**الفصل الخامس**

**الانفعالات**

* مقدمة وتعريفات
* خصائص الانفعال
* مكونات الانفعال
* العلاقة بين الدوافع والانفعال
* الانفعالات بين الايجابيات والسلبيات
* نظريات الانفعال
* وظائف الانفعال
* العوامل المؤثرة في نمو الانفعالات
* قياس الانفعالات
* النضج الانفعالي
* مفاهيم اخرى ذات صلة بالانفعالات

**مقدمة**

ربما كان الانفعال EMOTION من ناحية تعقيده وتنوعه وشموله احد اهم الخصائص التي تميز الإنسان عن الحيوان فضلا عن ان الانفعالات من الموضوعات التي تجعل الحياة الإنسانية اكثر حيوية وحرارة , ولك ان تتخيل حياة انسانية وعلاقات اجتماعية وروابط أسرية خالية من الحب والكره و والضحك والبكاء , والغضب والدهشة , والسعادة والحزن .. انها حياة اقرب ما تكون للميكانيكية ..فالانفعالات والمشاعر المرتبطة بها هي ملح الحياة اليومية وتوابلها , وبوساطة تلك الانفعالات تكتسب حياة الإنسان معناها ودلالتها.(ربيع 2010 ص151).

والانفعالات من اكثر موضوعات علم النفس استعصاءا على الدراسة والفهم لاعتبارت ذاتية وموضوعية تتمثل في :

أولا: هناك صعوبة تواجه اي محاولة لتعريف او شرح اية خبرة ذاتية استبطانية على شاكلة الانفعال , فنحن نستطيع ان نصف مثلا ما يصاحب السرور او الكدر من أحوال جسمية او مظاهر سلوكية ولكن ان أردنا ان نعرف السرور او الكدر كخبرتين ذاتيتين فلن نستطيع ان نصف أحداهما الا بأنها عكس الأخرى.

ثانيا : هناك تداخل في استخدام التعابير المتعلقة بخبراتنا الذاتية مما يتوجب التوقف لمراجعة بعضها لغرض الاتفاق على قواعد للغة المشتركة بشانها .

وتوصف الانفعالات بانها طاقة الفكر وموجهة النشاط المعرفي والنافذة المطلة على العقل , وهي الوسط الذي تجري فيه ومن خلاله التبادلات الاجتماعية , وتتشكل بواسطته أواصر العلاقات بالآخرين , وهي التي تمنح خبراتنا ظلالها وألوانها , وتعطي لحياتنا عمقها ومعناها , او على العكس قد تكزن مصدر للفوضى والوهم والخديعة .( النعمة والعجيلي 2004 ص72).

والانفعال ظاهرة قبل - لفظية بمعنى انها لدينا قبل تعلمنا اللغة , ما يجعل اللغة قادرة او غير قادرة على مواكبة الظاهرة الانفعالية , ومن جهة اخرى يكون الانفعال صفة مصاحبة للدافع وليس الدافع بذاته , فالدافع للعدوان يثير انفعالات من قبيل الحسد , الغضب , الخوف , ونشوة الانتصار على الغريم . بينما يثير الدافع الجنسي انفعالات الحب , الغيرة , الوله , الهيام .(المصدر السابق ص 75).

والانفعالات هي : **حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فسيولوجية , وسلوك تعبيري معين , وهي تنزع للظهور فجأة ويصعب التحكم فيها** (دافيدوف 1983 ص480).

ويعرف الانفعال أيضا بوصفه : **حالة نفسية تنشأ نتيجة مثير مفاجئ وتضطرب خلالها شخصية الإنسان بكاملها ثم لا تلبث ان تضعف وتزول بسرعة . وتبدو حالة الاضطراب هذه في بنية الشخص المعرفية وخبراته الشعورية وردود أفعاله الفيزيولوجية وتعبيراته الخارجية وتصرفاته المختلفة , وتشكل هذه الاستجابات المتنوعة استجابات متكاملة تعبر عن نوع الحالة الانفعالية التي حدثت للشخص** (داود . دت .ص167).

