

# الإنفعالات

## تعريف الأنفعال

يمكن تعريف الأنفعال على انه حالة عاطفية عامة تشمل الفرد كله جسمه ونفسه تنشأ عن مصدر نفسي كاستجابة لأعاقلة السلوك او التفكير المعتاد وتؤثر هذه الحالة العاطفية وفقا لشدتها في سلوك الفرد او تعبيراته الظاهرة وخبراته الشعورية ، ووظائفه الفسيولوجية مثل الخوف، الغضب، السرور، الغيرة...الخ من التعريف السابق للأنفعال يمكن ان نميز في حالة انفعالية كالخوف او الغضب مثلا بين ثلاثة جوانب اساسية متكاملة ومتفاعلة ويمكن ملاحظتها ودراستها دراسة علمية وهي :

١- الجانب الفسيولوجي الداخلي : ويتمثل في التغيرات الفسيولوجية العديدة التي تصاحب الأنفعال عادة ومن امثلة هذه التغيرات :

تغيير في ضغط الدم ، واضطراب معدل التنفس ، وانقباض او اتساع حدقة العين بحسب نوع الأنفعال ، واضطراب ضربات القلب ، وانقباض الاوعية الدموية كما في حالة الخوف او تمددها كما في حالة الغضب ، واثارة المعدة مما يؤدي احيانا الى الشعور بالغثيان عند حدوث الأنفعالات ، وجفاف الحلق نتيجة نقص اللعاب ويوضح الشكل المقابل بعض التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للأنفعالات .



# الإنفعالات

## تعريف الأنفعال

يمكن تعريف الأنفعال على انه حالة عاطفية عامة تشمل الفرد كله جسمه ونفسه تنشأ عن مصدر نفسي كاستجابة لأعاقلة السلوك او التفكير المعتاد وتؤثر هذه الحالة العاطفية وفقا لشدتها فى سلوك الفرد او تعبيراته الظاهرة وخبراته الشعورية ، ووظائفه الفسيولوجية مثل الخوف، الغضب، السرور، الغيرة...الخ من التعريف السابق للأنفعال يمكن ان نميز فى حالة انفعالية كالخوف او الغضب مثلا بين ثلاثة جوانب اساسية متكاملة ومتفاعلة ويمكن ملاحظتها ودراستها دراسة علمية وهى :

١- الجانب الفسيولوجى الداخلى: ويتمثل فى التغيرات الفسيولوجية العديدة التى تصاحب الانفعال عادة ومن امثلة هذه التغيرات:

تغيير فى ضغط الدم ، واضطراب معدل التنفس ، وانقباض او اتساع حدقة العين بحسب نوع الانفعال ، واضطراب ضربات القلب ، وانقباض الاوعية الدموية كما فى حالة الخوف او تمددها كما فى حالة الغضب ، واثارة المعدة مما يؤدى احيانا الى الشعور بالغثيان عند حدوث الانفعالات ، وجفاف الحلق نتيجة نقص اللعاب ويوضح الشكل المقابل بعض التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات.



٢- الجانب الشعوري الخبرة الذاتية : تقدير الشخص للموقف يسهم فى تشكيل انفعاله من حيث الشدة والنوع .

٣- الجانب الجسمى الخارجى: وهو يشتمل على مختلف التغيرات الظاهرة والحركات والاضاع الجسمية والالفاظ والايماء والاشارات ونبرة الصوت وغير ذلك من تغييرات فى السلوك الظاهري التي تصاحب الانفعال ويوضح الشكل المقابل تغييرات الوجه الخارجى التي تصاحب الانفعالات لشخص واحد.



