

مقدمة: الفردية في المكونات النفسية

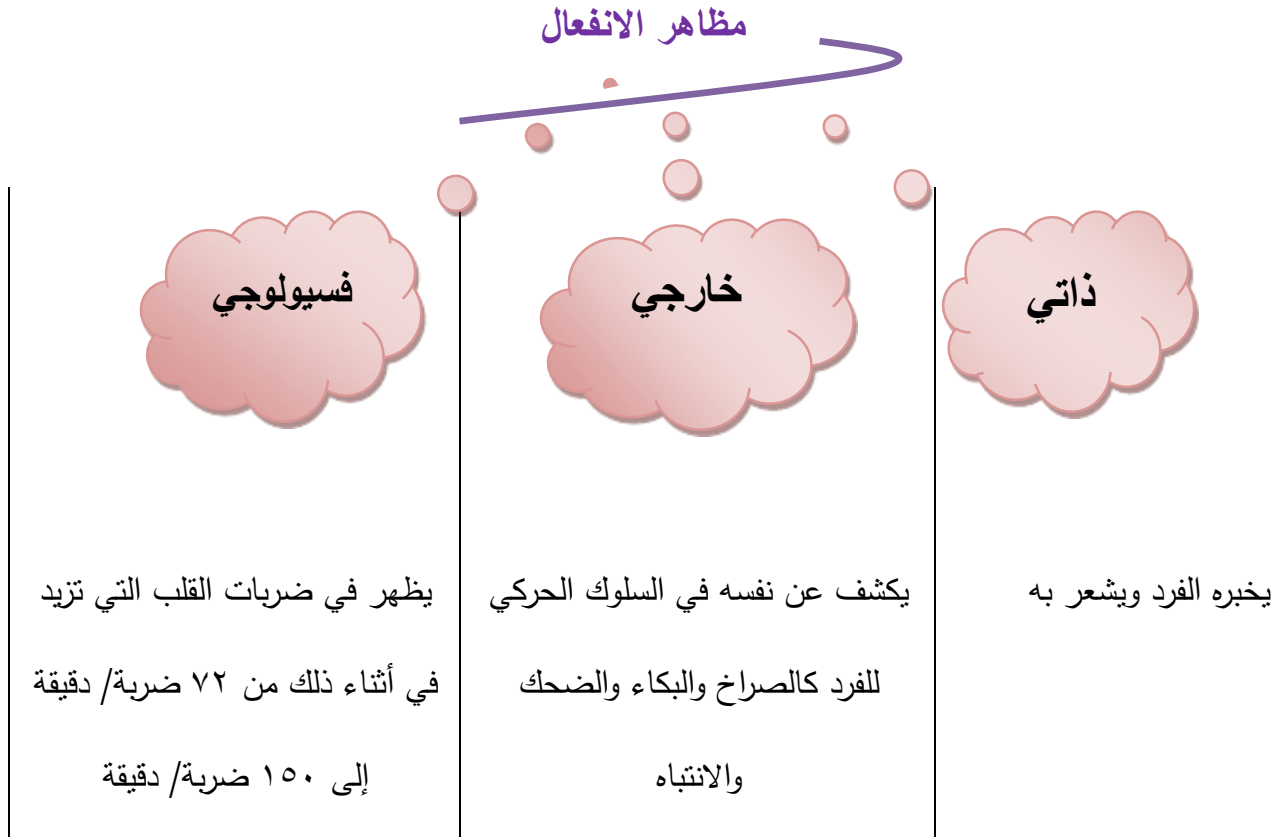
الانفعالات

يعرف الانفعال : حالة من الاضطراب الشديد التي تتميز بالتوتر والتهيج والتي تهتم بالإنسان ككل فتظهر في شعوره وفي جسمه وفي سلوكه كما في حالات الخوف والرعب والحزن .

والانفعال حالة عابرة مؤقتة إلا إذا استمرت الظروف المثيرة لها ، كما يحدث في القلق ، وهو بذلك يختلف عن العاطفة فالعاطفة تتصف بالثبات النسبي وتتركب من عدة انفعالات تدور حول موضوع معين أي إن العاطفة لا تعدو عن كونها انفعالات مركبة متبلورة متجمعة حول موضوع معين .

وقد تكون الانفعالات : **فطرية** : كالغضب والخوف .
مكتسبة : كالجمل والشعور بالذنب .

وهناك علاقة ما بين الانفعالات والدوافع فالإنسان مثلاً تنتابه الانفعالات الحادة عندما تعاق دوافعه وتحول الظروف بينه وبين إشباعها وتحقيقها وسواء أكان الانفعال مصاحباً ضرورياً للدافع يخدم السلوك الصادر عنه ويقويه أو كان الانفعال نتيجة الإحباط للدافع ، فمن الممكن اعتبار كل انفعال دافع لأنه لا يخرج عن كونه حالة من التوتر الجسمي النفسي تنزع بالفرد إلى القيام بالسلوك اللازم لخفضه أو إزالته كي يستعيد توازنه الذي أختل مثلما يحدث لدى الطفل الذي يدفعه الخوف إلى الجري والهرب ، والخوف من الامتحان الذي يدفع الطالب إلى مزيد من بذل الجهد ، والانفعال في نهاية الأمر يولد دافعاً .



