



جامعة البصرة  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم الإرشاد النفسي  
التعليم الإلكتروني

علم النفس العام



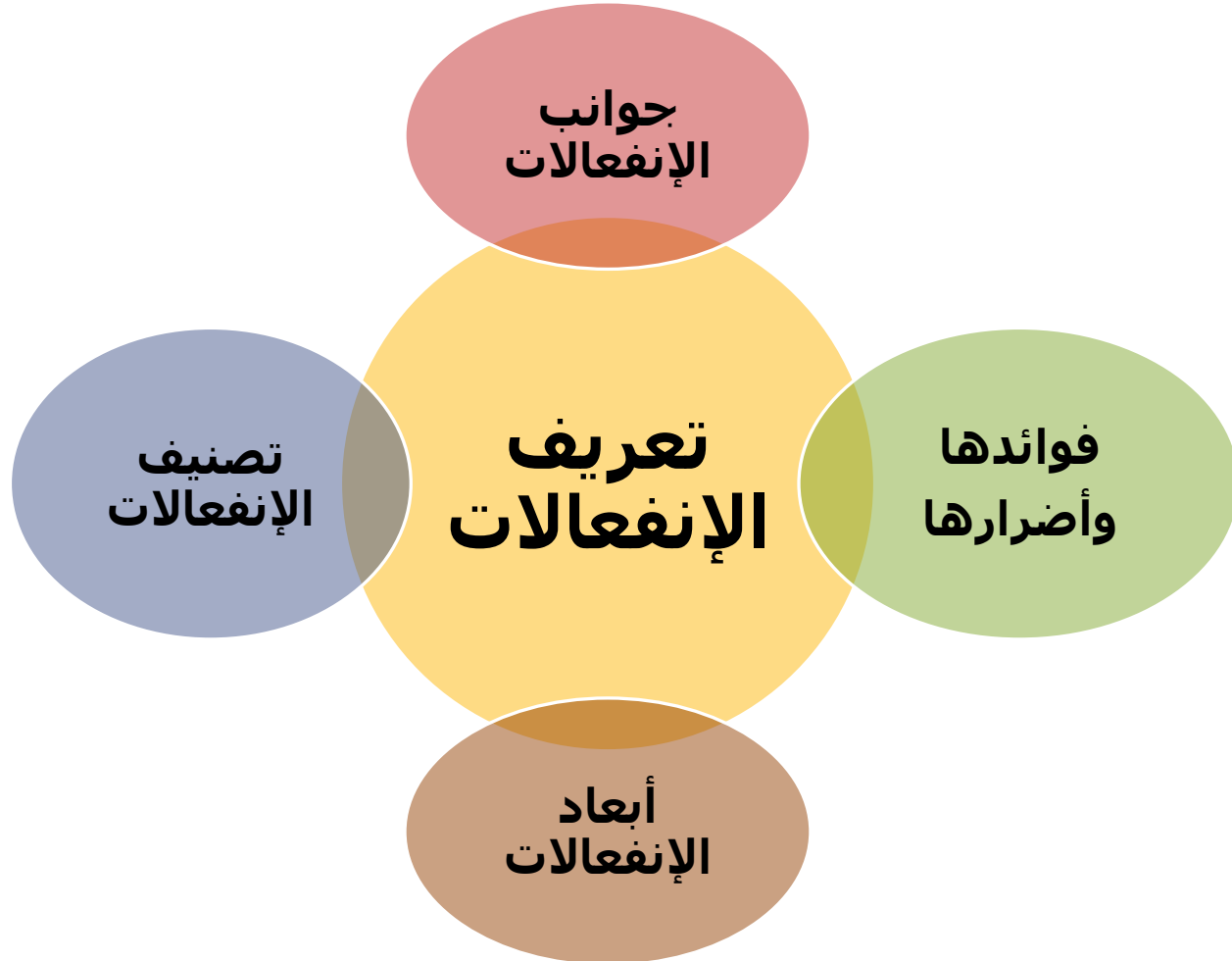
الدكتورة  
تهاني أبو السريج

المرحلة الأولى  
الدراسة الصباحية  
الدراسة المسائية

العام الدراسي  
٢٠٢٠ - ٢٠٢١

# المحاضرة الرابعة

تتضمن المحاضرة المحاور التالية كما موضحة بالشكل أدناه :



