

الانفعالات والعواطف

Emotions



مقدمة

• يختلف الانفعال عن العاطفة من حيث انها استعداد انفعالي مركب وتنظيم مكتسب لبعض الانفعالات الموجهة نحو موقف او موضوع معين كعاطفة الحب مؤقتة غير مقيدة بموضوع معين، فضلا عن انه يعتمد على عوامل وراثية ابرزها حالة الجهاز العصبي والجهاز الغدي والحالة الصحية العامة للفرد.

• يعد الجانب الانفعالي جزءاً هاماً من الشخصية الإنسانية لارتباطه الوثيق بالعديد من جوانب الشخصية الاخرى ولاسيما العقلي والحركي منها ما هو ايجابي والبعض الاخر سلبي.

• وتتكون العواطف نتيجة تفاعل الفرد مع المواقف البيئية المتعددة والخبرة ذات الموضوعات المتكررة . فالطفل مثلاً بعد ودلاته تظهر لديه انفعالات مختلفة سريعة التغير من لحظة الى أخرى ، كما وتتكون لديه مجموعة خبرات تربطه بأمه في هذه المرحلة ومعظم تلك الخبرات سارة، لأنها تزوده باحتياجاته الضرورية وتستمر تلك العلاقة بالنمو عبر مراحل النمو اللاحقة وتتسع دائرتها لتتجاوز الام ولتشمل كل فرد من افراد الأسرة.

• ويشمل الانفعال جميع الحالات الوجدانية مثل الفرح والحزن ، الخوف والغضب الحب والسرور واللذة والقلق والنفور والحسد و الغيرة والكره والعدوان والهجوم وغير ذلك ويشمل الانفعال الشعور بالنشوة والفرح عندما يغمر الفرد شعوراً معيناً بالتفوق والقدرة على حل المشكلات والوصول الى الاهداف المنشودة، كما ويشمل الشعور البغيض الى النفس الانسانية وذلك عندما يواجه الفرد مشكلات يعجز عن حلها. وبذلك فإن الانفعال قد يكون ساراً او غير سار.

تعريف الانفعال

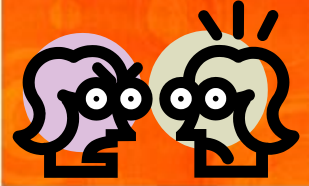
الانفعال على انه حالة نفسية معقدة تبدو مظاهره العضوية في اضطراب التنفس وزيادة ضربات القلب واختلال إفراز الهرمونات وتتميز مظاهره النفسية بوجودان قوي يبدو في القلق و الاضطراب وقد يؤدي إلى قيام الفرد بسلوك معين يخفف من توتره النفسي أو المواجهه وقد تعيق حدة الانفعال النشاط المعني للفرد
(السيد ١٩٧٥)

الانفعال وهو تغير مفاجئ يشمل الإنسان كله نفسياً وجسماً ويؤثر فيه ككل؛ في سلوكه الخارجي وفي شعوره كما يصاحب بكثير من التغيرات الفيزيولوجية
(موسى، ١٩٨٣)

الانفعال حاله إثارة سارة أو غير سارة تحدث للكائن الحي نتيجة موقف يتضمن صراعاً أو توتراً
(هرمز ويوسف، ١٩٨٨)

وبذلك يمكن القول بأن الانفعال حالة تحدث لدى الكائن الحي تصحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ومظاهر جسمية تعبر عن حالة الانفعال التي يعيشها الفرد .

طبيعة الانفعال :



للانفعال أثر قوي في تحريك السلوك بتنشيطه أو إعاقته وتوجيهه لتجعل منه أداة تعبر عن الفرح و السرور و الابتهاج ، أو تعجل منه أداء منفرة لأنه ينم عن الألم و الضيق و الخوف و الحزن ، وعليه يمكن تحديد خصائص الانفعال بالآتي :

