو وخزه تحدث أماً شديداً أو خبر مفاجئ سار أو ضار أو داخلياً كاستعادة لذكرى سابقة أو تأملات حاضرة .
- ٢- الكائن الحي: هو العامل الأساسي في الانفعال إذا أن قدرة المنبه على إثارة الانفعال تتوقف على حالة الكائن الحي من توتر أو ارتخاء من استعداد أو عدمه .
- ٣- الاستجابة : ولها وجهتان الوجهة الشعورية أو كيفية التجربة كما يشعر بها الشخص المنفعل والوجهة الخارجية ولها نوعاً: الأولى هي التعبيرات الحركية من ألفاظ وإيماءات أما الثانية فهي الاضطرابات الفسيولوجية الداخلية الناشئة عن تنشيط الجهاز العصبي بطريقة تعسفية .

*فوائد الانفعال :

١. إن الشحنة الوجدانية المصاحبة للانفعال قد تزيد من تحمل الشخص وتزوده بدوافع ورغبات .
٢. للانفعال قيمة اجتماعية إذ تكون التغيرات ذات قيمة تعبيرية تربط بين الأشخاص وتزيد من فهمهم لبعض .
٣. الانفعالات مصادر للسرور فكل إنسان يحتاج إلى درجة معينة منه إذا زادت أثرت على سلوكه وتفكيره وإذا قلت أصابته بالملل .
٤. الانفعال يهيئ الفرد للمقاومة .

*سلبات الانفعال :

١. يؤثر الانفعال على التفكير .
٢. يقلل الانفعال من قدرة الشخص على النقد وإخضاع التصرفات لرقابة الإدارة .
٣. يساعد الانفعال على تفكك المعلومات الدقيقة والمكتسبة .
٤. يؤثر الانفعال على الذاكرة .
٥. إذا توالى الانفعالات بشكل مستمر دون أن تنتهي المواقف المسببة فأنها قد تؤدي إلى الأمراض النفسية .

نظريات الانفعال :

*نظرية جيمس -لينج :

فسرت هذه النظرية العلاقة بين جوانب الانفعال بأن إدراك الفرد للمثيرات يجعل الجسم يضطرب فسيولوجيا ويكون الشعور بالانفعال هو الإحساس بتلك التغيرات الفسيولوجية والجسمية .

الانتقادات التي وجهت للنظرية :

١- جميع الاضطرابات العضوية التي يقال بأنها سبب الشعور بالانفعال توجد فرادى أو مجتمعة في حالات غير الانفعال .

٢- التغيرات الفسيولوجية تحدث في انفعالات يختلف بعضها عن بعض اختلافا شديدا .

٣- في التجارب التي قطع فيها الاتصال العصبي بين المخ والاحشاء ظهرت على الحيوانات

تعبيرات الانفعال مما يدل على أن الاضطراب العضوي ليس شرطا في الانفعال

*نظرية لكانون الطوارئ :

رأى كانون وبارد أن الثلاموس ليس مجرد ممر للإحساسات الصادرة للمخ تحت تأثير

الموقف الانفعالي .

يقوم الثلاموس في نفس الوقت بإرسال الرسائل العصبية إلى لحاء المخ ليحدث الشعور

بالانفعال – وإلى الأعضاء الحشوية والعضلات لتحداث الاستجابات الفسيولوجية .

أي بعد إدراك الموقف ،تحدث الخبرة الشعورية والاستجابات الفسيولوجية في نفس الوقت .

وتختلف هذه النظرية عن نظرية جيمس – لينج في كونها اعتبرت الاستجابات الفسيولوجية

مساندة للشعور في الانفعال ولكنها ليست السبب فيه .

الانتقاد الذي وجه للنظرية :

أن الدراسات الفسيولوجية الحديثة أثبتت أن الهيپوثلاموس والجهاز الطرفي هما المسؤولان عن

الاستجابات الانفعالية وليس الثلاموس .

* نظرية جيمس –لينج ونظرية الطوارئ لم تحل مشكلة الانفعال ولكن ألقنا الضوء على

العمليات الفسيولوجية المتضمنة في الانفعال .

