ISSN: 1817-6798 (Print)
Journal of Tikrit University for Humanities
available online at: www.jtuh.org/

Ruqayya Rafid Shaker /
University of Iraq / College of Education for Girls

* *Corresponding author: E-mail* :
ruqayya.shakir@aliraqia.iq

***Keywords*:**
Emotions
Emotional differentiation
Emotional manifestations
Emotion classification

A R T I C L E I N F O

Article history:
Received 30 Jun 2024
Received in revised form 6 July 2024
Accepted 6 July 2024
Final Proofreading 26 Aug 2025
Available online 26 Aug 2025

E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER THE CC BY LICENSE
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Human emotions and their development across different age stages

A B S T R A C T

Our lives become more complex, and the types of situations that generate emotions become more complex. From birth to death, humans go through evolutionary developmental stages that include physical, social, and emotional development. Each stage of human development creates an emotion that varies according to a different developmental stage, including fear, apathy, excitement, anger, panic, sadness, and other emotions associated with humans.

© 2025 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: http://doi.org/10.25130/jtuh.32.8.4.2025.14

Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities

الانفعالات للإنسان ونموها عبر المراحل العمرية المختلفة

رقيه رافد شاكر/ الجامعة العراقية/ كليه التربية للبنات

الخلاصة:

تصبح حياتنا أكثر تعقيداً وتزداد أنواع المواقف التي تنشأ منها الانفعالات لتصبح اكثر غموضاً عبر الانسان منذ مرحلة الولادة وحتى الممات مراحل نمو تطورية تشمل مراحل النمو الجسمية والاجتماعية، والانفعالية، ولكل مرحلة من مراحل نمو الانسان ينشأ الانفعال ويختلف الى مرحلة نمو تطورية مختلفة منها الخوف والتبلد والهيجان والغضب والفزع والسادة والحزن ... والخ من الانفعالات المصاحبة للإنسان.

الكلمات المفتاحية: الانفعالات: تميز الانفعالات، مظاهر الانفعال، التغيرات الداخلية في الانفعال، تصنيف الانفعالات.

المقـــدمـة

الانفعال لدى الطفل المولود عبارة عن تهيج عام في المشاعر. ان يبدي انفعاله في صورة بسيطة جداً سهلة الفهم, ويتراوح هذا الانفعال من حالة سارة من جهة, خلال حالة متعادلة, الى حالة غير سارة من الجهة الاخرى: اي انه اما ان توجد مشاعر سعادة او مشاعر تعاسة او لا توجد بالمرة. وما عدا هذا, فليس في حياته الانفعالية تعقيدات ابعد من ذلك. واسباب تلك المشاعر صريحة وتختص في معظم الحالات بالراحة الجسمية للطفل, او عدم راحة الجسم. فاذا كان الطفل دافئاً وأُطعم جيداً, فانه سوف يكون سعيداً. واذا كان بارداً وجائعاً, او به الم ما, فانه سيكون تعيساً.

وصراخ المولود(الطفل الرضيع) , من الوجهة الفسيولوجية, لا يخرج عن كونه اختلاجاً زفيرياً, فهو يصحب اول حركة تنفسية انعكاسية تعقب فصل المولود عن امه. ولا يلبث هذا الصراخ ان يحمل معنى نفسياً, اذ يرتبط فيما بعد بوظائف وجدانية وعقلية مثل انفعالات الفزع والغضب والفرح والتعبير الكلامي. كما ان للصراخ وظيفة وهي تأثيره في تخدير الالم.

وهكذا, تصبح حياتنا الانفعالية اكثر تعقيداً, وتزداد انواع المواقف التي تنشأ عنها الانفعالات, وتصبح اكثر غموضاً. فلا تعد المشاعر السارة تعتمد على الصحة الجسمية وحدها, بل قد تنبعث من استحسان الزملاء, او نتيجة نجاح في تنفيذ خطة وضعت لتحقيق هدف لفترة ما, او نتيجة تحمل عبء نشاط معقد لدينا القدرة على النجاح فيه لصفة خاصة. اما المشاعر غير السارة, فانها قد تصدر, لا عن التعب الجسمي الحقيقي فحسب, بل عن التهديد بالتعب ايضاً, وقد تنشأ عن نقد فكرة جيدة بأحد الزملاء, او عدم القدرة على فهم موقف او معالجته بالطريقة التي نريدها. قد يستجيب الافراد لنفس الموقف بطرق مختلفة, فيكتسب احدهما انفعالاً ساراً, واخر يظل كما هو متعادلاً, بينما تكون خبرة الثالث انفعالات غير مربحة, وهناك انفعال اخر ليس بالسار ولا بالمكدر هو الانفعال الذي يسميه ((بييرون)) H.Pieron بانفعال الانتظار او التوقع.

ويرى بعض علماء النفس الانفعال انه مزيج من الامل والخوف, وهو الى حد كبير ضرب من الكف او التوقف عن العمل, كما انه عبارة عن ازدياد التوتر العضلي وتركيزه انتظاراً للحادث الذي من شأنه ان يصرف هذا التوتر العضلي وتركيزه انتظاراً للحادث الذي من شأنه ان يصرف هذا التوتر ويستنفذه. والتوقع

اذن سلوك مركب, يكون عادة موجهاً نحو الخارج اي في البيئة الخارجية التي حددها اهتمام الفرد. ان الاسباب التي تؤدي الى الانفعالات متعددة ولا حصر لها.(شعبان وتيم ,١٩٨٩, ص١٢).

تمايز الانفعالات :

حينما تتطور المواقف التي تصدر عنها الانفعالات وتصبح اكثر تعقيداً, يستبدل النموذج البسيط ((سار – معتدل – غير سار)) للوليد الرضيع بعدد من الانفعالات السارة المختلفة, مثل : الارتياح, والفرح, والبهجة .... الخ. وعدد اخر من الانفعالات غير السارة, مثل : الضيق, والغضب, والخوف .... الخ.

وهكذا, بتقدم العمر, تأخذ الاستجابات الانفعالية في التنوع والتمايز, كما يدخل الانفعال بدرجات متفاوتة في جميع مظاهر سلوك الفرد وتفكيره. فبعد ان كانت استجابات الطفل الانفعالية في ايامه الاولى تأخذ صورة تهيج عام, اي استجابة شاملة لا استجابة مفردة لهذا المنبه او ذاك, اصبحت تأخذ صورة انماط محددة واضحة كالغضب او التقزز او الخوف او المرح, او الحنان ... الخ. كما ان الطفل المولود لا يتأثر بكثير من المثيرات التي يستجيب لها فيما بعد, وتحدث الاستجابات الانفعالية نتيجة الحوادث التي تقع في بيئته المباشرة وتؤثر فيه بشكل مباشر. فالطفل الرضيع في حاجة الى تنبيه اشد كي يستجيب ولكن, بتقديم الطفل في السن, يتسع نطاق خبراته, وتزداد قدراته نضجاً, وذلك تتغير قابليته للتأثير بالمثيرات.

ان التطور والنمو يقتضي التحرر من الروابط الحسية المادية واستخدام الاشياء الخارجية المحسوسة واستبدالها بالرموز, فيترقى النشاط الذهني من الاحساس الى التصور الذهني وتكون المعاني الكلية والمجردة وتنظيمها في التفكير. وهكذا, تنمو قدرة الطفل على التمييز والادراك في المواقف المختلفة. كما ان اتساع اتصالاته الاجتماعية ونمو قدرته على التخطيط للمستقبل تنمي قدرته على التكيف لبيئته والتوافق مع مجتمعه ومعالجة اموره اليومية. وبذلك تتضاءل بعض استجاباته الانفعاليه الطفلية المبكرة, بينما تزداد قابليته للتأثر بظروف جديدة مرتبطة بآماله وطموحه. وكما يتأثر بالعالم الخارجي وظروفه, يتأثر ايضاً بعالمه الداخلي, من مثل ومعايير وقيم اتخذها لنفسه, او دوافع ونزوات خاصة, حيث تؤثر تأثيراً مباشراً في استعداده للاستجابة لموقف خارجي بالابتهاج او الضيق او الغضب او الخوف او الاشمئزاز.