والانفعال في تعريف ثالث هو : **خبرة او حالة ذات صبغة وجدانية , نفسية الأصل , وتتكشف في السلوك والوظائف الفسيولوجية . وتشير كلمة (وجدانية) Affective إلى جوانب الإحساس باللذة او السرور او الألم التي تقترن بالحالات الانفعالية** .(منصور وآخرون 1978ص146).

ويعرفها تشايلد بانها : **الاستجابة الفسيولوجية والنفسية المؤثرة على الإدراك والتعلم والأداء** .(تشايلد 1983 ص 29).

**خصائص الانفعال :** للانفعال خصائص متعددة منها :

* هو استجابة مركبة عند الإنسان .
* وهو خبرة ذاتية .
* وهو مصحوب بتغيرات على الأصعدة النفسية والفسيولوجية .
* وهو يسبب خلخلة في قدرة الإنسان على حفظ توازنه.
* قد تكون للانفعالات اثار سلبية وقد تكون لها نتائج ايجابية .
* بعض الانفعالات سطحية وبعضها الآخر عميقة .(ربيع 2010ص 152)
* والانفعال كذلك عنصر مهم في الشخصية وفي العلاقات والتفاعلات القائمة بين الأفراد .

**مكونات الانفعالات** :

بينت الدراسات ان تحليل اي حالة انفعالية يوصل الى ثلاثة مكونات تتكامل معا وتحدد نوع تلك الحالة وشدتها وهذه المكونات هي : المكونات الذاتية والمكونات الفسيولوجية والمكونات الخارجية التعبيرية :

1. المكونات الذاتية : وتتألف من الخبرات الشعورية والعناصر المعرفية . ويقصد بالخبرة الشعورية تلك المشاعر التي يشعر بها الشخص المنفعل ويستطيع التعبير عنها بعد تأملها او استبطانها من قبيل ان يصف حالته في اثناء الفرح بالدفء والتهيج والانشراح , ا وان يصف حالته أثناء الغضب بالتوتر والرغبة في تحطيم الأشياء ..اما العناصر المعرفية فهي مجمل تلك الأفكار عند الشخص المنفعل والمتصلة بالموضوع الذي اثار انفعاله الى جانب إدراكه للتغيرات المختلفة التي تحدث له وتحليله لتلك المشاعر التي يشعر بها وفهمه لها .(مراد :د ت ص168).

ويعتقد كثير من علماء النفس ان تفسير الأفراد للموقف المباشر الذي يتعرضون له هو المحدد لاسم الانفعال الذي يطلقونه على ما يشعرون به مع ملاحظة ان ردود أفعال الجهاز العصبي السمبثاوي تكون متشابهة تماما لدى كل منهم كما في حالات : الغضب بسبب الاهانة او الخوف والقلق بسبب الموقف الامتحاني او الحب بسبب مقابلة او رؤية شخص عزيز او محب وردود الأفعال تلك هي : خفقان القلب , إفراز اليد للعرق , وتورد الوجه .(دافيدوف 1983 ص487) وهو ما يدخل ضمن المكونات الفزيولوجية .

1. المكونات الفزيولوجية : ويقصد بها التغيرات الفزيولوجية التي تحدث خلال الحالة الانفعالية ويمكن الكشف عنها بوساطة أجهزة معينة مثل أجهزة ضغط الدم , معدل ضربات القلب , توصيلة الجلد , معدل التنفس حرارة الجسم , التغيرات الكيميائية في الدم , التوتر العضلي . ويمكن للشخص المنفعل ان يشعر ببعضها مثل خفقان القلب او جفاف الفم او التعرق وتوتر الجسم .

