المحاضرة السابعة

الانفعالات

(Emotions)

اعداد/م.د نادية محمد

يسمى مفهوم الانفعال في اللغة اللاتينية يسمى (Emovire)، اما في اللغة الانكليزية فيشار اليه بكلمة (Emotion) اما في اللغة العربية فإنه مأخوذ من(انفعل، منفعل، انفعالات) أي تأثر.

اما من الناحية الاجرائية، فإن عملية الانفعال يمكن تعريفها بأنها: عملية عقلية عليا غير معرفية، وهي حالة وجدانية عنيفة تصحبها تغيرات فسيولوجية حشوية، وتعبيرات حركية مختلفة تنتاب الفرد بصورة مفاجئة، وتأخذ صورة ازمة عابرة (مؤقتة) لا تدوم طويلاً.

وهنالك **تعريفات** اخرى للانفعالات يمكن استعراضها لتوضيح ماهية هذا المفهوم، وكما يأتي:

- هي استجابات فسلجية ونفسية تؤثر في الادراك وفي التعلم وفي الاداء.
- حالات داخلية تتصف بجوانب وجدانية وردود فعل فسيولوجية وسلوك تعبيري معين.
- استجابة متكاملة للكائن الحي تعتمد على الادراك للموقف الخارجي او الداخلي.
- حالة من اللاتوازن بين العضوية والمنبهات الخارجية التي تأتي بشكل مفاجئ.
- عامل اختلال واضطراب في الحياة النفسية يضعف السلوك ويعطله عن بلوغ هدفه.

جوانب الانفعال: بهدف الدراسة العلمية للانفعال، لابد من ملاحظة ان الانفعال يتألف من ثلاثة جوانب تتلخص بما يأتي:

١- **جانب شعوري ذاتي** : بإمكان الشخص المنفعل فقط ان يشعر به، ولا يكون على شكل واحد بل يختلف حسب نوع الانفعال ويدرس عن طريق التأمل الباطن أي من خلال ما يصوره الشخص المنفعل لفظياً.

٢- **جانب خارجي ظاهر**: ويتضمن مختلف التعبيرات او الحركات او الاوضاع والالفاظ والايحاءات التي تصدر عن الشخص المنفعل، الابتسام، البكاء، التنهد، وهذا هو الجانب التي نحكم فيه على نوع الانفعال لدى الاخرين.

٣- **جانب فسيولوجي داخلي** : كخفقان القلب واضطراب التنفس والهضم.

ان هذه الجوانب الثلاث هي استجابات متكاملة تصدر عن الفرد كونه وحدة جسمية ونفسية، وفي بعض الاحيان يتم الخلط بين بعض المفاهيم والانفعالات، مع علمنا ان عملية الانفعالات ترتبط بهذه المفاهيم النفسية، لذلك يمكن التمييز بين بعض المفاهيم والانفعالات كما يأتي:

اولاً: العاطفة (Sentiment): هي تنظيم وجداني مكتسب او استعداد ثابت نسبياً ومركب من عدة انفعالات تدور حول موضوع معين. ويعد الانفعال اقل انفعالية من العاطفة واشد بقاءً.

وتتكون العاطفة من تكرار ارتباط الفرد بموضوع العاطفة في مواقف مختلفة ترضي فيه دوافع مختلفة وتثير في نفسه مشاعر سارة لذيذة او تحبط لديه بعض الدوافع وتثير في نفسه مشاعر مؤلمة ومنفردة.

ثانياً: الحالة المزاجية (Mood): هو حالة انفعالية معتدلة نسبياً يمر بها الفرد فترة من الزمن وهي حالة مؤقتة تعاوده بين الحين والاخر فقد تصطبغ بالمرح او الاكتئاب او الهدوء او التجهم، وان الحالة المزاجية اقل عنفاً واطول بقاءً من الانفعال.

ثالثاً. المشاعر او الشعور(Feeling): هي عبارة عن انفعالات لا تصاحبها التغيرات الفسيولوجية والحشوية الواضحة، وتتسم المشاعر بأن لها طابع مادي، حيث ترتبط بتطور الفرد او افكاره عن اشياء معينة، حيث تبدأ بالتطور من المشاعر المباشرة والبسيطة وتنتهي بالمشاعر العليا والتي تنتمي الى منظومة القيم والمثل العليا (كالواجبات والحقوق والمسؤولية والمواطنة).

انواع الانفعالات : للانفعالات تصنيفات عدة منها:

اولاً: التصنيف الاول او العام: وقد صنفت الحالات الانفعالية التي يتعرض اليها الانسان الى:

١- الانفعالات

٢- المشاعر

٣- الوجدانات

ثانياً: التصنيف الثاني: ويصنف الانفعالات وفقاً لشدتها الى:

١- انفعالات قوية: وهي الانفعالات التي تعمل على زيادة النشاط والطاقة والحيوية والحماس، كما تعمل على زيادة ضربات القلب وضغط الدم، ومن هذه الانفعالات: السرور، الغضب، الحسد... الخ وهي ذات شدة مرتفعة.