تصنيف الانفعالات: توجد محاولات عديدة من جانب الباحثين فى علم النفس لتصنيف الانفعالات على اسس معينة مثل التغيرات الفسيولوجية الداخلية التي تصاحب الانفعال او التغيرات الخارجية الظاهرة غير ان الواقع يشهد بصعوبة الاستدلال على نوع الانفعال مباشرة من التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعال مثال: لا يستدل على الانفعال من التغيرات الفسيولوجية للفرد كسرعة ضربات القلب او سرعة فى التنفس فقد يكون ذلك بسبب الخوف الشديد او السعادة المبالغ فيها والان - عزيزى الطالب - لو سالنا: لماذا ننفع؟ ومتى ننفع؟ وما المواقف التي تؤدى الى الانفعال؟ فان الاجابة تكون : ان هناك العديد من المواقف او الظروف التي يصبح فيها الانسان منفعلًا ويمكن عرض هذه المواقف او الظروف فيما يأتي :

١- ينفع الانسان حينما تكون الدافعية عنده قوية فكل دافع ينطوي غالبا على شحنة انفعالية ترتبط به كلما ازداد احتمال حدوث الانفعال، امثلة دافع الهروب يستثير انفعال الخوف ودافع العدوان يستثير انفعال الغضب ودافع الامومة يستثير انفعال الحب والعطف والحنان.

٢- ينفع الانسان عندما تشبع دوافعه وحاجاته وامانيه بصورة مفاجئة وغير متوقعة فالنجاح المفاجئ فى اشباع الدوافع والحاجات وتحقيق الاماني بشكل غير متوقع كان ينجح تلميذ كان رسوبه مؤكد او يحسم البطل الرياضي المباراة لصالحه بعد ان كان متأكد تماما من خسارته لها فى مثل هذه الحالات تمتلك الانسان مشاعر غامرة من الفرح والسرور .

٣-ينفعل الانسان حينما تحبط دوافعه او يعطل السلوك الصادر عنه فى تحقيق اهدافه فالفشل الانسانى دوافعه غالبا ما تثير انفعالاته ويجعله فى حالة انفعالية لا تهدأ الا باشباع هذه الدوافع مثال التلميذ الذى يعجز عن اداء اختيار نهاية الفصل الدراسي بسبب المرض مثلا على رغم من استعداده التام للامتحان يمتلكه الضيق والحزن او حتى البكاء .

### ويوجد نوعان من الانفعالات هي:

- ١-الانفعالات الايجابية: وهي التي تشبع فينا الرضاء والارتياح والسرور .
- ٢- الانفعالات السلبية: وهي التي تشبع في نفوسنا الغضب والخوف أو الحزن أو أي إحساس بالانقباض.

### شروط حدوث الانفعال: كل ظاهرة نفسية لها ثلاث أركان وهي:-

- ١-المنبه: ويكون على نوعين خارجياً كالدواء المفاجئ أو وخزه تحدث ألماً شديداً أو خبر مفاجئ سار أو ضار أو داخلياً كاستعادة لذكرى سابقة أو تأملات حاضرة.
- ٢-الكائن الحي: هو العامل الأساسي في الانفعال إذا أن قدرة المنبه على إثارة الانفعال تتوقف على حالة الكائن الحي من توتر أو ارتخاء من استعداد أو عدمه.
- ٣-الاستجابة : ولها وجهتان الوجهة الشعورية أو كيفية التجربة كما يشعر بها الشخص المنفعل والوجهة الخارجية ولها نوعاً:الأولى هي التعبيرات الحركية من ألفاظ وإيماءات أما الثانية فهي الاضطرابات الفسيولوجية الداخلية الناشئة عن تنشيط الجهاز العصبي بطريقة تعسفية .

### فوائد الانفعال:

- ١- إن الشحنة الوجدانية المصاحبة للانفعال قد تزيد من تحمل الشخص وتزوده بدوافع ورغبات.
- ٢- للانفعال قيمة اجتماعية إذ تكون التغيرات ذات قيمة تعبيرية تربط بين الأشخاص وتزيد من فهمهم لبعض.
- ٣- الانفعالات مصادر للسرور فكل إنسان يحتاج إلى درجة معينة منه إذا زادت أثرت على سلوكه وتفكيره وإذا قلت أصابته بالملل.
- ٤- الانفعال يهيئ الفرد للمقاومة.