وتوصل عالم الفسلجة الأميركي كانون Cannon ان التغيرات الفزيولوجية الحاصلة أثناء الانفعالات الشديدة مثل الغضب الشديد والخوف الشديد والتي تحدث نتيجة لزيادة إفراز هرمون الأدرينالين تسهم في تكوين استجابات لدى الكائن الحي تهيئه لمواجهة المواقف الطارئة وتساعده على القيام بأعمال لا يستطيع القيام بها اثناء الحالات العادية وهي تحميه من الاذى من خلال القتال او الهروب (داود دت ص170)

1. المكونات الخارجية التعبيرية : وهي مختلف التعبيرات الوجهية والإيماءات والإشارات غير اللفظية التي تبدو على وجوه الأشخاص أثناء انفعالهم فضلا عن الحركات والأوضاع البدنية والألفاظ التي تصدر عنهم .

وتشير الملاحظات اليومية والدراسات التي أجريت في هذا المجال ان الوجه ككل وبخاصة تعبيرات الفم والجبهة والعينين ووضعية الجسد واليدين ونغمة الصوت عناصر مهمة في التعبير الانفعالي وتشخيص نوع الانفعال على الرغم من ان الاستجابات الانفعالية تتأثر بالإطار الثقافي للمجتمع (داود دت ص171)

ويبدو ان بعض التعبيرات الانفعالية وبخاصة تلك الشائعة بين البشر ( مثل التعبير عن السعادة والسرور بالابتسام او الضحك , والتعبير عن الحزن بالفم المقلوب الى اسفل , والتعبير عن الغضب باحمرار الوجه ..) وهي تعبيرات تحدث تلقائيا لدى الأطفال الصغار كما يعبر العميان والصم (منذ ولادتهم) عن مشاعرهم بنفس العلامات والمظاهر , يبدو ان تلك التعبيرات الانفعالية تكون مبرمجة داخل الأفراد بوساطة مورثاتهم (دافيدوف 1983 ص489) مع عدم إغفال دور الخبرة والتعلم في صياغة بعض التعبيرات الانفعالية التي تقترن بثقافات محددة دون غيرها (داود دت ص173)

**العلاقة بين الدوافع والانفعالات**

دأب بعض علماء النفس على دراسة العلاقة بين المفهومين بسبب التداخل الشديد بينهما وأشار عالم النفس وليم مكدوجل الى علاقة وثيقة بينهما عندما قال ( ان قلب الغريزة او قلب الدافع هو الهيجان الانفعالي ).

ويمكن تبين العلاقة بين الدوافع والانفعالات من خلال ما ياتي :

* يحدث الانفعال حين يرضى او يشبع احدى الدوافع فجأة وعلى غير انتظار او بصورة غير متوقعة كما في حالة الفوز بجائزة يانصيب .
* يحدث الانفعال حين يعاق الدافع عن الإشباع كما في حالة الغضب عند الأطفال عندما يمنعون من اللعب .
* تعد كل من الدوافع والانفعالات قوى محركة للسلوك وموجهة له .
* كل من الدوافع والانفعالات فطرية في الأساس ولكن طريقة التعبير عنها وتصريفهما يتم اكتسابهما من البيئة الإنسانية .
* يرتبط كل من الدوافع والانفعالات بمبدأ حفظ التوازن , فعدم إشباع الدافع يسبب اختلال في توازن الفرد فيما الانفعالات المتطرفة تسبب الحالة ذاتها .
* العلاقة بين الدوافع والانفعالات علاقة دائرية اي يؤدي احدهما الى الآخر , فإشباع دافع يسبب انفعال ايجابي فيما إعاقة إشباع دافع ما يؤدي لظهور الانفعال السلبي .(منصور وآخرون 1978 ص144) (ربيع 2010ص155)
* وتلعب مناطق التكوينات تحت القشرية في المخ دورا أساسيا بالنسبة للدوافع والانفعالات (دافيدوف 1983 ص493)

