



جامعة
المنارة
MANARA UNIVERSITY

الانتقالات

المحاضرة الرابعة

المقدمة

لا تمضي حياة الإنسان على وتيرة واحدة وعلى نمط واحد وإنما هي مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة التي تبعث فيها مختلف الانفعالات والحالات الوجدانية فالإنسان يشعر بالحب حيناً وبالبغض والكره حيناً آخر. وهو يشعر بالخوف والقلق تارة وبالأمن والطمأنينة تارة أخرى.

ويشعر بالفرح بعض الوقت وبالحزن والكآبة في بعض الأحيان. وهكذا نجد أن حياة الإنسان في قلب مستمر وتغير دائم. وهذا لا شك يضيف على الحياة جزءاً كبيراً مما لها من قيمة وما لها من متعة. وتصبح شبيهة بحياة الجماد الذي لا يحس ولا يشعر ولا ينفعل.

أولاً: تعريف الانفعال

يُعد الانفعال حالة وجدانية حادة وفجائية، مضطربة وغير منظمة، تختلف عن الحالة الاعتيادية للفرد، تتسم بالاستثارة والتنبيه والتوتر والرغبة في القيام بعمل ما، وللانفعال مكونات داخلية (فسيولوجية وشعورية ومعرفية)، ومكونات خارجية سلوكية مثل تعبيرات الوجه، وتعتمد هذه الحالة على مواقف معينة، وتستثير ردود أفعال الفرد المتطرفة والتي توجه عادة نحو مصدر الانفعال، ويشمل الانفعال بوجه عام مشاعر قوية أو حالات وجدانية إيجابية أو سلبية. والانفعالات تُساعد الفرد على التكيف أمام مواقف الحياة ذات الصلة بالبقاء.

أولاً: تعريف الانفعال

ومفهوم الانفعالات في اللغة اللاتينية يسمى (Emovire) أما في اللغة الإنكليزية فيشار إليها بكلمة (Emotions)، أما في لغتنا العربية فإنه مأخوذ من الفعل (انفعل، منفعل، انفعالات)، أي تأثر. وقد استخدم العلماء اصطلاح الانفعال (Emotion) بمعنى واسع ليشمل جميع الحالات الوجدانية، وبدؤوا يجمعون بين الخوف والغضب والفرح والحزن وبين ذلك الشعور السار الهادئ.

سمات الانفعالات

يتسم الانفعال بمعناه المحدود بثلاث سمات هي:

1. حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية وتعبيرات حركية مختلفة كأنفعال الخوف والحزن والشعور بالذنب.
2. حالة تظهر للفرد بصورة مفاجئة.
3. أزمة عابرة طارئة لا تدوم طويلاً.

جوانب الانفعالات

ويمكن تصور الانفعالات على أنها تتضمن جانبين هما:

1: المشاعر الذاتية.

2: الاستجابات الموضوعية.

المشاعر الذاتية:

حيث تعتبر الحالات الانفعالية مثل الغضب والسرور خبرة ذاتية يشعر بها الفرد . ويمكن معرفتها وتحديدتها من خلال التقارير اللفظية التي يصف الافراد من خلالها انفعالاتهم.

جوانب الانفعالات

1. الاستجابات الموضوعية

نظرا لأن هناك صعوبات في الحصول على تقارير لفظية دقيقة لوصف مشاعر الأفراد. يفضل دراسة الاستجابات الموضوعية وذلك سواء من خلال مشاهدة المظهر أو الملامح الخارجية للجسم أو من خلال تسجيل الاستجابات الداخلية (مثل ضغط الدم. ضربات القلب. التنفس. رسام المخ الكهربائي إلخ)

ثانياً- أبعاد الانفعالات:

تمثلت جهود علماء النفس في محاولة التوصل إلى أهم الأبعاد التي يمكن وصف الانفعالات على أساسها في الأبعاد التالية:

1. النبذة أو الطابع الوجداني

2. الشدة

3. مدة الانفعال

4. التعقيد أو التركيب

ثانياً- أبعاد الانفعالات:

النبرة أو الطابع الوجداني:

يعد الطابع الوجداني المتمثل في مشاعر وجدانية مثل (السرور) وعلى الرغم أن الكائن ينجذب إلى النوعيات السارة من الانفعالات وينفر أو يبتعد عن النوعيات غير السارة. فإنه ليس من السهل دائماً أن نميز بدقة وبشكل قاطع بين هذين النوعين وخاصة في الحالات الاستثارة الانفعالية المعتدلة .

