

فسيولوجيا الانفعال

الانفعالات :

تعد الانفعالات قديمة قدم الانسان على هذه الارض ولا يوجد انسان لم يتعرض للانفعالات فنحن نخاف ونفرح ويبدو علينا السرور والفرح أو نقضي الليل نفكر في امور تخص حياتنا، وهناك الكثير من الامور الذي نخص حياتنا نجعلنا نتعرض للانفعالات .. ان انفعالاتنا مصممة بحيث تساعدنا على البقاء، وعندما نشعر بصعوبات مع بعض الانفعالات ينبغي البدء بالفعل الايجابي بتذكر ذواتنا بأن الانفعالات والاحاسيس التي نجد صعوبه في التعامل معها ليست سيئة وانما هي فقط لا تدار بطريقة جيدة وخرجت عن نطاق سيطرتنا عليها. ويعد الانفعال حالة وجدانية حادة وفجائية مضطربة وغير منظمة تختلف عن الحالة الاعتيادية للفرد وتتسم بالاستثارة والتنبيه والتوتر والرغبة في القيام بعمل ما .والانفعال مكونات داخلية (فسيولوجية، شعورية، ومعرفية) ومكونات خارجية سلوكية مثل تعبيرات الوجه وحركات الجسم. وتعتمد هذه الحالة على مواقف معينة، وتستثير ردود افعال الفرد المتطرفة والتي توجه عادة نحو مصدر الانفعال، ويشمل الانفعال بوجه عام مشاعر قوية او حالات وجدانية ايجابية أو سلبية. والانفعالات تساعد الفرد على التكيف امام مواقف الحياة ذات الصلة بالبقاء.

ان حياة الانسان في قلب مستمر وتغير دائم فلا تمضي حياته على وتيرة واحدة او على نمط انفعالي واحد. فالانسان يشعر بالحب احيانا بالكره احيانا اخرى. ويشعر بالامن والطمأنينة احيانا وبالخوف والذعر احيانا. وللانفعالات قيمة كبيرة في التفاعلات الاجتماعية فهي تساعد على فهم الاخرين ، وبالتالي التعامل معهم تساعد الاخرين على ان يدركوا ويفهموا ما نرمي اليه وما نريد التعبير عنه، وتزيد الانفعالات من الشحنة الوجدانية التي تساعد الفرد على مواجهة المواقف والتفاعل معها وعلى دفعه الى العمل.

ومفهوم الانفعال في اللغة العربية مأخوذ من الفعل (إنفعل ، منفعل، إنفعالات) أ[تأثر. وقد استخدم العلماء اصطلاح الانفعال بمعنى واسع ليشمل جميع الحالات الوجدانية رقيقها وغلظها ، وبدوا يجمعون بين الخوف والغضب والفرح والحزن وبين ذلك الشعور السار الهادئ. فالانفعال بمعناه المحدود يتسم بثلاث سمات هي:

- 1- حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية وتعبيرات حركية مختلفة
- 2- كانهال الخوف والحزن والشعور بالذنب.
- 3- حالة تظهر للفرد بصورة مفاجئة.
- 3- ازمة عابرة طارئة لا تدون طويلا.

ويميز برنز 2004 حقيقتين أساسيتين في موضوع الانفعالات الأولى تتعلق بالصيغة التعبيرية للانفعال ويرى وجود علاقة موروثية بين الانفعال وجسم الانسان، اذ يصاحب الانفعال دائماً تغيرات فسيولوجية وبدنية في الجسم . والحقيقة الثانية ترتبط بمحتوى الانفعال فالانفعال لا يحدث فقط بسبب تغيرات فسيولوجية بل لأسباب أخرى فمثلاً إن الخوف دليل على وجود خطر ما يهدد الشخص والحزن يعبر عن فقدان شيء وكذلك الحال في الانفعالات الأخرى فهي مصممة للتعبير عن حالات محددة فالخوف مصمم لمواجهة التهديد ترافقه مجموعة محددة من التغيرات البدنية وانماط سلوكية تناسب حالة التهديد والتغيرات البدنية، وكذلك الحال في الغضب المصمم لمواجهة الإساءة أو ازعاج ترافقه مجموعة محددة من التغيرات البدنية وانماط سلوكية وهكذا لا يخلو انفعال من هذه الحقائق.

