

الفصل الخامس

الفروق الفردية فى الناحية المزاجية

- تعريف المزاج والحالة المزاجية .
- المزاج العام عند الأطفال حديثى الولادة .
- الانفعال (أسبابه، مكوناته، وظيفته، نموه، أسبابه، طرق دراسته نظرياته) .
- أثر الأنفعال فى الحياة العقلية والسلوك .
- الأنفعال والأمراض الجسمية .
- الفرق بين الأنفعال والعاطفة والحالة المزاجية .
- العاطفة (تكوينها، أنواعها، أثرها فى الحياة النفسية) .
- الاتجاهات .(تصنيفها . تكوين الاتجاهات والعواطف والطباع)

الفصل الخامس

الفروق الفردية في الناحية المزاجية

بالرغم من أن الناس جميعا يخضعون لنفس القوانين السيكولوجية في أدراكهم وتعلمهم وتذكرهم وتفكيرهم وفيما يدفعهم إلى السلوك إلا أنه يبعد أن يكونوا متساوين في تكوينهم النفسى فكل شخص فريد فى نوعه له نمطه الخاص من الصفات الجسمية والقدرات العقلية والسمات الخلقية والاجتماعية وكما يختلف الناس بعضهم عن بعض فى الشكل والحجم والمظهر كذلك يختلفون فى الذكاء أو المزاج والخلق والاستعدادات الخاصة والقدرة على التعلم والقابلية للنخب وهذه الفروق تظهر فى الصفات والمميزات الجسمية والطول، والوزن، اللون، هيئة الوجه.

أما الفوارق فى السلوك فأقل ظهورا ووضوحا فقد نلاحظ أن طريقة شخص فى الكلام أو المشى أو التحية باليد تختلف عن طرق غيره فيمن نعرفهم من الناس لكنه لا يتسنى لنا أن نفرق إلى أى حد يختلف سلوكه عن سلوك الآخرين وما يميز عنهم تميزا واضحا إلا بعد المعاشرة والاتصال بهم عن قرب.

ويستخدم لفظ المزاج فى علم النفس للدلالة على الطبيعة الوجدانية لأحد الأفراد كما تحددها الوراثة. فالمزاج بصفة عامة فى قابلية الفرد للتأثير بالأوضاع الانفعالية.

وتحدد حالته المزاجية (Mood) السائدة وهكذا كثيرا ما يقال عن الشخص الناشط فى الانفعالات أنه صاحب مزاج قابل للإهاجة وكل شخص مفرط فى التعرض للتأرجح بين الحالات المزاجية دون سبب ظاهر كثيرا ما يسمى (متقلب المزاج) وهناك أشكال مختلفة من الأنماط المزاجية وهكذا فإن كل

شخص ينزع إلى أن يكون قابلاً للإهاجه أو الزهو أو مفراطاً في التصنع يقال عنه أنه ذو مزاج قابل للإهاجه بدرجة معتدلة Hypromantu وكل من كان غير ميل للناس يقال عنه أنه ذو مزاج مكتئب Depressiny والشخص الذى يتأرجح بسرعة بين حالة انفعالية متهيجة إلى أخرى مكتئبة ثم ينقلب بعد ذلك يقال عن مزاجه أنه ذو جنون دورى وبصفة عامة ينظر إلى المزاج على أنه استعداد وجدانى ثابت نوعاً ما يختلف باختلاف الحالة العقلية السوية أو الشعورية.

تعريف المزاج والحالة المزاجية :

ويستخدم لفظ المزاج فى علم النفس للدلالة على الطبيعة الوجدانية لأحد الأفراد كما تحدها الوراثة بصفة عامة فالمزاج بصفة عامة يتحكم فى قابلية الفرد للتأثر بالأوضاع الانفعالية.

والحالة المزاجية كما عرفها كاتيل :

ما هى إلا حالة وقتية أو حالة عابرة للفرد والتي لا تتمثل بالضرورة فى الميل أو النزعة الدائمة وهكذا فقد أكون فى نوبة غضب وقتية دون أن يكون هناك بالضرورة استمرارية الميل إلى الغضب الدائم وقد أكون متعباً أو مكتئباً وقتياً دون أن يكون هناك استمرارية لسمة التعب أو الاكتئاب المزمن ولكن مثل هذه الحالات أو الأمزجة ستساعد على تحديد سلوكى ولقد درس كاتيل فى أبحاثه هذه الحالات وأشار إلى أننا يجب أن نحترس فى أن نلاحظ حالة أو مزاج مؤقت ونعتبره بالخطأ أنه سمه كما أن العكس قد يحدث أحيانا أى أننا قد نلاحظ عما يعبر عن سمه ونستدل بالخطأ أنها مجرد مزاج أو حالة مؤقتة والتي ليست فى الواقع صفة دائمة لدى الشخص لأن السمة من وجهة نظر كاتيل هى بعض الميول أو النزعات الدائمة والواسعة نسبياً.