ثانياً- أبعاد الانفعالات:

2. الشدة:

تظهر شدة الانفعال أو قوته بوضوح في زيادة الطاقة المبذولة في العمليات الثلاث المكونة للانفعال وهي "الشعور أو الخبرة الشعورية أو الوعي - السلوك الصريح - والاستجابات الفسيولوجية". وتتسم العلاقة بين هذه العناصر الثلاثة بأنها غير متسقة حيث تختلف في درجة شدتها أو قوتها في الانفعال الواحد. كما تختلف من انفعال لآخر.

ثانياً- أبعاد الانفعالات:

3.مدة الانفعال :

تختلف الاستجابات الانفعالية في الفترة الزمنية التي تستغرقها . فالاستجابة للألم من مستوى معين – على سبيل المثال – قد تكون بسيطة ووقتيية وليس لها آثار واضحة كما قد تكون مبالغ فيها ويرى توماس يونغ أنه يمكن تصور الانفعالات كأحد العمليات الوجدانية في ضوء عدة مستويات تختلف من حيث طول الفترة الزمنية

مستويات الانفعال

المستوى الأول:

حيث تواجد المشاعر الحسية البسيطة (الإيجابية-السلبية) وتشمل على نوعين وهي حالات السرور أو الكدر .

المستوى الثاني:

المشاعر التي تتسم بالاستمرار أو الدوام.

المستوى الثالث : الانفعالات.

وتشير إلى العمليات الوجدانية المضطربة التي تنشأ عن مصدر نفسي . ويصحها عدة تغيرات جسمية. ومنها الغضب الشديد والخجل والحزن والفرح.

مستويات الانفعال

المستوى الرابع: الحالة المزاجية.

ويشير إلى الحالة الانفعالية الأقل اضطرابا من الانفعال وأقل شدة منه و أنها أكثر استمرارا أو بقاء من الانفعال . فيمكن أن يستمر لعدة ساعات أو أيام أو أسابيع. فالشخص متغير المزاج يعبر نمطا عن انفعالاته في سلوكه العام (مثل الاكتئاب – القلق – المرح) فالانفعالات إذن حالة حادة من الاضطراب. أما المزاج فهو حالة مزمنة.

المستوى الخامس: الوجدان

ويستخدم هذا المفهوم في كل من الطب النفسي وعلم النفس الإكلينيكي ومنه حالات الاكتئاب الشديدة – القلق – الهوس – الشعور بالنشوة.

مستويات الانفعال

المستوى السادس: العواطف.

وهي عبارة عن مشاعر تقوم على أساس الخبرات والمعارف الماضية . ويتضمن هذا المستوى تحقيق درجة من الرضا وإشباع الرغبات أو عدمها وذلك عند العمل في مجال معين (كالموسيقى أو الفن أو الشعر).

المستوى السابع: الاهتمام والمنفردات .

ويشتمل هذا المستوى على الاهتمامات والأنشطة التي يحبها الفرد ويستغرق في ممارستها وقتا طويلا. وكما يشتمل على المنفردات وهي الأنشطة التي لا يحبها الفرد ويحاول تحاشيها والابتعاد عنها كلما أمكن ذلك .

مستويات الانفعال

المستوى الثامن: المزاج كسمة.

وعندما نتحدث عن هذا المستوى نقصد به أن هناك نمطا انفعاليا مزمنا أو سمة من سمات الشخصية تتسم بقدر كبير من الاستقرار والثبات وتظهر في العديد من تصرفات الفرد وسلوكياته

وعلى الرغم من أن هناك تداخلا بين الانفعالات وبعض المفاهيم الأخرى إلا أن الشيء الواضح هو أن الانفعال "عملية انفعالية تتميز عن الجوانب الأخرى بأنها حالة حادة من الاضطراب الوجداني التي تستغرق فترة زمنية قصيرة".

ثالثاً- أنماط الانفعالات:

تعد المسميات اللفظية للانفعالات –فيما يرى ميلفن ماركس- غير كافية لإبراز ملامحها وأبعادها. ويقترح تقيماً للأنماط الرئيسية للانفعالات في ضوء فئتين:

الأولى: وتختص بالمنشأ أو أصل الانفعالات .

