الانفعالات والعواطف

معنى الانفعال :

الانفعال هو حالة نفسيه ذات صفة وجدانية قوية مصحوبة بتغيرات فسيولوجية سريعة وبحركات تعبيرية كثيراً ما تكون واضحة أو عنيفة، ويستعمل بعض العلماء لفظي الانفعال والدافع للتعبير عن نفس الظاهرة، ويمكن التمييز بينهما وذلك بقصر الانفعال على وصف الاستجابات حين تصطبغ بصيغة (وجدانية) أو (غير معرفية)، أما الدافع فهو "كالمثير" من فئة العوامل التي تؤثر في هذه الاستجابات، ومعنى هذا أن الدافع قد يؤدي إلى حدوث استجابات "معرفية" أو "وجدانية"، وفي الحالة الأخيرة تسمى الاستجابات "انفعالات" فلا يصح أن يقال دافع الخوف، بل انفعال الخوف([1]).

المواقف التي تؤدي إلى الانفعال([2]) :

١- نحن ننفعل حينما تكون الدافعية قوية : فكلما ازدادت الدافعية قوة وشدة، ازداد احتمال أن تصبح الاستجابة انفعالية أوضح.

([1]) فؤاد أبو حطب ، وآمال صادق : علم النفس التربوي ، الانجلو ١٩٧٧ ، ص ٢٥٤.

([2]) طلعت منصور وآخرون : أسس علم النفس العام ، (١٩٨٤) ، الانجلو ، ص ١٤٤ عن (جيلفورد ، ١٩٧١ ، ص ١٧٢).

٢- نحن ننفعل حينما تحبط دوافعنا ولا نستطيع بلوغ أهدافنا.

٣- نحن ننفعل حينما تختزل الدوافع أو تشبع الحاجات: كحالة الارتياح والسرور المصاحبة لإشباع الحاجة.

٤- ينفعل الفرد في حالات اليأس والقنوط وفقدان الأمل (وهي بمثابة حالات لغياب الدافعية). وفي هذا الموقف ينتاب الشخص ضيق وحزن وحتى بكاء.

مظاهر الحالة الانفعالية : تتحدد بثلاث مظاهر هي :

١- وجود موقف معين يفسره الفرد بشكل خاص تبعاً لخبراته.

٢- استجابة داخلية لهذا الموقف، وتتضمن هذه الاستجابة تغييرات فسيولوجية داخلية وعمليات عقلية.

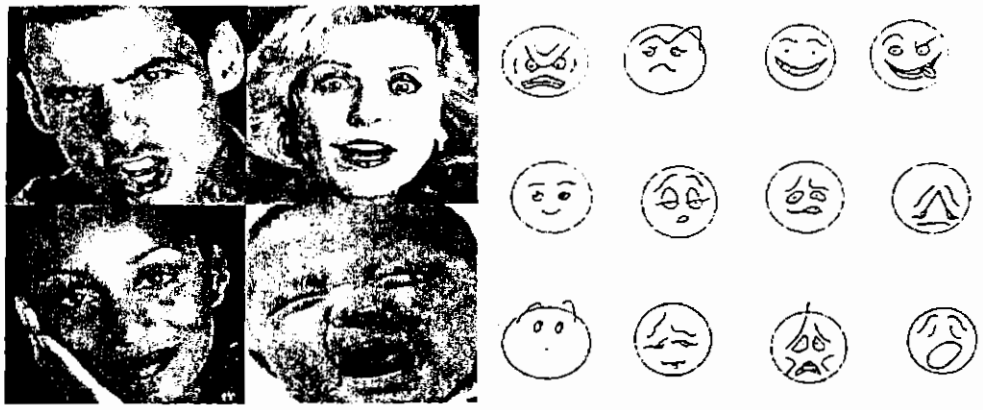
٣- تعبيرات جسمية خارجية مكتسبة من الثقافة للتعبير عن هذا الانفعال، قد تكون تعبيرات لغوية ، أو تغيرات في ملامح الوجه وغيرها.

طبيعة الانفعال ومكوناته :

يقصد بالانفعال خبرة أو حالة ذات صبغة وجدانية، نفسية الأصل، وتتكشف في السلوك والوظائف الفسيولوجية. وتشير كلمة وجدانية إلى

جوانب الإحساس باللذة أو السرور أو الألم التي تقترن بالحالات الانفعالية وتشير النماذج السلوكية والتغيرات في الوظائف الفسيولوجية عن صعوبة إقامة حدود فاصلة بين المظاهر السلوكية والفسيولوجية للانفعالات. ولذلك فأي موقف انفعالي يمكن رده إلى مكونين : مكون فسيولوجي يتعلق بالتغيرات الفسيولوجية أثناء الحالات الانفعالية وهي تغيرات مرتبطة بوظيفة الجهاز العصبي السمبتاوي.

والمكون الآخر وهو ما يتعلق بالتعبيرات السلوكية عن الانفعالات، وقد تختلف "درجة" التعبير عن الانفعال، و "طريقة" التعبير عنه، و"نوع" مثيرات الانفعال قد تختلف باختلاف الثقافات ، بل وتختلف داخل الثقافة الواحدة وفقاً لاختلاف الثقافات الفرعية والمستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.



شكل يوضح بعض صور الانفعالات

أنواع الانفعالات :

يصنف البعض الانفعالات إلى نوعين :

١- انفعالات أولية أو بسيطة مثل الخوف والغضب والفرح ، وهي انفعالات قائمة بذاتها وغير معقدة في تكوينها.

٢- انفعالات مركبة مثل الغيرة والدهشة ،وهي معقدة في تكوينها والذي يقوم على امتزاج انفعالين أو أكثر في مركب واحد.

ويصعب في الواقع وضع حدود فاصلة بين هذه الانفعالات ، بل كثيراً ما تتشابك وتتداخل.

التعاطف :

العاطفة "استعداد وجداني مركب وتنظيم مكتسب لبعض الانفعالات نحو موقف معين تدفع صاحبها للقيام بسلوك خاص".

بمعنى أنه إذا تجمعت عدة انفعالات حول موضوع واحد فإنه ينتج عن ذلك عاطفة معينة تدفع صاحبها للقيام بسلوك خاص بها تجاه هذا الموضوع . فعندما تفرح لرؤية إنسان ما، وتحزن لمرضه، وتقلق لغيابه، وتغضب لإهانته، ويسرك أن تتنازل عن بعض حقوقك من أجله. هذه الانفعالات التي تجمعت وتشابكت حول هذا الشخص هي ما تسمى بعاطفة الحب.

أنواع العواطف :

ويمكن تقسيم العواطف من حيث النشأة إلى :

أ- عاطفة الحب وانفعالها الحنو.

ب- عاطفة الكراهية وانفعالها البغض.

ويمكن تقسيمها من حيث الموضوع الموجهة إليه :

أ-قد تتجه نحو الجماعة (الانتماء ، كحب القائد لجنوده ، وحب المعلم لتلاميذه).

ب- قد تتجه نحو المثل العليا (حب الخير والحق والعدل ...).

ج- تتجه نحو شخص آخر (من نفس الجنس صداقة، من جنس آخر حب).

د- قد تتجه نحو الحيوانات (كحب الخيل مثلاً).