

الانفعالات

ابعاد الانفعالات

المظاهر الفسيولوجية للانفعالات

النظريات التي تفسر الانفعالات

اضرار الانفعالات

فوائد الانفعالات

انواع الانفعالات

نتعرض في هذه الحياة إلى الكثير من المواقف ، والمشكلات النفسية والاجتماعية التي يحتمها الواقع المليء بالمتناقضات ، والتي تجعل المياه لا تسير على وتيرة واحدة • فتارة نشعر بالسعادة وأخرى بالحزن والغضب أو بالخوف • وفي كل هذه الحالات نعبر عن مشاعرنا بطريقة تختلف عن الأخرى • ففي السعادة نعبر عنها بالبهجة والمرح ، وفي الغضب يحدث العدوان والتوتر والقلق والهييج ، وفي الخوف يهرب الفرد من المكان الذي يهدد أمنه •

### تعريف الانفعال

١. يعرفه ( ماكس ) بأنه ( اضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية ) •
  ٢. يعرفه ( يونك ) بأنه ( حالة وجدانية ، تقسم بالاضطراب الشديد ، ويؤثر على ثلاثة مظاهر هي السلوك - الخبرة الشعورية - الاضطراب الفسيولوجية ) •
  ٣. يعرف ( محمد الطيب ) الانفعالات بأنها ( حالة نفسية معقدة ، لها مظاهرها العضوية مثل اختلال إفراز الهرمونات ، وزيادة ضربات القلب ، واضطراب التنفس ، وتأخذ مظاهره النفسية صورة وجدانية قوية ، تبين القلق والاضطراب ، وهذا القلق قد يدفع على القيام بسلوك معين يخفف من توتره النفسي ) •
- ومن التعريفات السابقة ، يمكن القول بأن الانفعالات هي حالات وجدانية طارئة ومفاجئة ( تظهر فجأة ) وتكون مصحوبة باضطرابات عضوية تؤثر على جميع أجهزة الجسم ، مما يؤدي إلى اختلال وظائف هذه الأعضاء ، وتكون مصحوبة باضطرابات سلوكية •
- وعندما يتعرض الفرد لموقف انفعالي ، فهو يتوقف عن القيام بأي نشاط وينصب نشاطه العقلي على موقف الانفعال ، لذلك فهو يشمل الفرد كله ، ويؤثر على سلوكه • فيقوم بسلوك منفعل يختلف عن سلوكه العادي • والانفعال يؤثر على أعضاء الإنسان فتختل وظائفه فهو يؤثر على الجهاز التنفسي وجهاز الدوران والأعضاء الحشوية والعينين والغدد الصماء • وعلى الجهاز العصبي الحسي والحركي •

## أبعاد الانفعالات

١. الجانب الوجداني :- ويحتوي على العديد من المشاعر التي تتصل بالاستجابة للموقف الانفعالي كالفرح ، الغضب ، الخوف ، الحزن ، الخ .
  ٢. شدة الانفعال : يبدو من المظاهر المصاحبة للانفعال فإذا كانت الأعمال والأنشطة متميزة بالشدة وكذلك الحالات النفسية المعبرة عن الانفعال والتغيرات الفسيولوجية دل ذلك على شدة الانفعال وبالعكس . وتتراوح هذه الشدة بين ثلاثة مظاهر هي :-
    - أ. حدة انفعالية متمثلة بالهياج الشديد والمستمر .
    - ب. الاتزان الانفعالي ومقابلة الموقف بالهدوء والميل للتسليم بقضاء الله وقدره .
    - ج. عدم الاكتراث والاهتمام والتأثر .
  ٣. مدة بقاء الانفعال : تبقى الاستجابة ( السلوك ) الانفعالي مدة طويلة أو قصيرة وفقاً للموقف الانفعالي وقوته . فنقصر الاستجابة الانفعالية إذا كان الموقف الانفعالي بسيط ولا يستغرق وقتاً . أما إذا كان الموقف الانفعالي شديد كفقْد عزيز مثلاً فقد يستمر الحزن مدة طويلة .
  ٤. تركيب الانفعال : أن السلوك الانفعالي الناتج عن الموقف الانفعالي قد يكون له أكثر من مظهر أو وجه . فمثلاً الموقف الانفعالي الذي يسبب الخوف فقد يصاحب الخوف الغضب . وفي هذه الحالة لا يمكن الفصل بين الاستجابتين . ولا نستطيع أن نحدد هل هي استجابة خوف أو غضب .
- ومن الأمراض النفسية قد ينتقل المريض من حالة الفرح الشديد فجأة إلى الحزن الشديد .