الثانية: وتختص بموضوع الانفعال .

وباستخدام هذا المحك كأساس للتصنيف يمكننا أن نميز بين مصدرين رئيسيين للانفعالات هما:

ثالثاً- أنماط الانفعالات:

1. الانفعالات الموقفية:

ويستثار هذا النوع من الانفعالات عن طريق الآثار الحسية المباشرة للمنبهات أو بواسطة الدفاعية طويلة المدى أو خصائص الموقف .

ويظهر الاساس الحسي للانفعال بوضوح في حالات الشعور بالألم. فالمنبه الشديد أو الإجهاد الذي يؤثر على بناء الجسم وخاصة في الاجزاء السطحية منه – يحاول الفرد التخلص منه والابتعاد عنه في حين أن استجابة الألم التي تؤدي إلى الغضب (الهجوم) أو الخوف (الهروب) تعتمد على طبيعة الموقف ووعي الفرد بها .

ثالثاً- أنماط الانفعالات:

2الانفعالات الأولية:

تستثار معظم الانفعالات بنفس الطريقة التي يدرك بها الكائن مختلف المواقف والمنبهات . وتنقسم الاستجابات الانفعالية الأولية إلى أربعة أنماط أساسية وهي: السعادة و الأسى والخوف والغضب

ونعرضها على النحو التالي:

السعادة: استجابة السرور أو السعادة هي نتائج إرضاء دافع ما. وكلما كان الدافع قويا أو عميقا بالنسبة للفرد كان أكثر كفاءة على بعض السرور لديه ويظهر هذا النوع من الانفعالات في أشكال مختلفة كالفرح الشديد أو النشوة.

ثالثاً- أنماط الانفعالات:

الأسى: وفي النهاية المتصل الوجداني للسرور نجد ما نسميه بانفعال الأسى. والذي ينتج عن فقدان هدف ما أو موضوع مرغوب. وقد يصل هذا النوع من الانفعالات بالفرد إلى حالة متطرفة فيصاب بالاكئاب.

الخوف: يقع الخوف أيضا في نهاية المتصل الوجداني للسرور أو السعادة. ولكنه ليس مقابلا لها. ويعد الخوف استجابة متعلمة تتوقف على اكتساب الفرد للخبرات ومعارف.

ويؤدي انفعال الخوف وظيفة بيولوجية هامة. فهو يدفع الفرد إلى الهرب من الخطر والحذر منه فيعيّنه على حفظ حياته. غير أن كثيرا ما يتجاوز الخوف هذه الوظيفة المفيدة فيصبح سببا لإلحاق الضرر بحياة الفرد.

ثالثاً- أنماط الانفعالات:

الغضب: يقوم انفعال الغضب بفائدة هامة للفرد فهو يزيد من نشاطه ويدفعه في بعض الأحيان إلى القيام ببعض الأعمال العنيفة لإزالة ما يعترضه من عوائق. ولكن كثيرا ما يشتد انفعال الغضب ويصعب على الشخص التحكم فيه فيؤدي إلى بعض النتائج الضارة أو السلبية. ويظهر هذا النوع من الانفعالات نتيجة عوامل وظروف عدة منها الحرمان أو المنع. فأول ما يثير غضب الاطفال هو شعورهم بالعجز عن تحقيق أغراضهم ورغباتهم.

3. الانفعالات الاجتماعية:

وتنقسم إلى فئتين رئيسيتين:

الأولى: وتختص بالذات المرجعية " كالفخر والخجل والشعور بالذنب "

الثانية: وتتعلق بالفاعل مع الآخرين " كالحب والكراهية .. "

ويبدو أن هناك درجة كبيرة من التداخل بين الانفعالات الاجتماعية والانفعالات الموقفية. ويعتمد هذا الفصل على الشخص أو الأشخاص في مواقف معينة أكثر من اعتماده على الموقف في حد ذاته.



جامعة
المنارة
MANARA UNIVERSITY

أقسام الانفعالات

انفعالات تقدير الذات:

حيث تعد قدرة الفرد على تقييم ذاته من أكثر الجوانب المركزية في بنائه السيكولوجي. وعملية تقدير الذات هي عملية دالة للمتغيرات الشخصية والاجتماعية العديدة ومن هذه المتغيرات:

المستوى الأكاديمي أو الأخلاقي والثقافي والاقتصادي والإطار الحضاري. ويؤثر في عملية تقدير الفرد لذاته كل من الشعور بالذنب والخزي والندم.