# الإنفعالات Emotions

الإنفعال بأنه : كل ما يتعرض له الكائن الحي من تهيج أو استثارة تتجلى فيما يطرأ عليه من تغيرات فسيولوجية وماينتابه من مشاعر وأحاسيس وجدانية ومن رغبة في القيام بسلوك يخفف من هذه الاستثارة وسواء كان مصدر الاستثارة الانفعالية داخلياً أو خارجياً فهو وثيق الصلة بحاجات الكائن .

**كما يمكن تعريف الأنفعال :** انه حالة التهيج أو الأضطراب تتميز بشعور قوي وتؤلف في العادة دافعاً نحو شكل محدد من أشكال السلوك وأنماطه .

**وفي حالتنا العادية يوجد نوعان من الأنفعالات وهي :**

- ١ \_ الانفعالات الإيجابية : وهي التي تشبع فينا الرضاء والأرتياح والسرور .
- ٢ \_ الانفعالات السلبية : وهي التي تشبع في نفوسنا الكدر أو الغضب أو أي أحساس بالأنقباض .

ويمكن تصور الأنفعالات على انها تتضمن جانبين هما :

### ثانياً : الاستجابات الموضوعية /

نظراً لأن هناك صعوبات في الحصول على تقارير لفظية دقيقة لوصف مشاعر الأفراد ، يفضل دراسة الاستجابات الموضوعية وذلك سواء من خلال مشاهدة المظهر أو الملامح الخارجية للجسم أو من خلال تسجيل الاستجابات الداخلية (مثل ضغط الدم ، ضربات القلب ، التنفس ، رسام المخ الكهربائي .. الخ ) .

### أولاً : المشاعر الذاتية /

حيث تعتبر الحالات الأنفعالية مثل الغضب والسرور خبرة ذاتية يشعر بها الفرد . ويمكن معرفتها وتحديدها من خلال التقارير اللفظية التي يصف الأفراد من خلالها انفعالاتهم .

# أبعاد الإنفعالات

البعد الثاني : شدة  
الانفعال ويعتمد على  
الطاقة المبذولة

البعد الأول : النبذة أو  
الطابع الوجداني :  
كالسرور

البعد الرابع : التعقيد أو  
التبسيط

البعد الثالث : مدة  
الانفعال ، هل هي قليلة  
ام طويلة

## فوائد الانفعالات :

- ١ \_ الشحنة الوجدانية المصاحبة للانفعال تزيد من تحمل الشخص وتزوده بدوافع ورغبات.
- ٢ \_ للانفعال قيمة إجتماعية إذ تكون التغيرات ذات قيمة تعبيرية تربط بين الأشخاص وتزيد من فهمهم لبعض .
- ٣ \_ الأنفعالات مصادر للسرور فكل إنسان يحتاج الى درجة معينة منه إذا زادت أثرت على سلوكه وتفكيره وإذا قلت أصابته بالملل .
- ٤ \_ الانفعال يهيء الفرد للمقاومة .

## أضرار الإنفعالات :

- ١ \_ تتغير وظائف الكلية أثناء الموقف الانفعالي مما يؤدي الى زيادة نسبة التبول ، ويكثر الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم .
- ٢ \_ هناك علاقة بين الإنفعال والأمراض التي تصيب الدم والقلب ، فيؤدي الانفعال الى زيادة كثافة الدم ، وتصبح قدرته على التجلط فوق المستوى الطبيعي .
- ٣ \_ تنشط الغدد المثيرة للدموع وتكف الغدد اللعابية عن العمل ويزداد صب العرق البارد من الجسم .
- ٤ \_ يؤدي الموقف الانفعالي الى ارتفاع ضغط الدم وقد يؤدي الى زيادة نسبة السكر في الدم .
- ٥ \_ تقلص المعدة والأمعاء وفقد الرغبة عن الطعام وحالات الإمساك والاسهال .
- ٦ \_ تحدث أحياناً أمراض العيون مثل ( الكلوكوما ) .

