

## المحاضرة السادسة

### الإنفعالات :-

يعد الجانب الانفعالي جزءاً هاماً من الشخصية الإنسانية لارتباطه الوثيق بالعديد من جوانب الشخصية الأخرى ولاسيما العقلي والحركي منها ، ويشتمل هذا الجانب على العديد من الانفعالات والعواطف منها ما هو إيجابي والبعض الآخر سلبي وتتكون العواطف نتيجة تفاعل الفرد مع المواقف البيئية المتعددة والخبرة ذات الموضوعات المتكررة فالطفل مثلاً بعد ولادته تظهر لديه انفعالات مختلفة سريعة التغير من لحظة إلى أخرى، كما وتتكون لديه مجموعة خبرات تربطه بأمه في هذه المرحلة ، ومعظم تلك الخبرات سارة لأنها تزوده باحتياجاته الضرورية وتستمر تلك العلاقة بالنمو عبر مراحل النمو اللاحقة وتتسع دائرتها لتجاوز الأم ولتشمل كل فرد من أفراد الأسرة ، وتتنوع انفعالات الطفل حسب طبيعة العلاقات بين أفرادها ، فيظهر الغضب والخوف والتألم والفرح والسرور والمرح ، وتتكون لدى الطفل عاطفة حب الأم لأنها تشكل المصدر الأول لتلك العاطفة ثم تمتد إلى الآخرين في ضوء نوعية خبرات الفرد معهم وبطبيعة الحال فالإنسان يولد وهو مزود فطرياً بالاستعدادات التي تؤهله لإظهار انفعالاته المتعددة وتشكل العلاقة مع الأم مفصلاً حاسماً في نمو الانفعالات وتطورها وسرعان ما تتأثر انفعالات الفرد بالبيئة والمحيط الذي يعيش فيه حيث تتوسع دائرة هذه الانفعالات تبعاً لنوعية الخبرات التي يواجهها وتمتد لتشمل الأفراد الآخرين والأشياء والموجودات الأخرى.

يعتبر الانفعال أحد الأسس التي تعمل في بناء الشخصية السوية حيث يعمل على تحديد وتوجيه نمو الشخصية الإنسانية بكل ما تحمله من عواطف وأفكار وما تحققه من أفعال وأنماط السلوك المختلفة ويشمل الانفعال جميع الحالات الوجدانية ، مثل الفرح والحزن والخوف والغضب والحب والسرور واللذة والقلق والنفور والحسد والغيرة والكره والعدوان والهجوم وغير ذلك ، ويشمل الانفعال الشعور

بالنشوة والفرح عندما يغمر الفرد شعوراً معيناً بالتفوق والقدرة على حل المشكلات والوصول إلى الأهداف المنشودة كما ويشمل الشعور البغيض إلى النفس الإنسانية وذلك عندما يواجه الفرد مشكلات يعجز عن حلها أو صعوبات لا يملك إلا أن يستسلم للقدر إزاءها أو أحداث تفرض نفسها عليه ولا يمكن مواجهتها وغير ذلك ، وبذلك فإن الانفعال قد يكون ساراً أو غير سار.

## تعريف الانفعال

هناك تعريفات متعددة للانفعال نذكر منها ما يلي:-

الانفعال حالة إثارة سارة أو غير سارة تحدث للكائن الحي نتيجة موقف يتضمن صراعاً أو توتراً وهناك من يعرف الانفعال على أنه "حالة نفسية معقدة تبدو مظاهره العضوية في اضطراب التنفس وزيادة ضربات القلب واختلال إفراز الهرمونات وتتميز مظاهره النفسية بوجودان قوي يبدو في القلق والاضطراب وقد يؤدي إلى قيام الفرد بسلوك معين يخفف من توتره النفسي كالهرب أو المواجهة وقد تعيق حدة الانفعال النشاط العقلي المعرفي للفرد .

كما أن هناك تعريفاً آخر للانفعال وهو تغير مفاجئ يشمل الإنسان كله نفساً وجسماً ويؤثر فيه ككل في سلوكه الخارجي وفي شعوره كما يُصاحب بكثير من التغيرات الفيزيولوجية .

وبذلك يمكن القول بأن الانفعال حالة تحدث لدى الكائن الحي تصحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ومظاهر جسمية تعبر عن حالة الانفعال التي يعيشها الفرد .

## طبيعة الانفعال :

للانفعال أثر قوي في تحريك السلوك بتنشيطه أو إعاقته وتوجيهه لتجعل منه أداة تعبر عن الفرح والسرور والابتهاج أو تجعل منه أداء منفرة لأنه ينم عن الألم

والضيق والخوف والحزن والتعبير الانفعالي يثار بمثيرات خارجية ويتأثر بالخبرات الذاتية الوجدانية التي تصاحب الحالة الانفعالية فالخبرة الانفعالية هي خبرة ذاتية غير إرادية ذات شحنة سلبية أو إيجابية تتأثر تأثراً قوياً بالتقدير المعرفي للموقف الخارجي وتستثير الميل إلى الفعل وتكون عادة مصحوبة بردود فعل موضوعية جسمية ظاهرة وحشوية فيزيولوجية وعليه يمكن تحديد خصائص الانفعال بالآتي:-

١- الانفعال حالة تغيير مفاجئ تشمل الفرد كله ولا تتيح للفرد القدرة على التكيف مع الموقف .