مكونات الانفعال ومراحلها:

تتألف الانفعالات كباقي الظواهر النفسية الأخرى من خليط من المكونات المختلفة في أنواعها ودرجتها وهي :

- 1- المكونات البيولوجية : وتشمل على العوامل الوراثية أو الجينات والعوامل العصبية وافرادات الغدد الصم.
- 2- المكونات المعرفية : وتتضمن الجوانب المعرفية كاللغة أو الإشارات اللفظية وغير اللفظية كاللغة الجسد والادراك والذاكرة والجوانب غير المعرفية كالداغية.
- 3- المكونات البيئية : وتتضمن العوامل المادية والاجتماعية.

ويمر السلوك الانفعالي للفرد بمراحل متداخلة ومتكاملة مع بعضها، واغلبها يمر بالمراحل الآتية :

- 1- مرحلة الادراك : تمثل ادراك المواقف المثيرة للانفعال.
- 2- مرحلة التقدير : اصدار الفرد حكماً على المثير إذا كان المثير للخوف أو السرور.
- 3- مرحلة الانفعال : نتيجة لإدراك الفرد للمثير وتقديره أو تقييمه له يتولد لديه ميل إلى الاقدام عليه أو الاحجام عنه.
- 4- مرحلة التعبير : وفي هذه المرحلة تحدث التغيرات الفسيولوجية الداخلية التي تسهم وتهيء الانسان للعمل بما يلائم طبيعة الموقف المثير للإنفعال.

5- مرحلة العمل : في هذه المرحلة يقوم الانسان بالعمل الذي هيأته لاتخاذ تلك التغيرات الفسيولوجية مثل الهجون او الهرب او الإقدام أو الابتسام اثناء السلام على الاخر.

وترتبط الانفعالات بكل من عمليتي الاحساس والادراك، إذ كيف يمكن ان ننفعل إذا لم نحس بالمصادر المسببة للانفعال إذ اننا نحس اولا بمسببات الانفعال ثم نعطي تفسيراً معرفياً لها لاحقاً، ثم ننفعل للخبرات الانفعالية المتراكمة لدينا أو أن هذه الخبرات السابقة تلعب دوراً في تحديد نوع الانفعال ودرجته لدينا.

ان الانفعالات نتاج تفاعل بين المكونات البيولوجية والنفسية والبيئة المتنوعة والمختلفة في نوعها وشدتها وبناءاً على ذلك فإن الفروق في الانفعالات من حيث انواعها وشدتها ودرجتها ناتج(البيولوجية ، المعرفية، البيئية).

انواع الانفعالات :

تصنف الانفعالات الى تصنيفات عديدة أحدها التصنيفات الاتية :

- 1- انفعالات ايجابية: وهي الانفعالات التي تعمل على زيادة النشاط والحيوية والنشاط والطاقة والحماس كما تعمل على زيادة ضربات القلب وضغط الدم ومن هذه الانفعالات الحب والسرور والحنين وهذه الانفعالات تكون شدتها مرتفعة ونتائجها حميدة بالنسبة للصحة النفسية والجسمية.
- 2- انفعالات سلبية : وهي الانفعالات الباعثة للتعاسة التي تكون شدتها ضعيفة وتعمل على التقليل من النشاط والحيوية مثل الكره والضجر ونتائجها غير حميدة بالنسبة للصحة النفسية والجسمية .
- 3- انفعالات فطرية : تظهر مبكرة في حياة الفرد ومثيراتها بسيطة وهي اولية لا يمكن ردها الى ابسط منها مثل الخوف والحزن .
- 4- انفعالات مكتسبة : تظهر في وقت متأخر نسبياً في حياة الفرد وهي مركبة من عدة انفعالات كالازدراء الذي يمكن اعتباره مزيج من الغضب والاشمئزاز والغيرة التي تتألف من الغضب والخوف والشعور بالنقص وحب التملك . ومن الانفعالات ما هو منشط كالفرح والغضب ومنها مثبط كالحزن و الاكتئاب