### سلبيات الانفعال:

- ١- يؤثر الانفعال على التفكير .
- ٢- يقلل الانفعال من قدرة الشخص على النقد وإخضاع التصرفات لرقابة الإدارة.
- ٣- يساعد الانفعال على تفكك المعلومات الدقيقة والمكتسبة.
- ٤- يؤثر الانفعال على الذاكرة.
- ٥- إذا توالى الانفعالات يشكل مستمر دون أن تنتهي المواقف المسببة فأنها قد تؤدي إلى الأمراض النفسية.

## نظريات الانفعال

١- **نظرية جيمس-لينج**: لقد طور كل من عالم النفس الأمريكي وليم جيمس والعالم الفسيولوجي الدنماركي لينج بصورة مستقلة نفس المفهوم الرئيسي لهذه النظرية وفي نفس الوقت تقريباً .

حيث قال كل منهما أن موقف الخطر الخارجي يثير استجابات فسيولوجية داخلية وعضلية مثل سرعة دقات القلب وسرعة التنفس، وتوتر البدن وتغييرات الوجه وأن هذه التغيرات الفسيولوجية والعضلية هي التي تحدث فينا الشعور بالخوف . أن الانفعال يحدث نتيجة الشعور بالاستجابات الفسيولوجية والعضلية التي يثيره إدراك الموقف الخارجي، أي أن الاستجابات الفسيولوجية والعضلية تحدث أولاً وهي التي تحدث الشعور بالانفعال وليس الشعور بالانفعال هو الذي يحدث أولاً ثم يثير فينا التغيرات الفسيولوجية والعضلية.

٢- **نظرية كانون بارد**: وجه كل من ولتر كانون (١٩٢٧)م وفيليب بارد (١٩٣٤)م النقد إلى نظرية جيمس - لينج ثم قاما بوضع نظرية مختلفة لتفسير الانفعال فذهبا إلى أن المثير يستقبل بواسطة ماء المخ ويدرك كمثير للمنتج أو مثير للانفعال ويرسل إلى مراكز المخ السفلى في جهاز الهيپوثلاموس ، وتتبعث من ذلك الجزء من المخ إشارات في صورة مترامنة إلى كل من العضلات الخارجية والأعضاء الداخلية وترتد إلى اللحاء وتعمل العضلات والأعضاء ردود الفعل الفسيولوجية للانفعال في الوقت الذي يعي اللحاء الإشارة كانفعال معين - وعلى ذلك فإن هذه النظرية تشير إلى أن كلا من ردود الفعل الفسيولوجية تحدث في وقت واحد .

**وظيفة الانفعال**: تؤدي الانفعالات دوراً هاماً في حياة الإنسان، ويظهر هذا الدور في المجالات الحيوية والنفسية والاجتماعية .

1. وظيفة الانفعال في المجال الحيوي: وتتضح في عملية الدفاع عن النفس، فعندما يتعرض حيوان لانفعال الخوف مثلاً من عدوه ، فإنه يتخذ هيئة سلوكية خاصة. فالقط الخائف ينتصب شعره ، ويتقوس ظهره ، وتمتد قائماته الأماميتان وأظافره إلى غير ذلك من الأوضاع التي تكون بمظهرها أشبه بإنذار لعدوه ، فيدرك أي خطر يواجهه فلا يجد بدا من الانهزام والتراجع .

كما يهيئ الانفعال الحيوان لوضع داخلي ملائم ، تقتضيه مطالب الدفاع ، فينتشر الدم في الأطراف ، ويشد خفقان القلب ، ويعمق التنفس ، مما يؤدي إلى زوال الشعور بالتعب ، فتتطلق طاقة النشاط قوية ، غير أنه توجد بجانب هذه الخدمات التي يقدمها في هذا المجال تصرفات فجة لا تليق ، تدل على الخيبة والفشل ، مثال ذلك ما يحدث خلال المرافعات بالمحاكم ، من استئثار لأحد المحامين وهو يدافع عن موكله فيغضب ويلجأ عند ذلك إلى السباب والتهجم على القضاة فإذا هو يخسر الدعوة .

لذا يحسن بالإنسان إذا أراد النجاح أن يروض نفسه على تجنب أسباب الإثارة والانفعال ، وأن يضبط تصرفاته ، وما أجمل التربية الإسلامية وأوعاها في هذا التعبير الموجز البليغ من قوله تعالى: "والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين ."

