

الفصل السادس

الانفعالات

Emotions

الفصل السادس

الانفعالات Emotions

يمكن تعريف الانفعال بأنه ((تغير نفسي وجسمي مفاجئ يتعرض له الفرد فيصاب بالاضطراب والاستشارة بعد أن كان في حالة من الهدوء والسكون وهذا التغيير يمكن ملاحظة آثاره في السلوك الخارجي للفرد المنفعل)).

والشيء المهم الذي لا بد من التنويه إليه أن الانفعال هو استعداد نفسي للاستجابة بطريقة معينة نحو موضوع معين وهذا الاستعداد يكتسبه الفرد عن طريق الخبرة والتعلم، والشائع عند الناس أن الانفعال هو ذلك الذي يصاحب حالة الغضب والانزعاج أو الحزن ولكن الواقع أن الانفعال قد يكون ساراً أو غير سار فأي موقف ينقل الفرد من حالة الهدوء والسكينة والاستقرار إلى حالة من الثورة والهيجان وعدم الاتزان واضطراب الحركات وتغيرات تحدث داخل الجسم تشمل ضربات القلب وحركات التنفس وإفرازات الغدد كل ذلك يعد انفعالاً .

♦ خصائص الانفعالات :

- 1- الانفعال هو حالة تغير مفاجئة في السلوك تواجه الفرد فيتعامل معها بكيئته أي يتعامل معها جسمياً ونفسياً ولا يختص بها جزء معين من جسمه .
- 2- في الانفعال تحدث تغيرات كثيرة منها ما هو خارجي يمكن ملاحظته من خلال التعبيرات التي تظهر على وجه الفرد أو أطرافه أو جسمه بالكامل أو من خلال ما يبديه من سلوك ظاهر ، وتغيرات داخلية لا يمكن ملاحظتها أو قياسها كالتي تحصل في الغدد الصماء بداخل الجسم أو انطلاق السكر أو الأملاح المخزونة في الجسم أو التنبهات العصبية التي تحصل في الجهاز العصبي وغيرها .

3- الانفعال هو حالة شعورية لا يمكن الاستدلال على الناحية الداخلية فيها إلا عن طريق الاستبطان Introspection وهذا الأسلوب رغم أنه الوحيد فى حالات كهذه إلا أنه قد لا يمكن الفرد من التعبير عما يدور بداخله بشكل واضح ومكتمل.

• أسباب الانفعال :

1- يحدث الانفعال عندما يكون المثير قوياً وعنيفاً وغير متوقع وتزداد شدة الانفعال بازدياد شدة المثير أما إذا كان المثير ضعيفاً فإن الانفعال المصاحب له يكون انفعالاً هادئاً وبسيطاً .

2- يحدث الانفعال عندما تحدث إعاقة أو تعطيل أو إيقاف لأحد الدوافع الأساسية فقد يحدث الانفعال لدى فرد جائع عندما يكون قريباً من الطعام لكننا نمنعه من تناوله أو عندما يمنع أحد الأفراد من رد الإهانة التى وجهت إليه من فرد آخر .

3- يحدث الانفعال عندما يحدث إشباع غير متوقع لإحدى الحاجات أو الرغبات فالطالب الذى يتوقع الرسوب ويقاجأ بوجود اسمه فى قوائم الناجحين فإنه بلا شك سيتصرف بشكل خارج عن المألوف، أو كالفقير الذى يفوز ببطاقة يانصيب على غير ما يتوقع. والشئ الملفت للنظر فى مثل هذه الحالات أن مثل هؤلاء الأفراد قد يأتون بتصرفات غريبة أو غير ملائمة لا يمكن أن يقدموا عليها عندما يكونوا فى مواقف أو ظروف عادية طبيعية .