**الانفعالات بين الايجابيات والسلبيات**

يعد الانفعال مظهرا من مظاهر فقد التوازن بين الإنسان والبيئة , هو من جهة أخرى يؤدي بالفرد الى ممارسة السلوك الذي يؤدي به الى استعادة ذلك التوازن وعليه يمكن القول ان السلوك الانفعالي للإنسان له مظاهره الايجابية والسلبية وعلى النحو الآتي :

المظاهر الايجابية للانفعال , وهي على النحو الآتي :

* الحماية . اذ إنها تؤدي الى اتخاذ الإنسان أوضاع الحماية كما في حالة الخوف التي ترفع من استعداده للهرب او القتال .
* الدفاع . كما في حالة الغضب الذي يؤدي بالإنسان الى تحطيم العائق وبلوغ غايته او تحضيره لأوضاع القتال والدفاع عن النفس .
* التنفيس . بعض الانفعالات مثل البكاء تخفف من حالة التوتر وتجعله بقدر مناسب من الراحة النفسية.
* الاصرارية . تحفز الشحنة الانفعالية المصاحبة للانفعال المزيد من الإصرار والعمل والجهد لتحقيق الأهداف التي يتطلع لها .
* التواصل . للانفعال قيمة اجتماعية كبيرة تزيد من تقارب الأفراد وتفهمهم لبعضهم كما في حالات التعاطف الوجداني .
* السرور . اذ تكون الانفعالات السارة مصادر للشعور بالسعادة والفرح ومحطات للترويح عن النفس .

اما المظاهر السلبية للانفعال فتكون على النحو الاتي :

* الضرر الجسمي . وتؤدي الانفعالات الحادة مثل الحزن الشديد او الغضب الشديد الى إيقاع الأذى بالأجهزة الجسمية مثل الجهاز الدموي الدوري .
* القرارات الخاطئة . يقود الانفعال الشديد الفرد الى عدم القدرة على اتخاذ القرارات السليمة والافتقاد للتحليل المنطقي والحكم الموضوعي , فالغاضب لا يرى في خصمه الا مجموعة عيوب والمحب لا يرى في محبوب الا مجموعة من المزايا .
* الأمراض النفسية الجسمية . هناك من يرى ان الانفعالات الشديدة تساهم مع عوامل أخرى في الإصابة بالأمراض النفسية الجسمية (الأمراض السيكوسوماتية ) وهي أمراض جسمية نفسية المنشأ.(ربيع 2010 ص153-155)

**نظريات الانفعال**

وضعت نظريات متعددة لتفسير الانفعال أدناه بعض منها :

(1) نظرية جيمس – لانج . وهي أقدم نظريات علم النفس لتفسير وفهم الانفعال وظهرت أواخر القرن ال19 وتوصل لها كل العالم الأميركي وليم جيمس والعالم الدانمركي كارل لانج كل بمفرده . وتقول هذه النظرية إننا نشعر بالأسى لأننا نبكي او اننا نشعر بالغضب لاننا نتشاجر او اننا نشعر بالخوف لاننا نرتعش او اننا نشعر بالرعب لاننا نجري .

وطبقا للنظرية فنحن نشعر بالخوف بعد ان نجري ولا نقول اننا نجري لاننا نشعر بالخوف , وتفترض النظرية الخطوات التالية في تفسير الشعور بالانفعال :

01 نحن نشعر او ندرك الموقف الذي يسبب الانفعال

02 نحن نستجيب لهذا الموقف .

03 نحن نلاحظ استجابتنا .

ومعنى ذلك ان شعورنا او إدراكنا لاستجابتنا هو أساس الانفعال وعلى ذلك فان الخبرة الانفعالية او ما نشعر به من انفعال يحدث بعد حدوث التغيرات الجسمية , اي ان التغيرات الجسمية هي التي تسبق الخبرة الانفعالية وتؤدي اليها (ربيع 2010ص158).

