

التضمينات السيكولوجية لعلم النفس الإيجابي وإشكالية الحد من  
اضطرابات التكيف في الوسط المدرسي.

**Psychological implications of positive psychology And the  
problem of reducing adjustment disorders in the school  
environment.**

محمد وزاني

جامعة مصطفى سطمبولي (معسكر)-**Mohamed.ouazani@univ-**  
**mascara.dz**

تاريخ الاستلام: 2023/03/11 تاريخ القبول: 2023/05/09 تاريخ النشر: 2023/06/03

#### ملخص:

علم النفس الإيجابي هو تيار حديث جدا في علم النفس الذي أصبح يهتم  
ببناء أفضل الحالات في الحياة. والغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في  
قياس وفهم بناء مكان القوة الإنسانية وفضائلها المدنية. وصولا إلى إرشادنا  
في تطوير الحياة الجيدة أو الطيبة. ولهذا تم الاستفادة منه في المقاربة الميدانية في  
كيفية تشخيص حالات من وجهة نظر القوة التي يمتاز بها الفرد والعمل على  
تعزيز إمكانيته لتفادي أوجه القصور المقصودة للإطار المرضي بالبحث. في هذه  
الورقة البحثية قمنا بتحليل محتوى من خلال مضامين علم النفس ايجابي و  
إسهاماته في الحد من الإضطرابات التكيف عند التلاميذ.  
كلمات مفتاحية: كلمة الإضطرابات ,علم النفس الإيجابي ,المقاربة , الصحة  
النفسية ,التكيف.

#### Abstract:

Positive psychology is a very recent trend in psychology  
Who became concerned with building the best states in life  
(Seligman, 199.)The main goal of positive psychology is to

measure, understand and build on human strengths and civic virtues. down to guiding us in developing the "good life, or the good life." Therefore, it was used in the field approach in how to diagnose cases from the point of view of the strength that characterizes the individual and work to enhance his capabilities to avoid the shortcomings that explain the purely pathological framework. In this research paper, we analyzed the content through the implications of positive psychology and its contributions in reducing adjustment disorders among students.

**Keywords:** positive psychology ; compatibility; disorders ; health ; school environment.

---

\* المؤلف المرسل: محمد وزاني

## 1 مقدمة:

لقد كرس علم النفس طرفاً كبيراً من دراساته لفحص مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر، ولكنه بخل بإسهاماته وتحليلاته ومنطلقاته النظرية في تناول ذلك الجانب المضيء في حياتهم كـ (الشعور بالسعادة والبهجة والتسامح، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن جنبات الحياة والاستمتاع بها، أو بعض منها، وكذلك الصمود، والجلد والصبر على تحمل الشدائد، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقياً وتحضراً كالإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة وجودتها وبهجتها)، هذا بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان والبيئة، والواقع الخارجي من حوله، ذلك الواقع الذي اعتادت الذات أن تعيشه أنساً وقيمة من خلال إحداث حالة من التكيف والتلاؤم والفاعلية، والتوافق، وحل الصراعات، وانسجام الذات، والدعم الاجتماعي وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية.

من هنا بات البحث في مفاهيم علم النفس - خصوصاً الإيجابية منها - مطلباً إنسانياً ملحاً بعدما أعياه البحث في تلك المفاهيم السلبية، والأمراض النفسية التي أرقت الإنسانية طويلاً وعظمت من عذاباتها وويلاتها، تلك المفاهيم التي شحذت الشخصية الإنسانية بمشاعر الشجن، وولدت لديها الرغبة والحنين في إيجاد فرع من فروع علم النفس يهتم بذلك الجانب المنير لا المظلم في حياة الإنسان، ذلك العلم الذي يبحث بين جنباته وخبائاه عن تلك الصفات الفاعلة والإيجابية التي تعضد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليها عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإنسانية الإيجابية، التي ظلت مستبعدة على البحث أو الكشف رغم كونها بقيت ماثرة رغبة من قبل الفرد في البحث عن تلك الجنبات الآثرة والفائضة التي تضفي على الذات - أو الروح - ذلك السحر وتلك الجاذبية، إنها بلا شك تلك الخصائص الإيجابية التي تنفرد بها الشخصية الإنسانية التي بدأت تشخصها عيون هؤلاء العلماء الذين تخصصوا في مجال علم النفس الإيجابي ذلك العلم الذي راح يفتش في الإنسان عن أجمل ما فيه وأنبى ما فيه من مشاعر وأحاسيس.

## 2- إشكالية البحث:

إن التوجه الذي أخذه علم النفس الإيجابي إنما كان بتوجيه من مؤسس هذا العلم "مارتن سيلجمان (Martin Seligman, 1999)" والذي دعا بإيعاز منه علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر كبديلاً عن البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية (Shorey, H., et al. 2007).

من هنا تعامل "شيراي وآخرين (Shirai, K., et al., 2009)" مع مفهوم الاستمتاع بالحياة بوصفه "حالة نفسية إيجابية فعالة وناضجة ومتوهجة تعكس التمتع

بالحياة والقدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة على نحو مبهج وإيجابي"، وهذا يصبح الاستمتاع بالحياة حالة وليس سمة شخصية يستشعر الفرد من خلالها بإحساس غامر بالسعادة والبهجة والمتعة.