• الشروط اللازمة لحدوث الانفعال :

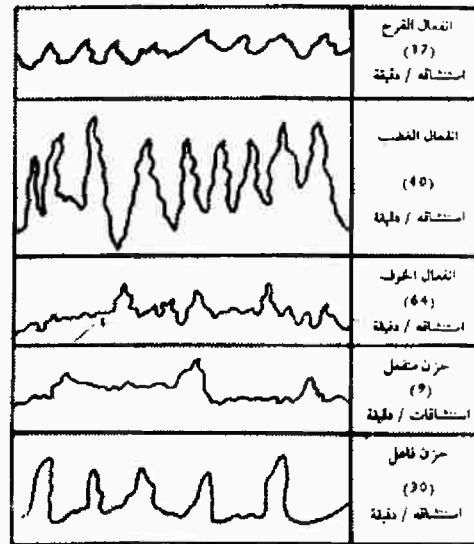
لكي يحدث الانفعال لابد من توفر الشروط الآتية :

1- وجود المثير : وتأتى أهمية المثير فى هذه العملية من كونه يمثل الجانب الإدراكي الذى يؤدي إلى الانفعال وقد يكون المثير خارجياً مثل سماع نبأ محزن أو مفرح أو قدوم سيارة مسرعة باتجاهنا بشكل مفاجئ وقد يكون المثير داخلياً كاستعادة بعض الذكريات والمواقف المؤلمة أو المحرجة التى سبق للفرد أن تعرض لها .

وحتى تصور بعض المواقف التي قد تحصل مستقبلاً ومن شأنها أن تهدد حياة الفرد وكيانه ومستقبله فإنها تثير خوفه وتزيد من انفعاله .

2- **وجود الفرد :** وأهم شرط في الفرد أن يكون جهازه العصبي سليماً وحواسه المستقبلية سليمة وتستلم التنبيهات بشكل صحيح لأن هذه التنبيهات تنتقل من خلالها إلى الجهاز العصبي الذي ينقلها بدوره إلى المخ ليقوم بتفسيرها والتعامل معها بطريقة انفعالية معينة . وعندما حددنا شرط سلامة الحواس والأعصاب فلأن الدلائل تشير إلى أن المعتوهين والمتخلفين عقلياً والمخدرين والمخمورين يستجيبون بشكل بطئ أو غير مناسب وقد تنعدم لديهم الاستجابة المطلوبة لهذا السبب .

3- **الاستجابة الانفعالية المناسبة :** والتي يجب أن تعقب المنبه وتعبّر عنه سواء كانت هذه الاستجابة داخلية كازدياد ضربات القلب وسرعة التنفس وإفراز بعض الغدد الداخلية أو خارجية كالتهرق وارتعاش الأطراف واصفرار الوجه وغير ذلك . وقد سجلت حركات التنفس أثناء الانفعال بجهاز خاص لقياس التنفس حيث سجلت التغيرات التي تحدث على حجم القفص الصدري فأظهرت النتائج ما يمكن ملاحظته في الشكل التالي:



تغيرات التنفس بتأثير الانفعال

♦ نظريات الانفعال :

1- نظرية جيمس لانج James – Lang Theory :

هذه النظرية قدمها عالم النفس الأمريكي ولم جيمس وعالم النفس الدانمركي س. لانج حيث أن كل واحد منهما كان قد أقدم مفاهيم متشابهة لهذه النظرية وفي وقت متقارب ، وهذه النظرية يمكن تلخيصها في قول مشهور لجيمس ((إنك لا تجرى لأتلك خائف ولكنك خائف لأنك تجرى)) وهذا يعنى أن إدراك خطر المثير أو الموقف هو الذي يعرض الإنسان لأحاسيس مختلفة وخاصة الإحساس بالاستجابات الحسوية داخل الجسم فالخائف مثلاً وفق هذه النظرية يبدأ قلبه بالاضطراب أولاً وترتفع أظرافه ويرتفع ضغط الدم لديه ويعد ذلك يحس بالخوف كأنفعال .

وهذه النظرية وجهت إليها انتقادات كثيرة منها أن الاضطراب الحشوي برغم أهميته في تهيئة الفرد للانفعال إلا أنه ليس شرطاً ضرورياً أو كافياً لحصول الانفعال.

2- نظرية كانون -بارد (نظرية الطوارئ) Canon-Bard Theory

Emergency Theory

هذه النظرية قدمها عالم النفس الفيسيولوجي كانون وزميله بارد بعد محاولات تجريبية لشرح سلوك القطة التي وجد أن نزع لحاء المخ عنها يتسبب في تغير استجاباتها المألوفة عند الرؤية أو السمع أو الشم فقد تبين أن المثير يتم استقباله بواسطة لحاء المخ ثم يدرك ويرسل إلى مراكز المخ السفلى التي تنبعث منها إشارات في صورة متزامنة إلى العضلات الخارجية والأعضاء الداخلية وترتد إلى اللحاء ، وحيث أن هذه المراكز أيضاً هي التي تسيطر على وظائف الجسم الحيوية وهي التي تنظم عمل الغدد كما إنها المسؤولة عن التعبيرات الانفعالية وفيها محاور عصبية مستقبلية لذلك فأنها ونتيجة للتنبيه الوارد إليها عن الموقف تقوم بتهيئة الجسم لاستقبال هذا الموقف كما إنها تجعل الفرد يدرك ويشعر بأنه في موقف انفعالي وعليه أن يتصرف بأسلوب ما

وبهذا فإن هذه النظرية تصور الانفعال على أنه ردة فعل طبيعية تصدر عن الفرد بشكل كلي وكأنه يدخل في حالة طوارئ لمواجهة الموقف الانفعالي الذي هو فيه.

3- نظرية واطسون :Watson Theory

هذه النظرية قدمها العالم النفسي الأمريكي جون واطسن زعيم المدرسة السلوكية في علم النفس الذي يرى أن المثيرات هي المسؤولة عن الانفعال وكل ما يتصل به . وأن الاستجابة التي يبديها الإنسان على مثير معين ما هي إلا نتيجة فيسولوجية وهي بمثابة فعل مباشر تفرضه المثيرات على أعضاء الحس وعلى الجهاز العصبي ولا دخل للوعي في تسلسل أحداث الانفعال .

4- نظرية بابيز ومكلين : Papez-Meleam Theory

يرى هذين العالمين أن الانفعال يتصل بالنظام العصبي في المخ وهذا النظام هو الذي يقوم بضبطه والسيطرة عليه، وأن هناك حلقة توصل أجزائها الإثارة من الواحدة إلى الأخرى وكان دليلهما على ذلك أن استئصال أي من هذه الأجزاء يلغي الانفعال المطلوب.

الانفعال وأثره على الصحة النفسية

الانفعالات هي نشاطات جسمية ونفسية يؤديها الإنسان في حياته اليومية ولا غنى له عنها فهي أشبه بالتوابل التي نضعها مع الطعام لتكون له نكهة مشهية فنقبل عليه، ولكن هذه الانفعالات يجب أن تكون معتدلة ومتوازنة في حياة الفرد كما يجب أن لا تكون متواترة ومستمرة لأن ذلك من شأنه أن يهدم البنيان النفسي والجسدي على حد سواء فالانفعالات السارة إذا كانت معتدلة أصلحت النفس والبدن أما إذا كانت عنيفة فقد لا يحتمل الجسم أثارها. وقد كان الصينيون القدماء يعاقبون المحكومين بالضحك إذا كانوا يقيدون أطرافهم ويدغدغونهم فيضحكوا بشكل مستمر إلى أن يموتوا وكذلك الحال بالنسبة للحزن إذا كان شديداً ومستمراً ولا يستطيع الإنسان تحمله فقد يقوده إلى الموت.