واضح اذاً انه في الشهور الاولى من حياة الرضيع, لا نكاد نميز انفعالاً محدداً استجابة لمنبهات معينة, فالاستجابة الانفعالية تكون تهيجاً عاماً او نشاطاً عضلياً عشوائياً, لا يتبين فيه انفعالاً بالذات. وفيما بعد, يتقدم العمر, تتمايز الانفعالات الخاصة وتتباين حسب المواقف والتنبيهات المختلفة.(نور, ٢٠١٥,ص ١٢٣)

تعريف الانفعال :

يفهم من كلمة انفعال اضطراب وتغير في الكائن الحي مصحوبة باثارية وجدانية تتميز بمشاعر قوية واندفاع نحو سلوك ذات شكل معين. انه اذن حالة شعورية وسلوك حركي خاص. بالنسبة للشخص نفسه هي حالة مشاعر ثائرة. وبالنسبة للمشاهدة الخارجي, هي اضطراب في النشاط العضلي والغدي, حيث يرى انقباض اليد, وتقطب الجبين, واحمرار العينين او اتساعها, او دموع الحزن, او سماع اصوات ضحكات المرح ... الخ.

كل انفعال عبارة عن كتلة من الاحساس, وفي نفس الوقت تهيؤ عضلي. الجانب الحسي لا يستخدم للتدليل على الحقائق كما يحدث في الملاحظة, وانما هو مشاعر بدون تحليل. والجانب الحركي, هو التهيؤ الهام او اتجاه الكائن الحي. فالارتياح او السعادة هو الاستعداد التام لحفظ الموقف كما هو عليه, اما الضيق او التعاسة فهو يدل على تهيؤ الفرد او اتجاهه نحو تغيير الموقف او التخلص منه. والتوقع هو الاستعداد العام والتهيؤ لوقوع حدث ما. وبعبارة اخرى, يتكون كل انفعال من حالة شعورية وتأهب للقيام بعمل. فالغضب مثلاً, شعور خاص وتأهب للمقاتلة, والخوف شعور خاص وتأهب للهرب, والمشاعر قد يطلق عليها البطانة الوجدانية او الارضية الخلفية, بينما تتكون المقدمة من الحقائق الملاحظة, والافعال المقصودة في لحظة ما. كل انفعال هو حالة اثارة مناسبة واستجابة ظاهرة لموقف معين . فالخوف استجابة انفعالية للخطر, والفرح استجابة للنجاح. (المليجي, ١٩٨٤, ص ١٢٤)

التـغيـرات الـداخليـة فـي الانفعـــال

فضلاً عن المظاهر الخارجية للانفعال والمشاعر الداخلية المصاحبة له, تحدث اثناء الانفعال الحاد تغيرات كثيرة في اعضاء الجسم. هذه التغيرات هامة وتساعدنا في تفسير كثير من ردود الافعال المتنوعة التي تصدر عن الشخص المنفعل, وفيما يلي نذكر بعض هذه التغيرات:

١- تتسع حدقة العين وترتفع الجفون باتساع غير عادي, بينما تجحظ كرة العين .

٢- تزداد سرعة وقوة خفقان القلب.

٣- يزداد ضغط الدم, كما يزداد ايضاً حجم الدم في الاطراف بانقباض الشرايين الكبيرة بالجذع, فيندفع الدم خارجيا نحو الجلد. ان تورد الوجه الناتج عن تدفق الدم هو احد العلامات الاكيدة للانفعال.

٤- يميل الشعر الى الوقوف لنهايته, مسبباً قشعريرة (انكماش الجلد من برد او خوف) لدى الفرد.

٥- يتغير معدل وعمق التنفس, بالرغم من عدم التنبؤ بنموذج هذا التغير, فاحياناً يسرع التنفس, واحياناً يبطئ. وقد يكون التنفس ايضاً اكثر عمقاً او انخفاضاً, او ان يكون اقل انتظاماً من حيث الايقاع. وع ذلك يوجد نموذج واحد ثابت في التنفس المضطرب. هذا النموذج هو العلاقة بين الوقت المستغرق في الشهيق الى الوقت المستغرق في الزفير. هذه النسبة بين الشهيق والزفير تزداد في الحالات الانفعالية. اي ان استنشاق للهواء يكون ابطأ من المعتاد بينما الزفير يكون اسرع .

٦- تتسع الشعب الهوائية حتى يستطيع الشخص استهلاك كمية من الاوكسجين اكثر من المعتاد. وقد تصل هذه الزيادة الى ٢٥ % .

٧- افرازات الغدد المقناة تتأثر ايضاً. فالغدد العرقية في الجلد تفرز كميات غزيرة من العرق البارد. والحامض الاضافي يغير الاستجابة الكهربية او الجلفانية للجلد, وبواسطته يمكن قياس معدل الزيادة في الافراز. بعكس القدرة العرقية, تجد ان الغدد اللعابية تكف عن افراز اللعاب في حالة الانفعال. وهذا يؤدي الى الشعور بجفاف الفم.

٨- تتعطل كذلك افراز السوائل المعدية بواسطة الانفعال. وهذا يمثل جزءاً فقط من تأثير الانفعال على الجهاز الهضمي. فالانفعال يوقف ايضاً الحركات الهضمية في المعدة والامعاء وذلك بسحب الدم من الاحشاء.

٩- كما تستجيب ايضاً الغدد الكضرية (فوق الكليتين) للخبرات الانفعالية بافراز هرمون الادرينالين في الدم. هذه المادة الكيميائية لها تأثيرات عديدة, ويتضح هذا برفع مستوى الادرينالين في الدم بواسطة الحقن ويعمل الادرينالين على زيادة سرعة ضربات القلب, كما يجعل الكبد يصب كمية اكبر من السكر في الدم من اجل الطاقة العضلية, ويزيد من قدرة الدم على التخثر (التجمد او التجلط) بسرعة .(غباري وابوشعيره ,٢٠١٥, ص ٢٧٧)

مظاهر الانفعال :

نميز جوانب ثلاثة للانفعال :

اولاً : مظاهر جسمية خارجية, يمكن للاخرين ملاحظتها والتحقق منها.

ثانياً :ظواهر فسيولوجية داخلية, كالافرازات الغدية والتغيرات الكيميائية والانقباضات الداخلية.

ثالثاً : مشاعر داخلية مصاحبة, ولا يدركها الا الشخص ذاته.

ولنا ان نأخذ مثالاً لذلك هو انفعال ((الخوف)) فنلاحظ فيه :

اولاً – ظواهر خارجية مثل : شحوب الوجه, اتساع العين, شدة توتر العضلات, وارتعاش الاطراف, واحياناً التبول او التبرز القسري.

ثانياً – ظواهر فسيولوجية داخلية مثل : شدة ضربات القلب, جفاف الحلق والفم, برودة الاطراف, واحياناً تصبب عرق بارد على الجبين, وزيادة افراز هرمون الادرينالين الذي يساعد على اندفاع الدم الى العضلات واتساع مسالك الهواء في الرئتين, وانطلاق السكر المخزون في الكبد, وباحتراقه تزداد الطاقة لدى الفرد, فتساعده في حالات الخطر او التهديد على المقاتلة والدفاع عن النفس او الهرب .

ثالثاً – مشاعر وجدانية غير سارة, يدركها الفرد ذاته.

الانفعال اذن هو ضرب من السلوك تعم اثاره الانسان كله نفساً وجسماً, ويحدث اثناءه تغيرات في داخل الجسم وخارجه, فتؤدي الى اعطائه صورة معينة.