ويشير الخزي إلى حالة منخفضة من تقدير الذات.

أما الشعور بالذنب فيشير إلى استجابة انفعالية أكثر ارتباطاً بانتهاك المعايير والقواعد الأخلاقية.

أما الندم فهو حالة أكثر وضوحاً وامتداداً للشعور بالذنب. وتختلف هذه الحالات الانفعالية من ثقافة لأخرى.

أقسام الانفعالات

الانفعالات الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص:

يمتد المتصل الوجداني من أقصى درجات المشاعر الإيجابية إلى أقصى درجات المشاعر السلبية . ويجب ألا يقتصر تعاملنا فقط على هذين القطبين: الحب – الكراهية.

فالحب كحالة انفعالية يترتب عليه المزيد من الاتصال والتفاعل مع الأفراد الآخرين. ويجب تصوره في ضوء أنواعه المختلفة: كالحب الرومنسي وحب الوالدين ...إلخ.

أما الكراهية فهي حالة انفعالية يترتب عليها النفور والبعد عن الآخرين.

وهناك درجات مختلفة من الحب والكراهية. ترتبط درجة استمرار أو دوام أي منهما بحضور أو غياب الأفراد.



رابعاً-مظاهر الانفعالات والتغيرات المصاحبة لها:

يمكن تقسيم التغيرات المصاحبة للانفعال إلى نوعين رئيسيين. هما: التغيرات الفسيولوجية الداخلية. و التعبيرات الجسمية الخارجية.

1. التغيرات الفسيولوجية الداخلية:

تصاحب الحالة الانفعالية للفرد عدة تغيرات فسيولوجية كضغط الدم وسرعة التنفس .. كما تتأثر الغدد والعضلات ونشاط المعدة والأمعاء ...إلخ

* **ضغط الدم:** يحدث أثناء الانفعال تغيرات في ضغط الدم وتوزيعه في أجزاء الجسم. فنجد احتقاناً في كل من الوجه والرقبة عند الغضب. ويحدث هذا الاحتقان لأن الأوعية الدموية تتمدد فتزيد من كمية الدم قرب سطح الجلد.

* **استجابة الجلد:** حيث يصاحب الانفعال حدوث تغيرات كهربائية وتعد استجابة الجلد الكهربائية بمثابة مؤشر للتغيرات الانفعالية .

رابعاً-مظاهر الانفعالات والتغيرات المصاحبة لها:

ضربات القلب: كما يتغير أيضا معدل ضربات القلب أثناء الحالة الانفعالية فقد لوحظ أن سرعة النبض قد تزيد أثناء الانفعال من 72 إلى 150 نبضة في الدقيقة

توتر وارتعاش العضلات: يعتبر توتر العضلات من الأعراض المصاحبة للانفعال فقد يرتعش الفرد أثناء الانفعال الشديد.

حركة المعدة والأمعاء: فقد تبين أن حالات الغضب يصاحبها انتفاخ الأغشية الداخلية للمعدة مع زيادة في انقباض عضلاتها وارتفاع نسبة إفراز الحامض منها . أما في حالات الاكتئاب فتقل نسبة الحامض وتكف المعدة عن الحركة.

رابعاً-مظاهر الانفعالات والتغيرات المصاحبة لها:

2 التعبيرات الجسمية الخارجية:

تعتبر التعبيرات الجسمية الخارجية من الوسائل التي نستدل من خلالها على انفعالات ومشاعر الأفراد وعلى الرغم من أن هناك بعض التعبيرات الانفعالية يمكن إخفاؤها إلا أن البعض الآخر يصعب إخفاؤه لعدم قدرة الشخص على التحكم في جهازه العصبي .
وتعتمد قدرة الشخص على التحكم في تعبيراته غير اللفظية على درجة صحته النفسية والجسمية.

