يختلف علماء النفس في تعريف الانفعال بسبب التنوع الكبير في المدارس النفسية المختلفة. ولكل مدرسة نظرتها الخاصة لتعريف الانفعال بما يتوافق مع مبادئها. يمكن تعريف الانفعال من منظور فسيولوجي على أنه حالات معقدة من المشاعر تصاحبها تغيرات جسدية نتيجة استجابة الفرد لمثير ما. تتنوع الانفعالات بين إيجابية (مثل الفرح) وسلبية (مثل الحزن والغضب والخوف). **التغيرات الجسدية المصاحبة للانفعال:** 2. **التغيرات في الجهاز العصبي المستقل:** تتضمن التغيرات في وظائف الجسم اللاإرادية مثل تسارع دقات القلب والتعرق. 3. **التغيرات الهرمونية:** تتعلق بإفراز هرمونات معينة استجابة للانفعالات. **التغيرات الانفعالية في البنية السلوكية:** مما يجعل الوجه مرآة للمشاعر التي يشعر بها سواء كانت إيجابية أو سلبية. تجعل من السهل التعرف على الحالة المزاجية للشخص. تظهر عالمياً بغض النظر عن الثقافة أو البيئة. حيث يتعلم الأطفال التعابير الانفعالية من خلال ردود أفعال والديهم. بدليل أن الأشخاص المعزولين اجتماعياً والكفيفين يظهرون نفس تعابير الوجه الانفعالية كالأشخاص العاديين، رؤية تعابير الوجه الانفعالية تؤثر على مشاعر الآخرين بسبب نزعة التقليد. رؤية الابتسامة يمكن أن تجعل الشخص الناظر يشعر بالسعادة، ورؤية الحزن يمكن أن تسبب شعوراً بالحزن. تساعد حركات اليدين المتحدث على تذكر الكلمات والتعبير عن الأحداث بشكل فعال. **التغيرات الانفعالية في بنية الجهاز العصبي الذاتي:** تحدث هذه التغيرات في الجهاز العصبي السمبثاوي والنظير سمبثاوي وتؤثر على العضلات اللاإرادية. ـ **الغضب:** تزداد دقات القلب وكهربائية الجلد. ـ **الخوف:** تزداد دقات القلب وتتناقص كهربائية الجلد. ـ **الفرح:** تتناقص دقات القلب دون تأثير على كهربائية الجلد. **التغيرات الانفعالية في البنية الهرمونية:** تتضمن التغيرات في نسبة الهرمونات التي تفرزها الغدة الكظرية، ـ **الكورتيزول:** يحول الجليكوجين إلى جلوكوز لزيادة نسبة الجلوكوز في الدم، زيادة الكورتيزول المفرطة تؤثر سلباً على الجهاز المناعي وتؤدي إلى الأمراض النفسية الجسدية. يمكن القول بأن الانفعالات تتزامن مع تغيرات جسدية تشمل تغيرات سلوكية في العضلات الإرادية وتغيرات داخلية في العضلات اللاإرادية (هرمونية وعصبية). **المبحث الثاني: نظريات الانفعال** على الرغم من الإجماع بين الباحثين على أن الانفعال يصاحبه تغيرات جسدية في البنية السلوكية أو المستقلة أو الهرمونية، **نظرية جيمس ظهرت عام 1887م وتفترض أن الانفعال ناتج عن تغيرات حشوية ووعائية. ـ **التغيرات **:James-Lange ـ لانج الحشوية:** تشمل التغيرات في الأعضاء الباطنية مثل المعدة والأمعاء والمثانة. ـ **التغيرات الوعائية:** تشمل التغيرات في الدورة الدموية مثل دقات القلب والأوعية الدموية. ـ **جيمس (1884):** ركز على التغيرات الحشوية. ـ **لانج (1887):** ركز على التغيرات الوعائية. عندما