كما أن هناك من العلماء من يرى أن النواحي المزاجية يقصد بها الاستعدادات الثابتة نسبيا المبنية على ما لدى الشخص من الطاقة الانفعالية والدوافع الغريزية التي يزود بها منذ بداية طفولته والتي تعتبر وراثية في أساسها ولذا لا تتغير كثيرا طوال حياته والتي تعتمد على التكوين الكيميائي والغددى والذموى وتتصل اتصالا وثيقا بالجانب الفسيولوجى والعصبى والتي تظهر فى الحالات الوجدانية والطبائع والمشاعر وفى الدوافع والغرائز والأنفعالات من حيث سرعة استثارته أو بطلها ومن حيث قوتها أو ضعفها ومن حيث قابليتها للبقاء أو الزوال أو التغير.

والنواحي المزاجية كالنواحي الجسمية والنواحي العقلية المعرفية تعتبر من العوامل الهامة التى تبنى عليها أساليب السلوك، بل أن التكوين المزاجى يعتبر أبرز نواحي الشخصية وأهمها فى تكون الحالات النفسية التى تدل على مدى اتزان السلوك أو الخرافة، ولهذا نجد أن بعض علماء النفس يركزون اهتمامهم على التكوين المزاجى لاعتقادهم أن الشخصية ما هى إلا نواحي مزاجية وخلفية والنواحي المزاجية بعضها موروث وبعضها الآخذ مكتسب وليس من السهل أن نفصل بين العوامل الفطرية وعوامل البيئة فى تكوين الصفات المزاجية فالحالة المزاجية لأى شخص ينتج من تفاعل وتداخل العوامل كلها وليس من السهل كذلك أن نجد عوامل كلها مكتسبة أو عوامل كلها وراثية.

* وقد افترض بعض الباحثين فى سيكولوجية الشخصية وجود ما يمكن أن يسمى بالطاقة المزاجية أو الطاقة الانفعالية وتكمن وراء السلوك كله وما يهمنى هو أن هذه الطاقة المزاجية تعتبر من المكونات الهامة للشخصية وأن الناس يختلفون فيما لديهم منها من حيث الكم والنوع. وقد دلت الدراسات والبحوث النفسية على

وجود اختلافات فردية في الطاقة الانفعالية فالبعض يولد مزودا بكمية كبيرة منها بينما يرث البعض قدرا ضئيلا من هذه الطاقة. ويتميز ذوو الطاقة الانفعالية الكبيرة بقوة الانفعال وعنفه وعدم القدرة على السيطرة عليه. فتبدو عليهم علامات القلق وعدم الثبات والاستقرار وعلى النقيض من ذلك فإن من قلت طاقتهم الانفعالية يوصفون بالبلادة المزاجية والخمول والبرود الانفعالي، وبين هذين الشقين يوجد فريق ثالث يتميز بالاستقرار والثبات الانفعالي. وهؤلاء يسهل عليهم التكيف مع البيئة الخارجية بدون عنف أو صراع. ولهذا يمكن القول بأن الثبات الانفعالي من أهم الصفات النفسية التي تؤخذ في الاعتبار عند الحكم على الشخصية. ومن الصفات المزاجية التي يغلب عليها العنصر المكتسب العواطف. وهي مجموعة من الانفعالات تتركز حول أشخاص أو موضوعات معينة أو أفكار خاصة بحيث تجعل الشخص مهياً لأن يملك سلوكا خاصا في المواقف المختلفة. ويعتقد مكدوجل أن الشخصية تعتمد في تكوينها على مجموعة العواطف التي تنمو فيها، وأن تكامل الشخصية يتوقف على تكامل وانسجام هذه العواطف ومن الممكن أن نتخذ من أنواع العواطف عند الأفراد أساسا لتقسيمهم إلى أنواع. الشخصيات حيث نجد أشخاصا تسود عندهم عاطفة الميل نحو الأمانة أو الصداقة أو حب الدين أو المال أو حب الذات وبعض العواطف قد تتعارض أو تتصادم أو تتعاون وعلى قدر ما يكون بينها من تعاون أو تصادم تتوقف قوة الشخصية.

