الأنفعالات:

يقصد بالانفعال حالة جسمية نفسية تتخذ صورة أزمة عابرة مفاجئة يضطرب لها الأنسان كله جسميا ونفسيا ، ونحن ننفعل حين تثار دوافعنا الفطرية أو المكتسبة ويكون الأنفعال عنيفا إذا كانت الأثارة عنيفة وبصورة مفاجئة وغير متوقعة بحيث لا نستطيع أن نتصرف تصرفا ملائما ولا يكون لدينا وقت كما هي الحال حين تفاجئنا سيارة مسرعة في الطريق أو حين يرسب طالب في الأمتحان على غير توقع ومن ناحية أخرى نحن ننفعل حين يعاق دافع من دوافعنا الأساسية أي يعطل السلوك الصادر عنه ويمنع من بلوغ الهدف.
أما إذا إنساب السلوك سهلا إالى غايته لم يشعر الفرد بالأنفعال إلا بشيء قليل ونحن ننفعل حين ترضى حاجاتنا وميولنا وأمانينا إرضاءا فجائيا لا نتوقعه كأن ينجح طالب كان من المتحقق رسوبه هنا ينخفض التوتر والضيق فجأة ويحل الأبتهاج والفرح .

جوانب الأنفعال :إذا حللنا إنفعالا كالخوف أو الغضب لرأينا أنه يتألف من ثلاث جوانب يمكن ملاحظتها ودراستها دراسة علمية هي:

1. **جانب شعوري ذاتي** يخبره الشخص المنفعل وحده ويختلف من إنفعال لآخر تبعا لنوع الأنفعال .
2. **جانب خارجي ظاهر** يشتمل على مختلف التعبيرات والحركات والأيماءات التي تبدو على الشخص المنفعل وهذا هو الجانب الذي نحكم منه على نوع الأنفعال عند الآخرين .
3. **جانب فسيولوجي داخلي** كخفقان القلب وتغير ضغط الدم وأظطراب التنفس وزيادة إفرازات الغدد الصم .

إن هذه الجوانب الثلاثة للأنفعال ليست جوانب منفصلة أو ينتج بعضها عن بعض بل إستجابة كاملة تصدر من الأنسان ككل من حيث هو وحدة نفسية جسمية أجتماعية كما أن الجانب الشعوري الداخلي هو الذي يطبع الأنفعال بطابعه الخاص ويميزه عن غيره من الأنفعالات لأن التغيرات الفسيولوجية الداخلية تكاد تكون متشابهة في جميع الأنفعالات فهي في

الحزن تكاد تكون كما في الفرح كما انه لا توجد نماذج تعبيرية خاصة بكل إنفعال وبذلك يتضح لنا أته لايمكن الأستدلال على نوع الأنفعال مباشرة من التغيرات الفسيولوجية أو من التعبيرات الخارجية وحدها .

خصائص الانفعال

1. الانفعال ينمو مع العمر بنمو السلوك الانفعالي تدريجيا في هذه المرحلة من ردود الفعل العامة نحو سلوك انفعالي خاص يرتبط بالفروق والمواقف
2. تتميز بالتنوع والانتقال الى انفعال اخر (من الانشراح الى الانقباض)
3. يتكون الانفعال من ثلاث عناصر او مظاهر هي وجود موقف محدد يفسره الفرد تبعا لخبرته الخاصة وثانيا استجابة داخلية ذاتية وظهور تغيرات فسيولوجية وعمليات ذهنية وثالثا تغيرات جسمية مقبولة سواء كانت لغوية او حركية
4. الانفعالات تأخذ صفة العمومية وطرق التعبير عن الانفعالات مختلفة الى حد كبير بين مختلف الناس
5. التغير في درجتها وشدتها فالدهشة عندما تتضخم تصبح حيرة والغضب الشديد يصبح هياجا
6. التغير في درجة التشابهة والاشمئزاز اكثر قربا من الحزن عما هو علية من السرور
7. التغير من درجة القطبية فالحب نقيض الكراهية والحزن نقيض السرور

التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعال:

1. زيادة التوصيل الكهربائي للجلد ويتمثل بتصبب العرق او رطوبة الجلد وهو مظهر الاستجابة الجلدية
2. تغيرات ضغط الدم ومقداره وتكوينة ومعدل ضربات القلب
3. تغيرات في التنفس ودورته اكثر سرعه او اقل سرعه
4. زيادة درجة الحرارة وتصبب العرق على الجلد في حالة الاستثارة الانفعالية الخائف تبرد يديه والغاضب يكون ساخنا في منطقة العنق

5. يختلف التغير في حجم العينين واتساعها باختلاف مستوى الضوء وباختلاف الحالة الانفعالية
6. ضبط افرازات الغدة اللعابية بواسطة الجهاز العصبي السمبثاوي واللاسمبثاوي مثل جفاف الفم في حالة الخوف
7. التوترات العضلية والتغيرات في ملامح الوجه ونبرة الصوت
8. استجابة الاعصاب التي تؤدي الى وقوف شعر الجلد في حالة الخوف

اهمية الانفعالات:

ان للانفعالات فوائد ووظائف مختلفة فهي تثيرنا وتساعدنا في تنظيم خبراتنا وتحافظ عليها كما انها توحي للاخرين بنوع الانفعال الذي يحتمل ان تقوم به وفيما يلي اهم وظائف الانفعال:

اولا: الاثارة

تدفعنا الانفعالات الى العمل وهي بمثابة اشارة الى ان شيئا مهما سوف يحدث فالحيوان الذي يصيح خائفا عندما يرى عدوا قادما يصبح اكثر استعدادا للاستجابة والدفاع عن نفسه وبالتالي احتمالات بقائه على قيد الحياة اكثر.

تعطي الانفعالات السلوك قوة وزخم على اختلافها وتضادها مثل الغضب والفرح وتحرك نظام الطوارئ في الجسم

ففي حالة الطفل فان الانفعال يتكون من عدة مكونات في حالة الاثارة

1. ادراك الموقف الانفعالي
2. التغيرات الفسيولوجية الداخلية
3. التغيرات الجسمية الخارجية الظاهرة
4. الخبرة الشعورية
5. التكيف للموقف الانفعالي

ثانيا: التنظيم

تساعدنا الانفعالات في تنظيم خبراتنا فحالاتنا الانفعالية هي التي تشكل ادراكنا لذاتنا وادراكنا للاخرين فأذا صدف ان كان مدرسك في حالة غضب فأنه قد لا يكون من المناسب ان تطلب منه السماح لك بتسليم واجب مدرسي في وقت متأخر عن الموعد المقرر لذلك وقد يكون غضب المدرس ناشئا عن خلاف حول مشكلة عائلية في اليوم السابق او بسبب انزعاجه من زحمة السير في طريقه الى العمل وهذه الانفعالات مع اختلاف مصادرها واسبابها فمن المحتمل ان تمتد الى امور اخرى تقع في محيط المدرس وبذلك يصبح سلوكه غير عادي ومن هنا يمكن القول ان الانفعالات تنظم شعورنا اتجاه الاشياء.

ثالثا: توجيه السلوك والمحافظة عليه

الحيوان الهائج يمكن ان يهاجم والشخص الخائف يمكن ان يهرب في الحال,بينما الشخص المبتهج فأنه يميل الى العمل والنشاط , ان الانفعالات هي موجهات للسلوك ولها ادوار تكيفية,تخيل السلوك الذي يدخل على بعضهم جراء اكل الاطعمه الحلوه المذاق الا يدفعنا هذا الشعور الى البحث عن اشياء حلوة المذاق لنأكلها فالانفعالات ليست فقط موجهة للسلوك وانما هي تحافظ على استمراريته ايضا