## المظاهر الفسيولوجية للانفعالات

تصاحب الحالة الانفعالية تغيرات فسيولوجية تشغل معظم أعضاء الجسم • وتؤثر الانفعالات على وظائف الأجهزة العضوية للجسم • وهذه الانفعالات تتأثر بالعوامل الثقافية والاجتماعية للفرد وبخبراته ومعلوماته ومعارفه السابقة • لذلك فإن الآثار الفسيولوجية ليست ثابتة لكل الناس وهذه المظاهر هي :-

١. **الجهاز الدوري وضربات القلب :-** عندما يتعرض الفرد للانفعال تزداد ضربات القلب ويتغير توزيع الدم في الجسم ويزداد ضخ الدم إلى المخ لذلك تنتفخ الأوعية الدموية في الرقبة مما يؤدي إلى احمرار الوجه والرقبة • ويؤدي الانفعال المتكرر إلى الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم • ولو حظ أن سرعة النبض تتزايد أثناء الانفعال من ( ٧٢ إلى ١٥٠ ) نبضة في الدقيقة •

٢. **المعدة والأمعاء :-** عندما يزداد ضخ الدم إلى كما ذكرنا في حالة الانفعال • فإنه الدم لا يصل إلى الأجهزة الحشوية كالمعدة والأمعاء • مما يؤدي إلى انخفاض حركة عضلات المعدة ونقص إفرازها ، وتوقف عملية الهضم مما يؤدي عسر الهضم وفقد الشهية ، وتحدث القيء إذا كانت المعدة ممتلئة بالطعام • وفي الغضب تتقبض عضلات المعدة وارتفاع إفراز الحامض يؤدي إلى قرحة المعدة • أما في حالة الحزن والاكتئاب ، فيقل الحامض وقلة حركة الأمعاء مما يؤدي إلى القيء والإسهال • وهناك علاقة بين الانفعال والإصابة بالقولون العصبي وتزداد نسبة الإصابة لدى الأشخاص الذين يكتمون انفعالاتهم •

٣. **الجهاز التنفسي :-** يتغير معدل التنفس لدى تعرض الفرد للمواقف الانفعالية • حيث تزداد سرعة التنفس أو تقل حسب شدة الموقف • فقد يتقطع التنفس أثناء الضحك والمرح والفرح • وقد يتوقف التنفس لفترة بسيطة أثناء الدهشة أن التعرض للانفعالات المتكررة يؤدي إلى إصابة الجهاز التنفسي بالأمراض • ومن المعروف هناك علاقة بين سرعة التنفس وزيادة نبضات القلب والتعريض المستمر للمواقف الانفعالية يقترب عليه بذل مجهود شاق للقلب مما يؤدي إلى الإصابة بتصلب الشريان التاجي • ويظهر في شكل ألم في الصدر والكتفين والذراعين •