*نظرية تومكينز في التغذية المرتدة لتعبيرات الوجه :

ترى هذه النظرية أن بعض التغيرات الفسيولوجية والتعبيرات الوجهية مصاحبة بطريقة فطرية

لبعض الانفعالات الأساسية :مثل الخوف ،والحزن ،والغضب ،والاشمئزاز ،والاندهاش ،

والسعادة .

فإذا حدثت التغيرات الوجهية التي تميز انفعالا معيناً ،فإن ذلك يؤدي إلى حدوث الاستجابة

الفسيولوجية المصاحبة لهذا الانفعال والشعور بالخبرة الانفعالية .

ومن التطبيقات العملية على هذه النظرية : أن الإنسان يستطيع تبعاً لهذه النظرية أن يتخلص من بعض الانفعالات المكدره وأن يحل محلها انفعالات سارة بأن يقوم بالتعبيرات الوجهية التي تدل على السعادة

دراسة بعض الانفعالات :

الخوف :

يرث الإنسان استعداداً عاماً للخوف من مثيرات طبيعية، يختلف العلماء فيها، فمنهم من يرى أن الألم الجسمي هو المثير الفطري الوحيد للخوف، ويقول واطسن بأن الأصوات العالية وفقد السند هما مثيرا الخوف ...

أما الغالبية العظمى من مثيرات الخوف فيتعلمها الإنسان عن طريق :

- العدوى الاجتماعية

- اقتران شيء مخيف بأخر غير مخيف

- المحاولة والخطأ

- الملاحظة والفهم والاستبصار .

و قد تكون مثيرات الخوف مادية أو معنوية .

ويكون السلوك الفطري للخوف في البداية هو الصياح والانتفاض والتجنب والهرب الجسمي لكنه يتعدل ويتحور بعد ذلك .

للخوف وظيفة مهمة في حماية الإنسان من الأخطار ، لكنه قد يكون خوفاً من أمور لا تثير

الخوف، ويسمى في هذه الحالة بالفوبيا .

التغلب على الخوف :

من الوسائل المعينة على التغلب على الخوف :

١ - تصحيح التعلم :

يكون ذلك عن طريق الإشراف بجعل المثير الذي يخيف الطفل يقترن بمثير آخر سار بالنسبة للطفل ، حتى يتغلب الانفعال السار على انفعال الخوف .

ويجب الحذر عند استخدام هذا الأسلوب حتى لا يحدث العكس ، فيصبح المثير الذي كان يسر الطفل مثيراً يخاف منه .

٢ - الغمر الانفعالي :

الغمر الانفعالي يكون بجعل الفرد يواجه الموقف المخيف مباشرة .

وقد يفيد هذا الأسلوب في بعض الحالات ولكنه في حالات أخرى قد يؤدي إلى مضاعفة خوف الطفل ، وزيادة مثيرات ذلك الخوف .

٣ – الإقناع :

من المفيد أن تجعل الفرد يعيد النظر في مخاوفه ،ولكن هذا الأسلوب لا يجدي بمفرده بل لا بد أن يقترن بأساليب أخرى .

٤ – التقليد الاجتماعي :

عندما يكون الفرد في مجموعة ما ويرى قدرتها على مواجهة مثير معين دون خوف قد تزول حالة الخوف التي تنتابه من ذلك المثير .

قد يكون التقليد الاجتماعي ذا نتائج عكسية خصوصا بالنسبة للأطفال ،فقد يتعلم الطفل الخوف إذا رأى طفلا آخر يبكي ويصرخ من مثيرات لم تكن تخيفه .

٥ – تعلم مهارات جديدة :

إذا شعر الفرد أنه قادر على مواجهة الموقف بما لديه من مهارات قل خوفه من ذلك الموقف .

من الوسائل الخاطئة التي يستخدمها بعض الآباء والمربين للتغلب على الخوف :

١ – تجنب الفرد مثيرات الخوف .

٢ – التوبيخ والسخرية .