او هو في حالة وجدانية جسمية تحدث للكائن الحي وتشمل تغيرات جسمية منتشرة – في الجهاز العصبي والجهاز العضلي وفي وظيفة التنفس والافراز الغدي وفي نبض القلب ..... الخ, مصحوبة باثارية وجدانية ذات مشاعر قوية واندفاع نحو سلوك ذات شكل معين. (المليجي ,١٩٨٤,ص١٢٦)

تصنيف الانفعالات :

تختلف الانفعالات من حيث المشاعر المصاحبة لها. منها انفعالات سارة تصاحبها مشاعر ارتياح مثل انفعالات الفرح والزهو والاعجاب. ومنها انفعالات اليمة يصاحبها مشاعر عدم ارتياح لانها ترتبط باعاقة الحاجات الاساسية للفرد, مثل الغضب والغيظ والخوف والاشمئزاز والرثاء للذات والحقد .

تباين الانفعالات ايضاً من حيث الاثر الناجم عنها, فبعضها ذات اثر منشط كالفرح والغضب, والبعض الاخر مثبط مثل الحزن او الانقباض.

من حيث درجة الوضوح, نجد بعض الانفعالات بارزة, ذات تقاسيم ومعالم واضحة, كالضحك والتقزز. بينما نجد انفعالات اخرى تعاليمها غير واضحة مطموسة مثل حب التملك.

قد تكون الانفعالات عرضية طارئة مثل الغيظ او الخوف او الفرح, اي تزول بزوال مثيراتها. وقد تكون مزمنة لا يدرك لها الشخص سبباً, مثل القلق ومشاعر الذنب, وكلاهما يرجع الى اسباب لا شعورية او عقد نفسية قد يحدثان حينما تلح الحاجات المحظورة او الدوافع المكبوتة في اعماق النفس طلباً للاشباع, او نتيجة الصدمات الانفعالية التي تعتري الفرد اثناء طفولته, ثم تكبت وتصبح منسية, ولكنها تعاود محاولة التعبير عن

نفسها بان تجد منصرفاً بطريقة رمزية, كما في الاعراض العصابية والعقلية. فالقلق ينشأ عن تهديد الحاجة الى الامن, ويحدث الشعور بالذنب نتيجة وخز الضمير وتأنيبه عندما يقدم الفرد على عمل محظور او عرضت له فكرة اثيمة تتعارض مع قيمة ومثله العليا.

الانفعالات اما بسيطة اولية لا يمكن تحليلها الى ابسط منها كالخوف والغضب, واما مركبة مثل (الغيرة) التي تتكون من اندماج عدة انفعالات هي الخوف والغضب والغيظ وحب التملك, بالاضافة الى الشعور بالنقص. وقد تكون الانفعالات مشتقة, وهي تعقب الانفعالات البسيطة الاولية مثل اليأس او الامل الذي قد يعقب الخوف مثلاً.

ومن الانفعالات القوية الرعب او الفزع, والحزن والشهوة. وكلها حالات تغير طارئة تزول بزوال المؤثر. بينما الحب لا يعتبر انفعالاً, اذ انه عاطفة مركبة من ميول وجدانية عدة, وهو اكثر دواماً واستمراراً, وقد لا يزول بزوال المثير, وكذلك الاشفاق والابتئاس او القنوط ليست انفعالات.

السمات الانفعالية :

نحن نختلف في السمات الانفعالية التي تميزنا عن غيرنا, مثل الحساسية او التبلد, والقدرة على ضبط النفس او التحكم في الانفعالات ... الخ . والاختلاف لا يقتصر على الحالة الانفعالية الغالبة علينا, كالمرح والاكتئاب, بل يبدو ايضاً في قوة الانفعالات او ضعفها, ثباتها او تقلبها وتذبذبها, فهذا يتصف بالاتزان الانفعالي وذاك بالتقلب الانفعالي, كما اننا نتباين من حيث سرعة الاستثارة او بطئها, ودرجة التأثير بالاستثارة, فقد يكون التأثير عميقاً اوسطحياً. ويطلق لفظ (المزاج) temperament على مجموعة من الخصائص الانفعالية المميزة للفرد. والمزاج غالباً محدد بالعوامل التكوينية والفطرية, كسلامة الجهاز العصبي والجهاز الغدي. اي ان الوراثة تلعب دوراً هاماً في تكوينه, الا ان العوامل الاجتماعية والتربوية لها اثرها في النضج الانفعالي: كضبط النفس, والقدرة على تحمل الحرمان والاحباط. ومثال ذلك الاسراف في تدليل الطفل او الافراط في لومه وتبكيته قد يسيء الى نموه الانفعالي ويعود عليه في كبره بعواقب وخيمة نتيجة تكوين عقدة الذنب او عقدة النقص وما ينجم عن ذلك من اساليب سلوكية شاذه. (ابو سيف ,١٩٩٧,ص ١٣)

اثر الانفعالات على السلوك

وتتمثل في

اولاً : الانفعال والتأثيرات الفسيولوجية :

تبقى الاستجابات الانفعالية في ذاكرتنا لا لأن الموقف يكون ساراً او غير سار فقط, او هدفا جذاباً فقد نجحنا او فشلنا في الحصول عليه, ولكن يحدث ذلك بسبب الاحساسات الجسمية والعضوية الملحوظة التي تعترينا اثناء الحالات الانفعالية.

ثانياً : الانفعال والتعب :

يوجد تشابه من وجوه عديدة بين التعب والانعال نذكر بعضها فيما يلي:

التعب فشل بعد المحاولة, وميل للوقوف بعد بذل الجهد. والانفعال, بالمثل, علامة الفشل والخيبة في حل المشكلةالملحة وتحقيق التوافق اللازم للكائن الحي. فهو يعني عجز الافعال الآلية – سواء كانت فطرية او مكتسبة – عن مواجهة التغيرات الفجائية او الصعوبات الغير متوقعة.

اهم ما يلاحظ في التشابه بين التعب والانفعال هو (اضطراب النشاط النفسي) في كليهما. فيميل النشاط النفسي الى :

الهبوط في حالات النوراستينيا الناشئة عن التعب.

الاضطراب في النشاط في حالات الانفعال, فتارة يزيد وتارة ينقص.

التعب يعني نقص في الاداء يرجع الى تغيرات عضلية ناتجة عن تخاذل المجهود العصبي في ممارسة عمل روتيني متكرر, وقد يكون تخاذلاً في طاقة الكائن الحي نتيجة نقص المكونات العضوية الرئيسية كالنشاط الحيواني او الجيليكوجين Glycogen او الاوكسجين او تراكم الفضلات في الجسم. والانفعال الحاد يشير الى ثورة داخلية تعوق عمل المراكز العصبية الموجودة في اللحاء وبعبارة اخرى هو اضطراب في الوظائف الفسيولوجية فيمثل عائقاً يعترض تكيف الفرد .

كل من التعب والانفعال يؤدي الى تغيرات في الاداء, وهي تغيرات وقتية تزول بزوال مثيراتها واسبابها.

يميل الانسان الى النوم قبل ان يكون في حاجة ماسة اليه, فعندما يشعر ان قدرته على مواصلة العمل تتناقص وانمجهوده العضلي في تخاذل, يقول : (لقد تعبت) ويذهب لفراشه. والواقع, انه لجأ للنوم حتى لا

يتعب رغماً عنه, وحتى يوفر الطاقة اللازمة للعمليات الحيوية, والا اصيب بانهيار عصبي وباضرار فادحة قد يكون من العسير علاجها. اننا نتعب باختيارنا لكي لا نتعب رغماً عنا. مثال ذلك, حث الحصان المرهق على مواصلة السير, فقد يستجيب لضرب السياط في بادئ الامر, ولكنه سرعان ما ينهار عاجزاً عن مواصلة السير. فالتعب اذن, نذير بالانهيار, وبالمثل الانفعال اشارة الخطر وعلامة اختلال التوازن والتوافق.