٤. **الغدد :-** في الموقف الانفعالي يزداد نشاط الغدد العرقية فتفرز العرق ويقل إفراز الغدد اللعابية مما يسبب جفاف الفم ، ويزداد نشاط الغدد الدمعية فتفرز الدموع • أما الغدد الصماء • فتتنشط الغدتان المجاورة للكلى في الغضب أو الخوف مما يؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الأدرينالين مما يؤدي إلى أن يفرز الكبد ( الكلوكوز ) وبالتالي يفرز البنكرياس الأنسولين ، مما يؤدي إلى اضطراب وظيفة الكبد والبنكرياس واضطراب توازن السكر من الدم • فالانفعالات الشديدة تؤدي إلى زيادة نسبة السكر في الدم •
٥. **الكليتين :-** تتأثر الكلية بالموقف الانفعالي وتتميز وظائفها ففي حالات التهيج والخوف الشديد مثلاً تزيد نسبة التبول •
٦. **العضلات :-** يؤدي الانفعال إلى توتر و ارتعاش العضلات وقد يؤدي إلى انحلال في الجهاز العصبي • مما يسبب الرعشة في الأطراف ويساعد قلة كمية الدم الواصلة للأطراف في ذلك.
٧. **الجهاز الحسي :-** تتسع حرفة العين في حالة الانفعال للسماح بدخول أكبر قدر من الضوء وقد تحدث الحساسية للمثيرات الجلدية •

### المظاهر البدنية للانفعال

- منها تعبيرات الوجه • ويمكن ملاحظة ذلك بسهولة في حالات الدهشة والاشمئزاز والفرح والألم. وتتميز نبرات الصوت ، و يتشجرح الصوت عند الخوف • وقد يختنق الصوت عند الحزن • ويشمل التوتر اليدين والحاجب الحاجز مما يؤدي إلى التغيرات في الصوت •

## النظريات التي فسرت الانفعال

أن أشكال النشاط البدني المصاحب للانفعال أثار قدراً كبيراً من الانتباه من قبل الباحثين ومنهم عالم النفس ( وليم جيمس ) ويرى في نظريته بأن الانفعال يحصل نتيجة مثيرات معنية من البيئة وهي التي تسبب وتثير التغيرات الفسلجية ، وهذه بدورها تثير الأعصاب الحسية العديدة التي تنقل المثيرات من أجزاء الجسم المختلفة إلى الدماغ . وهذه الرسائل التي تحملها الأعصاب الحسية تدرك على أساس على أنها انفعال . أن خاصية هذه النظرية هي ما تقترحه . في أننا لا نرتجف ثم نهرب في حالة الخوف ، بل أننا نشعر بالخوف لأننا نرتجف ونهرب .

ونرى هذه النظرية بأن التغيرات الفسلجية تحصل أولاً وأن الانفعال الذي ندركه هو الناتج من التغيرات اللاحقة . ويتفق ذلك مع ما يراه ( كارل لانج ) ، وقد سميت نظرية بنظرية (جيمس- لانج ) في الانفعال .

وهناك نظرية أخرى هي نظرية ( كاتن - بارد ) . وترى بأن المثيرات في البيئة تسبب أنواع من النشاط في الدماغ في منطقة ( الهابيوثلامس ) والتي ترسل في أن واحد إلى الجهاز العصبي المستقل حيث تحدث التغيرات الجسمية للانفعال . كما ترسل إلى اللحاء المخي وإلى الاجزاء العليا من الدماغ فيؤدي إلى مشاعر الانفعال .

وأثبتت البحوث بأن الانفعال يعتمد على كل من التغيرات الفسلجية والعمليات العقلية التي تفسر التغييرات .

وهذا ما افترضته نظرية ( شاكتر و سنجر ) . وتتلخص في أن التتبه الفسيولوجي والموقف يؤديان إلى تقدير معرفي ، وتسميه لهذا المنبه على أنه انفعال معين .

## أضرار الانفعالات

تسبب الانفعالات الكثير من الأضرار للإنسان فسيولوجياً ونفسياً • وأن الأضرار هذه تختلف من فرد لآخر في الموقف الانفعالي الواحد وفقاً للثقافة والجنس والبيئة والعمر •  
نتيجة التعرض للانفعالات تظهر أمراض تسمى الأمراض ( السيكوسوماتية ) ومنها تغير وظائف الكلية فتزداد نسبة التبول • وتظهر أمراض الدم والقلب فتزداد كثافة الدم ويصبح قابلاً للتجلط أكثر من المستوى الطبيعي • وقد ينسد الشريان التاجي بسبب التجلط • ويؤدي الانفعال إلى السكر في الدم ، وارتفاع ضغط الدم • أو إلى تقلصات في المعدة وحالات الإمساك والإسهال •