ولهذا تعامل "فينهوفن (Veenhoven, 2003) "مع السعادة على أنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص سلباً أو إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بصفة عامة، كما تشير أيضاً إلى حب الشخص للحياة واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل؛ ولهذا اعتبرت السعادة قيمة إنسانية وغاية قصوى يسعى كل فرد إلى تحقيقها. (حسن الفنجري، 2006، 44)

من هنا ذهب كل من "ريدي راثيل (Reade, R., 2005) "إلى أن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن تنمية الوعي بالواقع الحياتي المعاش قبولاً وقيمة في محاولة تتجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع القائم كما هو، والتعامل معه بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن وتبني أهداف حياتية مستقاة من الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع، وفلسفة واضحة يتبناها بصورة تجعل الفرد أكثر تسامحاً مع ذاته والآخرين من حوله وقبوله للآخر بأفكاره وآرائه حتى لو كانت مخالفة تماماً لآرائه

وأفكاره هو.و من هذا المنطلق حاول الباحث أن يركز على المعنى الجوهرى من خلال الأداء و العمل به في الوسط المدرسي مع فئة باتت تطرح الكثير من الانشغالات و الاهتمامات التربوية من زاوية الاضطرابات التي يعاني منها أطفالنا داخل المدرسة.و من جهة أخرى نلاحظ أن التلاميذ الذين يعانون من جملة الاضطرابات النفسية و السلوكية و الاجتماعية ماهي سوى مؤشر حقيقي لضعف التحصيل الدراسي و ظهور بعض الانحرافات التربوية و التي لا تخدم محتوى و مضمون المناهج و البرامج التعليمية.من هنا حاول الباحث أن يطرح سؤالاً إشكاليته

و المتمثل في ماهي قدرة علم النفس الإيجابي من خلال ما يوفره من خدمات و تضمينات سيكلولوجية صوب الحد من الاضطرابات السلوكية داخل الوسط المدرسي.؟

### 3-أهمية البحث

يهدف البحث الحالي إلى تسليط الضوء على ظاهرة الاضطرابات السلوكية و ما ينجر من حلها من تأثيرات على نمط الشخصية من جهة و الأثر الذي قد تحدثه عواقب و نتائج السلوك المضطرب على فئة من الأطفال الذين يتواجدون في الوسط المدرسي. كما تكمن أهمية الدراسة في تقديم أهم التعريفات و المعاني القريبة من الفهم الحقيقي من طرف أحد الاختصاصات العلمية و المتمثل في علم النفس الإيجابي، هذا العلم الذي وضع ميكانيزمات ذات دلالة سيكلولوجية من أجل الحد و التكفل بمختلف أنواع الاضطرابات السلوكية التي نشاهدها بين أوساط التلاميذ.

### 4- مفهوم علم النفس الإيجابي

علم النفس الإيجابي (بالانجليزية (Positive Psychology): بدأ كحركة تطورت من التفكير الإيجابي إلى علم نفس ايجابي على يد مارتن سيلغمان، رئيس جمعية اطباء النفس الأمريكيين، 1998 : " علم النفس لا يهتم بدراسه المرض والضعف والتلف فقط ' بل يفترض أن يهتم أيضا بدراسة مكانن القوة والفضائل الإنسانية. أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكانن القوة في نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينه والامل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة ويهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية خاصة انها تقع على الطرف الآخر لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعا

كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات. الجانب المهم بعلم النفس الايجابي ان تقوية مكان القوة يؤدي إلى دور وقائي لمن يعيش بحالة جيدة من التوافق النفسي، كم انه يساعد من يعاني من مشكلات توافقية إلى تدعيم مكانزمات التوافق لديه .

### تعريفه

علم النفس الإيجابي هو تيار حديث جدا في علم النفس، عرف انطلاقته في أواخر التسعينات بدفع من سليجمان 2002 رئيس الرابطة الأميركية لعلم النفس في ذلك الحين. ولا زال يعرف نموا متسارعا على مستوى الدراسات والأبحاث ومجالات التطبيق. ولقد قام وبدأ ينمو في مجاهة الهيمنة المرضية على علم النفس الذي ركز جل جهده على علاج أسوأ الحالات، بينما عليه في الواقع أن يهتم ببناء أفضل الحالات في الحياة. (Seligman, 1998) الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء مكان القوة الإنسانية وفضائلها المدنية، وصولا إلى إرشادنا في تطوير "الحياة الجيدة، أو الطيبة". ولهذا، وعلى العكس من علم النفس المرضي، الذي فرض هيمنة نماذجه حتى على حالات الصحة، جاعلا منها مجرد حالات خلو من المرض، ومقدما التفسيرات من ضمن الإطار المرضي لطواهرها وتجلياتها، يركز علم النفس الإيجابي على أوجه القوة عند الإنسان بدلا من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلا من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلا من التوقف عند المعوقات. إنه يهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان، بدلا من التركيز على الاضطرابات وعلاجها. إنه يغير المنظور ومركز الاهتمام من المرضي المعوق، إلى المعاني الفعال وكيفية تعظيم فاعليته. إنه يهتم ببناء القوة القدرة والمتعة والصحة في الإنسان المعافي وصولا إلى المزيد من تحقيق ذاته.

5-اهداف علم النفس الايجابي

وإذا أردنا أن نلخص أهداف علم النفس الإيجابي بصيغة مركزة لأمكن القول بأنه: يهتم ببناء التمكين الشخصي وحسن الحال الذاتي في الحياة. وأما التمكين فيتوجه إلى البحث في وسائل بناء الاقتدار، أو "علم اقتدار الإنسان" عند الكبار والشباب والصغار سواء بسواء، وذلك على مختلف المستويات الذهنية والمعرفية والسلوكية والمهنية والاجتماعية والعامة.

وأكثر ما تطور عن هذا التمكين هو "التفكير الإيجابي positive thinking"، الذي هو بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومهامها. والواقع أن علم النفس الإيجابي ذاته انطلقت بذوره الأولى من هذا التفكير الإيجابي أو الواقعي تحديداً، من ضمن حركة العلاج المعرفي وعلم النفس المعرفي، اللذين أصبحا يحتلان مركز النجومية في توجهات علم النفس المعاصرة.