ثالثا : الانفعال والوظائف العقلية :

الانفعال الهادئ المعتدل يساعد على تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق. انه يمهد لتغلب العقل والرؤية على النزوات والاندفاعات والتهور. اي يساعد على ضبط النفس وكبح جماحها والحد من شططها. وهكذا, يكون الشخص اكثر اتزاناً في تفكيره وتصرفاته, واقل تحيزاً في احكامه. ومن الطبيعي, شخص يمتلك هذه السمات, يكون مقبولاً من الجماعة واكثر نجاحاً في التأثير في الاخرين, واقامة علاقات موفقة. كما ان الانفعال الهادئ يزيد الخيال خصوبة وينشط التفكير ويزيد الميل الى مواصلة العمل, ويساعد على حصر الانتباه ودقة الادراك.

اما الانفعال الحاد فهو ثورة داخلية تقتحم المراكز العصبية الموجودة في اللحاء فيختل توزيع القوى العصبية واتزانها, وتنشط الجهاز العصبي بطريقة تعسفية, وبذلكيخرج الانسان عن حدود النشاط المعتدل المنظم السوي. ويبدو الاثر السيء لتلك الثورة العارمة على الوظائف العقلية حيث يشل التفكير, ويشوه الادراك, وتفقد القدرة على حصر الانتباه, وتضعف القدرة على التذكر, ويهبط مستوى الذكاء. هناك تضاد بين الانفعال.(الجسماني , ١٩٨,ص .ص ٥٣-٥٥)

نشوء الانفعالات :

ان الطفل الصغير جداً قد تبدو عليه الاستجابات الانفعالية غير المتميزة فالملاحظات المتحرزة قادت بردجز Bridges الى القول بالنظرية الا نفعالية التطورية النشوئية developmental فالطفل المولود حديثاً يبدي فقط :

١- انفعالاً اصيلاً غير واضح .
٢- يظهر تهيجاً وانفعالاً.

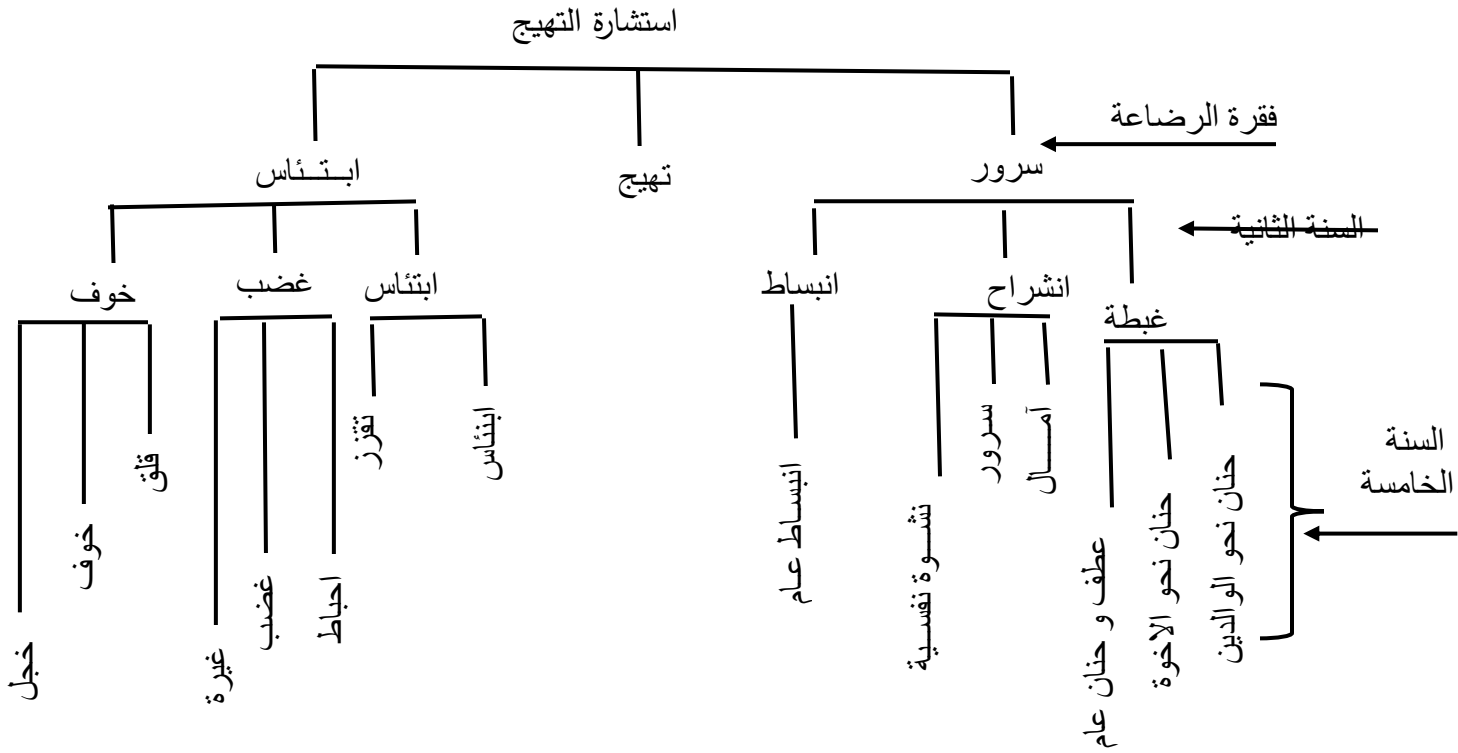
ويستمر هذان الانفعالان طيلة حياته. ولكن الى جانب هذا يطرأ ما يأتي :

أ- بين الميلاد والشهر الثالث يمكن التمييز بين انفعال السرور (الموجب) وانفعال القنوط (السالب) .

ب- بين الشهر الثالث والشهر السادس تتميز عن انفعال القنوط انفعالات متميزة هي : الخوف, والاشمئزاز, والغضب.

ت- بين الشهر السادس والشهر الثاني عشر تنشأ عن انفعال السرور انفعالات الاعلاء والعطف.

ث- بين السنة الثانية والسنة الخامسة تنشأ انفعالات متميزة اخرى تتطور خلال مراحل الطفولة والمراهقة.



(الجسماني , ١٩٨٤ , ص ٤٨)

المنبهات الانفعالية :

لقد لاحظ يانج Young ان هناك ثلاثة اسباب رئيسية تستثير الانفعال :

١- الزيادة الملحوظة او التناقص الملحوظ في التنبيه الحسي

٢- الحيلولة دون الفعالية الرامية الى هدف معين.

٣- التنفيس المفاجئ, او الاشباع التام لرغبة خاصة.

ويبدو ان الجانب الذاتي لا الموضوعي هو المتسبب الرئيسي في اثارة الانفعال وتنبيهه. على ان الانفعال يثار بعدة عوامل قد تكون موجودة موضوعية وقد لا تكون كذلك كما هي الحال في حالة الذين يتم تحليلهم نفسياً.

هناك من الباحثين النفسانيين من يعتبر القلق انفعالاً. لكنه ليس كذلك اذ هو حالة وحدانية معقدة متداخلة يدل على سوء تكيف في السلوك ويختلف عن الخوف في كونه يفتقر الى الموضوع المحدد. ويعتبره بعض النفسانيين بانه استجابة يائسة ازاء موقف يتهدده الخطر ويعتبر فرويد القلق ضرباً من ضروب الدفاع عن الذات. وقد اكدت هورني Horney طبيعة القلق كثيراً. فهي تعتبر ما يعده فرويد محدداً بيولوجياً من دوافع غريزية ونتائجها انما هي سمات للشخصية, وتكون قد نشأت من اجل جلب الطمأنينة للذات وكعوامل دفاعية ضد القلق.