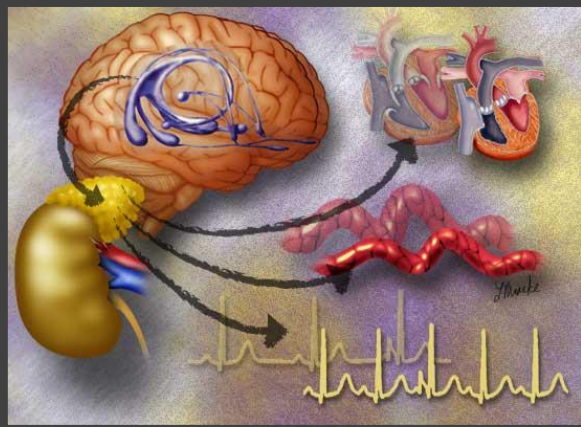
- ١- الانفعال حالة تغيير مفاجئ تشمل الفرد كله و لا تتيح للفرد القدرة على التكيف مع الموقف.
- ٢- الانفعال ظاهرة نفسية أي حالة شعورية يحس بها الفرد و يستطيع وصفها وهي عادة تكون قوية ومصحوبة باضطرابات نفسية.
- ٣- الانفعال حاله تأخذ صورة ازمه عابره لا تمكث طويلاً، فهي حالة مؤقتة.
- ٤- في بعض الحالات يكون الانفعال مظهر داخلي عضوي و يعمل على تنشيط الكيان العضوي للكائن الحي ويجعله في حالة تهيو.
- ٥- الانفعال استجابة تتألف من ثلاث مكونات:
 - سلوكية : تتمثل في الحركات الجسمية .
 - ذاتية : تتمثل في حالة التهيو مثل سرعة دقات القلب وضغط الدم .
 - هرمونية : المتمثلة في إفراز الهرمونات التي تعزز نشاطات المكون الذاتي .

■ ان افراز الغدد الكظرية لمادة **الأدرنالين** يؤثر على انفعالات الفرد حيث ان الجملة العصبية الذاتية مسئولة عن أحداث كثيرة من التغيرات الفيزيولوجية التي تصاحب الانفعالات.

■ عندما يمر الفرد بخبرة انفعالية تقوم الوحدة العصبية الودية بتنبيه الغدتين الكظرية لتفرز مادة **الأدرنالين** في الدم ، مما يؤدي الى استثارة جميع الاجهزة المستهدفة لتهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة مثل : سرعة التنفس.

■ علما بأن هذه التغيرات تحدث لا شعوريا و بذلك يتهيأ الفرد للموقف هجوما او هروبا و هذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسة شيفر وستافر.

■ عادة ما يكون الانفعال عن طريق الخبرة الانفعالية التي تتميز بأنها خبرة ذاتية غير إرادية ذات شحنة سالبة أو موجبة تتأثر بالتأثير المعرفي.



التغيرات الفيزيولوجية و السلوكية في الانفعالات:

أولاً: المظاهر الشعورية الذاتية:

و هي مجموعة تغيرات يشعر بها الفرد و هي عبارة عن
تغيير مفاجئ يشمل الانسان كله. يمكن دراسة هذا الانفعال
عن طريق التأمل الباطني او عن طريق جهاز كاشف الكذب
الذي يقيس بعض التغيرات الفيزيولوجية التي ترافق الانفعال
كسرعة نبضات القلب. يتم معرفة درجة الانفعال عن طريق
تسجيل تذبذب المؤشر الذي يسجل مرور التيار الكهربائي.



ثانياً: الجانب الفيزيولوجي:

يتمثل في زيادة بعض الغدد لا سيما الغدد الكظرية و التي تبدأ بزيادة إفراز هرمون الادرينالين و الذي يؤثر في العديد من الانشطة التالية:

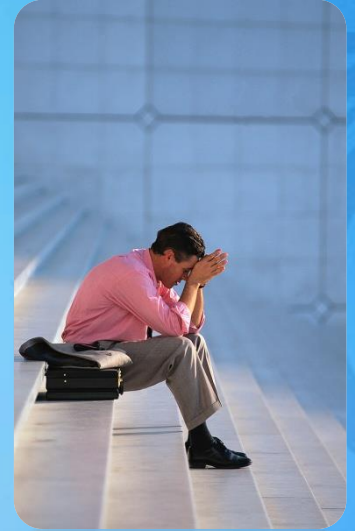
- ارتفاع ضغط الدم و خفقان القلب: حيث تزداد دقات القلب.
- اضطراب التنفس: يتم الاسراع و الابطاء في عمليتي الشهيق و الزفير.
- اضطراب الهضم: حيث تتوقف المعدة و الامعاء عن القيام بعملهم حيث يتوجه الدم منهم إلى الدماغ و العضلات.
- التغير في كيمياء الدم: حيث يظهر في تحليل الدم و هو ناتج عن زيادة افراز الغدد الصماء و تغير نسبة السكر في الدم.
- انقباض حدقة العين
- تصبب العرق البارد و حدوث شحوب في اللون
- جفاف الفم: حيث تكف الغدد اللعابية عن العمل .
- الارتعاش وعدم التوازن الحركي .