وكما هو معروف فإن بعض الانفعالات قد تكون بسيطة ويتم تفريغها بشكل تلقائي مثل تذكر أسم شخص تقابله في الطريق أو إتمام حل مسألة حسابية بسيطة ، وقد يكون الانفعال قويا وشديداً فتتأثر الوظائف الحسية والعقلية للإنسان ، مما يترتب عليه اختلالاً في الإدراك وارتباكاً في السلوك وعندها يدخل الانفعال طور انهيار التوازن الداخلي المسمى بالإعياء الانفعالي ، وقد يكون الانفعال عنيفاً وقوياً لكنه لا يكون هداماً بل عامل بناء وتقوية للإنسان ففي بعض الكوارث أو الحوادث المأساوية نجد أن بعض الأفراد يتماسكون تماماً وتصبح الكوارث سبباً في تقوية شخصياتهم وتدفعهم للقيام بأعمال عظيمة خلقة .

لقد أجريت دراسات كثيرة لمعرفة هل أن الانفعالات تؤدي إلى التنظيم أم إلى الاضطراب، ومن هذه التجارب الطريفة تجربة أجريت على مجموعة من الكلاب الجائعة حيث دربت على مكان معين تذهب إليه لتحصل على طعامها وبعد فترة من التدريب وضع الباحثون حاجزاً من السلك المعدني بينها وبين مكان الطعام فوجدوا أن الكلاب التي

لم تكن جائعة كثيراً كانت تدور من خلف الحاجز وتذهب إلى الطعام ، أما الكلاب التي كان جوعها شديداً فقد كانت تلتصق بالحاجز في محاولة لاختراقه وتصدر عواءً ينم عن ضيقها كمن يطلب المساعدة والاستجداء ، لقد كان انفعال الجوع شديداً بحيث أنها لم تكن مستعدة للتفكير بحل لمشكلتها هذه في البحث عن طريق بديل يوصل إلى هدفها .

وهناك دراسات أخرى أيدت أن الانفعالات تدفع الإنسان للتنظيم والتماسك من ذلك مثلاً أن مجرماً ظهر فترة الثمانيات في إحدى المدن الماليزية كان يقتل ضحاياه بطريقة بشعة دون أن يترك أثراً ما فأشاع الرعب والخوف بين الناس إلى درجة أنه كان يقتل ضحيته ويقطعها ويتركها في الغرفة دون أن يشعر الآخرون في نفس المنزل وفي الغرفة المجاورة ، وهذا مادعى الناس إلى أن يضعوا خططاً تضمنت واجبات مراقبة ليلية وتبادل السلاح والتنسيق مع الشرطة واستخدام هواتف ذات أرقام وشفرات خاصة وأصبحت المدينة ساحة معركة حقيقية إلى أن أكتشف القاتل وكان أحد الأفراد الأكثر تحمساً للقبض على الجاني حيث كان يتظاهر بذلك ليغطي على جرائمه . إن مثل هذه الحادثة تؤيد أن انفعال الخوف والترقب هو الذي نظم سلوك هؤلاء الناس ووجهه إلى أن قبض على الجاني أما تأثير الانفعالات على الصحة النفسية فيكفي أن نقول أن الانفعال مادامت تصحبه تغيرات جسمية داخلية فهذا يعني أن الفرد المنفعل باستمرار سيكون عرضه لهذه التغيرات الداخلية فكلما زادت انفعالاته وتوتراته ولم يقدر على تصريفها بهدوء وتعقل فإن ذلك سيؤدي به إلى أمراض خطيرة مثل ارتفاع ضغط الدم أو قرحة المعدة والاثني عشر والتهاب القولون وأمراض القلب كالذبحة الصدرية و الجلطة القلبية و السكتة الدماغية، كذلك فإن حالات الإمساك أو الإسهال المزمنين وتضخم الغدة الدرقية وحالات الصداع النصفي (الشقيقة) كلها من إفرازات الانفعال وهي أمراض جسمية إلا أن أساسها ومنشؤها نفسي لذلك سميت بالأمراض النفس جسمية أو السايكوسوماتية Psychosomatics .