### أما من الناحية العقلية :-

فالانفعالات تؤثر على تفكير الفرد ، فتمنعه عن التفكير أو تجعله بطيئاً • ويقل إصدار الأحكام الصحيحة لدى الفرد • كما يؤثر الانفعال على الذاكرة •

## فوائد الانفعالات

١. مواقف الانفعال المتصلة بالفرح تعد مصدراً من مصادر السعادة والسرور •
٢. الانفعال هو استجابة لمثير معين ، فالانفعال المعتدل يؤدي إلى إطلاق الشحنات النفسية وإخراجها بدلاً من كبتها •
٣. للانفعالات قيمة في كونها دفاعية • فالخوف يحافظ على النوع والبقاء ، مما يدفع للاحتراس والحذر • والغضب يؤدي بالفرد للعمل على إزالة العقبات •
٤. تسهم الانفعالات في تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد فعندما يفرح الإنسان يشاركه الآخرون فرحه ، وعندما يحزن يواسونه •
٥. الانفعالات تدفع الفرد المواصلة العمل وتحقيق الأهداف •  
وعلى الإنسان أن يتحكم في انفعالاته أو السيطرة عليها :

وذلك عن طريق توجيه الطاقة الناتجة عن الانفعال للقيام ببعض الأعمال المفيدة ومعرفة المعلومات عن الانفعال ومسبباته تخفف من شدة الانفعال وكذلك فإن عدم تركيز الانتباه على الأشياء التي تثير الانفعال • وتغير اهتماماته لأشياء أخرى • وتعلم طرق للاسترخاء وتهدئة الانفعال للتخلص من التوتر والقلق المصاحب للانفعال •

### بعض أنواع الانفعالات

**الغضب :-** لا يوجد الغضب في داخل الإنسان ولكن يستثار انفعال الغضب عندما يعترض حاجات الفرد عائق ما • ويبدأ في سن مبكرة عندما يبدأ الطفل إحساسه بذاته ومطالبه • وحين يحس في نفس الوقت نفسه بأن مصدر إشباع حاجاته أو عدم إشباعها موجود في البيئة ( الأسرة ) وفي السنة الثانية يبدأ إحساس الطفل بالإشباع التي تؤدي إلى السرور والراحة ، ( والحرمانات ) التي تؤدي للقلق والغضب والإحباط ( الإحباط يعني وجود عائق يحول دون إشباع الحاجة ) •

طفل ما قبل المدرسة تفرض عليه مجموعة قيود مثل مواعيد النوم والأكل واللعب وضبط عمليتي التبرز والتبول •

وحين يلتحق بالمدرسة تزداد القيود ، فلا بد من أن ينضبط ويتعاون مع الآخرين ويستمتع التعليمات وينفذها ويضطر للجلوس ساكناً في الصف • ويتعرض الراشد أيضاً لمواقف إحباطية كثيرة مثل عدم توفر المال الذي يؤدي إلى الفشل في امتلاك ما يريده • أو يحول دون تحقيق أمنية أو رحلة •

ويختلف الأفراد في مواجهة المواقف التي يتعرضون لها • فبعضهم قد يستثار غضباً والأخر بشكل وسط والثالث يبدو أن الأمر لا يعنيه ( بارد ) • فرسوب طالب في الامتحان قد يسبب له إحباطاً كثيراً ويثار غضبه وقد يطعن بالمدرس • وقد لا يواجه فيه طالب آخر راسب هذا الموقف بهذه الحدة • لذلك فإن انفعال الغضب يتوقف على عدة عوامل منها :- حاجات الفرد ، خبراته ، دوافعه ، إشباعاته السابقة ، ثقته بنفسه ، ونظرة الفرد للموقف •

أن هذه العوامل مجتمعة تحكم انفعال الغضب ودرجته • كلما زاد عمر الفرد • فالصغير حين يغضب ، يصرخ ويضرب الأشياء • أما الكبير فيكبت غضبه أو قد يعبر عنه بكلمة صريحة أو ملتوية •