يسمع الشخص خبراً جيداً، يقفز من الفرح (تغير جسمي) ثم يشعر بالفرح، أو عندما يرى كائناً مفترساً، يرتجف (تغير جسمي) ثم يشعر بالخوف. الشعور بالانفعال يحدث نتيجة للتغيرات الحشوية أو الوعائية. ـ **كارلسون (1994):** أعاد صياغة النظرية وأضاف دور المخ، ـ **الجهاز الذاتي (السمبثاوي والنظير سمبثاوي)** أوضح كارلسون أن المخ يرسل إشارات إلى الأجهزة المختلفة لتحدث التغيرات الجسدية، النظريات الأخرى المتعلقة بالانفعال تتنوع بين التركيز على التغيرات الحشوية، مع اختلاف في تحديد المركز الدماغي المسؤول عن الانفعال. ### نظريات الانفعال: أمثلة ودراسات داعمة لنظرية جيمس ـ لانج **المثال الأول: دراسة هومان (1966)** ـ **موضوع الدراسة:** علاقة بين تلف الحبل الشوكي ودرجة الانفعال. ـ المصابون بتلف في الأجزاء السفلى من الحبل الشوكي يظهرون انخفاضًا في الانفعال. ـ المصابون بتلف في الأجزاء العليا يظهرون زيادة في الانفعال. التلف العلوي يفصل العديد من المسارات العصبية المرتبطة بالأعضاء مقارنة بالتلف السفلي. **المثال الثاني: دراسة إكمان (1980)** ـ **موضوع الدراسة:** علاقة بين عضلات الوجه والحالة الانفعالية. ـ تقسيم الطلاب إلى أربع مجموعات، كل منها يحاكي نمط انفعالي معين (الخوف، الاشمئزاز) من خلال توجيهات محددة لتحريك عضلات الوجه. ـ قياس النشاطات الفسيولوجية (دقات القلب، ـ وجد علاقة بين النمط الانفعالي المحاكى ونتائج القياسات الفسيولوجية. ـ **التفسير:** تشكل عضلات الوجه بطريقة انفعالية يؤدي إلى شعور الشخص بالانفعال المحاكى، **المثال الثالث: العلاج الاسترخائي** ـ **موضوع العلاج:** العلاقة بين توتر العضلات والحالة الانفعالية. ـ استخدام تقنيات الاسترخاء لتحويل العضلات من حالة الانقباض إلى الانبساط. ـ تقليل التوتر والشد النفسي. فكرة التغذية الراجعة الحيوية تتفق مع أساس نظرية جيمس ـ لانج. ### نظريات منافسة: كانون-بارد ـ **وجهة النظر:** المشاعر الانفعالية تعتمد على دور الدماغ وليس التغيرات الحشوية كما زعم جيمس ولانج. ـ **المهاد (الثلامس):** له ارتباطات عليا بالقشرة المخية لتحليل وإدراك المثيرات الحسية. ـ **الوطاء (الهيبوثلامس):** يسيطر على وظائف الجهاز السمبثاوي والنظير سمبثاوي. ـ الاستجابة الانفعالية والتغيرات الحشوية (مثل زيادة دقات القلب والتعرق) تحكمها مراكز دماغية. ـ كانون أشار إلى أن نسبة الأدرينالين في الدم تزيد مع الحالة الانفعالية.

Summarized by © lakhasly.com

حيث يستجيب الشخص لمواقف انفعالية سلبية إما بالهروب (مشاعر الخوف) أو القتال (مشاعر الغضب). يتحول المثير الانفعالي إلى موقف ضاغط يؤدي إلى الشعور بالضغط النفسي. بدءاً من قصة فينيز الذي تعرض لحادثة وتغيرت شخصيته بشكل مفاجئ بعد تلك الحادثة، ويعتبر الجراحون والأطباء النفسانيون بالإجماع على ضرورة التحقيق في هذا المجال وتطوير العلاجات البديلة.

Summarized by © lakhasly.com