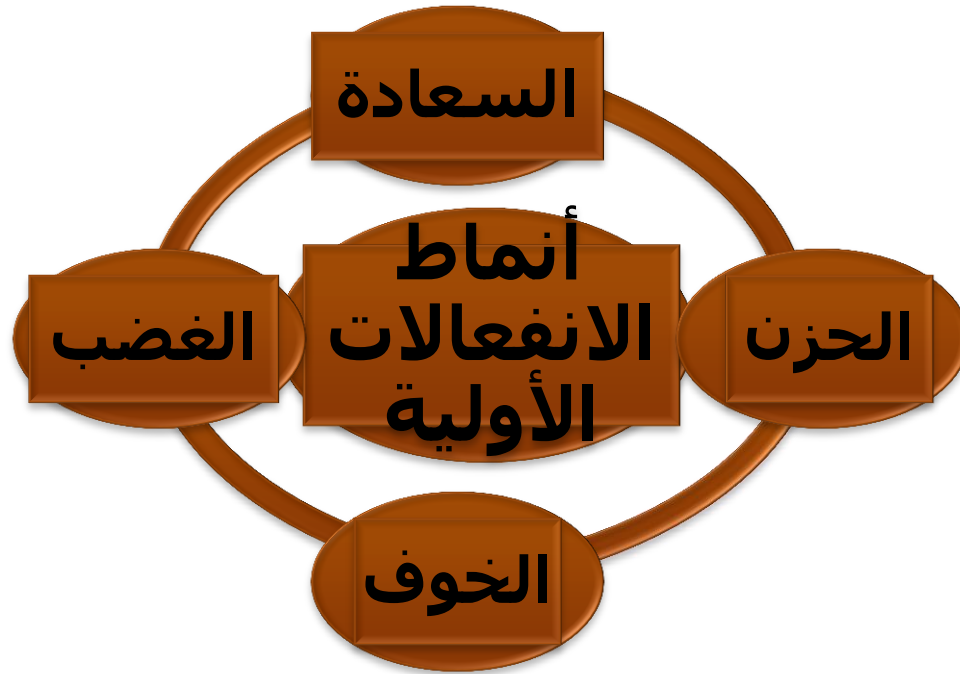
## تصنيف الإنفعالات

### أولاً : الانفعالات الموقفية /

ويستثار هذا النوع من الانفعالات عن طريق الآثار الحسية المباشرة للمنبهات أو خصائص الموقف ، ويظهر الأساس الحسي للانفعال بوضوح في حالات الشعور بالألم ، فالمنبه الشديد أو الإجهاد الذي يؤثر على بناء الجسم وخاصة في الأجزاء السطحية منه يحاول الفرد التخلص منه والابتعاد عنه ، في حين أن استجابة الألم التي تؤدي الى الغضب (الهجوم) أو الخوف (الهروب) تعتمد على طبيعة الموقف ووعي الفرد بها .

## ثانياً : الانفعالات الأولية /

تستثار معظم الانفعالات بنفس الطريقة التي يدرك بها الكائن مختلف المواقف والمنبهات، وتنقسم الاستجابات الانفعالية الأولية الى أربعة أنماط ، ونعرضها على النحو التالي :



## ثالثاً : الانفعالات الاجتماعية /

وتنقسم الى فئتين رئيسيتين :

- ١ \_ الأولى وتختص بالذات المرجعية كالفخر والخجل والشعور بالذنب .
- ٢ \_ الثانية وتتعلق بالتفاعل مع الآخرين كالحب والكراهية .



ZIYAD MATTI

تمنياتي لكل طلبتي  
الصحة والسلامة والنجاح

زياد متني  
ZIYAD MATTI