وأما حسن الحال فهو يرتبط بتعزيز الصحة النفسية في أبعادها العاطفية والوجدانية والوجودية، وصولاً إلى بناء الحياة الطيبة من مثل الرضى والتفاؤل والأمل والانطلاق والدافعية الذاتية والسعادة والأمن النفسي، والمهارات الاجتماعية، والقدرة على الحب وتحقيق الذات.

يفترض العلماء الذين يدرسون حسن الحال الذاتي أن حب الشخص ذاته لحياته والوفاق مع ذاته ومع الدنيا والناس هو أهم مكونات الحياة الطيبة. ويعرف حسن الحال الذاتي على أنه التقويم المعرفي والعاطفي للحياة الشخصية بشكل إيجابي. وتتضمن ردود الأفعال العاطفية تجاه الأحداث، والأحكام المعرفية المتسمة بالرضى والإنجاز. وهكذا فحسن الحال الذاتي هو عبارة عن مفهوم واسع، يتطابق مع الحالات المتقدمة من الصحة النفسية، ويتضمن عيش خبرات وجدانية إيجابية وسارة ودرجة منخفضة من المزاج السلبي، مع درجة عالية من الرضى الحياتي. وهو كله يجعل الحياة مجزية. وبالطبع فكل من الاقتدار وحسن

الحال الذاتي هما على النقيض تماما من الهدر ومحنه وخيباته.

## 6-المشاكل المدرسية

هناك مجموعة من الأشياء والأمور التي قد تؤدي في النهاية الى ظهور التلميذ العدواني، ومن هذه الأسباب:

التعرض لخبرات سيئة سابقة: كأن يكون قد تعرض التلميذ لكرهية شديدة من قبل معلم سابق أو كراهية من والديه أو رفض اجتماعي من قبل زملاءه التلاميذ أو رفض اجتماعي عام وغيرها .. كل هذه الأمور قد تدفع بالتلميذ إلى العدوانية في السلوك و قد تظهر لنا هذه المشاكل فيما يلي:

الكبت المستمر: قد يعاني التلميذ ذو السلوك العدواني من كبت شديد ومستمر في البيت من قبل والديه أو أخوته الكبار، أو من المدرسة من قبل المعلمين والإدارة، يؤدي هذا الكبت الى دفع التلميذ الى التخفيف و الترويح عن نفسه وإفراغ الطاقة الكامنة في جسمه والتي تظهر على شكل عدوانية إنتقاما من حالات الكبت المفروضة عليه.

التقليد: وهذا سبب مهم حيث إنه في كثير من الأحيان يكون السلوك العدواني من دافع التقليد، مما يشاهد ه التلاميذ من أفلام العنف والمسلسلات التي تفصل حوادث الجريمة ولزوم الشجاعة والقوة في سبيل الوصول الى الهدف، وحتى بالنسبة لمسلسلات الكرتون التي يتابعها بشغف فمعظمها يحكي عن صراع وعنف، وإذا خرجنا عن إطار السينما والتلفزيون فقد نجد في بعض الأحيان أن التقليد يكون للأب أو أحد الأخوة أو أحد أفراد المجتمع الذي يتسمون بالعنف والعدوانية، وفي النهاية نجد أن التلميذ يقلد هذه المصادر، ولا يوجد مكان أحب إليه من إظهار قدراته ومهاراته القتالية من المدرسة حيث يبدأ في أذية زملاءه و معلميه وقد يؤدي نفسه.

الشعور بالنقص: قد يدفع شعور التلميذ بنقصه من الناحية الجسمية أو



العقلية أو النفسية، كأن يفقد أحد أعضاءه، أو يسمع من كل مكان من يصفه بالحمق أو البله أو الغباء أو الجنون، أو يكون قد فقد أحد والديه أو كلاهما أو من يكن له الحب، فتدفع كل هذه الأمور التلميذ في بعض الأحيان الى العدوانية في التعامل داخل المدرسة وحتى خارجها. الفشل والإحباط المستمر: قد يكون عامل الفشل كرسوب التلميذ أكثر من مرة في الصف الذي يدرسه، أو الفشل في شؤون الحياة الأخرى كالهزيمة في المسابقات والرياضات، يؤدي الى دفع التلميذ الى العدوانية كرد فعل تجاه هذا الفشل والإحباط.

تشجيع الأسرة على العدوان: أحد العوامل التي قد يكون لها دور في عدوانية التلميذ هو التربية التي نشأ فيها، فعناك بعض الأسر تشجع على العنف والقسوة والعدوانية في التعامل مع الحياة ومع الناس، فيظهر ذلك جليا في أبناءها حيث تظهر عندهم آثار العدوانية في المدرسة ومع زملائهم التلاميذ أو معلمهم. هذا ملخص لبعض الأسباب التي قد تؤدي الى العدوانية وما نلاحظه فيها أنه يتدخل أكثر من وجهة في تشكيل العدوانية فقد ترجع الى التلميذ نفسه وقد ترجع الى أسرته ومجتمعه وقد يرجع الى المدرسة بمعلميها وإداريها، فكيف نعالج هذه المشكلة. من وجهة نظر علم النفس الإيجابي.

#### 7- التكفل الضمني لعلم النفس الإيجابي

إن أي مشكلة تتعد وتتداخل أسبابها ليس من السهل حلها وعلاجها، وخصوصا إذا ارتبطت هذه المشكلة بالإنسان ذلك المجهول، والشيء المهم الذي يجب أن أشير إليه هو أن علاج العدوانية أمر لا يقع على عاتق المدرسة فقط أو الأسرة فقط بل يجب أن تتكاتف فيه جهود المدرسة والأسرة والمجتمع، حتى يمكن ان

تظهر نتائج مرضية، و من الممكن أن نحدد قسمين من العلاج: الأول غير مباشر وهو علاج وقائي احترازي، و لثاني علاج مباشر عقب صدور السلوك مباشرة.