ومن الاعتراضات التي توجه للنظرية ان جميع الاضطرابات العضوية التي يقال انها سبب الشعور بالانفعال توجد فرادى او مجتمعة في حالات ليس لها صيغة انفعالية , فنحن نشحب ونرتجف في حالة البرد وتصيبنا القشعريرة ويغمرنا العرق البارد في حالة الحمى , كما ان القلب يخفق بعد الجري او بعد تناول جرعة كبيرة من القهوة .من جهة أخرى تحدث نفس التغيرات الفسيولوجية في انفعالات مختلفة عن بعضها و كما ان إدراك التغيرات العضوية ليس شرطا ضروريا او كافيا للشعور او السلوك الانفعالي .

(2) نظرية كانون – بارد والتي ظهرت اوائل القرن العشرين للرد على المشكلات التي تعاني منها نظرية جيمس – لانج اذ ترى ان الانفعالات والاستجابات الجسمية كل منها مستقل عن الآخر وهما يحدثان في نفس الوقت , من جهة اخرى تمثل الانفعالات استجابة طوارئ تهيء الكائن الحي للمواقف الضاغطة ( المصدر السابق 159)

ووجد كانون ان هرمون الأدرينالين يزداد إفرازه في حالات الانفعال الضعيف مثل الخوف والغضب والألم البدني , وهذه الزيادة لها نتائج حيوية للفرد منها :

* تزويد جميع أجزاء الجسم وخاصة الأطراف بالدم لتنشيطها .
* ارتفاع ضغط الدم وانقباض الأوعية الدموية في الجلد لدفع الدم الى العضلات اكثر منه الى الأحشاء الداخلية .
* اتساع مسالك الهواء في الرئتين لتسهيل عملية التنفس .
* تحرير السكر المخزون في الكبد لتنشيط العضلات وتأخير ظهور التعب العضلي .
* زيادة سرعة تخثر الدم في حالة التعرض للنزف.

**وظائف الانفعال**

يفيد الانفعال في تحقيق عدد من الوظائف لعل أهمها :

1. الانفعال بوصفه وسيلة اتصال : تعمل الكثير من ردود الفعل الانفعالية المبكرة كرسائل للآخرين , فسيماء الوجه انبساطا او انقباضا تبين للآخرين نوع انفعال الفرد .كما ان بكاء الفرد وسيلة تعبيرية مناسبة في غياب القدرة اللغوية له .
2. الانفعال بوصفه مصدر طاقة : تزود الاستجابات الفزيولوجية المرتبطة بالانفعال الكائن الحي بالطاقة لمواجهة الطوارئ والتحديات التي يتعرض لها .
3. الانفعال كمنشط للدوافع : تساعد بعض الانفعالات في إثارة دوافع الفرد وتنشيط سلوكه في ان واحد , فمشاعر الغضب تولد الرغبة في إيذاء الآخر .والتصرف بعدوانية . ومشاعر الحب تستثير الدافع الجنسي , ويبدو ان سبب ارتباط الانفعالات بالدوافع يعود الى ارتباطهما معا بمناطق التكوينات تحت القشرية في المخ , اي ان الأساس الفسلجي لهما واحد .

**العوامل المؤثرة في نمو الانفعالات**

تتضافر بعض العوامل في ظهور وتطور ونمو الانفعالات وتصل الى صيغ انفعالية وأنواع مختلفة , هذه العوامل هي :

اولا : النمو الطبيعي او النضج . تبدأ انفعالات الطفل بحالة انفعالية تدعى ( الاهتياج العام ) ثم تتميز بعد شهور قليلة الى الابتهاج والضيق بسبب العوامل الوراثية وليس التعلم وبدلالة انه يحصل لجميع الأطفال باختلاف المستويات الحضارية والبيئية , فضلا عن ان السلوك الانفعالي يبدأ في سن معينة رغم اختلاف البيئات ودون توفر الفرصة الكافية لتعلمه , وتظهر التعبيرات الانفعالية لدى جميع الأطفال سليمي الحواس وفاقدي السمع والبصر في عمر واحد .

