

الانبار	الجامعة
التربية للعلوم الانسانية	الكلية
العلوم التربوية والنفسية	القسم
علم النفس العام	اسم المادة باللغة العربية
Psychology	اسم المادة باللغة الانكليزية
م.م نور راجي محمد الالوسي	اسم المحاضر
<b>الانفعالات</b>	عنوان المحاضرة باللغة العربية
<b>(Emotions)</b>	عنوان المحاضرة باللغة الإنكليزية
السادسة	رقم المحاضرة

### عنوان المحاضرة

## **الانفعالات (Emotions)**

يسمى مفهوم الانفعال في اللغة اللاتينية يسمى ( Emovire )، اما في اللغة الانكليزية فيشار اليه بكلمة (Emotion) اما في اللغة العربية فإنه مأخوذ من (انفعل، منفعل، انفعالات) أي تأثر.

اما من الناحية الاجرائية، فإن عملية الانفعال يمكن تعريفها بأنها: عملية عقلية عليا غير معرفية، وهي حالة وجدانية عنيفة تصحبها تغيرات فسيولوجية حشوية، وتعبيرات حركية مختلفة تنتاب الفرد بصورة مفاجئة، وتأخذ صورة ازمة عابرة (مؤقتة) لا تدوم طويلاً.

وهناك تعريفات اخرى للانفعالات يمكن استعراضها لتوضيح ماهية هذا المفهوم، وكما يأتي:

- هي استجابات فسلجية ونفسية تؤثر في الادراك وفي التعلم وفي الاداء.
- حالات داخلية تتصف بجوانب وجدانية وردود فعل فسيولوجية وسلوك تعبيرية معين.

- استجابة متكاملة للكائن الحي تعتمد على الإدراك للموقف الخارجي أو الداخلي.

- حالة من التوازن بين العضوية والمنبهات الخارجية التي تأتي بشكل مفاجئ.

- عامل اختلال واضطراب في الحياة النفسية يضعف السلوك ويعطله عن بلوغ هدفه.

**جوانب الانفعال:** بهدف الدراسة العلمية للانفعال، لابد من ملاحظة ان الانفعال يتألف من ثلاثة جوانب تتلخص بما يأتي:

1- **جانب شعوري ذاتي:** بإمكان الشخص المنفعل فقط ان يشعر به، ولا يكون على شكل واحد بل يختلف حسب نوع الانفعال ويدرس عن طريق التأمل الباطن أي من خلال ما يصوره الشخص المنفعل لفظياً.

2- **جانب خارجي ظاهر:** ويتضمن مختلف التعبيرات أو الحركات أو الاوضاع والالفاظ والايحاءات التي تصدر عن الشخص المنفعل، الابتسام، البكاء، التتهجد، وهذا هو الجانب التي نحكم فيه على نوع الانفعال لدى الاخرين.

3- **جانب فسيولوجي داخلي:** كخفقان القلب واضطراب التنفس والهضم.

ان هذه الجوانب الثلاث هي استجابات متكاملة تصدر عن الفرد كونه وحدة جسمية ونفسية، وفي بعض الاحيان يتم الخلط بين بعض المفاهيم والانفعالات، مع علمنا ان عملية الانفعالات ترتبط بهذه المفاهيم النفسية.

ومن الحالات الانفعالية التي نتعرض لها في حياتنا اليومية هما الخوف (Phobia) والغضب (Anger) ... ويمكن توضيحهما:

1- **الخوف:** هو ظاهرة طبيعية او سوية ولا يدل على اضطراب نفسي او انحراف في الشخصية طالما ان هناك اسباب معقولة له، وان حجم المثير للخوف يؤثر في مستوى الخوف الذي يبديه الشخص الخائف. وللخوف بعدان: احدهما بعد محسوس، والثاني بعد رمزي (والانسان اقدر من الحيوان على ان يخاف من الاشياء الرمزية)، وهناك نوعان من المخاوف هما:

- مخاوف موضوعية: وهي مخاوف من الاشياء الموجودة في المحيط الفيزيائي للانسان، وتكون اكثر انتشاراً عند الاطفال، ومنها الخوف من الرعد والبرق، رجال الشرطة والاطباء والاماكن العالية والظلام والنار، حيث ان هذا النوع سرعان ما يزول بنمو الطفل، وتعرفه الى هذه الموضوعات.

- المخاوف الذاتية: وهي مخاوف غامضة، لا يعرف الفرد أسبابها لأنها أصبحت في دائرة اللاشعور.

**مظاهر الخوف :** تبدو على الخائف بعض المظاهر الخارجية وتغيرات داخلية (فسيولوجية، ونفسية) ومن أبرزها:

- ملامح الوجه: كإتساع العينان وارتفاع الحاجبان وصك الاسنان وعض اللسان ووقوف الشعر.
- لون البشرة: يتدفق الدم بكميات كبيرة الى الوجه في اللحظات الاولى من وقوع الخوف. مع تصبب العرق، ثم يتحول لون الوجه من اللون الوردي الى الاصفر، وعند استمرار الخوف يتحول اللون الى الزرقة.
- حركات الجسم والاطراف: ان الخوف الشديد يعمل على تفكك المفاصل، وكثرة الحركات العشوائية الرتيبة وعجز الحركات.
- صوت الخائف ومدى تحكمه في حنجرته حيث يلاحظ عجز في ضبط اجهزة الكلام وجفاف الحلق ويكون الصوت مرتعشاً.
- تغيرات فسيولوجية داخلية: وتشمل تغيرات في جهاز الدوران الدموي والحركات التنفسية وتدفق كبير لهورمون الادرينالين في الدم وحدوث نشاط في بعض مناطق المخ.
- اضطرابات في العمليات المعرفية وفي قوة الارادة ونوعية الاداء والمواظبة وفي العلاقات بين الاشخاص واهداف العمل.