#### 7-1- القسم الأول : العلاج الغير مباشر:

الإهتمام بما يتم تقديمه للتلاميذ في الإعلام المرئي والمسموع والمقروء، حيث أن التلاميذ وخصوصا في المرحلة الابتدائية والإعدادية هم في مرحلة التلقي، ولديهم استعداد لتقليد أي شيء دون تمييز بين موجب وسالب، فمن هنا يجب التعامل بحذر مع الإعلام.

وإذا جئت لأقيم مدى إمكانية تحقيق هذا النوع من الإجراء الاحترازي فسأجد أن فرصة تطبيقه ضعيفة للغاية، فالإعلام جهاز ينمو باستمرار، وهو محتاج كثيرا لجذب الناس بشتى الصور وأكبر وقت ممكن فليس من المعقول أن يتوقف عن إذاعة وبث ونشر ما يعتقد أنه يجذب جمهور كبير، ويذهب لبث ما ينفر هذا الجمهور، أي أن هذا النوع من العلاج من غير المتوقع أن يتم إلا بتدخل السلطات العليا وهذا غير وارد.

تطوير التعليم والإهتمام بإعداد معلمين لديهم الكفاءة والقدرة على تحويل جو المدرسة الى جو يشجع التلاميذ على العطاء والإنتاج وحب العلم بدلا من الجو المنفر وجو الكبت والتشديد على التلاميذ بالقوانين الصارمة. الإهتمام بالناحية النفسية للتلميذ العدوانى عن طريق متابعتة داخل الصف وداخل المدرسة، وفي أسرته ومجتمعه والنظر فيما إذا كان يعاني من مشكلات أسرية أو اضطرابات نفسية، أو عادات خاطئة، وفي كل الأحوال يجب مساعدته على التخلص من أزماته وعاداته الخاطئة وتصحيح مفاهيمه الخاطئة، ومحاولة خلق البدائل المناسبة له

#### 7-2- القسم الثاني : العلاج المباشر:

وهنا يجب اتخاذ الحيطة والحذر الشديدين حتى لا يؤدي العلاج الى تفاقم الأمور

كما يحدث في بعض الأحيان.النصح والإرشاد، حيث من الممكن ان يتكلم المعلم أو الأخصائي الإجتماعي مع التلاميذ حول: -ضرورة أن يفهم التلميذ أنه ليس كل ما يتمناه ممكن تحقيقه أو يجب أن يحققه.

-ضرورة التعايش والتفاهم السليم مع البيئة، والتعامل الدبلوماسي مع الغير في سبيل الوصول الى الهدف، بدلا من العنف الذي لا يؤدي إلا الى عنف أشد. -ضرورة احترام القوانين والنظم السائدة لأنها السبيل الى ضمان العيش الكريم، وإلا فإن مخالفتها تؤدي الى الفوضى وضياع الحقوق. في حالة عدم جدوى الكلام و النصح مع التلميذ فيتم تعريضه لمثيرات منفرة عقب صدور السلوك العدواني منه على أن تكون متدرجة في الشدة فتكون على سبيل المثال : خصم درجات أو الفصل المؤقت أو العقاب الجسدي أو المعنوي ، او استدعاء ولي الأمر.

لو حصل أن تكرر هذا الأمر أكثر من مرة ، فلا يبقى سوى الفصل النهائي وفي حالة صدور أي مخالفة شديدة من التلميذ فيتم تحويله.

#### **8-الاضطرابات النفسية :**

الاضطرابات النفسية هي نمط سلوكي، وسيكولوجي، ونفسي، وسلوكي ينتج لدى الفرد نتيجة شعوره بالضيق أو العجز، حيث تعتبر هذه الاضطرابات نمواً غير طبيعياً في المهارات العقلية، ويُعتقد بأنها تحدث نتيجة ظهور بعض المشاكل في عصبونات الدماغ، وذلك بسبب التفاعل المعقد الذي يحدث بين العوامل الوراثية والتجارب الحياتية التي يمر بها الفرد، وفي هذا المقال سنتحدث عن الاضطرابات النفسية وأسبابها.

## ما هو الاضطراب؟

يشير الاضطراب إلى المرض الذي يعطل العمل الفردي ، والذي يمكن أن يؤثر بشكل واضح على أداء الفرد كما أنه يبطئ من أدائه المعتاد . في المراحل الأولى ، يمكن للاضطرابات أن تكون صعبة التحديد من حيث مدى تأثيرها على الفرد في الحالة المعتدلة . ومن بعد بعض الوقت في ظهور بعض الأعراض الواضحة ، والتي يمكن ملاحظتها . هذا هو السبب في ذكر الفترة الزمنية المحددة من قبل التشخيص .

## 9-أسباب حدوث الاضطرابات النفسية

من جملة الأسباب التي تعمل على حدوث الاضطرابات النفسية نجد العوامل الوراثية، كأن يكون للمريض أقارب ممتنعون يعانون من الاضطرابات النفسية، حيث أثبتت الدراسات أن هناك تدخلاً جينياً في حدوث أمراض الفصام، واضطرابات المزاج، وأمراض الوسواس القهري، بالإضافة إلى إدمان الكحوليات، حيث تزداد احتمالية الإصابة بمثل هذه الأمراض في حالة وجود أحد الأقارب من الدرجة الأولى ممتنع عانى من أحد هذه المشاكل. العوامل العضوية كحدوث مشاكل في المخ، فمن المعروف بأن المخ هو مركز عمل جسم الإنسان، وهو المسؤول عن السلوك، والتفكير، والذاكرة، والذكاء، والمشاعر، والتحكم في تصرفات الفرد، وقد يحدث خلل في المخ نتيجة حادث معين قبل الولادة، أو نتيجة لحدوث مشاكل في مرحلة الطفولة المبكرة.