وسمات كهذه تكتسب عن طريق التأثير الحضاري وهي ليست بيولوجية. واهمية الطمأنينة الذاتية الواقية من القلق كان قد التفت اليها الباحثون المسلمون. فأبو الحسن البصري والماوردي قد ذكر مثلاً (لا أمن لخائف ولا طمأنينة لحاذر). فالخوف من الاماكن المغلقة والحب او البغض لشخص معين والتفكير بمركب النقص او الاثم ليست انفعالات وانما هي عادات انفعالية. وهذه المنظومات الانفعالية تختلف في درجة التعقيد, وابسط العادات الانفعالية تسمى استعدادات انفعالية. ولعل اهم المنظومات الانفعالية المعقدة هي العواطف والاتجاهات فالاستعداد الانفعالي ميل لادراك ضرب معين من الانفعال المقترن بشيء او موقف معين. وعلى هذا ففي حين ان الخوف والاشمئزاز يعتبران من الانفعالات فان الميل لاستشعار الخوف في محل مغلق او الاشمئزاز عند مرأى طعام معين انما هي استعدادات انفعالية . (الجسماني , ١٩٨٤ , ص ٤٩)

مظاهر النمو الانفعالي في مراحل الانسان

ان استجابة الطفل الانفعالية سواء كانت سارة او غير سارة تكون عادة استجابة حادة وانفجارية, ولا يسيطر عليها بصرف النظر عن شدة المثير. فهو يستجيب لاضعف المثيرات استجابة حادة كاستجابته تماماً لاشد المثيرات. وعلى الرغم من ان هذه الاستجابة الانفعالية لا تدوم الا لفترة قصيرة فقط الا انها حادة لدرجة قلما نجدها في مرحلة البلوغ بعد ذلك.

والواقع ان عجز الطفل عن السيطرة على انفعالاته هو الخاصية التي تميز الاستجابات الانفعالية في الطفولة. ولكن مع نمو الطفل تزداد المواقف الخارجية تنوعاً. وبالتالي تزداد استجاباته تمايزاً. فالطفل تعلم ان

يغضب لا من الاحباطات الفيزيقية فحسب (كحالة الجوع) بل مع زيادة القيود الاجتماعية التي تحيط به (كمنعه من اللعب في الشارع) وقد يظل البكاء هو الدليل على استجابة الغضب . ولكن بمرور الوقت يصبح التعبير عن الغضب بالاحتجاج والتمرد وتوجيه العدوان. ويميل الاطفال الى ان يستجيبوا بانفعالية للموضوعات الملموسة, فالطفل يغضب عندما تعاق رغباته الحالية في الاشباع ويفرح عندما يبكي. كذلك يخاف من الموضوعات الملموسة اكثر من خوفه من الموضوعات المتخيلة. ويندلع الخوف عادة من الموضوعات الغريبة عليه. ولكن مع نمو الطفل تزداد قدرته على ادراك الموضوعات بدقة وعلى تذكر الاحداث والمشاركة فيها ومن هنا يبدأ في الاستجابة الانفعالية للأحداث والمواقف التي يراها علامات على احباط مقبل او اشباع مقبل. ويصاحب هذا التغير ظهور انفعال جديد هو انفعال القلق. ومع قلق الطفل بالنسبة لموضوعات كثيرة من حوله يختفي الكثير من مخاوفه السابقة التي اصبح يدرك انها مخاوف لا مبرر لها . ثم في الطفولة المتأخرة يصبح اهم مصادر القلق هي الاسرة والمدرسة والعوائق الشخصية الاجتماعية.

ويواجه الطفل في مراحل طفولته المبكرة حاجاته الذاتية الملحة المباشرة ويطلب اشباعها. ولكنه مع نموه يصل الى مستوى سيكلوجي وفيزيقي يتعلم فيه تحمل الاحباط ان لا يطلب الاشباع الكامل, وينظر بعين الاعتبار الى الحاجات التي يفرضها المجتمع. واحد الدروس التي يتعلمها ان التعبير الانفعالي الحاد دون قيد امر غير مقبول. ومن ثم فمع تزايد عدد القيود الاجتماعية فان هذه القيود تعطيه في نفس الوقت القواعد والطرق التي يمكن على اساسها تحقيق الاشباع وخفض الانفعال. فمع التضحية بحاجاته الشخصية ورغباته التلقائية الملحة فانه عادة ما يحصل على اشباع من نوع اخر وهو التقبل الاجتماعي والمديح والحب. والواقع ان الضبط الانفعالي امر صعب بالنسبة للطفل اذا كانت رغباته منصبة على اشياء لا يستطيع الحصول عليها. ومن هنا يحاول الاباء تقليل هذه المواقف المحبطة الى ادنى درجة وذلك بخلق مواقف اخرى يستطيع الطفل من خلالها الحصول على الاشباع ولكن في سلوك مقبول اجتماعياص. وهذا امر مهم في مراحل الطفولة, اذ ان الطفل في هذه المرحلة في حاجة الى ان يكون مفهوماً عن الذات. وعلينا ان نساعده على تكوين هذا المفهوم بصورة صحية. فهو يحتاج الى ان يشعر بانه انسان محبوب ومقبول من الآخرين.

حقيقة ان الوصول الى ضبط انفعالي مكتمل امر صعب في الطفولة. فالانفجارات الانفعالية تستمر لفترة. ولكن مع نمو الطفل تزداد قدرته على التعبير عن انفعالاته ومشاعره بطريقة غير مباشرة, غالباً بالكلام. فبدلاً من الضرب والبكاء في حالة الغضب تراه يعبر عن غضبه بالكلام او حتى بابعاد مصدر الاحباط. ويحدث نفس الشيء بالنسبة للانفعالات السارة فهو يضحك بصورة اقل منها عما كان يحدث في طفولته المبكرة وتراه يبتسم اكثر. كما تراه يعبر عن حبه بطرق اخرى. فبدلاً من السلبية نجده يسعى نحو

الشخص المحبوب ويحاول اسعاده فالضبط الانفعالي ليس معناه قمع الانفعال, بل التعبير عنه بصورة مقبولة اجتماعياً.

ويشمل النضج الانفعالي الحقيقي كذلك ظهور عدد من الاستجابات الانفعالية لم تكن موجودة خلال مراحل الطفولة المبكرة. فمثلاً خلال مراحل الطفولة (من سن ٦ الى ١٢) يبدأ الطفل في تكوين استجابات انفعالية نحو بعض القيم الثقافية كالاخوّة واحترام الاخرين. كذلك تزداد الاستجابة الانفعالية تجاه الخبرات الجمالية, فيبدأ في تقدير الشيء الجميل كالرسوم الفنية والاعمال الابداعية.

ويعتمد التوافق الانفعالي في مراحل الطفولة المتوسطة على تطوير مهاراته المدرسية وتعلم بعض العادات ومسايرة رفاقه من مثل سنه وتعامله مع مصادر السلطة الموجدة خارج البيت كالمعلمين مثلاً. ولا شك ان المدرسة تلعب دوراً في النمو الانفعالي للطفل. فالمدرسة تعلم الطفل المنافسة, ومن ثم تنتمي لديه الاحساس بتقدير الذات والثقة بالنفس ويستطيع المعلم ان يقدم للطفل الخبرات التي تساعده على تنمية وانضاج انفعالاته وتنمية القيم الاجتماعية ووضعها موضع الممارسة. كذلك تستطيع المدرسة مساعدة الطفل على تفريغ بعض توتراته الانفعالية. فالمشاركة في الالعاب واوجه النشاط الخلاقة تساعده كثيراً على تفريغ انفعالاته في صورة مقبولة. فالاحساس بالمشاركة والانتماء الذي يكتسبه الطفل داخل المدرسة يساعداه كثيراً على التوافق الانفعالي. هذا بالاضافة الى ان المساعدة العاطفية التي يقدمها المعلم الماهر للطفل تمكنه كذلك من التوافق خاصة ان كان هذا الطفل محروماً من الرعاية العاطفية في البيت.

