



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

علم النفس العام

المحاضرة

الانفعالات

م المادة/ م. خلف محييد خلف

مفهوم الانفعالات:

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

جوانب الانفعالات:

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

بعض المفاهيم عن الانفعالات:

- 1- **العاطفة :** هي تنظيم وجداني مكتسب ومركب من عدة انفعالات تدور حول موضوع معين .
- 2- **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
- 3- **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 وسلبي

انواع الانفعالات:

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

1- الانفعالات

2- المشاعر

4- الوجدانيات

ثانياً التصنيف الثاني : ويصنف الانفعالات وفقاً لشدتها الى :-

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

والحيوية والحماس مثل السرور - الغضب - الحسد

2- 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 :-

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

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

والسرور .

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

الكبت والمؤدية الى المعاناة والالام 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:

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

مظاهر الخوف:

- 1- **ملامح الوجه :-** كاتساع العينان وارتفاع الحاجبان وصك الاسنان .
- 2- **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 .
- 3- **حركات الجسم والاطراف :** - كثرة الحركات العشوائية ، عجز الحركات
- 4- **صوت الخائف :-** عجز في ضبط اجهزة الكلام ، جفاف الحلق ، صوت مرتعش
- 5- **تغيرات فسيولوجية داخلية :-** تغيرات في جهاز الدوران الدموي ، الحركة التنفسية.

الغضب:

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

انواع الغضب:

- 1- الغضب الصحي :- هو استجابة منطقية للإيذاء الجسدي وسوء المعاملة.
- 2- الغضب الهدام :- هو الغضب الذي لا يستند الى اسباب موضوعية ويحتاج
الى ضبطاً ذاتياً والسيطرة عليّة

مظاهر الغضب:

- 1- حالة تغير مفاجئ :- تشمل الفرد كله .
- 2- تغير خارجي يمكن ملاحظته.
- 3- يحدث تغيرات في سلوك الفرد وتغيرات داخلية في جسمه .

أهم خصائص الانفعال ا:

- 1-الانفعال حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله.
- 2-الانفعال ظاهرة نفسية لا تحدث فقط من مجرد تغيرات عضوية داخلية.
- 3-لكل انفعال مظهراً خارجياً.
- 4-الانفعال حالة شعورية لا يستدل على جانبها الداخلي إلا بواسطة التأمل الباطني.
- 5-قد يكون للانفعال مظهر داخلي عضوي.

1-فوائد الانفعالات:

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

2-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.