

هناك العديد من النظريات التي بحثت بصفة خاصة في موضوع الانفعال في محاولة منها للتعرف على طبيعته ومسبباته والعوامل المؤثرة فيه، أولاً : النظرية المحيطية أو نظرية جيمس - لانج James-Lange ثانياً : نظرية الثلاموس أو نظرية كانون - بارد Canon-Bard ثالثاً : نظرية سكاكتر Schachter رابعاً : نظرية واينر في العزو Lazarus's appraisal theory خامساً: نظرية لازورس James - Lange Theory أولاً: نظرية وليم جيمس - لانج لم يرق التصور العام الذي يرى الانفعال سابقاً على الحالة الجسدية بعضاً من أوائل المنظرين للهيجانيات ورأوا أن الهيجان إدراك للتغيرات الجسمية ووظيفة لها . اعتقد وليم جيمس في سنة 1844 أن العامل الحاسم في إحداث الحالة الهيجانية هو التغذية الراجعة Feedback الناتجة من التغيرات الجسمية التي تحدث استجابة الموقف Brun, 1975. p). ويستطرد شارحا نظريته يقول الناس نحن نضيع ثروتنا فنعتم ثم نبكي، دبا فنخافه ونلوذ بالفرار. يعقب حادث نفسي حادثاً نفسياً مباشرة ومن غير أن تقف الظواهر الجسدية فاصلاً ترتجف لا كما قيل أننا نبكي لأننا حزاني ونضرب لأننا غضاب وترتجف لأننا مذعورون. وبدون الأحوال الجسدية الملاحقة بالإدراك يكون الإدراك عقلياً محضاً، باها لا لون له بارداً ليس فيه حرارة الهيجان فاخر عاقل، 1980 ، وعندها تصبح رؤية الأسد حالة عقلية محضة تدعو للهرب والاضطراب أو بلغة جيم: هل يبتى من الخوف شيء، إذا زال الشعور بخفتان القلب الهادئ، سمعنا السباب لن يدعونا إلا للرد والانتقام من غير غضب، للفرائض وذهب الإحساس بتشعيرية الجسد واضطراب الأحشاء؟ أنه ليمتنع على وانتفاخ المنخرين وصرير الأسنان والاندفاع إلى الأمام هل يمكن بناء هذه الحالة إذا حل محل ذلك كله ارتخاء في العضلات وهذوء في النفس وسكون في الوجهة (جميل) 245 صليبا، 1970 ، واراد جيمس أن يؤيد نظريته بشواهد مختلفة، فإذا جلست طوال يومك جلسة الفتور والضنك وأجبت محدثك بصوت حزين منكسر، ركبك الغم ولا يعود يفارق سويداء قلبك وإذا اتخذت وضع الحزن وجلست خافض الرأس ساكنا شعرت بالحزن، ثم أن الممثلين البارعين ما إن يندمجوا في الدور الانفعالي إلا ويشرب الانفعال إلى نفوسهم. وفي عام 1885 وصل العالم الفيزيولوجي الدانمركي كارل لانج Lange إلى مثل هذه النظرية وأصبحت النظرية تعرف بنظرية جيمس - لانج وبموجبها ترتب عناصر الانفعال على الصورة التالية (1) الفكرة. الفيز لوجية، (3) الانفعال. غير أن هذه النظرية تبدو لآخرين من النقاد شبيهة بوضع العربية أمام الحصان فكأننا خائفون لأننا نركض أو أننا حانتون لأننا نضرب، وتفكر الأم في ابنها المريض فتبكي عليه ونتيجة بكائها تخرن وذهب كثير من الباحثين إلى القول إن الانفعال يتضمن الإدراك والمعرفة (1993) , Averill) فنحن نخشى الرجل الذي يسير خلفنا في شارع مظلم أو لا نخشاه في ضوء تفسيرنا لأعماله على خلفية الاعتداء أو الصداقة. أي أن امورا في الانفعال هي أكثر من مجرد قراءة حالتنا الجسمية. ومع ذلك فبإمكاننا ضرب أمثلة حيث لا يتلو فيه التعرف إلى الانفعال الاستجابات الجسمية، فإذا زلت قدمك على الدرج فإنك ألياً تمسك بالحاجز (الدرازين) قبل أن يكون لديك وقت للتعرف إلى حالة الخوف التي اعترتك في تلك اللحظة. وشعورك بالخوف بعد انجلاء الموقف يتمثل في إحساسك بدقات القلب وسرعة التنفس وحالة الخوف أو ارتجاف الساعدين والساقين. الاستجابات الجسمية يعطي بعض المعقولة لهذه النظرية ثانياً : نظرية الثلاموس أو نظرية كانين - بارد Canon-Bard theory أثبتت حول النظرية السابقة أبحاث متعددة وسددت إليها اعتراضات متنوعة منها صعوبة القطع بأن التبدلات الجسمية هي العلة الوحيدة للانفعال، وصعوبة القول بإمكان توليد انفعال حقيقي من مجرد تبدلات جسمية لا تسببها فكرة مدركة مثيرة للانفعال. إلا أن أقوى الاعتراضات على هذه النظرية التي قدر لها أن تسود التفكير السيكلوجي حوالي أربعة عقود قد صدرت عن كنون canon الفيزيولوجي من جامعة شيكاغو وتدعى نظرية كنون - بارد) المساهمة الأخير في النظرية، 1- التغيرات الجسمية لا تختلف كثيراً من حالة انفعالية إلى أخرى بصرف النظر عن حقيقة كوننا نعي على الدوام أي نوع من الانفعال نميشه. 2- إن الأعضاء الداخلية هي بنى حساسة نسبياً باعتبارها غير مزودة تزويداً كثيفاً بالأعصاب. 3- إن الاستنتاج الاصطناعي بالتغيرات الجسمية المصاحبة للانفعال لا ينتج خبرة بانفعال حقيقي كما هي الحال عند حقن الفرد بالأدرينالين. ذهب في نظريته المعروفة بنظرية الطوارئ إلى أن الانفعال رد فعل طبيعي يقوم به الفرد جملة أو دفعة واحدة لمواجهة عناصر الإثارة، واستعداد للقيام بجهد غير مألوف للفرد هجوماً على مصدر الإثارة أو هـ. منه. بالقشرة الدماغية والجملة العصبية الودية، مع هذه المشاعر ومصاحبة لها. وعلى هذا فإنك عندما ترى دبا ، المعلومات الحية ويفسرها على أنها تعني دباً ويخلق فوراً خبرة الخوف ويرسل في الوقت نفسه رسائل إلى القلب والرئتين والساقين للبدء بالابتعاد عن مصدر التنبيه أو الهجوم عليه، وعلى هذا فإنه وفقاً لنظرية كنون، الدماغ سواء بتغذية راجعة من الجملة العصبية المحيطية أو بدونها. ومما يذكر أن البحوث اللاحقة أوضحت أن الوطاء وليس المهاد هو المركز الهام في كثيرة بالتنبيه الكهربائي للوطاء. الانفعال أو تحدث مصاحبة له فأمر على غاية من الصعوبة ، لحظة ولكنه خبرة تحدث خارجية، وتنشط الجملة العصبية الذاتية حالاً فاسحة