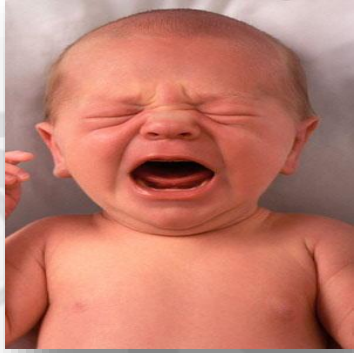
ثالثاً: الحالة الفسيولوجية المصاحبة للانفعال :

يمكن متابعة الدور الفسيولوجي للانفعال في آليات الدماغ و الجمله العصبية الذاتية. فهناك بعض أجزاء من الجهاز العصبي المركزي تؤثر في الانفعالات وتلعب دورا في إثارة كثير من التغيرات الفسيولوجية التي ترافق الانفعال.



رابعاً: الجانب الجسمي الخارجي:

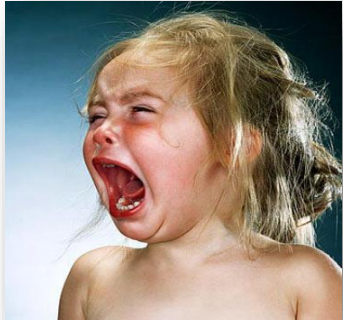
و يشمل مختلف التعبيرات و الحركات و الأوضاع و الألفاظ و الايماءات التي تظهر على الشخص المنفعل. و يختلف التعبير الجسمي و الحركي عن الانفعالات باختلاف طبيعة الفرد و شخصيته و مرحلة نموه.



- فيلاحظ لدى الوليد الحديث في اسابيعه الأولى مظاهر انفعالية عامة غامضة تتجلى بشكل عام تهيج عام يشمل الجسم كله، و هذا التهيج يعبر عن انفعالات الحب و الكره و الغضب... وغيرها. أما الخوف فلا يظهر عند الوليد، إنما يظهر في مراحل لاحقة.
- تبدأ الانفعالات المتخصصة بالظهور بعد الشهر الثالث من الولادة.



- و في العام التالي من الولادة، يستخدم الطفل الصراخ و الرفس بالأرجل و الارتجاف و إلقاء ما بيده، و يتجلى خوفه عند سماع للأصوات الحادة المرتفعة المفاجئة و عند رؤيه الوجوه الغريبة، و لا يخاف من الحيوانات كالأفعى و العقرب في هذا العمر، إلا انه يظهر الخوف منها في مراحل لاحقة.



- و في مراحل الطفولة المبكرة، يبدو على الطفل نشاط انفعالي متزايد يبلغ ذروته في نهاية السنة الثالثة و الرابعة من عمره، و يطلق على هذه المرحلة بالطفولة الثائرة الهائمة، لما يبدو عليه من انفعالات شديدة (الضرب، الرفس، إلقاء الأشياء على الأرض مع إلحاق الأذى في الممتلكات والأشياء).
- إن النمو اللغوي عند الطفل يساعده في التعبير عن انفعالاته لغوياً، بالإضافة إلى ان نموه الجسمي يساعده على الهروب و المقاومة و الاختباء حال مواجهة أي امر انفعالي.

في مرحلة الطفولة المبكرة:

الخوف



يكون الخوف لديه من:

- الأماكن المرتفعة والحيوانات.
- الرجل العجوز والاصوات العالية.
- العواصف والشياطين.
- الاطباء وسيلان الدم من الجروح.

وهو بهذا يقلد الأم و افراد الأسرة في التعبير عن مخاوفه.

ويتجلى خوفه بصورة:

- هرب واختفاء وصراخ .
- زوغان البصر وارتجاف الارجل .
- تسارع نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم .

الغضب



ينبع من وجود عائق يمنعه من تحقيق رغباته، ويرتبط ذلك:

بنوعية البيئة الثقافية-الاجتماعية
-التربويه التي يعيش الفرد وسطها.

أعراض الغضب:

تبدو على اسارير وجهه وتظهر على شكل:
صراخ- بكاء -عدوان.

مثال :

يرمي ما بيده ويضرب غيره ويرمي جسمه على الأرض
ويرفس ويعض ويركل.

في مرحلة الطفولة المبكرة:

الحب



فيتمركز في هذه المرحلة على الأم
وطاعة الأب. فهو يظهر عواطفه لها.
مظهره:
محاولة إطعامها وتقبيلها والجلوس
في حضنها.