ثانيا : العوامل الفزيولوجية . وتتمثل بتأثيرات الجهاز العصبي المحيطي بقسميه (السمبثاوي ) الذي يحفز أنماط السلوك المرتبطة بحالات الطوارئ كما في حالات الانفعال , والباراسمبثاوي والذي يتعلق بأنماط السلوك المرتبطة بالأحوال الاعتيادية مثل الظروف التي لا تستدعي الانفعالات (منصور واخرون 1978ص148)

ثالثا : التعلم . ويؤثر في السلوك الانفعالي من ناحية مثيرات الانفعال وطرق التعبير المناسبة عنه ودرجة السيطرة عليه .ويتعلم الطفل خلال مراحل نموه لماذا ومتى واين وكيف ينفعل , ويكون لعمليات التنشئة الاجتماعية والخبرة الفردية دورها المهم في هذا الجانب (داود دت ص178)

ويمكن تحديد ثلاث طرق يتم بها تعلم الاستجابة الانفعالية لمواقف معينة باعثة على الاستثارة وهي :

1. المحاكاة والتقليد . من السهل ملاحظة ان الأطفال الصغار في سن سنتين يلجأون الى تقليد سلوك الكبار المحيطين بهم والاستجابة للمواقف الانفعالية بنفس طريقة استجابة الكبار لها . ولاحقا يقلد بعض النماذج السلوكية التي يراها في برامج التلفاز.
2. الاقتران الشرطي . وفيها يربط الطفل بين مثير محايد بمثير آخر لديه قوة استدعاء الانفعال ليكون للمثير المحايد قدرة استدعاء نفس الاستجابة الانفعالية بعد عملية الاقتران الشرطي . وتجربة واتسن الشهيرة في جعل احد الأطفال ممن لا يخافون من الفأر الأبيض (يتعلمون) الخوف منه هي نموذج لتأثير عملية الاقتران الشرطي في تعلم الانفعالات (دافيدوف 1983 ص 203)
3. الفهم . فنحن نخاف من بعض المنبهات اذا فهمنا وجه الضرر او الخطورة الكامنة فيها كما في الخوف من الأسلاك الكهربائية او الحيوانات المفترسة او الأسلحة النارية .(منصور وآخرون 1978ص151)

**قياس الانفعالات**

تقاس الانفعالات الإنسانية عن طريق فحص مكون واحد او اكثر من مكوناتها وكما ياتي :

اولا : المكون الذاتي . والذي يشمل المعرفة والإحساسات المصاحبة لانفعال ما , ويقاس هذا العنصر بتطبيق الاختبارات على المفحوصين او مقابلتهم شخصيا .

ثانيا : المكون التعبيري الخارجي .اذ يمكن استنتاج الانفعالات من الملاحظة المباشرة للسلوك فلتشخيص الغضب يمكن للعلماء ان يلاحظوا ويقدروا تكرار او شدة الارتجاف وتورد الوجه او تقدير ارتفاع الصوت او قياس الرغبة في الاعتداء على مصدر الغضب .

ثالثا : المكون الفسيولوجي و ويفيد في تقدير الانفعال عن طريق مراقبة ردود الأفعال الجسمية الداخلية التي تصاحب المشاعر الانفعالية مثل معدل ضربات القلب , والتنفس ,وتوتر العضلات والمثال الأقرب هنا استخدام جهاز كشف الكذب التي تسجل في آن واحد أكثر من رد فعل او حدث وعملية فسلجية (دافيدوف 1983 494).