خامساً- العوامل المؤثرة في ارتقاء الانفعالات:

يؤثر كل من النضج والتعلم في ارتقاء الانفعالات وتمايزها وزيادة تعقيدها أو تركيبها. غير أن حدوث نمو الانفعالات على نسق واحد تقريبا عند الأطفال في أثناء الشهر الأول من حياتهم يوحي بأن النضج هو العامل الأساسي المؤثر في هذه الفترة المبكرة من العمر. وكلما تقدم الطفل في العمر كان أثر التعلم أكثر وضوحاً.

خامساً- العوامل المؤثرة في ارتقاء الانفعالات:

النضج: ويقصد به النمو الذي يحدث بدون تأثير التعلم. ويحدث نتيجة للعوامل الوراثية وحدها. ويظهر أثر النضج واضحا في تهيئة البناء العضلي والغدي والعصبي اللازم لظهور بعض الانفعالات. فالأطفال عادة لا يتسمون ولا يضحكون في الشهرين الأولين لأن الحركات العضلية التي يمكن من خلالها القيام بذلك لم تنضج بعد.

خامساً- العوامل المؤثرة في ارتقاء الانفعالات:

التعلم: ويظهر دوره واضحا في اكتساب الأطفال للعديد من التعبيرات الانفعالية فالتعبير عن انفعال الغضب لدى الأطفال يتمثل في الإفصاح عن الطعام أو مغادرة مكان ما... وكل هذه الأفعال يتعلمها الأطفال من البيئة التي يعيشون فيها.

ويعد اختلاف التعبيرات الانفعالية من مجتمع لآخر دليلا على وجود آثار التعلم في تشكيل الاستجابة الانفعالية.

فبعض المجتمعات يعبر عن الدهشة برفع الحاجب وفتح العينين. بينما يعبر الصينيون مثلا عن الدهشة بإخراج ألسنتهم.

خامساً- العوامل المؤثرة في ارتقاء الانفعالات:

المحاكاة: وتقوم بدور كبير في اكتساب الأطفال للاستجابة الانفعالية ويبدأ الطفل في محاكاة الآخرين في حوالي سن السنتين.

التشريط: ويبدأ بأن يربط الكائن بين منبه محايد ومنبه آخر سبق وأن استثار استجابة انفعالية لديه. كما تبين أن الخوف الذي يتعلمه الفرد من منبه معين يمتد إلى غيره من المنبهان التي تتشابه معه وذلك في ضوء مبدأ التعميم.

الفهم: ويعني إدراك المواقف التي تحدث أن تثير استجابة انفعالية لدى الفرد. فالخوف من تعاطي مخدر معين يتضمن فهما لأضراره وما يمكن أن يحدثه من مخاطر أو أضرار.

سادساً فوائد الانفعالات:

1. تزيد الشحنة الوجدانية المصاحبة للانفعال من تحمل الفرد وتدفعه إلى مواصلة العمل وتحقيق أهدافه.
2. للانفعال قيمة اجتماعية: فالتعبيرات المصاحبة للانفعال ذات قيمة تعبيرية تربط بين الأفراد وتزيد من فهمهم لبعضهم البعض.
3. تعتبر الانفعالات مصدرا من مصادر السرور. فكل فرد يحتاج إلى درجة معينة منها إذا زادت أثرت على سلوكه وتفكيره. وإذا قلت إصابته بالملل.
4. تهيئ الانفعالات الفرد للمقاومة من خلال تنبيه الجهاز العصبي اللاإرادي.

سابعاً - أضرار الانفعالات:

1. يؤثر الانفعال على التفكير الفرد فيمنعه من الاستمرار. كما هو الحال في الحالة الغضب أو يجعل التفكير بطيئاً كما هو الحال في حالات الحزن والاكتئاب.
2. يقلل الانفعال من قدرة الشخص على النقد وإصدار الأحكام الصحيحة كما يؤثر أيضاً على الذاكرة.
3. في حالة حدوث الانفعالات بشكل مستمر ودائم يترتب عليه العديد من التغيرات الفسيولوجية مما يؤدي إلى حدوث تغيرات عضوية في الأنسجة وينشأ في هذه الحالة ما يسمى بالأمراض النفسية – الجسمية ومنها قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم.

ثامناً-التحكم في الانفعالات أو السيطرة عليها:

1. التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة.
2. تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال.
3. محاولة البحث عن الاستجابات التي تتعارض مع الانفعال.
4. عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات.

انتهت المحاضرة

شكراً لإصغائكم

د. محمد فرح