**الخوف :-** من الانفعالات المهمة التي تنمو أثناء عملية التنشئة الاجتماعية ويجب التفريق بين الخوف (fear) والخوف المرضي ( الرهاب phobia ) • فالأول موضوعي مثل الخوف من سيارة مسرعة ، أو من رؤية حيوان مفترس فهذا يعتبر خوفاً طبيعياً • أما الخوف المرضي ( القوبيا ) فهو خوف مرضي يرتبط بموضوع محدد يثير قلقاً غامضاً ليس له سبب خارجي واضح لدى الفرد • ( الخوف من الأماكن المرتفعة ، من البحر ، ركوب الطائرة ) •

**القلق :-** حالة من التوتر النفسي وعدم الارتياح يصاحبه شعور بالخوف والتهديد والضييق وعدم القدرة على التركيز •

ويصاحب القلق تغيرات فسيولوجية ( جسمية ) مثل إفرازات في الغدة الدرقية ، سرعة ضربات القلب ، صداع ، فقدان الشهية ، إحساس بالتعب والاختناق والضييق •  
ويصاحب ذلك أعراض نفسية مثل الخوف الشديد وعدم الثقة بالنفس والتشاؤم والاكتئاب والهرب من مواجهة الموقف •

والقلق يعكس ضعفاً عاماً وإحساس بالضجر وعدم الكفاية وضعف تقدير الذات ، ويمكن للقلق أن يشل حياة الفرد ويجعله متوتراً غير قادر على مزاوله الأنشطة والإنتاج •  
وقد يؤثر القلق على الوظائف العقلية تأثيراً ضاراً كضعف القدرة على التذكر واضطرابات الكلام كالتلعثم والتأتأة •

والقلق يأتي في الداخل من اللاشعور ، فالطفل الذي يعاني من القلق ليس له مشكلة خارجية ، بل ينتابه إحساس داخلي بعدم الأمان •

والقلق له تأثير على الفرد من ثلاثة جوانب :-

١. الجانب الأول في الشخص نفسه ، فالقلق لا يعرف طعم الاستقرار أو الاتزان الانفعالي .
٢. الجانب الثاني في علاقته بالآخرين ، فلا يستطيع إقامة علاقات اجتماعية لها صفة الثبات مع الآخرين ، وقد يعاني من السلبية والانطواء ، وعدم القدرة على التفاعل مع الجماعة .
٣. الجانب الثالث في أعماله ومنجزاته ويتمثل في ضعف القدرة على التحصيل والعمل والإنتاج .

**أنواع القلق :-**

١. **قلق عادي** : وهو محدد يدرك الفرد أسبابه ويظهر في صورة خوف مثل الشخص المصاب بمرض خطير ، أو الطالب الذي يهمل دروسه فيخاف قرب الامتحان ، أو القلق من حدوث هزات أرضية أو أعاصير وسيول .
  ٢. **قلق عصابي** : وهو القلق الذي لا يدرك الفرد أسبابه لأنه غير مرتبط بموضوع معين ، ولكنه شعور يتسم بالغموض وعدم الوضوح والتحديد . وقد يبدو على الشخص الارتباك والإرهاك والشعور بالعجز والتشاؤم والاكتئاب واضطرابات جسمية ونفسية .
- وقد يبدو هذا القلق على شكل مخاوف مرضية لا تتناسب مع الموقف كالخوف من بعض الحشرات أو الأماكن المغلقة أو الموت أو الأمراض .
- وتكون شخصية الفرد المصاب مضطربة سيئة التوافق مع الآخرين . لا تستطيع التعامل السليم والإنتاج .

**أسباب القلق :-**

١. **الإحباط** :- أي إعاقة الفرد عن إشباع حاجاته ودوافعه مثل العوامل الاقتصادية أو العاهات البدنية أو الظروف الاجتماعية المحيطة بالفرد .
٢. **الصراع النفسي** :- أي وجود موقفين متعارضين لا يمكن تحقيقها في وقت واحد فيختار الفرد أحدهما لحسم الموقف .