9-1-عوامل نفسية، حيث إن تأثير العامل النفسي يظل مع الشخص لآخر حياته، بحيث يكون للأب، أو الأم، أو الأخوة ، أو المدرسة، أو الأصدقاء تأثير مباشر على نفسية الطفل، ومن الأمثلة على ذلك الاضطراب النفسي المعروف بالفصام،

والذي يعد خلافاً في تقدير الإنسان لذاته، حيث تؤثر هذه المشكلة على إدراك الفرد للواقع والتحكم في الغرائز، وينتج هذا المرض عادةً بسبب وجود اضطراب في العلاقة بين الطفل والأم، بالإضافة إلى بعض المشاكل الأسرية مثل: إدمان الكحول وكذلك المخدرات. العوامل الجسدية نتيجة حدوث تغير في الحالة العضوية الطبيعية التي يجب أن يكون عليها الإنسان، مثل سوء التغذية، أو قلة النوم. العوامل الاجتماعية، مثل حدوث الهجرة، والحروب، والبطالة، والعنف، والتغيرات المجتمعية وكذلك الكوارث الطبيعية، مما يؤدي إلى ظهور اضطرابات ومشاكل نفسية عديدة مثل القلق، الاكتئاب، وسوء التكيف. أنواع الاضطرابات النفسية الاضطرابات النفسية العصبية: وهي الاضطرابات التي تحدث في الشخصية، وتظهر على هيئة أعراض جسمية ونفسية مختلفة مثل التردد المفرط، الخوف، القلق، الوسواس، الأفكار السلبية المتسلطة، الشكوك التي لا أساس لها، ومن أعراض هذه الاضطرابات حدوث شلل في أحد الأعضاء كاليد والساق بالإضافة إلى تعطل في حاسة من الحواس كالسمع والبصر دون أن يكون هناك سبب عضوي، ومن الأمثلة على هذا النوع الوسواس القهري والهستيريا. الاضطرابات النفسية الذهانية: وهي اضطرابات خطيرة تحدث في الشخصية بأكملها وتتمثل في حدوث اختلال شديد في التفكير والقوى العقلية الطبيعية، مع عدم القدرة على إدراك الواقع إدراكاً صحيحاً ما يسبب مشاكل في حياة الشخص من ناحية اجتماعية وأسرية ومهنية.

#### 10- لاضطرابات السلوكية والانفعالية

تتعدد المصطلحات التي تدل على موضوع الاضطرابات السلوكية والانفعالية والاعاقة الانفعالية ومهما كانت المصطلحات التي تدل على الاضطرابات الانفعالية

في المراجع المختلفة فإن الاضطرابات الانفعالية تمثل أشكالاً من السلوك الانفعالي الغير العادية والتي تستدعي معها الحاجة للتربية الخاصة. ويسير النمو الانفعالي العادي في عدد من المراحل وفقاً لمتغير العمر الزمني إذ تعكس كل مرحلة عمرية من حياة الفرد عدداً من المواقف الانفعالية المناسبة له ففي الطفولة تتمركز الانفعالات حول الذات مثل الغضب والخوف والسرور ولكنها مع تقدم العمر تتمركز حول الآخرين أو ترتبط بهم حيث تتحول تدريجياً إلى عواطف الآخرين أو الأشياء ويعني ذلك أن الانفعال حالة تغير مفاجيء التي تشمل الفرد كله ولكن هذه الحالة سرعان ما تتمركز حول موضوع معين سواء كانت سلبية أو ايجابية لتتحول تدريجياً ولا ينكر أحد أهمية المواقف الانفعالية والعاطفية في حياة الفرد إذ تلون حياة الفرد وتعطيها معنى ولكن هذه الانفعالات قد تضطرب لدرجة أنها تصبح وبالا على نفسه وخاصة إذا ما استمر اضطرابها . ( فاروق الروسان , 2001 : 229 )

#### 10-1-تعريف الانفعال:-

هو تغير مفاجيء في شخصية الانسان وهو خبرة ذات صفة وجدانية تكشف عن السلوك والوظائف الفسيولوجية تشمل الانسان في جميع جوانب شخصيته ويؤثر في سلوكه الخارجي وشعوره ويصاحبه تغيرات فسيولوجية وهو حالة وجدانية مركبة تتميز بمشاعر عنيفة واهتياج يصاحبها تغيرات حركية وتغيرات الفسيولوجية .

كما يعرف الانفعال بأنه حالة داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة واحساسات وردود أفعال فسيولوجية وسلوك تعبير معين ويصعب التحكم فيها كالتعبير بالألفاظ والایماءات والاضاع التي يتخذها الفرد عند وقوفه أو جلوسه ورغم

تعريف الانفعال الا انه لا يوجد تعريف محدد ومقبول كليا متفق عليه ( صالح حسن الداهري , 2005 : 137 – 138 )

#### 10-2-تعريف الاضطرابات السلوكية والانفعالية :-

تعريف روس :-الاضطراب السلوكي هو اضطراب نفسي يتضح عندما يسلك الفرد سلوكا منحرفا بصورة واضحة عن السلوك المتعارف عليه في المجتمع الذي ينتمي اليه الفرد بحيث يتكرر هذا السلوك باستمرار ويمكن ملاحظته والحكم عليه من قبل المرشدين الأسوياء ممن لهم علاقة بالفرد

تعريف هويت :-ان الطفل المضطرب انفعاليا هو الفاشل اجتماعيا والذي لا يتوافق سلوكه مع السلوك السائد في المجتمع الذي يعيش فيه وهو الذي ينحرف سلوكه عما هو متوقع بالنسبة لعمره الزمني وجنسه ووضعه الاجتماعي بحيث يعتبر هذا السلوك سلوكا غير متوافق ويمكن ان يعرض صاحبه للمشاكل ( العبادي , 2006 : 9-10 )

