

تجدر الإشارة الى ان مفهوم الانفعالات في اللغة اللاتينية يسمى (Emovire)، اما في اللغة الانكليزية فيشار اليه بكلمة (Emotion) اما في لغتنا العربية فإنه مأخوذ من الفعل (انفعل ، منفعل ، انفعالات). أي تأثر.

اما من الناحية الاجرائية ، فإن عملية الانفعالات يمكن تعريفها بأنها : عملية عقلية عليا غير معرفية ، ويمكن تعريفها بأنها حالة وجدانية عنيفة تصحبها تغيرات فسيولوجية حشوية ، وتعبيرات حركية مختلفة تنتاب الفرد بصورة مفاجئة ، وتأخذ صورة أزمة عابرة (مؤقتة) لا تدوم طويلاً ومن التعريفات الأخرى للانفعالات ما يلي:

- ١- هي استجابات فسلجية ونفسية تؤثر في الإدراك وفي التعلم وفي الأداء.
- ٢- حالات داخلية تنصف بجوانب وجدانية وردود فعل فسيولوجية وسلوك تعبيرية معين ، مفاجي.
- ٣- استجابة متكاملة للكائن الحي تعتمد على الإدراك للموقف الخارجي او الداخلي.
- ٤- حالة من اللاتوازن بين العضوية والعنصات الخارجية التي تأتي بشكل مفاجي.
- ٥- عامل اختلال واضطراب في الحياة النفسية يضعف السلوك ويعمله عن

بلوغ هدفه. جوانب الانفعال

يهدف الدراسة العلمية للانفعال ، لا بد من ملاحظة أن الانفعال يتألف من ثلاثة جوانب وكما في تحليلنا لانفعال الغضب او الخوف وتتلخص هذه الجوانب بما يلي:

- ١- جانب شعوري ذاتي بإمكان الشخص المتفعل فقط ان يشعر به ، ولا يكون على شكل واحد بل يختلف حسب نوع الانفعال ويترس من

- ١- ملامح الوجه: كإتساع العينان وارتفاع الحاجبان وصك الاسنان وعض اللسان ووقوف الشعر
- ٢- لون البشرة: يتدفق الدم بكميات كبيرة الى الوجه في اللحظات الاولى من وقوع الخوف. مع تصبب العرق، ثم يتحول لون الوجه من اللون الوردي الى الاصفر، وعند استمرار الخوف يتحول اللون الى الزرق.
- ٣- حركات الجسم والاطراف: ان الخوف الشديد يعمل على تفكك المفاصل، وكثرة الحركات العشوائية الرتيبة وعجز الحركات.
- ٤- صوت الخائف ومدى تحكمه في حنجرته حيث يلاحظ عجز في ضبط اجهزة الكلام وجفاف الحلق ويكون الصوت مرتعشاً.
- ٥- تغييرات فسيولوجية داخلية: وتشمل تغيرات في جهاز الدوران الدموي والحركات التنفسية وتدفق كبير لهورمون الادرينالين في الدم وحدوث نشاط في بعض مناطق المخ.
- ٦- اضطرابات في العمليات المعرفية وفي قوة الارادة ونوعية الاداء والمواظبة وفي العلاقات بين الاشخاص واهداف العمل.

- الغضب Anger

توجد تعريفات اجرائية عديدة ومن بينها:

- الغضب حالة انفعالية تتحدد بوجود اشارة فسيولوجية وعنصر ادراكي-

عرف الغضب شعور قوي بعدم الرضا موجهاً نحو شخص ما، او شيء ما يؤدي الى تسبب الاذى او الازعاج للشخص المعني.

- الغضب: استجابة انفعالية حادة تثيرها مواقف التهديد او العدوان او القمع، ويصحب الغضب استجابات قوية في الجهاز العصبي المستقل، والذي يدفع الفرد الى الاستجابة بالهجوم اما بدنياً او لفظياً.

انواع الغضب

هناك نوعان من الغضب هما: