

محاضرات في علم النفس التربوي

نظام المقررات

اسم المقرر : علم النفس التربوي رمز المقرر : PSE110

نوع المقرر : متطلب كلية استاذ المقرر : أ.د. خلود رحيم عصفور

المحاضرة الثالثة عشر

الانفعالات

- مفهوم الانفعالات

يقصد بالانفعال حالة جسمية نفسية تتخذ صورة أزمة عابرة مفاجئة يضطرب لها الإنسان كله جسميا ونفسيا ، ونحن ننفل حين تثار دوافعنا الفطرية أو المكتسبة ويكون الانفعال عنيفا إذا كانت الأثارة عنيفة وبصورة مفاجئة وغير متوقعة بحيث لا نستطيع أن نتصرف تصرفا ملائما ولا يكون لدينا وقت كما هي الحال حين تفاجئنا سيارة مسرعة في الطريق أو حين يرسب طالب في الامتحان على غير توقع ومن ناحية أخرى نحن ننفل حين يعاق دافع من دوافعنا الأساسية أي يعطل السلوك الصادر عنه ويمنع من بلوغ الهدف.

أما إذا إنساب السلوك سهلا الى غايته لم يشعر الفرد بالانفعال إلا بشيء قليل ونحن ننفل حين ترضى حاجتنا وميولنا وأمانينا إرضاءا فجائيا لا نتوقعه كأن ينجح طالب كان من المتحقق رسوبه هنا ينخفض التوتر والضيق فجأة ويحل الأبتهاج والفرح .

اهمية الانفعالات:

ان للانفعالات فوائد ووظائف مختلفة فهي تثيرنا وتساعدنا في تنظيم خبراتنا وتحافظ عليها كما انها توحى للآخرين بنوع الانفعال الذي يحتمل ان تقوم به وفيما يلي اهم وظائف الانفعال:

اولا: الاثارة

تدفعنا الانفعالات الى العمل وهي بمثابة اشارة الى ان شيئا مهما سوف يحدث فالحيوان الذي يصيح خائفا عندما يرى عدوا قادميا يصبح اكثر استعدادا للاستجابة والدفاع عن نفسه وبالتالي احتمالات بقاءه على قيد الحياة اكثر.

تعطي الانفعالات السلوك قوة وزخم على اختلافها وتضادها مثل الغضب والفرح وتحرك نظام الطوارئ في الجسم

ثانيا: التنظيم

تساعدنا الانفعالات على تنظيم خبراتنا فحالاتنا الانفعالية هي التي تشكل ادراكنا لذاتنا وادراكنا للآخرين فإذا صدف ان كان مدرسك في حالة غضب فإنه قد لا يكون من المناسب ان تطلب منه السماح لك بتسليم واجب مدرسي في وقت متأخر عن الموعد المقرر لذلك وقد يكون غضب المدرس ناشئا عن خلاف حول مشكلة عائلية في اليوم السابق او بسبب انزعاجه من زحمة السير في طريقه الى العمل وهذه الانفعالات مع اختلاف مصادرها واسبابها فمن المحتمل ان تمتد الى امور اخرى تقع في محيط المدرس وبذلك يصبح سلوكه غير عادي ومن هنا يمكن القول ان الانفعالات تنظم شعورنا اتجاه الاشياء.

ثالثا: توجيه السلوك والمحافظة عليه

الحيوان الهائج يمكن ان يهاجم والشخص الخائف يمكن ان يهرب في الحال، بينما الشخص المبتهج فإنه يميل الى العمل والنشاط ، ان الانفعالات هي موجّهات للسلوك ولها ادوار تكميلية لتحافظ على استمرارية السلوك ايضا

رابعا: التواصل

ان التعبيرات الانفعالية مثل نغمة الصوت واوضاع الجسد كلها تنقل للآخرين رسائل ما بين السطور فالشخص يعبر لك بشكل لغوي انه معجب بحديثك وممتع به

ولكن ظهور علامات التثاؤب على وجهه تشير الى انه خلافا لما يقول فهو ضجر من ذلك.

