

محاضرة رقم 4	
التربية للعلوم الانسانية	الكلية
لغير الاختصاص	القسم
علم النفس العام	المادة باللغة العربية
Psychology	المادة باللغة الانجليزية
الاولى	المرحلة
2025- 2024	السنة الدراسية
الثاني	الفصل الدراسي
م.م نور وضاح ساطع	المحاضر
الانفعالات	العنوان باللغة العربية
Emotions	العنوان باللغة الانجليزية
	المصادر والمراجع

المحاضرة الرابعة :

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 فلسجية 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 الادراك للموقف الخارجي او الداخلي.
 - حالة من اللاتوازن 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 او الحركات او الاوضاع والالفاظ والايحاءات التي تصدر عن الشخص المنفعل، الابتسام، البكاء، التتهدد، 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 اصبحت في دائرة اللاشعور.

مظاهر الخوف : تبدو على الخائف بعض المظاهر الخارجية وتغييرات داخلية (فسيولوجية، ونفسية) ومن ابرزها:

- ملامح الوجه: كإتساع العينان وارتفاع الحاجبان وصك الأسنان 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.
- تغييرات 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 للايذاء 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