**النضج الانفعالي**

**ا**لنضج الانفعالي شرط أساسي للتوافق الاجتماعي السوي والصحة النفسية السليمة , فاضطراب الصلات الاجتماعية والعلاقات الإنسانية مرهون في المقام الأول باضطراب الحياة الانفعالية , بل اان النجاح والفشل في الحياة يتوقف الى حد كبير على عوامل انفعالية وحسبنا ان نشير الى اثر سرعة الاهتياج وفرط الخوف والارتياب المسرف والغيرة الشديدة في الصلات الاجتماعية للفرد والى ان اغلب من يلجاون الى العيادات النفسية يعانون من اضطرابات انفعالية كالعجز عن ضبط مستوى الغضب او القلق الشديد من أشياء تافهة او غيرة مستبدة او مخاوف شاذة او اكتئاب مقيم .

والواقع ان عدم النضج الانفعالي هو سمة مشتركة بين المصابين بأمراض نفسية وأمراض عقلية و النضج الانفعالي هو مرتبة لا يصلها اغلب الناس حتى من نضجت أجسامهم وعقولهم .

ويتوقف النضج الانفعالي على عوامل عدة وراثية واجتماعية , فمن العوامل الوراثية سلامة الجهازين العصبي والغدي الهرموني , ومن العوامل الاجتماعية تربية لاتسرف في كبح الطفل او تدليله او تخويفه و وتعلمه كيف يسوس مشاكله ويعالجها دون ان يطلق العنان لانفعالاته وكيف يتصرف تصرفا سليما في مواقف الحرمان والإخفاق .

وعليه يمكن القول ان أهم سمات الشخص الناضج انفعاليا :

01 يكون متحررا من الميول والاتجاهات الصبيانية مثل الأنانية والاتكال على الغير والخوف من تحمل المسؤولية , وبهذا فان غير الناضج هنا هو طفل كبير .

02 لا تثيره مثيرات الانفعال الطفلية او مثيرات تافهة مثل النقد الطفيف أو الملاحظة العابرة التي تصيبهم بنوبة من القلق , والنكتة العارضة التي تثير نوبة ضحكهم غير المتوقع .

03 قادر على التعبير عن انفعاله بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفلية , ولا ينم سلوكه على انه واقع تحت ضغط شديد , فالناضج لا يتشنج او يثور ولا يشتط وان رفض شيء ما فبهدوء واتزان وثبات وإصرار. على عكس مضطرب الشخصية الذي يعجز عن ذلك ويصبح أسير انفعالاته .

04 القدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال , والبعد عن التهور والاندفاع ,والمعروف ان الشخص غير الناضج غير قادر على ذلك وتدوم مظاهر الانفعال لديه اكثر مما هي عليه لدى الشخص السوي .

05 القدرة على احتمال التأزم والحرمان وتأجيل اللذات العاجلة وإرضاء الدوافع العاجلة من اجل الظفر بلذات آجلة وأهداف اشمل وابعد , اي القدرة على تغليب الأهداف البعيدة على الأهداف القريبة , فغير الناضج يسارع الى إرضاء حاجاته المباشرة حتى ان ترتب عليها تعرضه للعقاب كما لدى الأطفال وبعض المجرمين .

06 الرصانة الانفعالية ويقصد بها ان تكون غير متذبذبة او متقلبة ولأسباب تافهة بين المرح والانقباض او بين الحزن والفرح او بين الضحك والبكاء , فغير المستقر انفعاليا غير ثابت في عمله ومعاملاته ومتردد ومتقلب المزاج ويعجز عن إتمام العمل الذي بدأه . (راجح 19 ص )

**مفاهيم أخرى ذات صلة بالانفعالات**

الانفعال والعاطفة

يكثر الخلط بين الانفعال والعاطفة لذا يكون من المهم معرفة ماذا يعنى بالعاطفة وكيف يمكن التمييز بينهما . والعاطفة هي تنظيم وجداني ثابت نسبيا ومركب من استعدادات انفعالية تدور حول موضوع واحد قد يكون شخصا (الابن ) او جماعة (العشيرة) او شيء او فكرة (الوطن ) والعاطفة تختلف عن الانفعال في ناحيتين هما :

01 انها استعداد ثابت نسبيا في حين ان الانفعال هو حالة طارئة .