الغيرة :



فتحدث عند الفرد نتيجة الشعور
بفقدان الحب ووجود من يهدد
كيانه في أسرته.
وتتمثل في :
• العدوان على مصدر الغيرة
• مص الأصبع او الكلام الطفلي
• التبول او التبرز او قضم الاظافر
مثال:

شد الطفل الاصغر من شعره او سحبه بثيابه او مزاحمته في
الجلوس بحضن أمه.

العدوان:



يظهر تلقائي لمواقف الإحباط
التي يتعرض لها الطفل.

ويتمثل بأشكال عدة فقد يكون:
ماديا - لفظيا - رمزيا.

القلق:



نتيجة خلل في العلاقات
بينه وبين والديه.

أطفال السادسة والسابعة والثامنة:

تتسم انفعالاتهم بالهدوء والالتزان بمقارنتها بالمرحلة السابقة وكلما نما الطفل ازدادت سيطرته على انفعالاته لأنه يسير نحو الاستقرار الانفعالي .

ويتمثل ذلك:

- أقل عدوانية وتخريبا في مظاهر غضبه
- أقل اصفرارا للوجه إذا خاف
- أقل إظهارا للغيرة بأعراضها البدائية
- كما يبدي الشجاعة في بعض المواقف
- ويقارن نفسه بزملائه في المدرسة



أطفال السادسة والسابعة والثامنة:

الخوف

تتجلى لديه بالتماس المساعدة و الالتصاق بالوالدين
له عدة عوامل:

- بينت الدراسات أن الطفل الذكي أكثر خوفاً من الطفل الأقل ذكاءً
- أن مخاوفهم تتأثر بمن يحيطون حولهم لاسيما الكبار
- تخيل أشياء غير موجودة.
- وجود القلق بصورة عالية فإنه يضر بصحة الطفل النفسية

الغضب

فينتج عن شعوره بالإحباط
نتيجة التنافس أو نتيجة شعوره
بضغط متزايد من الوالدين عليه
للقيام بواجبات تفوق قدراته.
وتختلف طرق التعبير
تبعاً: للتغيرات البيئية- مستوى
التعلم- تغير العمر.

الغيرة

تتمثل بالعدوان على مصدر الغيرة ومحاولته إبعاد ذلك المصدر
وصوره:
• العض والضرب
• الاتلاف والوشاية
• الامتناع عن الطعام أو التبول اللاإرادي
• اضطراب في الكلام أو التقيؤ أو الاكتئاب
• كما يظهر انفعال الخجل: كتورد الوجه – التلعثم بالكلام ثني
الراس للجهة الأخرى

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٩-١١ عاماً:

فهم أكثر استقراراً عاطفياً لأنهم مروا بالعديد من الخبرات الانفعالية عبر المراحل السابقة ويعتبر هذا العمر مرحلة الثبوت والاستقرار الانفعالي ويطلق عليه اسم (الطفولة الهادئة). وهي مرحلة الاعداد للمراهقة والتي تمتاز بالنشاط الانفعالي العنيف.



ما يتميز به هذا العمر:

✚ تتميز الانفعالات بالهدوء لان الطفل يحاول السيطرة على نفسه

✚ عند الاعتداء فانه يكون لفظياً

✚ يميل للمرح و النكتة

✚ يسعى لتحقيق الاحساس بالأمن والطمأنينة

✚ يحب النجاح في العمل ويعبر بلغته النامية عن رغباته

✚ كما يسعى الى تحقيق القبول الاجتماعي ورضى الآخرين عنه.

✚ اذا غضب فانه يلجأ الى المقاومة اللفظية وظهور التعبيرات على وجهه

✚ ويعبر عن الغيرة بالوشاية على الشخص الذي يغار منه.

✚ يلجأ الى احلام اليقظة في حال الاحباط

✚ كما يؤدي الخوف والشعور بعدم الامن الى تطور القلق الذي بدوره سيؤثر على مظاهر النمو لدى الطفل.

المراهقين:

■ أما المظاهر السلوكية لانفعالات المراهقين فتتميز بأنها:

- مرهفة عنيفة منطلقة ولا يستطيع التحكم بها.
- متناقضة تتراوح بين الحب والكره والانعزال والاجتماعية .
- السيولة وشدة الحساسية والاستقلالية والاعتماد على الذات.
- الحياء والخجل بسبب التغيرات الجسميه وتتعدد مصادر الخوف عندهم فتشمل مخاوف مدرسيه و صحيه و غيرها. وهم مستعدون لحب أحد أفراد الجنس الآخر .
- القلق والغيرة لديهم بصور شتى ويرتبط ذلك بمستوى ادراكهم وطبيعة بيئتهم الثقافية والتربوية.
- الحدة، فهو ثائر على الاوضاع متمرد على الكبار، كثير التقليد لهم.
- تنشأ عندهم عواطف نحو الجمال وتظهر بعض العواطف الشخصية كالاغتناء بالنفس.
- قد يقع بالحب الذي يتضمن أعلى نشوة وأعمق ألم بالنسبة له.



ويتخلص المراهق في نهاية المرحلة من بعض المخاوف الوهميه التي تكونت عبر المراحل السابقة، وتتضح بعض المواصفات المزاجيه له وتصبح أكثر تمايزا وتحديدا. بعدها تصل انفعالات الراشد الى الثبات والاستقرار الانفعالي مع أنها أحيانا تتراوح بين الهدوء والثورة وذلك حسب الموقف (الهنداوي، ٢٠٠١)

العوامل المؤثرة في النمو الانفعالي:

أولاً: دور النضج في النمو الانفعالي :

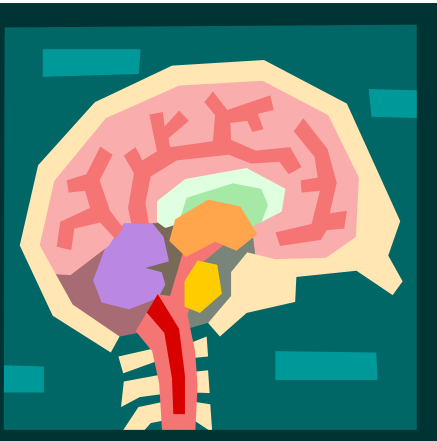
يشير مفهوم النضج الى جميع التغيرات الحسية والجسمية والعصبية ، التي تطرأ لدى الانسان والمحكومة بالمخطط الجيني (الشفرة الوراثية) حيث أن مثل هذه التغيرات تسهم في حدوث النضج لدى الفرد في العديد من الجوانب العقلية والحركية وغيرها..

■ على سبيل المثال، يؤثر النمو العقلي في الاستجابات الانفعالية فهو يؤدي الى زيادة قدرة الفرد على ادراك المعاني التي لم يكن يدركها عبر مراحل سابقة مما يؤدي الى تطور القدرة على ضبط انفعالاته وأساليب التعبير عنها. كما أن الغدد الصماء خاصة الغدة الكظرية لها دور مهم في نمو السلوك الانفعالي .

■ فقد أثبتت أبحاث جودانف goodenough ان اغلب مظاهر الانفعال ترجع في صورته الأولى الى مستويات النضج المختلفة عند الفرد ، ولا تتأثر في التدريب .

■ ونلخص هذه النتائج من دراسة المظاهر الانفعالية التي تمت ملاحظتها على وجه طفلة ولدت صماء عمياء، ورصدت انفعالاتها وهي في سن العاشرة، وأظهرت الدراسة أنت لا فرق بين انفعالاتها ومظاهر الانفعال عند الطفل العادي، فهي تغضب وتضحك مع أنها لم ترا ولم تسمع أحدا يقوم بتمثيل هذا من حولها.

■ وتوصلت الى نتيجة أن الانفعالات ترجع في أصولها الى عامل التكوين العصبي العضوي النفسي.



■ ومما يدل على أثر النضج المرتبط بالعامل الوراثي في النمو الانفعالي، ذلك أن صغار الأطفال يبدون جميعاً في الصياح والبكاء والابتسام والضحك في نفس السن تقريباً ، دون أن يكون لهم اتصالات مع غيرهم من الأطفال.

■ ففي هذا الشأن، أجرى شيلدرز دراسة على 44 زوجاً من التوائم المتماثلة ، عاش كل توأم بعيداً عن توأمه، بعد أن تفرقا منذ الأشهر الستة الأولى بعد ولادتهم، وتناولت دراسته أيضاً نفس العدد من التوائم المتماثلة ممن عاشوا مع بعضهم البعض في أسرة واحدة.

■ وهناك مجموعة ثالثة مكون من 32 زوجاً من التوائم المتشابهة، وكانت أعمار العينة تتراوح بين 30-40 عاماً حين أجريت عليهم الدراسة، وطبق على أفراد العينة عدداً من المقاييس النفسية التي أبعاداً متعددة منها الانفعالي والمعرفي، ووجد أن أبعاد الانبساطية والانطوائية والانفعالات تتأثر تأثراً كبيراً بالعوامل الوراثية.

■ وهذا أيضاً ما أكدته دراسات إيزيك الذي أكد بمقولته التالية حول دور الوراثة في الانفعالات "لا يوجد عندي أدنى شك في أن الاختلافات بين الناس في انفعالاتهم العامة ترجع إلى حد كبير إلى اختلافات وراثية في تطوير الجهاز العصبي المتقبل"





ثانياً: العوامل البيئية:

• يؤكد العديد من الباحثين دور العوامل البيئية في تشكيل الانفعالات لدى الفرد وأساليب التعبير عنها، حيث أن الخبرات التي يمر فيها الفرد أثناء تفاعلاته مع البيئة تؤثر في طبيعة الانفعالات ونوعيتها لدى الأفراد. ومن العوامل البيئية اتجاهات الوالدين في التنشئة المتضمنة الحماية الزائدة أو القائمة على التسلط والاستبداد، وكذلك الجو الدراسي الاستبدادي، والظروف البيئية السارة والمؤلمة المحيطة.

■ ومن القائلين بأثر البيئة إيزابيث هيرلوك التي أكدت على أهمية العوامل البيئية في الانفعال وأبرزت أثر كل منبه مؤلم في انفعال الطفل، فالتعب يزيد من قابلية الغضب، والمرض يقود إلى انفعالات متعددة لأتفه الأسباب، والجوع يثير انفعالات حادة. وتبين أن نسبة الغضب تصل قبل الأكل إلى حوالي 20% وتهبط إلى حوالي 6% بعد الأكل (حواشين وحواشين)

■ إن التكيف الانفعالي مصدره الخبرة والتعلم البيئي، ويظهر أثره واضحاً في أنواع كثيرة من الانفعالات خاصة بعد تقدم السن عن الفرد، حيث يكتشف أكبر عدد ممكن من الخبرات، ويتعلم المثيرات الجديدة الانفعالية وما يرافقها من ردود فعل مناسبة، ويتعلم أيضاً ضبط الانفعالات أو التمكن من إخفائها عن الغير وذلك تلبية لرغبات المجتمع الذي يعيش فيه، ويتعلم أيضاً التكيف في التعبيرات الوجيهة للانفعالات، فهناك تعبيرات فطرية لا إرادية، لكنها تتحول بفعل الإرادة وتأثير التربية والبيئة إلى تعبيرات مكتسبة ولا سيما التغيرات التي لها دور فعال في العلاقات الاجتماعية .



◆ وهناك عوامل أخرى تؤثر في الانفعالات نذكر منها التأثيرات النفسية ومستوى الذكاء والطموح والقلق. فالأطفال من مستويات عقلية متدنية أقل ضبطاً لانفعالاتهم من الأذكاء ممن هم بنفس العمر، ومن العوامل أيضاً الحالة الجسمية خاصة المرضية منها كونها تؤثر على نشاط الإفرازات الغددية كنتيجة حتمية للضغط الانفعالية المرتبطة بالمرض، وبالتالي فإن المرضى أحياناً يتميزون بسهولة الانفعال لأتفه الأسباب.

◆ هذا تؤكد نتائج بعض الدراسات، أن الأفراد الذين يعيشون في نفس البيئة ويتعرضون لنفس المواقف الانفعالية السارة أو المؤلمة فهم غالباً ما يتشابهون في أساليب التعبير عن هذه الانفعالات. ومن العوامل الأخرى، التي يمكن أن تؤثر في عملية تشكيل الانفعالات ونوعيتها طبيعة الثقافة السائدة في المجتمع، فالمجتمعات المتسامحة والتي تمتاز بالتقبل عادة ما تولد انفعالات إيجابية كالحب والهدوء لدى أفرادها بعكس المجتمعات المتشددة أو المتسلطة التي تولد الغضب والعدوان لدى الأفراد.

◆ وتشير نتائج الدراسات أيضاً إلى أساليب التعبير عن الانفعالات ولا سيما اللغوية منها تختلف من مجتمع إلى آخر، فمثلاً سكان تاهيتي لا يملكون تعبير الحزن كما هو الحال في المجتمعات الغربية، وإنما يدمجونه ضمن تعبير الألم، كما أن سكان جزيرة كارولينا يستخدمون كلمتين فقط للتعبير عن الغضب وعليه فإن غالبية الناس يشتركون في انفعالات رئيسية مثل الاستمتاع والغضب والخوف والألم والحب .