٢- الانفعالات الضعيفة: وهي الانفعالات التي تكون شدتها ضعيفة وتعمل على التقليل من النشاط والحيوية، ومنها: الحزن والحنين والضجر.

ثالثاً: التصنيف الثالث: وتقسم الحالات الانفعالية وفقاً لتأثيرها في الكائن الحي الى:

١- **انفعالات ايجابية او سارة:** وهي الانفعالات الباعثة للسعادة، والمنشطة للكائن الحي والمؤدية الى المتعة واللذة والمرتبطة بنتائج مرغوبة، ولها انعكاسات ايجابية على الصحة الجسمية والنفسية معاً، ومنها: الفرح، السرور.

٢- **انفعالات سلبية او غير سارة:** وهي الانفعالات الباعثة للتعاسة، وتعمل على الاسترخاء والكبت والمؤدية الى المعاناة والالم والى نتائج غير حميدة بالنسبة للصحة النفسية والجسمية معاً، ومنها (الغضب والخوف الضعيف او (الرهاب) والخوف القوي او (الذعر).

ومن الحالات الانفعالية التي نتعرض لها في حياتنا اليومية هما الخوف (Phobia) والغضب (Anger) ... ويمكن توضيحهما:

١-**الخوف:** هو ظاهرة طبيعية او سوية ولا يدل على اضطراب نفسي او انحراف في الشخصية طالما ان هناك اسباب معقولة له، وان حجم المثير للخوف يؤثر في مستوى الخوف الذي يبديه الشخص الخائف. وللخوف بعدان: احدهما بعد محسوس، والثاني بعد رمزي (والانسان اقدر من الحيوان على ان يخاف من الاشياء الرمزية)، وهناك نوعان من المخاوف هما:

-مخاوف موضوعية: وهي مخاوف من الاشياء الموجودة في المحيط الفيزيائي للانسان، وتكون اكثر انتشاراً عند الاطفال، ومنها الخوف من الرعد والبرق، رجال الشرطة والاطباء والاماكن العالية والظلام والنار، حيث ان هذا النوع سرعان ما يزول بنمو الطفل، وتعرفه الى هذه الموضوعات.

- المخاوف الذاتية: وهي مخاوف غامضة، لا يعرف الفرد أسبابها لأنها اصبحت في دائرة
اللاشعور.

مظاهر الخوف : تبدو على الخائف بعض المظاهر الخارجية وتغييرات داخلية (فسيولوجية، ونفسية) ومن ابرزها:

- ملامح الوجه: كإتساع العينان وارتفاع الحاجبان وصك الاسنان وعض اللسان ووقوف الشعر.

- لون البشرة: يتدفق الدم بكميات كبيرة الى الوجه في اللحظات الاولى من وقوع الخوف. مع تصبب العرق، ثم يتحول لون الوجه من اللون الوردي الى الاصفر، وعند استمرار الخوف يتحول اللون الى الزرقة.
- حركات الجسم والاطراف: ان الخوف الشديد يعمل على تفكك المفاصل، وكثرة الحركات العشوائية الرتيبة وعجز الحركات.
- صوت الخائف ومدى تحكمه في حنجرته حيث يلاحظ عجز في ضبط اجهزة الكلام وجفاف الحلق ويكون الصوت مرتعشاً.
- تغييرات فسيولوجية داخلية: وتشمل تغيرات في جهاز الدوران الدموي والحركات التنفسية وتدفق كبير لهورمون الادرينالين في الدم وحدوث نشاط في بعض مناطق المخ.
- اضطرابات في العمليات المعرفية وفي قوة الارادة ونوعية الاداء والمواظبة وفي العلاقات بين الاشخاص واهداف العمل.

٢- **الغضب (Anger)**: توجد تعريفات اجرائية عديدة ومن بينها:

- الغضب حالة انفعالية تتحدد بوجود اثارة فسيولوجية وعنصر ادراكي- معرفي.
- الغضب: شعور قوي بعدم الرضا موجهاً نحو شخص ما، او شيء ما يؤدي الى تسبب الاذى او الازعاج للشخص المعني.
- الغضب: استجابة انفعالية حادة تثيرها مواقف التهديد او العدوان او القمع، ويصحب الغضب استجابات قوية في الجهاز العصبي المستقل، والذي يدفع الفرد الى الاستجابة بالهجوم اما بدنياً او لفظيا.

انواع الغضب: هناك نوعان من الغضب هما:

- الغضب الصحي: وهو استجابة منطقية للإيذاء الجسدي وسوء المعاملة، كإن يتعرض الفرد للضرب.

- الغضب الهدام: وهو الغضب الذي لا يستند الى اسباب موضوعية او وقائع منطقية وهذا النوع يتطلب ضبطاً ذاتياً والسيطرة علية.