02 ان لها موضوعا محددا تدور عليه قي حين ان الانفعال مطلق غير مقيد بموضوع معين .

الحالة المزاجية

وهي حالة انفعالية معتدلة نسبيا تغشى الفرد فترة من الزمن او تعاوده بين حين وآخر . والحالة المزاجية تكون اقل عنفا وأطول بقاءا من الانفعال , فالفرد حين يسمع خبرا سيئا قد يشعر بالحزن وهذا انفعال عابر , فأن لازمه الحزن لأيام او أسابيع سمي (أسى) والأسى حالة مزاجية.

الحالات الانفعالية المزمنة

من الناس من تبدو لديهم حالات مزمنة من القلق والانتشاء او الهبوط , وترجع هذه الحالات الى عدة عوامل تعمل فرادى او مجتمعة , منها تكرار الظروف المثيرة للانفعال ودوامها من قبيل : تكرار الظروف المثيرة للخوف في جبهة القتال , او المثيرة للهم في المنزل او العمل , ومنها إطالة التفكير في حوادث ماضية مؤلمة او مخيفة , او توهم دائم بالشك ببعض الأفراد المقربين

الوجدان

وهو الجانب الشعوري الذاتي لحياتنا الانفعالية وهو حالة وجدانية طويلة الأمد تتصف بقدر عالي من الاستقرارية . ويتألف الوجدان من المشاعر الآتية :

* مشاعر حيوية : وهي المشاعر الخاصة بما نمر به من حالات النشاط والخمول بشكل دوري ويومي وهو حالة طبيعية تناسب إيقاع الحياة اليومية ويصبح الأمر غير طبيعي عندما تأخذ المشاعر الحيوية نمطا أحادي الجانب لفترات طويلة وبما يشير الى حالة غير سوية كما في حالة الاكتئاب او الهوس .
* مشاعر دينامية : وهي تتعلق بالمشاعر الخاصة بالذات مثل الشعور بالسعادة او البؤس او السرور او الغم . وبعضها يتعلق بالتفاعل مع الآخرين او الموضوعات الخارجية وتأخذ شكل متصل ذو قطبين يمثل طرف منها حالة التعاطف الوجداني مع الآخرين (بمعنى انني اشعر بما تشعر به أنت ) والطرف الاخر يمثل التبلد العاطفي (بمعنى ان مشاعرك لا تستثير لدي اي انفعال او عاطفة ) . ويقع معظم الأفراد في نقطة قريبة من الوسط وفي حالات خاصة نميل الى هذا القطب او ذاك . وفي حالات اللاسواء يبقى الشخص قرب احد القطبين لفترات طويلة وفي ظروف غير مبررة .
* مشاعر ذاتية : وهي المشاعر المتعلقة بالتفضيلات مثل الميل الى لون محدد او الارتياح لوقت نوم محدد في اليوم , او تفضيل الجلوس على كرسي معين في زاوية معينة من غرفة بعينها . ورغم ان تفضيلاتنا هي انفعالية بقدر ما ونمنحها تبريرات عقلانية , وقد يشوب تلك التبريرات شيء من المبالغة المقبول الا ان ازدياد مثل تلك التفضيلات عن حد معين قد يدخلها في مجال الوساوس القهرية .
* مشاعر متعلقة بقيمة الأشياء : وهي المشاعر المتعلقة بالقيمة المادية والمعنوية للأشياء من حولنا بمعزل عن وظيفتها الحقيقية كما في حالة هوايات جمع الطوابع او السبح او الكتب , وتتأثر قيمة الأشياء بالظروف المحيطة كما هو حال قيمة الطعام عندما نكون جائعين وقيمة الماء في الصحراء عندما نكون تائهين في الصحراء .(النعمة والعجيلي 2004 ص76)

**بعض نماذج الانفعالات**

القلق

الغضب

العدوان

الخوف

الغيرة

الخجل

الفرح اوالبهجة