٢- الانفعال ظاهرة نفسية أي حالة شعورية يحس بها الفرد ويستطيع وصفها وهي عادة تكون قوية ومصحوبة باضطرابات نفسية .

٣- الانفعال حالة تأخذ صورة أزمة عابرة لا تمكث طويلاً فهي حالة مؤقتة.

٤- في بعض الحالات يكون للانفعال مظهر داخلي عضوي ويعمل على تنشيط الكيان العضوي للكائن الحي ويجعله في حالة تهيوؤ .

٥- الانفعال استجابة تتألف من ثلاث مكونات سلوكية وتتمثل في الحركات الجسمية ، ذاتية وتتمثل في حالة التهيوؤ مثل سرعة دقات القلب وضغط الدم ، وهرمونية والمتمثلة في إفراز الهرمونات التي تعزز نشاطات المكون الذاتي .

التغيرات الفيزيولوجية والسلوكية في الانفعالات :

يصاحب الانفعال مظاهر شعورية ذاتية ، وأخرى فيزيولوجية داخلية وثالثة جسمية خارجية ظاهرة ، وتتمثل هذه المظاهر بما يلي:-

أولاً : المظاهر الشعورية الذاتية:

وهي مجموعة تغيرات يشعر الفرد ويحس بها وتتمثل في تغيير مفاجئ يشمل الإنسان كله ويختلف من انفعال إلى آخر تبعاً لنوع الانفعال ، ويمكن دراسة هذا الانفعال عن طريق التأمل الباطني أو عن طريق جهاز كاشف الكذب والذي يقيس

بعض التغيرات الفيزيولوجية التي ترافق الانفعال ، كسرعة نبضات القلب وضغط الدم وسرعة التنفس والاستجابة الجلدية الكهربائية حيث أن هذا الجهاز يسجل مرور التيار الكهربائي في الجسم وبالتالي يسهل معرفة درجة انفعال الفرد من خلال تذبذب مؤشره مبينا مدى الحالة الانفعالية التي يمر بها وعادة يطلب من الشخص الذي تجرى عليه التجربة أن يجيب على مجموعة من الأسئلة فإذا كان له علاقة بالحادث الانفعالي فإن المؤشر يتحرك بقوة دالا على ارتباطه بانفعال الشخص .

ثانياً : الجانب الفيزيولوجي :

ويتمثل في زيادة نشاط بعض الغدد ولا سيما الغدد الكظرية والتي تبدأ بزيادة إفراز هرمون الأدرينالين والذي يؤثر في العديد من الأنشطة التالية:-

١- خفقان القلب، حيث أن دقات القلب تزداد في حالة الانفعال ويمر بهذه

الظاهرة غالبية الناس إذا لم يكن كافتهم .

٢- ارتفاع ضغط الدم ويظهر ذلك في حالة الانفعال كما ويظهر احمرار الوجه في حالة الخجل والغضب واصفراره في حالة الخوف .

٣- اضطراب التنفس في حالة الانفعال يتغير نظام التنفس في عمليتي الشهيق والزفير من حيث الإسراع أو الإبطاء فيهما .

٤- اضطراب الهضم تتوجه الطاقة الجسمية لمواجهة المواقف الانفعالية إذ تتوقف المعدة والأمعاء عن القيام بعملية الهضم بسبب تحول الدم من المعدة والأمعاء إلى الدماغ والعضلات .

٥- تغير في كيمياء الدم وهذا ناتج عن ازدياد إفراز الغدد الصماء خاصة إفراز الأدرينالين في الدم وتغير نسبة السكر في الجسم ويظهر مثل ذلك عند تحليل الدم .

٦- انقباض حدقة العين حيث يقف الشعر ويصاب الفرد بقشعريرة خاصة في حالة الخوف .

٧- تصبب العرق البارد حيث يصاحب الحالة الانفعالية شحوب اللون وتنشط جميع الغدد .

٨- جفاف الفم عند الانفعال تكف الغدد الانفعالية عن العمل وتتناقص كمية اللعاب خاصة اثناء الخوف لانه يعطل افراز الغدد اللعابية ويجف الفم .

٩- الارتعاش والارتجاف وعدم التوازن الحركي كما هو الحال في حالات الغضب او الخوف .

ثالثا : الحالة الفيزيولوجية المصاحبة للانفعال .

رابعا : الجانب الجسمي الخارجي .

### انواع الانفعالات

١- إنفعالات 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.

٢- 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.

٣- انفعالات فطرية: تظهر مبكرة في حياة الفرد ومثيراتها بسيطة، وهي أولية لا يمكن ردها إلى ابط منها مثل الخوف والحزن .