مظاهر الغضب: تتمثل مظاهر الغضب فيما يأتي:

- حالة تغير مفاجيء تشمل الفرد كله، ولا يختص بها جزء معين من الجسم.
- يحدث تغييرات في سلوك الفرد وتغييرات داخلية في جسمه وخارجية ايضاً.
- تغيير خارجي يمكن ملاحظته

نظريات تفسير الانفعالات: ظهرت نظريات عديدة في تفسير الانفعالات وفي ما يأتي اهمها:

اولاً. النظرية البيولوجية: ان اول من فسر العلاقة بين الظواهر البيولوجية من جهة والظواهر السيكولوجية من جهة اخرى، هو العالم الانكليزي (تشارلز دارون) عام ١٨٧٢، حيث تم التأكيد على ان مبدأ التطور لا يقتصر على التطور العضوي بل ينطبق على التطور السيكولوجي للكائن الحي.

فالانفعالات على وفق التطور للانفعالات هي بمثابة (آليات) تكيفية حياتية هامة. كما ان هذه النظرية تؤكد على الاساس الولادي (الوراثي) للحالات الانفعالية، أي انها فطرية وغير متعلمة تولد مع الكائن الحي ولكنها تستمر عند الحيوانات وتكون هي السائدة، بينما عند الانسان تستمر لفترة قصيرة بعد الولادة لغايات التكيف ولكن بعد ذلك تبدأ الانفعالات الولادية بالتنحي وتصبح ثانوية ويحل مكانها الانفعالات المتعلمة، الامر الذي يؤكد تأثر الانفعالات بالتربية والتعليم ومع ذلك فإن المشاهدات الحياتية تؤكد صحة نظرية التطور للانفعالات بأنها فطرية حيث لوحظ ظهور التعبيرات الانفعالية السارة وغير السارة عند الاطفال بعد الولادة مباشرة.

ثانياً /نظرية الاستثارة : تظهر الحالات الانفعالية تحت تأثير الجزء السفلي من جذع الدماغ، وعليه فإن الانفعالات تظهر نتيجة لاختلاف التوازن في التراكيب الملائمة من الجهاز العصبي المركزي....

واكتشف العالم (هب) عن العلاقة بين نوع وشدة الاستثارة الانفعالية من جهة، وفاعلية اداء الانسان من جهة اخرى. ولتحقيق اعلى درجة في أي اداء، فإن من غير المرغوب به ان تكون شدة الاستثارة الانفعالية ضعيفة للغاية، او قوية للغاية ويوجد عند كل شخص قابلية استثارة مثالية، تعمل على تأمين اقصى مستوى في فاعلية الاداء، ويعتمد هذا المستوى الامثل من شدة الاستثارة الانفعالية على جملة من العوامل منها:

- خصائص الاداء الذي يتم انجازه او تنفيذه.
- الظروف التي يتم فيها هذا الاداء.
- الخصائص الفردية او الذاتية للإنسان.

وعليه فإن شدة الاستثارة الانفعالية الضعيفة للغاية، لا تعمل على تأمين الدافعية اللازمة للأداء، بينما شدة الاستثارة الانفعالية القوية للغاية فإنها تعمل على اضطراب الاداء وتشويشه ويصبح غير منتظماً او فوضوياً.

ثالثاً. النظرية (البنائية- الاجتماعية): تأخذ هذه النظرية بعين الاعتبار الاطار الثقافي- الاجتماعي التي يتم فيه التعبير عن الانفعالات وهي تعترف بالأصل البيولوجي للانفعالات ايضاً، وان الانفعالات تتشكل بالممارسات اللغوية والاحكام الاخلاقية وتأثير الظروف الاجتماعية والثقافية.

يشير بعض علماء النفس الى ان الانسان نشط، أي انه منفعل وفاعل ايضاً، وهذا يعني انه ليس مستقبل للأعراف الاجتماعية بشكل سلبي بل انه يعمل على استيعابها، وتمثيلها (هدمها وبنائها)، وبالتالي تشكيلها على هيئة مخططات او انساق

من خلال التنشئة الاجتماعية، والممارسات اللغوية وثقافة المجتمع التي تتمثل في طريقة معيشة الناس، ومجموعة انماط تصرفاتهم واتجاهاتهم وعليه تصبح الأنساق الاجتماعية والثقافية معياراً او دليل عمل، وتساهم في تحديد الانفعالات عن طريق المعاني والاهمية التي توليها الشخص للوقائع والاحداث الانفعالية. ويتم ذلك بالخطوات الاتية:

- التقييم الاولي او الابتدائي للأحداث
- التقييم الثانوي للأحداث

اذ يتم التقييم الاولي لحدث معين كفقد شخص عزيز، ويتبع ذلك احساس بالالم نتيجة للتقييم الاولي ثم يأتي التقييم الثانوي الذي يتضمن الخطوتين اعتماداً على الفهم المتكون اجتماعياً وثقافياً لمثل هذا الحدث وهو انفعال الحزن.