

## رابعاً الأنفعالات:

يقصد بالانفعال حالة جسمية نفسية تتخذ صورة أزمة عابرة مفاجئة يضطرب لها الإنسان كله جسماً ونفسياً ، ونحن ننفل حين تثار دوافعنا الفطرية أو المكتسبة ويكون الأنفعال عنيفاً إذا كانت الأثر عنيقة وبصورة مفاجئة وغير متوقعة بحيث لا نستطيع أن نتصرف تصرفاً ملائماً ولا يكون لدينا وقت كما هي الحال حين تفاجئنا سيارة مسرعة في الطريق أو حين يرسب طالب في الامتحان على غير توقع ومن ناحية أخرى نحن ننفل حين يعاق دافع من دوافعنا الأساسية أي يعطل السلوك الصادر عنه ويمنع من بلوغ الهدف.

أما إذا إنساب السلوك سهلاً إلى غايته لم يشعر الفرد بالأنفعال إلا بشيء قليل ونحن ننفل حين ترضى حاجتنا وميولنا وأمانينا إرضاءً فجائياً 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 المنفل وحده ويختلف من إنفعال لآخر تبعا لنوع الأنفعال .

2- جانب خارجي ظاهر يشتمل على مختلف التعبيرات والحركات والإيماءات التي تبدو على الشخص المنفل وهذا هو الجانب الذي نحكم منه على نوع الأنفعال عند الآخرين .

3- جانب فسيولوجي داخلي كخفقان القلب وتغير ضغط الدم وأضطراب التنفس وزيادة إفرازات الغدد الصم .

إن هذه الجوانب الثلاثة للأنفعال ليست جوانب منفصلة أو ينتج بعضها عن بعض بل إستجابة كاملة تصدر من الإنسان ككل من حيث هو وحدة نفسية جسمية إجتماعية 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 أنه لايمكن الاستدلال 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 فالدهوة عندما تتضخم تصبح حيرة والغضب الشديد يصبح هياجا
- 6- التغير في درجة التشابه والاشمئزاز اكثر قربا من الحزن عما هو عليه 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 وتكوينه 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