



# الانفعالات

## الانفعال:

- حالات معقدة من المشاعر يصاحبها تغيرات جسدية تنتاب الفرد نتيجة لاستجابته لمثير ما .
- ومن هذه الانفعالات ما يوصف بأنه انفعال إيجابي أو انفعال سار مثل الفرح والشعور باللذة كما أن منها ما يوصف بأنه انفعال سلبي أو غير سار مثل الحزن ، الغضب ، الخوف ، الخجل ، الاشمئزاز ، والغالب أن الانفعال يطلق ليعبر عن الانفعالات السلبية خصوصا الغضب والخوف .





## جوانب الانفعال:

١. الخبرة الشعورية.
٢. الاستجابات الفسيولوجية.
٣. الاستجابات السلوكية.

التغيرات الجسدية  
المصاحبة للانفعال:  
صنفت هذه التغيرات إلى ثلاثة أنماط رئيسية وهي التغيرات التي تحصل في البنية السلوكية والتغيرات التي تحصل في البنية الخاصة بالجهاز المستقل والتغيرات التي تحصل في البنية الهرمونية .





## -التغيرات الانفعالية في البنية السلوكية:

يقصد بها التغيرات الحاصلة في مستوى عضلات الجسم الإرادية والتي يمكن ملاحظتها بسهولة. ومن الأمثلة الواضحة على التغيرات الانفعالية السلوكية:

## تعبير الوجه الانفعالية:

من المعروف أن كل حالة انفعالية لها تعبير يرتسم على ملامح الوجه والذي من خلاله نستدل أو نتعرف على الحالة المزاجية للأشخاص إذ أن الوجه هو النافذة الأساسية لمعرفة مزاجية الأشخاص. تعبير الوجه الانفعالية عمليات فطرية وليست مكتسبة.



ومن الجدير بالاهتمام أن رؤية تقاطيع الوجه الانفعالية تعكس آثارها على الأفراد الآخرين ، إذ أن مجرد رؤية الأشكال والأنماط الانفعالية يؤثر على مشاعر الرائي الانفعالية بطريقة غير مباشرة . ويرجع هذا التأثير إلى نزعة التقليد المتعلقة بالتعلم بالملاحظة .

فعلى سبيل المثال عملية التبسم لا تؤثر فقط على نفسية المتبسم بل يتعدى ذلك لتؤثر على نفسية الأشخاص الناظرين إلى المتبسم فيشعرون بالفرح والسرور.

## تعابير اليدين الانفعالية:

أيضا حركات اليد تدل على الأنماط الانفعالية ، ومما يثير الاهتمام أن حركة اليدين أثناء الحديث تساعد المتحدث في تذكر الكلمات التي يريد قولها وتساهم مساهمة فعالة في خروج التعابير اللفظية لوصف الحدث الانفعالي .

## -التغيرات الانفعالية في بنية الجهاز العصبي الذاتي:

يقصد بالتغيرات الانفعالية في بنية الجهاز العصبي الذاتي أي التغيرات التي تحدث في الجهاز السمبثاوي والباراسمبثاوي إذ يقوم هذين الجهازين بإحداث تغيرات جسمية تستهدف العضلات الإرادية واللاإرادية مثل التغيرات التي تحصل في زيادة أو نقصان دقات القلب والتنفس وكهربائية الجلد واللعاب وحركة المعدة والأمعاء. ويلاحظ أن لكل حالة انفعالية تغيرات جسمية داخلية خاصة بها إذ أنه في حالة انفعال الغضب تزداد نبضات القلب وكهربائية الجلد، وفي حالة انفعال الخوف تزداد دقات القلب وتتناقص كهربائية الجلد، وفي حالة الفرح تتناقص دقات القلب دون التأثير على كهربائية الجلد، وهكذا .

## • -التغيرات الانفعالية في البنية الهرمونية:

يقصد بالتغيرات الانفعالية في البنية الهرمونية أي التغيرات التي تحصل في نسبة الهرمونات نتيجة لحالة انفعالية. وتفرز الهرمونات الانفعالية من غدد معينة أهمها الغدة الفوق كلوية (الكظرية) والتي تفرز ثلاث هرمونات أساسية لها علاقة بالحالات الانفعالية. وهذه الهرمونات هي: هرمون الأدرينالين و هرمون النور أدرينالين وهرمون الكورتيزول .

هرمون الأدرينالين و هرمون النور أدرينالين يفرزان من منطقة لحاء الغدة الكظرية عملهما زيادة دقات القلب والتنفس وتناقص حركة المعدة وحركة الأمعاء  
هرمون الكورتيزول

يفرز من الجزء الخارجي من الغدة الكظرية وهي من منطقة القشرة يزيد من نسبة الجلوكوز في الدم وهذا الفعل يتناسب مع بعض الحالات الانفعالية خصوصا في حالة الغضب





المرجع / أساسيات علم النفس العصبي للدكتور خالد الخميس