ومن المظاهر الفسيولوجية للانفعالات :

- ♣ احمرار أو اصفرار الوجه والزيادة في ضغط الدم .
- ♣ الجلفانية الجلدية (أي توقف بويصلات الشعر في الجسم) .
- ♣ التعرق الشديد أي زيادة في إفراز العرق .
- ♣ النكوص في اللغة ، أي ما معناه إن الفرد الذي يتعرض لانفعالات شديدة وحادة تكون لغته او كلامه غير واضحاً أو مفهوماً ومشوشاً .
- ♣ زيادة في إفراز بعض الهرمونات المتخصصة بالجوانب الانفعالية مثل هرموني الأدرنالين والنورادرنالين .

قياس الانفعالات

تستخدم الاختبارات والأجهزة الطبية المختلفة في قياس الانفعال ويمكن قياس المظاهر الذاتية للانفعال عن طريق:

(١) وصف الفرد لنفسه وما ينتابه من حالات مختلفة .

(٢) كذلك يمكن قياسه من خلال التقدير الذاتي .

(٣) يمكن قياس المظاهر الفسلجية للانفعال بأجهزة قياس ضغط الدم ورسام القلب (تخطيط القلب) وغيرهما من الأجهزة التي تقيس الحساسية الجلدية .

نمو الانفعالات :

يلعب كل من النضج والتعلم دوراً أساسياً في نمو الانفعالات ونشأتها ، ويقصد بالنضج : النمو الذي يحدث بتأثير الوراثة دون ان يكون هناك أثر للخبرة والممارسة .

ومما يشير لدور النضج دون الممارسة في نمو الانفعال ما يلاحظ من أن انفعال الأطفال الذين يولدون صماً ولديهم كف بصري أي فقدان بصري تظهر عليهم تعبيرات انفعالية مثل المبصرين ذوي الحواس الأخرى السليمة .
ولقد وجد إن الانفعال يعتمد على البنية الوراثية وهذا ما لاحظته العالم بافلوف (Pavlov) من أن بعض الكلاب تنهيج بشدة والبعض الآخر لا يكون مكتزناً ، كالكلاب الطويلة الضعيفة تميل إلى الهياج والطلاب البدنية تكون في حالة ذهول .

ويقصد بالتعلم النمو الذي يتوقف على الممارسة وعلى أثر الأحوال الاجتماعية المختلفة ، فالطفل بتقدم العمر يتعلم أن يخفض أو يعدل من غضبه وتعبيراته الانفعالية خاصة في حالات الخوف والألم والفرح ، ويكتسب الطفل الكثير من مخاوفه عن طريق التعلم مثلما يخاف من الكلاب لأن كلباً عضه سابقاً أو لأن أهله أو أفراد أسرته حذروه من الكلاب .

نظريات الانفعال

١) نظرية هانز سيللي ١٩٧٠ (نظرية الضغوط) :

لقد اكتشف العالم (هانز سيللي) في عام ١٩٧٠ من أن الحيوانات تستجيب لأنواع مختلفة من الضغوط والشدة والإجهاد (Stress) كالبرودة الشديدة والجروح والصراع وأنواع من الأمراض والجراحة ، وذهب إلى القول بأن من يتعرض لمثل هذه المواقف من الشدة يخبر ما اسماء بأعراض التكيف (التوافق) العام والذي يمر بثلاث مراحل هي :

أ- مرحلة الإنذار : إذ يتهيأ فيها الجسم لمواجهة الخطر والاستعداد لمقاومته من خلال الغدة الادرناينية التي تمد الجسم بالطاقة .

ب- مرحلة المقاومة للخطر .

ج- مرحلة الإنهاك : إذ يفقد الجسم نهائياً القدرة على المقاومة .

٢) نظرية كانون (كانن Cannon) – نظرية الطوارئ (Emergency theory) :

يذهب كانون إلى القول بان إدراك الموقف المثير للانفعال يؤدي إلى تنبيه منطقة عصبية وسط الدماغ تسمى (الهايپوثلاموس) فيؤدي ذلك التنبيه إلى الانفعال والتغيرات البدنية في آن واحد ، ويرجع تسمية كانون لنظريته بالطوارئ لأنه يعد الانفعال رد فعل يصدر عن الإنسان ككل لمواجهة ما يصادفه من طوارئ ومفاجئات .