مظاهر النمو الانفعالي للطفل

١- الابتسامه

تظهر استجابة الابتسام لدى الوليد البشري منذ الساعات الاولى للميلاد وحتى نهاية الاسبوع الثاني ، حيث يمكن ملاحظة ابتسامته اثناء النوم واليقظة ، ولايبدو سلوك الابتسام له علاقة بالمتغيرات الخارجية ، ولكنه يعكس بعض الاشارات العصبية والفسيولوجية الداخلية ، ومن ثم فهو يسمى الابتسام الانعكاسي ،اما استجابة الابتسام المرتبطة بالاحداث الخارجية فأنها لاتظهرالاعد عمر ستة اسابيع كاستجابة لبعض المنبهات مثل مداعبة الرضيع ورؤية اشخاص او سماع اصواتهم ، وفي حوالي الشهر الثالث تصبح الابتسامة أشارة اجتماعية يستخدمها الطفل كوسيلة لاستثارة ابتسام الام له ، فالطفل في هذه المرحلة يصدر سلوك الابتسام لتحقيق مزيد من التواصل الاجتماعي بينه وبين الاخرين ، وتختلف المنبهات فيما بينها في مدى استثارتها لابتسام الطفل الرضيع ، فاكثر ملامح الوجه التي تستثير الابتسامة لدى الرضيع هي العينان ، يليها الفم ،

ثم باقي اجزاء الوجه ، واظهرت العديد من الدراسات ان اطفل الذي ينشأ مع امه يبتسم بدرجة اكبر وبتنوع افضل من الطفل الذي ينشأ في الملاجىء، وهناك تباين بين الاطفال في معدلات الابتسام والضحك حيث يرجعها اصحاب نظرية التعلم الى عوامل التنشئة الاجتماعية التي ينشأ فيها الطفل ومدى الرعاية التي يتلقاها ، اما بالنسبة الى وجهة نظر التي تقدمها نظرية التعلم الادراكي عند جيبسون والتي ترى ان التفاوت بين الاطفال في معدلات صدور الاستجابة لديهم انما يرجع الى تفاوت قدراتهم المعرفية والادراكية الخاصة بالتقاط المنبهات التي تقع حولهم ، ومدى فهم الاشارات والمعاني التي تقدمها هذه المنبهات .

٢- استجابة الخوف

تمثل استجابة الخوف احدى الاستجابات الوجدانية السلبية التي يظهرها الاطفال وخاصة عند رؤية الاشخاص الغرباء ، حيث تظهر في عمر ٧-٨ شهور ، ولكنها تظهر بشكل تدريجي ، فالخوف عند الرضيع في الايام الاولى تحكمه عوامل بيولوجية اولية لكثر من العوامل الخارجية ، حيث كشفت دراسات نفسية خاصة في هذا المجال عن تدرج ظهور استجابة الخوف لدى الطفل الرضيع من سن ٤ – ٥ شهور تظهر على الرضيع بعض التعبيرات الانفعالية التي تكشف عدم الارتياح من وجود شخص غريب كأن ينظر اليه فترة اطول ، وفي حوالي ٥ – ٧ شهور يظهر الرضيع استجابة معتدلة ومحايدة عند رؤية الاشخاص الغرباء ثم تعود في عمر ٧ ٩ شهور تم تختفي تدريجيا" في عمر ١٥ شهر ، اما في العام الثاني والثالث للطفل تظهر عليه اشكال اخرى من الخوف تتمثل في الخوف والقلق من الانفصال(separation anxiety) عندما تغيب الام عن انظار الطفل

او ترك الطفل في مكان غريب فجأة كل هذا يمثل خبرات جديدة للطفل بها قدر كبير من التهديد والتوتر والقلق ، اما عن اهم الاسباب التي تقف وراء ظهور استجابة الخوف ، هناك عده تفسيرات قدمها الباحثون منها ان استجابة الخوف لها أساس بيولوجي وفطري ، حيث اجريت بعض الدراسات على التوائم المتماثلة التي كشفت عن وجود درجة عالية من الاتفاق بين التوائم المتماثلة في استجاباتهم الانفعالية وردود افعالهم نحو الغرباء وذلك بالقياس بالتوائم المتآخية ,

اما التفسير الثاني الذي قدمه اصحاب نظريات التعلم حيث يروا ان الخوف ماهو الا استجابة مكتسبة ، فهناك الكثير من المنبهات الموجودة في البيئة والتي لاتثير الخوف في حد ذاتها ، ولكنها حينما ترتبط بحدث غير سار فانها تصبح مثيرة للخوف لدى الطفل مثل خوفه من الظلام او من الذهاب الى الطبيب .....الخ

وهناك وجهة نظر ثانية يقدمها اصحاب نظرية التعلم الادراكي والتي ترى ان استجابة الخوف عند الطفل ترتبط بمدى النضج المعرفي للطفل فاستجابة الخوف من الغرباء تشير الى وصول الطفل الى درجة معينة من النمو المعرفي الذي يجعله يميز بين وجه مألوف واخر غريب عليه ومع تقدم عمر الطفل وزيادة ادراكه واتساع قدرته على الفهم تختفي استجابة الخوف من الغرباء .(علوان ،٢٠٠٣،٢٦٦-٢٦٨)

٣- الغضب

الغضب من اكثر انفعالات الانسان شيوعا" حيث يتبلور انفعال الغضب منذ العام الاول من العمر ، وتصل تفجرات الغضب عند طفل المهد في نهاية المرحلة أي عندما يكمل العام الثاني وتتضمن النوبة الغضبية نشاط غير موجه مثل الصراخ والركل ورمي نفسه على الارض ، ويشتد غضب الطفل عندما تعيق حريته وعندما لايستطيع ان يحص على مايريده ، وان هذا الاستعداد الشديد للغضب يلقي على الاباء واجبا"يتمثل في تنظيم اشباع حاجات الطفل الجسمية وابعاد مايمكن ان يثير غضبه وعدم مقابلة غضبة بثوره وغضب مماثل ومحاولة ازاله مسببات نوبه الغضب ، واما في عمر مابين (٣-٥) يمكن ان تظهر لدى الطفل سلوك الغضب والعدوان معا" خصوصا" عندما يتعرض للاحباط او لعدوان الاخرين .

واذا اردنا ان نفرق بين الذكور والاناث حيث نجد ان الذكور يميلون ان يعبروا عن غضبهم وعدوانهم بدنيا" اما الاناث يكون تعبير لفظي ، وقد يتعلم الطفل الغضب او العدوان بملاحظة نموذج متاح امامه .(كفافي ، ٢٠١٥، ١٦٥)

السلوك الانفعالي خلال المراهقة

لا شك ان المراهق يعيش عادة حياة انفعالية حادة. حقيقة ان هذا يرجع الى التغيرات الغدية والفيزيقية التي تحدث ابان هذه الفترة من حياته. الا ان العوامل الاجتماعية كذلك تلعب دوراً مهماً في هذه الاثارة الانفعالية. فالمراهق (من سن ١٢ الى ١٨) يقع في فئة غير مستقرة. فلا هو بطفل ولا هو ببالغ وشك المراهق في دوره الاجتماعي وفي مشاعره يسبب له الكثير من المشكلات التي يعيشها, بالاضافة الى صراعاته مع والديه والمشكلات العاطفية وعلاقاته باقرانه, والعنصر المهم هنا ان المراهق عادة ما يحاول السعي من اجل استقلاله دون ان يضحي بأمنه. والاسرة عادة لا تتقبله بوصفه شخصاً ناضجاً, ومن ثم نراه يسعى نحو زملائه واعضاء شلته طالاً العون والتقبل والتعبير عن استقلاليته. والشيء الذي يقلقه عادة ويسبب له الحيرة شعور المراهق انه لا يشبه الاخرين او انه شيء فريد في نوعه. والولد الذي لا يشعر

بالامن بالنسبة لمكانته في البيت يتأثر بشدة بقيم شلته ومعتقداتها اكثر من الولد الذي يشعر بالاشباع من خلال علاقاته داخل اسرته.

