

الإِنْفَعَال

EMOTION



د. محمد الفارس

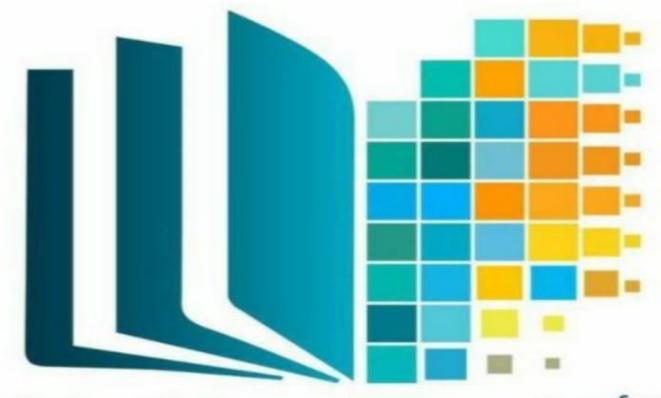


تعريف الانفعال: حالة وجданية مركبة تتميز بمشاعر عنيفة واحتياج، يصاحبها تعبيرات حركية، وتغيرات فيزيولوجية، ولها قدرة على اثارة السلوك حيث تعمل عمل الدوافع: مثل الغضب والفرح.

جوانب الانفعال: - جانب شعوري

- جانب خارجي

- جانب فيزيولوجي



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy



التغيرات الجسمية المصاحبة للانفعال:

- الاستجابة السيكوجلافية للجلد
- ضغط الدم وتوزيعه
- ضربات القلب
- التنفس
- افراز اللعاب
- وقوف الشعر
- انقباضات المعدة والأمعاء
- توتر العضلات
- تركيب الدم



الناحية الفيزيولوجية للانفعال:

لو أن قطة كانت تأكل بهدوء، فتفاجأت بكلب ينبع باستفزاز، لحدث لها فوراً التغيرات الفيزيولوجية التالية:

1- توقف حركات المعدة عن الهضم

2- زيادة ضغط الدم

3- زيادة سرعة ضربات القلب

4- فرز الادرينالين داخل مجرى الدم ، والادرينالين له ثلاث وظائف:

- تجمد الدم سريعاً عند أي جرح

يزيد السكر في الدم

يزيد ارتفاع ضغط الدم



الانفعالات والاضطرابات السيكوسوماتية

- الأمراض الجسدية ذات المنشأ النفسي: القرحة، ضغط الدم، آلام الظهر،
الشقيقة



أثر الانفعال في العمليات العقلية:

- يشوه الادراك: فالممنوع لا يرى في الخصم إلا العيوب. وفي الحببي إلا الصفات الجيدة.
- التذكر: يتجلّى في النسيان كالخطيب الذي ينسى ما سيقوله نتيجة انفعال الخوف من الجمهور.
- عدو التفكير الهادئ.
- القابلية للايحاء.
- أما بالسلوك فأثر الانفعال: يصيبه بشلل السلوك، كأن يقع شخص عند حريق، أو يدوس الناس بعضهم عند الغرق للنجاة.



النضج الانفعالي

- معناه: وصول الشخص إلى حد لا ينفعه ببساطة، أو الابتعاد عن السلوك الانفعالي.
- نجاحنا في الحياة يتوقف إلى حد كبير باستقرار الحالة الانفعالية.
- ويتميز النضج الانفعالي بما يلي:

 - 1- لا تثير الفرد انفعالات طفالية حتى أنك تعرف حجم الفرد من مدى انفعالاته. وهو متحرر من الأنانية والاتكال، والخوف من المسؤولية.
 - 2- يعبر عن الانفعال بصورة متزنة فالناضج لا يثور ولا يشتبط غضبه .
 - 3- القدرة على ضبط النفس في المواقف فيؤجل اللذة العاجلة ليحصل على لذة دائمة.
 - 4- الثبات المزاجي، يعني لا تتنبذب حياته بين المرح والحزن مثلاً لأسباب تافهة.