-العوامل المؤثرة في الانفعالات

١- الاسباب التي تثير الانفعالات وهي اما ان تكون العوامل التي تعيق الفرد عن تحقيق اهدافه او اشباع دوافعه مثل منعك من الخروج مع اصدقائك في نزهة او اشباع الدوافع وتحقيق الاهداف بشكل مفاجئ مثلا نجاحك في او امتحان لم تتوقعه

١- مستوى النضج الانفعالي او القدرة على السيطرة على الانفعالات اذ يختلف الناس في هذه القدرة فهناك من يستطيع التحكم بانفعالاته حتى في الظروف الصعبة في حين هناك من يكون من السهل استثارتة

٢- الوضع الصحي والجسمي للفرد فعادة يكون الشخص وهو مريض سهل الاستثارة الانفعالية على العكس عندما يكون صحيحا معافا من أي مرض كما ان الافراد من ذوي الاعاقة الجسمية يكونون اكثر استعدادا للاستثارة الانفعالية من اقرانهم الاصحاء بدنيا

٣- الضغوط النفسية التي يتعرض لها الانسان فعندما نكون تحت الضغط النفسي قد نفقد السيطرة على انفعالاتنا بشكل اكبر من الحالة العادية

-تفسير الانفعال

١- نظرية جيمس لانج : إن الأنفعالات تبعا لهذه النظرية هي مجموعة إحساسات مختلفة ناشئة عن تغيرات عضوية وأن المظاهر الجسمية والعضوية التي تصاحب الأنفعال هي السبب في ظهوره فنحن سعداء لأننا نضحك وليس العكس أي أن الضحك هو سبب السعادة لنا وقال أيضا أن أنه إذا أمكن تجريد الفرد من جميع التغيرات الجسمية والعضوية فإن الموقف يصبح موقفا إدراكيا خاليا من أي أنفعال

وقد أثبتت التجارب خطأ هذه النظرية في تفسير الأنفعال ، فقد تم حقن مجموعة من الأشخاص بهرمون الأدرينالين تحت توجيه ورعاية طبية وظهرت عليه أعراض جسمية مثل سرعة النبض وبرودة اليدين ورعشة في الذراعين والصوت وعدم راحة. وكثير منهم إكدوا أنهم يشعرون أن شيئاً ما سيحدث لهم أو أنهم سييكونون دون معرفة السبب لهذا الشعور وقرروا أنهم يشعرون بالخوف لكنه غير حقيقي لأنه لا يوجد مثير للخوف وبالتأكيد فإن مثل هذا الدليل يثبت خطأ هذه النظرية لأنه بعد أن اثرت الحالات العضوية المصاحبة للخوف أو الغضب دون وجود سبب حقيقي فإن الأشخاص لم يغضبوا أو يخافوا حقيقة .

٢- نظرية مكدوجل : تتلخص فكرة هذه النظرية بأن كل التغيرات الجسمية والعضوية المصاحبة للأنفعال لها غرض أساسي وهو خدمة الفعل الغريزي وكل نوع من أنواع الحيوان تتكيف حركاته الجسمية بصورة خاصة بها أثناء الفعل الغريزي بحيث يتم الفعل على أتم وجه ممكن فإذا ما أثير أنفعال الخوف فإن الغرض الحيوي المطلوب يتحقق بسرعة للخلاص من الموقف وقد يتم هذا العمل عند الغزلان بالجري والطيور بالطيران.

إذ أن الأعضاء الداخلية تتكيف لتساعد على تحقيق هذه الغاية فيسرع القلب بعمله ليوزع الدم بسرعة على أجزاء الجسم وتسرع الرئتان لأخذ الهواء النقي وتتسع حدقة العين حتى تستقبل أكبر قدر ممكن من الضوء لتستعين به على أدراك الأشياء وقد أعترض على هذه النظرية بأن التغير الحادث لا يكون دائماً لصالح الكائن الحي ففي حالة الخوف قد يفقد الشخص قدرته على الحركة فيثبت في مكانه ومع كل ذلك فإن التغيرات التي تحدث داخل الكائن الحي من وجهة هذه النظرية كلها لصالحه

٣- نظرية كانون - بارد

تفترض هذه النظرية ان المنبهات البيئية تثير كلا من الاستجابات الجسمية (التنبه والفعل) وخبرة الانفعال في ان واحد وتفصيل ذلك انه عند ادراك الحادثة فإن المخ ينبه النشاط العضلي (التنبه والفعل) والنشاط المعرفي (خبرة الانفعال) ومن ثم فإن

المشاعر الانفعالية تصاحب التغيرات الفسيولوجية ولا تنتج عن التغيرات
الفسيولوجية كم هو الحال في نظرية (جيمس لانج)

وتركز النقد لنظرية كانون - بارد على التنبيه الذي يحدث في وقت واحد لكل من
التنبيه والفعل والانفعال ففي ادراك الخطر يمكن ان يحدث التنبيه قبل ان نبدأ المرور
غيره الضيق او الخوف ومن ناحية اخرى فأن اكثرنا لديه خبرة محددة مؤداها اننا
ننظر الى الاذى الذي يمكن ان تحدثه لنا حادثة ما ثم نصبح في حالة تنبيه
واضطراب بعد ذلك.