وربما كانت مشكلة الجنس من اصعب المشكلات بالنسبة للمراهق. فعند البلوغ تؤدي التغيرات الفسيولوجية والافرازات الغدية الى ظهور مشاعر جنسية حادة. بالاضافة طبعاً الى عوامل اخرى تتدخل في مشكلة الجنس. ويتعدل الاهتمام الجنسي عن طريق انواع التعلم المختلفة مثل القيم التربوية والمعايير الثقافية والمستوى الاقتصادي للاسرة. كذلك القيم الدينية وفلسفة الفرد في الحياة, كلها مؤثرات تحدد شكل التعبير الجنسي الذي سيتخذه الفرد. وقد وصفت هيرلوك Hurlock الانفعالية المتزايدة في مرحلة المراهقة ولخصتها في خمس نقاط :

- الشدة
- نقص الضبط والسيطرة
- عدم الثبات او الميل للتغير السريع بين الانفعالات السارة وغير السارة
- سيطرة الحالات المزاجية
- نمو القيم كالوطنية او القيم الدينية

والتعبير الانفعالي عند البالغ يختلف عنه عند الطفل. فالبالغ يتعلم وضع انفعاله في صورة لفظية اكثر من التعبير عنه فيزيقياً, كما تظهر لديه استجابات نمطية جامدة فتراه ساخراً دائماً او عدوانياً باستمرار او يبدوا لخمة او خجولاً بصورة مفرطة. واخيراً فالمراهق عرضة للتذبذب في الانعالات, الا ان الحالة الانفعالية ثابتة نوعاً ما عن الحالة الانفعاية القصيرة عند الاطفال. فلا يتغير انفعاله الا في حالة وجود مثير اخر يستثير انفعالاً مغايراً.

ومن الاسباب التي تجعل الاولاد والبنات في هذه السن يتعرضون لحالات انفعالية مزاجية متعددة ان المراهق عادة ما ينشغل بنفسه اكثر من اللازم. هذا بالاضافة الى المشكلات الجديدة التي يواجهها. والسبب الثاني ان المراهق يشعر ان استجاباته الانفعالية القديمة لم تعد مناسبة, في الوقت الذي لم ينم فيه بعد استجابات من نوع جديد تليق به.

البلوغ والنضج الانفعالي

وعندما يصل الفرد الى نهاية العشرينات من عمره او اوائل الثلاثينات يكون قد حل تقريباً معظم مشاكله التوافقية. اذ يكون قد بدأ حياة العمل, وربما يكون قد اختار زوجته كذلك وبدأ في تكوين أسرة. هذه

العوامل تسهم الى حد كبير في جعل فترة البلوغ فترة هدوء انفعالي الى حد ما. ويحتاج متوسط العمر طبعاً الى توافقات جديدة. فالحمية الجسمية تبدأ في التناقص ومشاكل البيت والعمل تبدأ في الظهور. والتوافق الناجح لمشكلات متوسط العمر علامة على النضج الانفعالي.

ويتنوع السلوك الانفعالي عند البالغين بثراء. فالشخص الناضج يصبح حساساً لبيئته وقادراً على تقدير الجماليات ويظهر انفعالات دقيقة . والبالغ السوي يستخدم قدرته على التمييز الانفعالي في خلق اهتمامات واسعة. فمثلاً – بدلاً من تكريس كل جهده في اطفاله وحسب نراه يمارس بعض الرياضات الجماعية او الهوايات والنشاط الاجتماعي ومن ثم. عندما يكبر الاطفال ويتركون المنزل لا يشعر بانه وحيد او ضائع. فهذه الاهتمامات المتعددة تمكن الفرد من ممارسة حياته عندما يترك عمله في الكبر او عندما يتركه اولاده.

والخبرة الانفعالية للبالغ في حياته اليومية تختلف في مدى تكرارها. فالانفعالات الحادة كالغضب والفرح لا تلعب دوراً مهماً ف حياتنا كما يلعب الضيق والقلق. فعلى سبيل المثال, اذا قمت بعمل احصاء تسجل فيه عدد المرات التي انفعلت فيها خلال الاسبوع الماضي سنجد ان حالة القلق والضيق الخفيف هي اكثر الانفعالات تكراراً. والانفعال حالة قصيرة الامد على الرغم من ان الفرد قد يستمر مثلاً في حالة الغضب مدة يومين ولكن الحالة الانفعالية المستمرة سواء كانت خوفاً او غضباً او مرحاً نسميها بالمزاج mood والمزاج اقل شدة من الانفعال.

والشخص البالغ لا يبالي بالمثيرات التي كانت تثيره عندما كان طفلاً, ربما لتنوع خبراته ونموها, فلا يعود يغضب للاحباطات الخفيفة ولا يعود يفرح بشدة للمثير البسيط التافه. والاهم من ذلك انه عندما يستثار انفعالياً يكون قادراً على اخفاء استجاباته الانفعالية ولا يظهرها الا في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة. والمجتمع على الرغم من انه يفرض على الفرد ضبط انفعالاته الا انه يترك له حرية تعلم الطرق التي يعبر بها عن هذه الانفعالات. وبعض البالغين لا يستطيعون ابداً الوصول الى ضبط حقيقي وسوي لانفعالاتهم. والنتيجة المحتومة هنا ان تضطرب علاقاته الاجتماعية في مجال الاسرة او الزملاء او الاصدقاء. وهناك اخرون يضبطون انفعالاتهم الى درجة قمعها تماماً ويعجزون عن التعبير عنها. والنتيجة ستكون على حساب صحتهم الجسمية والنفسية. اما الشخص الناضج انفعالياً فهو الذي يضبط انفعالاته دون ان ينكرها. فتراه مستمتعاً باجازته ويختار العمل المحبب الى نفسه ويرسم لنفسه اهدافاً واقعية ويتجنب كل ما من شأنه اثارة التواترات الانفعالية لان الانسان مهما تعلم ضبط انفعالاته فهو لا يستطيع ابداً حذفها تماماً . (الجسماني , ١٩٨٤ , ص ٥٨)

النظريات المفسرة للانفعالات :

١. النظريات الفسيولوجية :

نظرية **جيمس–لانج** : نشر العالم الفسيولوجي الدنماركي " **كارل جورج لانج**.(١٨٣٤– ١٩٥٠) " عام ١٨٨٥ نظريته في الإنفعالات تتمثل في أن الإنفعالات تحدث نتيجة لشعور الشخص بالتغير في الأوعية الدموية .

وكان **وليم جيمس** (١٨٤٢–١٩٠٠) الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي قد توصل مستقلا إلى نظرية متشابهة , ونشر عام ١٨٩٠ في كتابه مبادىء علم النفس نظريته في الإنفعال واضعا في حسبانه إسهام **لانج** , وقد عرفت النظرية فيما بعد بإسم نظرية **جيمس –لانج** في الإنفعال.

ولم تكن نظرية **لانج** شديدة الإتساع إذ كانت تؤكد فقط على تغير الأوعية الدموية في حين إهتم**وليم جيمس** بكل أنواع التغيرات الحشوية ، إلا أنهما يتفقان على أن الإنفعالات تكون نتيجة شعور الشخص بالتغيرات في الأوعية أو الأحشاء الداخلية فالإحساس الحشوي الجسمي يسبق الإحساس الإنفعالي .. (فمثلا نحن نري شيئا مخيفا فنرتعش ثم نشعر بالخوف) وعلى العكس من الفكرة الشائعة– وقتئذ التي تذهب إلى أن الإنفعال يترتب عليه السلوك – أكد **وليم جيمس** أن السلوك هو الذي يولد الإنفعال ويلخص مضمون النظرية بقوله : " إننا نخاف لأننا نجري "

وهذا فيما يرى " **هيلجارد و إيكيسون**" وهو الذي أعطى هذه النظرية شيئا من القبول والمعقولية .