تعريف كوفمان :-الأطفال المضطربين انفعاليا أولئك الأطفال الذين يظهرون استجابات انفعالية غير متوقعة منهم أو من قبل الآخرين وبشكل مزمن بحيث تستدعي تعليمهم إشكال السلوك الاجتماعي المناسب

تعريف تلهان وكهوفمان :-ذلك السلوك الانفعالي المتطرف والمزمن والذي يبتعد عن توقعات المجتمع وثقافته ومعاييرهِ . ( الروسان , 2001 : 230 )

• أهم ما تشير اليه تلك التعريفات :-

1- السلوك المضطرب سلوك غير مقبول اجتماعيا 2- السلوك المضطرب متكرر الحدوث 3- أن الكبار في المجتمع الذي ينتمي اليه الفرد هم الذين يحكمون على نوعية السلوك 4- هناك امكانية لتعديل السلوك غير المقبول واكتساب سلوكيات مقبولة.

5- أهمية اعتبار العمر والجنس والسن والوضع الاجتماعي عند الحكم على السلوك. 6- ان الاضطرابات السلوكية تعرض الطفل لمشاكل كثيرة في حياته. (العبادي , 2006 : 10 )

#### 11-التعريفات ذات المنحنى التربوي :-

تعريف ودوي :- عدم القدرة على التكيف مع معايير السلوك الاجتماعي المقبول والذي ينعكس سلبا في قدرة الفرد في تكوين علاقات اجتماعية والاستمرار فيها وعدم قدرتهم في نجاح في المهارات الأكاديمية.

تعريف بور :-يعتبر الاطفال المضطربين سلوكيا هم الذين يكون لديهم أحد الصفات التالية والتي تستمر لديهم لفترة طويلة تتجاوز الثلاثة أشهر بحيث تؤثر سلبا في قدرات التحصيل لديه وهي.

1- عدم القدرة على الاستغراق في العلاقات الاجتماعية والاستمرار فيها. 2- التصرف غير اللائق في المواقف الحياتية والاجتماعية والانشغال في ممارسة أنواع سلوكيه غير ناضجة. 3- تقلب المزاج والشعور بعدم الاستقرار والراحة. 4- الميل الى اظهار بعض المشكلات الجسمية مثل اضطرابات الكلام ومشكلات انفعالية مثل الخوف والقلق بالإضافة الى المشكلات الاكاديمية. 5-عدم القرة على التعلم والاكتساب بالرغم من عدم وجود عوائق تحول دون ذلك ( الزغلول , 2006 : 22-

( 23



• أهم ما تشير اليه تلك التعريفات :-

1- التركيز على السلوك والأداء المدرسي.2- تأثير الخبرات الاجتماعية والتربوية بالاضطرابات السلوكية(العبادي 2006: 15 )

12-خصائص المضطربين سلوكيا :-

1- الخصائص الاجتماعية

12-1-السلوك العدواني : يعتبر من الخصائص الاجتماعية المميزة للأفراد المضطربين انفعاليا بل يعتبر أهم سمة تميز سلوك المضطربين انفعاليا وتبدوا أشكاله في العدوان اللفظي , العدوان المادي , الصراخ في وجه الآخرين , شد شعر الآخرين , معاكسة الآخرين , العناد , النشاط الزائد , إيذاء الذات

12-2-السلوك الانسحابي: يعبر السلوك الانسحابي عن فشل المضطربين انفعاليا في التكيف مع المتطلبات الاجتماعية ومن مظاهر السلوك الانسحابي الانطواء على الذات , احلام اليقضة , القلق الزائد , ادعاء المرض , المخاوف المرضية , ويعتبر فصام الطفوله مثالا جيدا على السلوك الانسحابي

12-3-السلوك الفج :وهو السلوك غير الناضج اجتماعيا وانفعاليا ومن أمثله المبالغة في الضحك, اللامبالاة , ويعتبر النكوص مثالا جيدا على أنماط السلوك غير الناضجة.

2- الخصائص العقلية والأكاديمية :

يصعب قياس وتشخيص القدرة العقلية للأفراد المضطربين انفعاليا وذلك لصعوبة ضبطهم في موقف اختباري تشير الدراسات الى ان القدرات العقلية

للمضطربين والذين أمكن قياسهم تقع في حدودي المتوسط للأداء العقلي على مقاييس الذكاء. وتشير الأبحاث الى تدني الأفراد المضطربين انفعاليا من الناحية التحصيلية يمكن تفسير تدني الناحية التحصيلية بعوامل متعددة منها تدني القدرة العقلية لبعضهم وأثر الاضطراب الانفعالي على انتباه وتركيز الاطفال المضطربين انفعاليا في المواد الدراسية وارتبط بعض الاضطرابات بمظاهر أخرى من الاعاقة كصعوبات التعلم (الروسان , 2001: 240-242)

### 13-مظاهر الاضطرابات :-

- 1- عدد قليل من الأصدقاء او بدونهم.2- اضطراب العلاقات العائلية.3- اضطراب العلاقات مع المعلمين.4- النشاط والحركة الزائدة.5- التهور.6- العدوان نحو الذات والآخرين.7- الاكتئاب.8- التقوقع حول الذات.9- القلق.10-عدم النضج الاجتماعي.11-العناد المستمر وعدم الطاعة.12-سرعة الغضب والغيرة الزائدة.13-الخجل والحساسية الزائدة.14-زيادة احلام اليقظة
- 15-الجنوح مثل السرقة والعدوان المادي واللفظي.16-وجود موقف معين يفسره الشخص تبعا لخبراته.17-استجابة داخلية لهذا الموقف
- 18-تعبيرات جسمية خارجية مكتسبة للتعبير عن الانفعال( الداهري , 2005: 142-143)