٣) نظرية جيمس – لانج :

يفسر العلماء الانفعالات تفسيرات شتى مختلفة فبعضهم مثل جيمس – لانج يذهبان ضد ما يشيع بين الناس من أن رؤيتنا للأسد مثلاً تثير فينا الخوف الذي يصحبه تغيرات جسمية ، فيقولان :

إننا نرى الأسد فتتغير وتضطرب أجسامنا ، والانفعال ما هو إلا إحساس بهذا التغير والاضطراب الذي حلَّ بأجسامنا

، أي إن الانفعال ينشأ عن التغيرات البدنية وليس العكس .

ولكنه يرد على نظرية (جيمس - لانج) بأن الإنسان كثيراً ما تحدث لديه تغيرات جسمية دون أن يعقبها انفعال كما يحدث في حالة إصابة الإنسان بمرض الحمى إذ يظهر عليه العرق ويزيد إفرازه بالإضافة إلى حدوث بعض التغيرات الحشوية الداخلية الأخرى ، دون أن يصحب ذلك انفعال ، كذلك تزداد ضربات القلب بعد قيام الإنسان ببعض التمرينات الجسمية أو لعب الكرة لكن لا يعقب ذلك انفعال .

وفي نهاية الأمر يمكن القول : بأن الاضطراب العضوي ليس شرطاً ضرورياً في انفعال الغضب ففي أحد التجارب قطع الاتصال بين المخ والأحشاء لدى القطط مما يصعب معه إدراكها لحالة أحشائها ومع ذلك استمرت عليها مظاهر الغضب .

اثر الانفعال على القدرات العقلية :

إذا كان بالإنسان غير مشغول بشيء واتصفت حالته بالثبات والاستقرار والاتزان الانفعالي استطاع ان يفكر بهدوء ويبذل في عمله وأدائه التحصيلي ، أما إذا ثارت ثائرة الإنسان واهتاجت انفعالاته أصيب تفكيره بالاضطراب وعجز على أن يربط بين أفكاره المختلفة والوصول إلى رأي سليم أو صحيح في الأمور التي يعالجها ، وفي نهاية الأمر نجد إن الانفعال :

يشوه الإدراك فلا يدرك الإنسان في الأشياء إلا عيوبها ، كذلك فإنه يصيب الذاكرة ويعطل علمها فينسى الإنسان في حالة الغضب معظم الأشياء التي عانى في سبيل تحصيلها من جهد وتعب وسهر ، وكذلك فإن الانفعال يعطل أو يجمد التفكير نحو موضوع واحد فقط وهو موضوع الانفعال نفسه فتخفى عليه كثيراً من زوايا وجوانب الموضوع الأخرى الأمر الذي جعلنا نعرّف الانفعال بأن حالته تتناول الإنسان نفسياً وجسماً ولا تترك للتفكير باباً أو مجالاً .

أمثلة الانفعالات :

من أمثلة الانفعالات الخوف والقلق والشعور بالذنب، وبالنسبة لانفعال الخوف فإن الفرد يرث استعداداً عاماً للخوف والابتعاد عن الأشياء والمواقف التي تؤلم جسمه وتؤذيه أو التي نتوقع منها الألم.

أما القلق فهو الخوف من خطأ أو ألم أو عقاب محتمل وهو (انفعال مركب مكتسب وتركيبه من الخوف والألم) بينما الخوف يثيره موقف مباشر ومعروف كما في حالة الطفل عند وجوده لدى طبي الأسنان تمثل حالة خوف بينما الحالة التي تعتربه في حالة ذكر أسم طبيب نتيجة للخبرة السابقة تسمى قلقاً.

<p>الخوف: خوف من مواجهة لشيء خطر معروف وملاحظ ومتوقع مباشرة أمام الفرد</p>	<p>القلق الخوف من شيء مجهول غير معروف. (-) القلق المرضي (+) التحفيز والتأهب لمواجهة الموقف واحتمالاته ويسمى هذا النوع القلق المحفز أو القلق الميسر مثلاً عند أداء امتحان .</p>
---	---

وتوجد (٣) أنواع من القلق هي: ؟

- (١) القلق الموضوعي السوي: 🕒😊 المثير له موضوعاً خارجياً كقلق الطالب على الامتحان .
- (٢) القلق الذاتي السوي ☹️: مصدر القلق داخلي، يشعر الإنسان بوجوده كخوف الفرد من ضميره إن أخطأ أو فكر القيام بسلوك غير صحيح وغير صالح .
- (٣) القلق العُصابي: 🤔☹️: فضلاً عن كونه فيه سبب الخوف ذاتياً فإنه يكون لاشعورياً ، ولذلك فإن الفرد يكون في حالة من الخوف الذي لا يعرف مصدره ، مثل القلق الذي يحدث للمريض العُصابي ، وبما إن مصدر القلق غير معروف فإنه يكون هائماً طليقاً يلقي بنفسه على كل شيء فإذا رأى الفرد سيارة الشرطة فيدرك الموقف على أنهم جاءوا لإلقاء القبض عليه ، وإذا سمع سقوط أحد المنازل أو احتراقها يدرك الموقف على أنه منزله .