القلق:

الفرق بين القلق والخوف

القلق	الخوف
يثيره ألم أو خطر أو عقاب يحتمل حدوثه لكنه غير مؤكد الحدوث	يثيره موقف خطر مباشر مائل أمام الفرد
القلق انفعال مكتسب مركب من الخوف والألم وتوقع الشر	الخوف انفعال فطري
ينزع للإيمان فهو مستمر لا يستطيع الفرد حياله سوى الانتظار والقلق	متى قام الفرد بسلوك مناسب زال الخوف واستعاد توازنه
منتشر في الوقت الراهن، فهذا العصر يسمى بعصر القلق	لا ينتشر في المجتمعات المتحضرة لأن الإنسان فيها يستطيع تفادي مثيرات الخوف

أنواع القلق :

- ١ - القلق الموضوعي العادي : يكون مثير الخوف خارجيا وإن كان للخوف ما يبرره لكن الفرد لا يستطيع أن يفعل حياله شيئا ، ومخاوف الأطفال تعد من هذا النوع .
 - ٢ - القلق الذاتي العادي : يكون مصدر القلق داخليا يشعر الفرد بوجوده ، كالخوف من الضمير أو فقد السيطرة على دوافعه المحظورة .
 - ٣ - القلق العصابي : يكون مثير الخوف فيه ذاتيا لا شعوريا . فهو بالنسبة للفرد خوف غير مبرر لا يستطيع معرفة أصله ، و تثيره مثيرات بيئية غير كافية (ضغوط بيئية بسيطة) ، أما إذا اشتدت الضغوط ظهر عنيفا أو في صورة نوبة .
- والقلق العصابي مشترك بين جميع الأمراض النفسية والعقلية ، وهو أشد وطأة على نفس الفرد لأنه لا يعرف أسبابه ولا يستطيع محوه (راجع: ١٤٢١).

علاج القلق :

لكي يتم علاج القلق لا بد من معرفة أسبابه ، وذلك يتطلب مساعدة الأخصائي النفسي .
الغضب :

يرث الفرد استعدادا فطريا للغضب من كل ما يقيد ، أو يحبط حاجاته .

ويتعلم الطفل عن طريق الاقتران مثيرات جديدة للغضب .

ويتعلم الفرد أيضا أساليب غير مباشرة للتعبير عن غضبه بدلا من الأساليب البدائية .

ويتعلم الطفل أن الغضب يزيل القيود ، ويؤدي لجذب الانتباه وربما المكافأة أحيانا .

أما الراشد فمما يثير غضبه : التدخل في شؤونه ، وإعاقة أعماله ، ومصادمة مبادئه .

* الغضب أكثر شيوعا من الخوف لأن مثيراته أكثر .

وتعليم الطفل كيفية ضبط مشاعره عند الغضب أمر في غاية الأهمية لأن :

- الغضب المقموع أو المكبوت غالبا ما يصبه الفرد على أشخاص أبرياء لا صلة لهم بموضوع الغضب .

- الغضب المكبوت من أهم أسباب القلق العصائي .

أساليب التغلب على الغضب :

١ - فهم دوافع الطفل :

من أهم أسباب الغضب عند الفرد عدم إشباع حاجاته ورغباته ،وبذلك يكون البحث عن هذه الحاجات ومحاولة إشباعها ذا أثر هام في التغلب على الغضب .

٢ - تدريب الطفل على حل مشكلاته :

لأن العجز يولد انفعال الغضب لدى الطفل ،لذلك يكون تعليمه كيفية التفكير في حل مشكلاته بدلا من الغضب أسلوبا فاعلا في التخلص من الغضب .

٣ - تدريب الطفل على التعاون :

إن الذي ينشأ على تحقيق رغباته فقط دون المبالاة بحاجات الآخرين ورغباتهم يكون دائم التصادم معهم ،مما يثير انفعال الغضب لديه بشكل متكرر .

وبذلك يكون تدريبه على التعاون والتوفيق بين رغباته ورغبات الآخرين معينا على التقليل من المواقف التي تثير انفعال الغضب لديه .

٤ - تجنب فرض القيود بلا مبرر .

٥ - تغيير الحالة النفسية :

هذه الطريقة مفيدة فقط في تخفيف حالات الغضب الطارئة ،لكنها لا تفيد في تجنب الغضب .
وتتمثل هذه الطريقة في لفت انتباه الطفل لأمر سار بدلا من التركيز على الموضوع الذي يثير غضبه .