### 14-التضمينات النفسية لعم النفس الإيجابي:

- 1- تجنب الممارسات والاتجاهات الخاطئة في تنشئة الأطفال:  
إن التسبب في النظام الأسري والاتجاهات العدوانية لدى الآباء تجاه الأبناء تعمل على توليد سلوك عدواني لدى الأطفال من نفس البيئة الاجتماعية وبالتالي قد يولد هذا العدوان ضعفاً وخللاً في الانضباط، وتفيد بعض الدراسات أن الأب

المتسبب أو المتسامح أكثر من اللازم هو ذلك الأب الذي يستسلم للطفل ويستجيب لمتطلباته و يدلله ويعطيه قدراً كبيراً من الحرية أما الأب ذو الاتجاهات العدوانية غالباً لا يتقبل ابنه ولا يستحسنه وبالتالي لا يعطيه العطف ومشاعر الأبوة أو الفهم والتوضيح فهؤلاء الآباء غالباً ما يميلون لاستخدام العقاب البدني الشديد لأنهم تسلطيين وهم بذلك يسيئون استخدام السلطة ومع مرور الوقت وهذا المزيج السيئ من السلوكيات الوالدية السلبية يولد الإحباط والعدوان لدى الأطفال بسبب السخط عند الطفل على أسرته ومجتمعه وبالتالي التعبير عن هذا السخط بهذا السلوك، لذلك لا بد للآباء أن يكونوا قدوة حسنة للأبناء في تجسيد الوسائل الجيدة لحل المشكلات وإرشاد الأطفال لحل المشكلات بالطريقة الصحيحة .

• 2- الإقلال من التعرض لنماذج العنف المتلفة:

أظهرت نتائج كثيرة من الدراسات كما ذكر أن النماذج العدوانية التي يتعرض لها الأطفال في التلفاز تؤثر بشكل قوي في ظهور السلوك العدواني لدى الأطفال .وذلك لأن وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة تلعب دوراً كبيراً في تعلم النماذج السلوكية الإيجابية والسلبية فعلى ضوء ذلك يجب أن توفر البرامج الفعالة ذات الأهداف الإيجابية للأطفال حتى يتم تعلم نماذج جيدة و بناءة في سلوك الأطفال فلو نظرنا إلى واقع الأفلام الكرتونية والقصص وغير ذلك فإننا نلاحظ أنها تعمل على تعليم الأطفال العدوان والأنانية لتحقيق الأهداف وتبعث في نفوس الأطفال الخوف والقلق وغيره من المشكلات التي لا يحبذ الأهل وجودها لدى أطفالهم لما لها من تأثير سلبي لاحقاً على حياة الأطفال.

• 3- العمل على خفض مستوى النزاعات الأسرية :

لا تخلو الأسر غالباً من وجود نزاعات زوجية بغض النظر عن حدتها وأسبابها وطريقة هذه النزاعات، ومن المعروف أن الأطفال يتعلمون الكثير من السلوك الاجتماعي من خلال الملاحظة والتقليد وعلى ضوء ذلك يتوجب على الوالدين أو الإخوة الكبار أن لا يدفعوا الأطفال إلى مشاهدة نماذج من النزاعات التي تدور داخل الأسرة وذلك لما له من أثر سلبي على الأبناء . فالبيئة الأسرية الخالية من النزاعات وذات الطابع الاجتماعي تنمي لدى الطفل الشعور بالأمن وبالتالي استقرار الذات .

• 4- تنمية الشعور بالسعادة عند الطفل:

إن الأشخاص الذين يعيشون الخبرات العاطفية الإيجابية كالسعادة وتوفير دفء وعطف الوالدين وحنانهم عليهم يميلون لأن يكون تعاملهم مع أنفسهم ومع غيرهم بشكل لطيف وخال من أي عدوان أو سلوك سلبي آخر ، أما الأشخاص الذين تعرضوا لإساءة المعاملة من قبل الوالدين وإهمال عاطفي واجتماعي فقد يسعون لاستخدام العدوان بأشكاله المختلفة وذلك من اجل جلب انتباه الأسرة وإشعارها بوجوده وضرورة الاهتمام به. إن إساءة المعاملة الجسمية والنفسية الموجهة نحو الأطفال كلها تؤدي إلى مشاكل وضعف في الجهاز العصبي المركزي وقد تقود إلى توليد اضطرابات سلوكية وانفعالية.

• 5- توفير الأنشطة البدنية الإيجابية للأطفال :

من المعروف أن الأنشطة البدنية الإيجابية كالرياضة بكافة أشكالها تعمل على استثمار الطاقة الموجودة لدى الأفراد وتنمي كثيرا من الجوانب لدى الأفراد . فتوفر مثل هذه الأنشطة خصوصاً لدى الأطفال في المراحل العمرية المبكرة يعمل على تصريف أشكال القلق والتوتر والضغط والطاقة بشكل سليم حتى لا يكون

تصريف هذه الأشياء عن طريق العدوان فقد ثبت من خلال العديد من الدراسات مدى أهمية وفاعلية الرياضة في خفض السلوك العدواني لدى الأطفال.

● 6- تنظيم وترتيب بيئة للطفل :

إن إعادة ترتيب البيئة المنزلية والمدرسية للطفل التي تتضمن أماكن واسعة في غرف النوم والمعيشة وأماكن اللعب وغرف الفصول تعمل على التقليل من التوترات والانفعالات وبالتالي تقطع الأمل في حدوث سلوك عدواني ناتج عن الضيق في مساحات اللعب وغيره لأن ذلك يعطي فرصاً أكبر للأطفال للعب والحركة كما أنه ينصح بوجود أشخاص راشدين كمراقبين لسلوك الأطفال لمنع حدوث المشاجرات بين الأطفال.

