



جامعة تكريت
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسة الاولى

علم النفس العام

المحاضرة

الانفعالات

م المادة/ م. د. وسام كردي غضب

مفهوم الانفعالات:

الانفعال حالة وجدانية عنيفة ترافق باضطرابات فسيولوجية وتعبيرات حركية، وهو حالة عابرة لا تدوم فترة طويلة وتأتي بصورة مفاجئة.

جوانب الانفعالات:

- ١- **جانب شعوري ذاتي:** بإمكان الشخص المنفعل فقط ان يشعر به ، ولا يكون على شكل واحد بل يختلف حسب الانفعال .
- ٢- **جانب خارجي ظاهر:** ويتضمن مختلف التعبيرات او الحركات او الاوضاع والالفاظ والايحاءات التي تصدر عن الشخص المنفعل ، الابتسامة البكاء التتهدد.
- ٣- **جانب فسيولوجي داخلي :** كخفقان القلب واضطراب التنفس والهضم

بعض المفاهيم عن الانفعالات:

- ١- **العاطفة :** هي تنظيم وجداني مكتسب ومركب من عدة انفعالات تدور حول موضوع معين .
- ٢- **الحالة المزاجية :** وهي حالة انفعالية معتدلة نسبياً يمر بها الفرد فترة من الزمن وهي حالة مؤقتة تعاوده بين الحين والآخر ، فقد تصطبغ بالمرح والاكنتاب او الهدوء
- ٣- **الطبع :** هو سمة شخصية ثابتة نسبياً ، ويوجد فيها استعداد ولادي او بيولوجي مسبق ، فضلا عن انها متعلمة وقابلة للتقييم ، ويتسم الطبع بصفة القطبية ، اي فيها قطبان : ايجابي وسلبى

انواع الانفعالات:

اولاً التصنيف الاول : وقد صنفت الحالة الانفعالية التي يتعرض لها الانسان الى

١- الانفعالات

٢- المشاعر

٤- الوجدانيات

ثانياً التصنيف الثاني : ويصنف الانفعالات وفقاً لشدتها الى :-

١- انفعالات قوية :- وهي انفعالات التي تعمل على زيادة النشاط والطاقة

والحيوية والحماس مثل السرور - الغضب - الحسد

٢- الانفعالات الضعيفة :- هي انفعالات تكون شدتها ضعيفة وتعمل على تقليل

من النشاط والحيوية مثل / الحزن - الحنين - والضجر

ثالثاً : التصنيف الثالث : وتقسم الحالات الانفعالية وفقاً لتأثيرها في الكائن الحي الى :-

١- انفعالات ايجابية او سارة :- انفعالات باعثة للسعادة والمنشط للكائن الحي

والمؤدية الى المتعة واللذة ، ولها انعكاسات ايجابية على الصحة ومنها الفرح

والسرور .

٢- انفعالات سلبية او غير سارة :- وهي انفعالات باعثة للتعاسة وتعمل على

الكبت والمؤدية الى المعاناة والالم ونتائج غير حميدة بالنسبة للصحة النفسية

والجسمية معاً ومنها الغضب - والخوف

ومن الحالات الانفعالية التي نتعرض لها في حياتنا اليومية الخوف والغضب:

الخوف :- هو ظاهرة طبيعية او سوية ولا يدل على اضطراب نفسي او انحراف في الشخصية طالما ان هناك اسباب معقولة له ، وان حجم المثير للخوف يؤثر في مستوى الخوف الذي يبديه الشخص الخائف.

انواع الخوف:

- ١- **مخاوف موضوعية :-** وهي مخاوف من الاشياء الموجودة في المحيط الفيزيائي للإنسان ومنها الخوف من الرعد والبرق - الاماكن العالية - والظلام - النار .
- ٢- **المخاوف الذاتية :** وهي مخاوف غامضة لا يعرف الفرد اسبابها لأنها اصبحت في دائرة اللاشعور .

مظاهر الخوف:

- ١- **ملامح الوجه :-** كاتساع العينان وارتفاع الحاجبان وصك الاسنان .
- ٢- **لون البشرة :-** يتدفق الدم بكميات كبيرة الى الوجه في اللحظات الاولى من وقوع الخوف ، مع تصبب العرق ، ويتحول لون الوجه من اللون الوردي الى الاصفر .
- ٣- **حركات الجسم والاطراف :** - كثرة الحركات العشوائية ، عجز الحركات
- ٤- **صوت الخائف :-** عجز في ضبط اجهزة الكلام ، جفاف الحلق ، صوت مرتعش
- ٥- **تغيرات فسيولوجية داخلية :-** تغيرات في جهاز الدوران الدموي ، الحركة التنفسية.

الغضب:

شعور قوي بعدم الرضا موجهاً نحو شخص ما او شيء او ما يؤدي الى تسبب
الاذى او الازعاج للشخص المعني

انواع الغضب:

- ١- الغضب الصحي :- هو استجابة منطقية للإيذاء الجسدي وسوء المعاملة.
- ٢- الغضب الهدام :- هو الغضب الذي لا يستند الى اسباب موضوعية ويحتاج
الى ضبطاً ذاتياً والسيطرة عالية

مظاهر الغضب:

- ١- حالة تغير مفاجئ :- تشمل الفرد كله .
- ٢- تغير خارجي يمكن ملاحظته.
- ٣- يحدث تغيرات في سلوك الفرد وتغيرات داخلية في جسمه .

أهم خصائص الانفعال ا:

- ١- الانفعال حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله.
- ٢- الانفعال ظاهرة نفسية لا تحدث فقط من مجرد تغيرات عضوية داخلية.
- ٣- لكل انفعال مظهراً خارجياً.
- ٤- الانفعال حالة شعورية لا يستدل على جانبها الداخلي إلا بواسطة التأمل الباطني.
- ٥- قد يكون للانفعال مظهر داخلي عضوي.

١- فوائد الانفعالات:

- أ- تحمل الانفعالات الفرد وتدفعه لمواصلة العمل.
- ب- تزيد الانفعالات من تواصل وترايط الأفراد مع بعضهما البعض.
- ج- تعتبر الانفعالات مصدراً للسرور.
- د- تنبه الانفعالات الجهاز العصبي اللاإرادي وتزيد من مقاومة الفرد.

٢- مضار الانفعالات:

- أ- تجعل الانفعالات تفكير الفرد بطيئاً أو تعطله.
- ب- تقلل الانفعالات من قدرة الفرد على النقد وإصدار الأحكام الصحيحة.
- ج- تؤثر الانفعالات على الذاكرة بصورة سلبية.
- د- تؤدي الانفعالات إذا ما استمرت إلى حدوث الأمراض النفسية.