٤- انفعالات مكتسبة: تظهر في وقت متأخر نسبياً من حياة الفرد، وهي مركبة من عدة إنفعالات كالإزدراء الذي يمكن اعتباره مزيج من الغضب والاشمئزاز، والغيرة التي تتألف من الغضب والخوف وحب التملك .

## العوامل المؤثرة في الانفعال :

- ١- النضج .
- ٢- التعلم .

## النظريات التي فسرت الانفعال:-

هنالك العديد من النظريات التي بحثت بصفة خاصة في موضوع الانفعال في محاولة منها للتعرف على طبيعته ومسبباته والعوامل المؤثرة فيه ومن اشهر نظريات الانفعال ما يلي :-

اولا: النظرية المحيطية أو نظرية جيمس - لانج .

ثانياً : نظرية الثلاموس أو نظرية كانون - بارد .

ثالثا: نظرية سكاكتر .

رابعاً : نظرية واينر في الغزو .

خامساً : نظرية لازورس .

أولاً: نظرية جيمس - لانج :-

وهي من أقدم النظريات في تاريخ علم النفس الحديث، حيث ظهرت في أواخر القرن التاسع عشر وقد توصل إليها العالم ( وليم جيمس ) وتوصل إليها كذلك العالم الدانمركي ( كارل لانج ) "من دون أن يعرف أحدهما الآخر" وهي النظرية المنسوبة إلى كليهما تقول إننا نشعر بالأسى لأننا نبكي، أو أننا نشعر بالغضب لأننا نتشاجر، أو أننا نشعر بالخوف لأننا نرتعش، أو أننا نشعر بالرعب لأننا نجري.

وطبقاً لهذه النظرية فإننا نقول أننا نشعر بالخوف لأننا نجري ولا نقول أننا نجري لأننا نشعر بالخوف.

وتفترض نظرية ( جيمس - لانج ) هذا التالي في تفسير الشعور بالانفعال :

- نحن نشعر أو ندرك الموقف الذي يحدث الانفعال .

- نحن نستجيب لهذا الموقف.

- نحن نلاحظ استجابتنا .

معنى ذلك أن شعورنا وإدراكنا لاستجاباتنا هو أساس الانفعال وعلى ذلك فإن الخبرة الانفعالية أو ما نشعر به من انفعال يحدث بعد حدوث التغيرات الجسمية أي أن التغيرات الجسمية هي التي تسبق الخبرة الانفعالية وتؤدي إليها .

ثانياً: نظرية كانون :-

تشير دراسات " والتر كانون " والتي ظهرت في أوائل القرن العشرين أن الانفعالات والاستجابات الجسمية كل منها - مستقلة عن الآخر - وإنه الذي يحدث هو أن كلا منهما يثار في نفس الوقت الذي يثار فيه الآخر كما تشير هذه النظرية إلى أن الانفعالات هي بمثابة ( استجابة طوارئ ) تهيئة الكائن الحي للمواقف الضاغطة .

إذاً على نقيض نظرية ( جيمس - لانج ) فإن نظرية " كانون " تشير إلى أن الاستجابات الجسمية وما نشعر به من انفعال كل منهما مستقل عن الآخر أي أن العلاقة بينهما ليست علاقة سببية بل علاقة عرضية لمجرد حدوثهما في نفس الوقت.

ثالثاً : نظرية سكاكتر :-

ركزت النظريتان السابقتان على العلاقة بين الإثارة الجسمية والمشاعر الانفعالية، في حين نجد أن نظرية سكاكتر ركزت على الطريقة التي يدرك من خلالها الأفراد للمواقف التي يتعرضون لها فهي تؤكد على وجود صلة وثيقة بين ما نفكر به وما نشعر فيه في المواقف المختلفة فالعمليات المعرفية تتحكم في المشاعر الانفعالية كالاستمتاع والخوف والغضب والفرح وغيرها ، فعندما نستثار مثلاً فنحن نسعى إلى تفسير هذه الحالة بحيث تتولد المشاعر الانفعالية كمحصلة لذلك .

#### رابعاً: نظرية واينر في العزو :-

يؤكد واينر أن الانفعال يحدث كنتيجة للعزوات التي ينسبها الفرد إلى المواقف المختلفة وهذه العزوات قد تكون سارة أو غير سارة ، جيدة أو سيئة ، ففي حال تحديد التقييم الأولي يبدأ الشخص بتحديد السبب الذي أدى إلى حدوث هذا الموقف ، فالانفعالات الناتجة تتوقف على طبيعة العزو للأسباب التي يرى الفرد أنها تقف وراء حدوث الموقف.

#### خامساً : نظرية لازورس :-

يحدث الانفعال حسب هذه النظرية في ضوء تقييم الفرد للموقف من حيث ارتباطه باهتماماته الشخصية ومدى أهميته بالنسبة له وما إذا كان يشكل تهديداً لمصالحه وكيانه .