● 7- الإشراف على الطفل في النشاطات اليومية :

إن الأطفال الناضجين والأطفال غير الناضجين بحاجة مساحة لوجود من يشاركهم اللعب وبالأحرى من يشرف على لعبهم وهذا الإشراف يبدي للطفل المشارك في النشاط مدى اهتمام الراشد المشارك المراقب له وبالتالي يحد من ظهور مشكلات سلوكية تنبع عن غياب الرقابة.

الأطفال الذين لديهم اضطراب السلوك قد يغمسوا في عراك بالأيدي مع الآخرين أو يلجأوا للسرقة والكذب ، وبدون شعور بالندم أو الذنب وهذه بداية خرق القانون . قد يقضي الطفل الليل خارج البيت أو يتهرب من المدرسة أو يتناول الأدوية المخدرة أو ممارسة الجنس بصورة غير مقبولة إجتماعياً .

ما هي التأثيرات :-

تؤدي هذه التصرفات الي زيادة الأعباء علي العائلة مع صعوبة تكوين صداقات حقيقية مع الآخرين مع فشل دراسي وعدم المواظبة علي المدرسة . هنا الطفل دائما يلوم الآخرين ويعزو كل مشاكله اليهم .

#### 15- الخاتمة

تعتبر الاضطرابات السلوكية و الانفعالية من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا عند الطفل ،والتي تظهر بصورة واضحة من خلال سلوكاته المنحرفة عن السلوك المتعارف عليه في المجتمع الذي ينتمي إليه، حيث يتكرر هذا السلوك باستمرار ويمكن ملاحظته والحكم عليه من قبل الأسوياء ممن لهم علاقة بالطفل. ولعل هذه الاضطرابات التي تظهر في عدة أشكال من أكثر الاضطرابات تأثيرا على التحصيل الأكاديمي للطفل وكذا على علاقته بالأقران والمعلمين...ويعتبر الإرشاد النفسي من أنجع وأحسن أنواع علاج هذه الاضطرابات، والذي يهدف للتخفيف التدريجي منها من خلال تحسين التكيف عند الطفل، حيث يساعده علم النفس الإيجابي على التبصر بذاته ومعرفة قدراته وإمكاناته وجوانب الضعف والقوة بشخصيته. وعليه سعت هذه الورقة لإبراز أهمية علم النفس الإيجابي و ما يقدمه من خدمات في التخفيض و الحد من اضطرابات السلوكية داخل الوسط المدرسي.

#### قائمة المراجع:

- 1- احمد سهير كامل،(1987).الحرمان من الوالدين في الطفولة المبكرة وعلاقته بالنمو الجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي،القاهرة :الهيئة المصرية للكتاب ،العدد الرابع..
- 2- أحمد حافظ،وحافظ محمد(2003).إدارة المؤسسات التربوية،مصر:عالم الكتب، القاهرة .
- 3- أحمد نصر الله، (2001). مبادئ الاتصال التربوي والإنساني،الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع ،عمان.

- 4- إسماعيل محمد، (1989). الطفل من الحمل إلى الرشد، ج1، ط1، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- 5- باسم محمد ولي و محمد جاسم محمد: (2004). المدخل إلى علم النفس الاجتماعي، الأردن: مكتبة دار الثقافة.
- 6- الريماوي محمد، (2003). علم نفس الطفل، ط2، عمان: دار الشروق .
- 7- الزبادي أحمد و الخطيب هشام، (1990). الصحة النفسية للطفل، ط1، عمان: الأهلية للنشر والتوزيع .
- 8- جابر عبد الحميد جابر و الخليفة سهير محفوظ، (1991). علم النفس البيئي، القاهرة: دار النهضة العربية 10- جبل .
- 9- فوزي محمد (2000) الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، القاهرة: المكتبة الجامعية، الإسكندرية.
- 10- جلال سعد (1970). في الصحة العقلية، ط1، القاهرة: دار نهضة مصر.
- 11- جلال سعيد، (1986). الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- 12- جمعة سيد يوسف، (2000). الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط1، القاهرة: دار غريب.
- 13- حسين محمد عبد المؤمن، (1986). مشكلات الطفل النفسية، الإسكندرية: دار الفكر الجامعي، الأزارطة .
- 14- عبد اللطيف الفاربي وآخرون، (1994). معجم علوم التربية، مجلو "سلسلة - 10 المغرب: دار الخطابي للطباعة .
- 15- عمر عبد الرحيم نصر الله، (2001). مبادئ الاتصال التربوي والإنساني، ط1، القاهرة: دار النشر والتوزيع.
- 16- كاظم الفتلاوي سهيلة محسن، (2005). تعديل السلوك في التدريس، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.

- 17- محمد نعيمة، (2002). التنشئة الاجتماعية وسمات الشخصية، الإسكندرية: دار الثقافة العلمية، مصر.
- 18- زهران حامد، (1995). علم النفس النمو، ط5، القاهرة: عالم الكتب.
- 19- زهران حامد عبد السلام، (1999). الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط1، القاهرة: دار غريب.

**المراجع باللغة الأجنبية**

- 27- Barlow, M. (2000). **le travail en groupe des élèves**, Paris :ed. Bordas, France.
- 28- Goupil, G. et Lusignan ,(sd)**Apprentissage et enseignement en milieu scolaire**,Montréal :ed. gaëtan morin,
- 29- Raynal, F.et Rirunier, A, (1997) .**Pédagogie ,dictionnaire des concepts clés**, ESF : Paris, France.
- 30-Edgar Morin, (1999). **Les sept savoirs nécessaires à 'éducation du futur**, Paris :ed. Seuil, France.
- 31- Mialaret, G. (1991) . **Pédagogie Générale** ,paris :PUF , France.
- 32-Wells-Barais, Annick. (1998). L'homme cognitif, PUF, France.
- 33- Mialaret, G. (1991) .**Pédagogie générale** ,puf, col. Fondamental.
- 34 Sananes, B. (2002) .**La communication efficace**, paris :ed. DUNOND, France.