وفي قول الرسول عليه الصلاة والسلام: "ليس الشديد بالصرعة ، ولكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب ."

٢ - **وظيفة الانفعال في المجال النفسي:** ربما دفع الانفعال صاحبه إلى مستوى هابط من التفكير ، والتصرف الأحق مثل ذلك ما يحدث عندما يعالج أحدنا باب مكتبه للحصول على شيء ما ، فيخفق لتسرع في فتح الباب ، فإذا هو يغضب ويعمد لتحطيمه .

أما عن الجانب الطيب للانفعال في هذا المقام ، فيتمثل في انفعال شاعر أو فنان عبقرى أمام منظر طبيعي كانحدار الشمس إلى الأفق الغربي وراء هضبة تعلوها أشجار ، وقطع من السحب متناثرة تلونها أشعة حمراء شاحبة .

كما يتمثل جانب الانفعال الطيب في ما يثير من دوافع التصميم ، وقوة الإرادة والقيام بعمل بطولي خارق.

٣ - **وظيفة الانفعال في المجال الاجتماعي:** يقوم الانفعال بدور اجتماعي هام يتجلى في علاقات الفرد بالآخرين فيصبح لغة التفاهم والتعبير ، وهكذا فالطفل الذي يبكي عند إحساسه بالجوع أو الألم تفهم أمه حاجته فتسارع إلى إرضائه .

كذلك تدل ملامح الأصدقاء ، عن أحوالهم المفرحة أو المحزنة فلا يسعنا إلا مشاركتهم ما هم فيه والتعامل معهم بما يقتضيه المقام فكأن الانفعالات وما يصاحبها من تعبيرات غدت لغة جماعية يتفاهم بها الناس.

## العوامل المؤثرة على الانفعال

**الوراثة:** دلت الدراسات التي أجريت في هذا الموضوع على أن كلا من الوراثة والبيئة التي يؤثر في نشوء

انفعالات واتجه الاهتمام لدى علماء النفس إلى الدراسة الانفعالات الموجودة عند الأطفال في فترة حياتهم الأولى عقب الولادة.

حيث انه كانت انفعالات فطرية وراثية لا بد أننا نشاهدها عند الأطفال في هذه الفترة المبكرة من حياتهم وقبل أن يظهر أثر التعلم والبيئة. وكانت من أوائل الدراسات في هذا الموضوع ما قام به جون واطسون . ومن خلال تجاربه توصل إلى أن لدى الطفل الرضيع ثلاثة انفعالات هي : الخوف والغضب والحب.

فسماع الصوت المفاجئ وفقدان السندان والسقوط كانا يثيران في الطفل انفعالا وقد سماه واطسون انفعال الخوف . وتقيد حركات الطفل يثير في الطفل انفعالا سماه انفعال الغضب. والربت على الطفل وتدليكنا له بخفة يثير فيه انفعالا سماه الحب وكان واطسون يعتقد أن هذه الانفعالات الثلاثة فطرية وان باقي الانفعالات الأخرى التي يظهرها الأطفال فيما بعد تنشأ عن هذه الانفعالات الثلاثة عن طريق التعلم.

**النضج:** وهو النمو الذي يحدث بدون تأثير التعلم ويظهر أثر النضج واضحا في تهيئة البناء العضلي والغدي والعصبي اللازم لظهور بعض الانفعالات .حيث بينت بعض الدراسات أن الأطفال مثلا لا يبتسمون ولا يضحكون في الشهرين الأولين وذلك لان العضلات التي يشملها الابتسام والضحك لا تكون قد نضجت بعد ويظهر أثر

النضج بوضوح في ظهور بعض الملامح والتعبيرات الانفعالية كالابتسام والضحك عند الأطفال الصم والعميان فهؤلاء الأطفال يبتسمون ويضحكون رغم أنهم لم يشاهدوا ولم يسمعوا أحدا من الآخرين يبتسم أو يضحك. ويدل على أن النضج هو العامل الأساسي في ظهور بعض الملامح والتعبيرات الانفعالية.