وعلى الرغم من أهمية هذه النظرية , فإن هناك بعض التجارب التي تقيم الدليل على أنها نظرية قاصرة , حيث تبين أن الشعور الإنفعالي لا يحدث إذا هيجنا الغدد والأحشاء بطريقة تجريبية ,فالإضطرابات الفسيولوجية الحشوية ليست وحدها المسئولة عن الشعور بالإنفعالات .

ونتيجة لهذه الإنتقادات التي وجهت إلى نظرية **جيمس – لانج** في تفسير الإنفعالات تقدم عالم الفسيولوجي الأمريكي" **ولتر كانون** "(١٨٧١– ١٩٤٥) بنظريته التي نعرض لها على **النحو الآتي** :

١.النظرية الثلاموسية أو المهادية :

وهي النظرية التي قدمها **كانون** لتفسير الإنفعالات , ومضمونها أن المشاعر الإنفعالية هي نتيجة تنبيه الثلاموس أو المهاد , أما التعبيرات السلوكية للإنفعال فهي من وظائف الهيبوثلاموس أو مهاد المخ .

وتفترض هذه النظرية أن الإحساسات المختلفة من الجسم تصل إلى كل من القشرة المخية والهيبوثلاموس من خلال مسارات الإحساس الصاعدة . حيث يصدر نوعان من السيالات العصبية : أحدهما لقشرة المخ للشعور بالإنفعال . والثاني للهيبوثلاموس ويختص بالسلوك الإنفعالي ومظاهره , وتشير هذه النظرية إلى أن الشعور الإنفعالي والسلوك الإنفعالي يصدران في نفس الوقت وليس كما يظن سابقا واحدة تلي الأخرى.

ويؤخذ على هذه النظرية أنها مجرد إفتراضات ولا يوجد برهان علمي أو إثبات يبين أن الشعور بالإنفعال يصدر من المهاد وأن المهاد لا يخدم إلا الشعور بالحساسية الأولية .

وان المهاد الثلاموس هو مركز تنظيم المعلومات الحسية التي ترد المخ, حيث يخبر المخ بما يحدث خارج حدود الجسم.

أما ما تحت المهاد الهيبوثلاموس فهو يراقب أجهزة الجسم التي تنظم وظائفه فهو يخبر المخ بما يجري داخل الجسم .

٢.النظرية المعرفية :

تفتقد النظريات الفسيولوجية إلى مظهر هام من مظاهر الخبرة الإنفعالية , فالإحساس بالسعادة أو اليأس من شيء معين مصحوب بخبرات ومعارف عن هذا الشيء , وطبقا لهذه الوجهة من النظر فإن الإنفعال يعد نتيجة التفاعل بين الإستثارة الداخلية والعمليات المعرفية.

وقد ساعدت سلسلة التجارب الحديثة على سد الفجوة في النظريات الفسيولوجية المفسرة للإنفعال , فالتعبير الإنفعالي يمكن أن يحدث في غياب أي مشاعر إنفعالية أو دون وجود دليل واضح يؤكدها , ومن هنا برزت أهمية تفسيرنا في ضوء الخبرات والمعارف التي توجد لدى الفرد عن موضوع الإنفعال فعملية تقدير الفرد للموقف الخارجي في ضوء خبراته ومعارفه هي عملية معرفية تؤثر في الإنفعال.

٣.النظريات السلوكية :

ينشأ الإنفعال من وجهة نظر السلوكيين نتيجة الصراع المستثار لدى الكائن الحي , والذي يؤدي به للقيام بإستجابات غير متناسقة, كما يفسر البعض الآخر الإنفعالات في ضوء إضطراب السلوك , ويؤخذ على هذه النظريات – فيما يرى**ميلفن ماركس** – أن هناك صعوبات في تحديد التعريفات الإجرائية الدقيقة لمعنى الصراع بإعتباره أساسا للإنفعالات .

وقد تعامل **واطسون** مع الإنفعال على أنه نمط وراثي من الإستجابة وتتضمن تغيرات جسمية في جسم الكائن الحي ككل , وخاصة في الأنظمة الحشويةوالغددية , وقد عالج **واطسون**الإنفعالات بنفس الطريقة التي تعامل بها مع الإستجابات غير شرطية التي تحدث بشكل متسق لمنبهات معينة , ويلاحظ أن **واطسون** لم يهتم بالتحليل الفسيولوجي للإنفعال أو بدور الجهاز العصبي.

أما **تومان** فيتعامل مع الإنفعال على أنه إستجابة لتنبيه معين . فالإنفعال لا يمكن تحديده بواسطة المنبهات فقط أو الإستجابات فقط ولكن في ضوء العلاقة بينهما , وقد إهتم **تولمان** بآثار التعلم على الإنفعالات سواء لدى الحيوانات أو الأطفال أو الراشدين , أما**سكينر** فقد تعامل في البداية مع الإنفعالات على أنها ليست نوعا آليا من الإستجابة ولكنها نوع من القوة يمكن مقارنتها أو مضاهاتها بمظاهر الحوافز .

ثم تغيرت معالجة سكينرللإنفعالات بعد ذلك حيث إعتبرها حالة إفتراضية تمثل إستعداد أو تهيؤ للفعل أو الإستجابة بشكل معين , ويرى أن الإنفعال عبارة عن " جملة من النشاط أو الإستثارة يصاحبها تغيرات في الأحشاء و العضلات ".(رضوان ،٢٠١٢، ١١)

توصيات للتعامل مع الابناء من قبل الوالدين

توفير الشعور بالامن والثقة والكفاية والانتماء والسعادة عند الطفل واشباع حاجاته . 1-

٢- تعليم الطفل ضبط الانفعالات من هذه السن المبكرة .

٣- حماية الطفل من الاصوات والمشاهد المخيفة-

٤- خطورة جعل الطفل موضع سخرية او معاكسة او تسلية .

٥- الثبات في معاملة الطفل وعدم التذبذب بين الثواب والعقاب لنفس السلوك.

٦- توزيع الحب والعطف والرعاية بين الاطفال في الاسرة حتى لا تتولد الغيرة

٧-احتواء متطلبات ورغبه الانسان المراهق بالتحدث بحريه والتعبير عن اراءه وعدم تعامله بالعقاب الجسدي المبرح والعنيف كي لابولد مستقبلا اضطرابت لديه بشخصيته وامتلاكه شخصيه خاضعه للاخرين

1- Al-Maliji, Helmy (1984) Psychology, Cairo, Anglo-Egyptian Library, 1st ed.
2- Abu Seif, Dr. Abdul Muttalib (1997) Nurturing Children's Emotions in the Family, Damascus, Aladdin Publishing and Distribution House, 1st ed.
3- Shaaban, Kamla Al-Farkh, and Abdul Jabbar, Taym (1989) Emotional Development, Amman, Safaa Publishing and Distribution House, 1st ed.
4- Nour, Essam (2015) Psychological Foundations of Growth, Alexandria, University Youth Foundation for Publishing and Distribution, 1st ed.
5- Ghubari, Thaer, and Abu Shaira (2015) Psychology of Human Development, Amman, Al-A'sar Publishing and Distribution House, 1st ed.
6- Radwan, Abdul Karim (2012) Emotions, Faculty of Nursing, Islamic University, Gaza
7- Al-Jasmani, Abdul Ali (1984) Psychology and its Educational Applications, Baghdad, Higher Education Press.