## 2- الغضب (Anger): توجد تعريفات اجرائية عديدة ومن بينها:

- الغضب حالة انفعالية تتحدد بوجود اثاره فسيولوجية وعنصر ادراكي- معرفي.
- الغضب: شعور قوي بعدم الرضا موجهاً نحو شخص ما، او شيء ما يؤدي الى تسبب الاذى او الازعاج للشخص المعني.
- الغضب: استجابة انفعالية حادة تثيرها مواقف التهديد او العدوان او القمع، ويصحب الغضب استجابات قوية في الجهاز العصبي المستقل، والذي يدفع الفرد الى الاستجابة بالهجوم اما بدنياً او لفظياً.

**انواع الغضب:** هناك نوعان من الغضب هما:

- الغضب الصحي: وهو استجابة منطقية للإيذاء الجسدي وسوء المعاملة، كإن يتعرض الفرد للضرب.
- الغضب الهدام: وهو الغضب الذي لا يستند الى اسباب موضوعية او وقائع منطقية وهذا النوع يتطلب ضبطاً ذاتياً والسيطرة عليه.

**مظاهر الغضب:** تتمثل مظاهر الغضب فيما يأتي:

- حالة تغير مفاجيء تشمل الفرد كله، ولا يختص بها جزء معين من الجسم.
- يحدث تغييرات في سلوك الفرد وتغييرات داخلية في جسمه وخارجية ايضاً.
- تغيير خارجي يمكن ملاحظته

**نظريات تفسير الانفعالات:** ظهرت نظريات عديدة في تفسير الانفعالات وفي ما يأتي اهمها:

### **النظريات السايكو-عضوية او (السايكوفسيولوجية)**

❖ **نظرية العالمان (جيمس- لانج):** تم اعداد هذه النظرية من قبل العالمين (وليم جيمس) و (لانج) وان

الفكرة الاساسية في هذه النظرية تتمثل في التركيز على مبدأ التعقب او الفصل بين الاستجابات الفسيولوجية والاستجابات الانفعالية. اذ تعد ان الاستجابات الفسيولوجية لأي مثير انفعالي تظهر اولاً، ثم تليها الاستجابات الانفعالية، وهذا هو احد المآخذ على هذه النظرية.

وتوجد لهذه النظرية فوائد عدة، اذ يمكن استخدامها في التغلب على المصادر المسببة للانفعالات، كالتغلب على انفعالات الخوف لدى طفل يخاف من القطط او الارانب وغيرها، وذلك من خلال تقريبه من هذه المثيرات المسببة لديه انفعال الخوف، او يأخذه لمشاهدة اطفال من عمره يلعبون مع هذه الحيوانات، كما يمكن التغلب على مشاعر الاكتئاب من خلال الانشغال بممارسة الانشطة كالرياضة او الموسيقى او غيرها.

❖ **نظرية العالمان (كينون- بارد) او نظرية الطوارئ:** ان هذه النظرية تلغي الفصل بين الاستجابات

الفسيولوجية والاستجابات الانفعالية، وتؤكد على اثر المثيرات المسببة للانفعالات والتي يتم معالجتها في قشرة المخ، وبالتالي تؤدي الى ظهور استجابات فسيولوجية وانفعالية في آن واحد، وهذا الامر يعد من المآخذ على هذه النظرية.

اكّد العالم (كينون) على ان التغيرات في كل من العضلات والاعوية الدموية تحدث اولاً، والتي تؤدي الى ظهور الوجدانات، اما العمليات الجسمية اثناء الانفعالات وفقاً لرأي كينون، هي بيولوجية وذلك لأنها تعمل على تهيئة الجسم على المواقف التي تتطلب منه استنزاف طاقة زائدة، كما انه اكد على انه اثناء الاستثارة الانفعالية والتي لها دلالات او علامات خارجية، فإنه يحدث في داخل الجسم افراز هورمون الادرينالين والذي سماه (هورمون الكروالفر) والذي يبدي تأثيراً فاعلاً في الظروف المهددة للوجود الفردي.

ويمكن تخيص نظرية (كينون- بارد) في الخطوات الاتية:

- يتم الاحساس بالمتغيرات المسببة للانفعالات.
- بعدها يتم ترميزها ونقلها الى قشرة المخ، حيث تقوم بمعالجة هذه المتغيرات.
- بعدها ترسل قشرة المخ اشارات الى المهاد (السرير البصري)، والتي يقوم بدوره بإرسال اشارات الى اعضاء الجسم، فتحدث تغييرات فسيولوجية.
- تقوم قشرة المخ بإرسال اشارات اخرى الى اجزاء عليا في المخ، حيث يتم معالجة هذه الاشارات، فتظهر على هيئة خبرة انفعالية.