المجال أمام التغذية الراجعة الصادرة عن التغيرات الجسمية لأن تضاف إلى الخبرة الانفعالية. تتضمن التكامل بين المعلومات حول الحالة الفيزيولوجية للجسم والمعلومات حول الزمن وأن شدة شعورنا بالحالة الانفعالية وطبيعة هذا الشعور تتران بالتكامل ليس في مركز محدد منه كما ظن كنون وإنما في مناطق مختلفة منه تختلف ثالثاً: نظرية سكاكتر ركزت النظريتان السابقتان على العلاقة بين الإثارة الجسمية والمشاعر الانفعالية، في حين نجد أن نظرية سكاكتر ركزت على الطريقة التي يدرك من خلالها الأفراد للمواقف التي يتعرضون لها ، فهي تؤكد على وجود صلة وثيقة بين ما نفكر به وما نشعر فيه في المواقف المختلفة. فالعمليات المعرفية تتحكم في المشاعر الانفعالية كالاستمتاع والخوف والغضب والفرح وغيرها، فعندما نستثار مثلاً، إن تقدير الفرد للموقف المثير للانفعال يعتمد على إدراكه للموقف وما يذكره عنه وما يعطيه من تفسيرات له، حيث يعتبر الإدراك عنصراً هاماً في الانفعال بالموقف ومن مستوى الاستجابة الانفعالية له. ويرى سكاكتر أن الحالة الانفعالية وظيفية للتفاعل بين العوامل المعرفية وحالة الإثارة الفيزيولوجية، فالانفعال يتوقف على الحالة الفيزيولوجية المثارة وعلى المعرفة بطبيعة المثير باعتباره هو الذي يحدد نمط الانفعال، ويؤكد على أهمية الجانب المعرفي في الخبرة الانفعالية، وانتهى من تجاربه إلى ما يسمى بالنظرية المعرفية الفيزيولوجية للانفعال والتي تعرف بنظرية العاملين والتي ترى بأن الإثارة الحشوية جزء هام من الانفعال، والتصنيف المعرفي (الوقفى، 1998).

Weiner's attributional theory رابعاً، يؤكد واينر أن الانفعال يحدث كنتيجة للعزوات التي ينسبها الفرد إلى المواقف المختلفة، وهذه المزوات قد تكون سارة أو غير سارة جيدة أو سيئة. تحديد التقييم الأولي يبدأ الشخص بتحديد السبب الذي أدى إلى حدوث هذا توقف وراء حدوث الموقف (Hayes 1994). وهكذا فقد يفرح أو لا يفرح ويغضب أو لا يغضب تبعاً لطبيعة السبب الذي يعزوه الفرد إلى حدوث الموقف. Lazarus's appraisal theory خامساً: نظرية الازورس يحدث الانفعال حسب هذه النظرية في ضوء تقييم الفرد للموقف من حيث ارتباطه باهتماماته الشخصية ومدى أهميته بالنسبة له،