وهناك تعريفات أخرى للمزاج منها ما يأتي :

١ - المزاج Temperament : هو التكوين الموروث في الشخصية والذي

يستمر طوال الحياة ويشير إلى خواص الشخص العاطفية التي يتسم بها سلوكه ويعتقد أن بعض أنماط المزاج تجعل الفرد أكثر ميل إلى الحساسية الزائدة مما قد يحد من قدرته على تحمل الضغوط وبهذه

لأن يتجه نحو المرض النفسى . وعلى سبيل المثال نجد الشخص النوابى الذى يتغير مزاجه كثيرا يكون عرضه للذهان الانفعالى .

٢ - أو هو الطبيعة الوجدانية العامة للفرد كما تحددها وراثته وتكوينه الفسيولوجى وتاريخ حياته وتبدؤفى :

أ - ثبات حالة الفرد المزاجية أو تقلبها من المرح إلى الاكتئاب مثلا .

ب - الحالات المزاجية الغالبة على الفرد المرح أو الاكتئاب، السعادة أم الحزن، الاحتياج أم الهدوء .

كما يقال أن المزاج فى المقام الأول يتوقف على عوامل وراثية وفسيولوجية منها حالة الجهازين العصبى والهرمونى، كما يتوقف على عملية الأيض melablism، كذلك يتوقف إلى حد ما على الصحة العامة للفرد وتاريخ حياته الماضى الجسمى والنفسى .

٣ - المزاج لدى (ألبورت) هو الطبيعة الانفعالية المميزة للفرد ويشمل مدى قابليته للاستثارة الانفعالية وقوة الاستجابة المألوفة وسرعتها لديه .

ونوع الحالة المزاجية السائدة عنده ومدى تقلب هذه الحالة وشدها .
وينظر إلى هذه الظاهرة على أنها معتمده أكثر على عوامل جبلية ولذا فهى تعتمد أكثر على الوراثة .

ويذكر بذلك أن المزاج يشير إلى المناخ الكيمىائى أو الطقس الداخلى للفرد .

المزاج العام عند الأطفال حديثى الولادة :

لقد وجد أن هناك اختلافات بين الأطفال منذ الولادة ومن بين هذه الاختلافات (المزاج العام) .

وأشارت إحدى الدراسات لمجموعة من الأطفال استمرت حوالي عشرة سنوات إلى أن هناك ثلاثة أنماط من المزاج عند الأطفال حديثي الولادة؟ سمي للنمط الأول بالطفل السهل.

أطفال هذا النمط (يأكلون وينامون بانتظام وهم فرحون عموماً وسريعو التكيف للمأكولات -- الخبرات والوجوه الجديدة وهم يشكلون الغالبية العظمى من الأطفال -- حوالي ٤٠٪ من عينة الدراسة.

أما النمط الثاني فيسمى ببطلء الفعالية.

أطفال هذا النمط (يميلون إلى الانسحاب عندما يتعرضون لخبرة جديدة ويبدو مزاجهم سلبيا ويظهرون درجة منخفضة من النشاط وهؤلاء يشكلون نسبة أقل من الأطفال. حوالي ١٥٪ من أطفال العينة).

أما النمط الثالث فيسمى بالطفل الصعب.

أطفال هذا النمط (عديمو الانتظام فى الأكل والنوم. ولا يتكيفون للخبرات الجديدة إلا ببطء ظاهر ومزاجهم سلبى جدا وردود فعلهم شديدة للغاية سواء فى اللعل أو البكاء وكثيرا ما تظهر لديهم ثورات الغضب وهؤلاء يشكلون نسبة ١٠٪ من الأطفال).

أما ما تبقى من الأطفال فهم يظهرون مزيجا من الصفات من الأنماط الثلاثة.

ولقد دلت ملاحظات وتجارب كثيرة على عدد كبير من الرضعاء ولمدة أشهر متتابة على أن انفعالات الرضيع ليست واضحة المعالم يتميز بعضها عن بعض كما هو الحال عند كبار الأطفال والراشدين فالرضيع إن أثرناه بأشياء مما يثير الانفعال عند الكبار كأن سلطانا على وجهة تيار هواء أو وخزناه بإبرة لم يبد

عليه إلا انفعال واحد غير متمايز نستطيع أن نسميه «الاهتياج العام» وهو إلى الشهر الثالث من العمر يمكن ملاحظة نوعين من هذا الاهتياج هما الابتهاج Delight والضيق Distress.

وخلال الأشهر التي تليها يتمايز الضيق إلى خوف وغضب ونفور وفي تمام السنة الأولى تقريبا يتمايز الابتهاج إلى الانفعال المرح والعطف ثم انفعال الفرح بعد ذلك ثم يشتمل تمايز الانفعالات كلما تقدم الطفل في العمر وزادت خبراته كما تتفرع الفروع والأغصان.

أما انفعال الغيرة فيظهر بين الشهر الثاني عشر والشهر الثامن عشر وأكبر الظن أن هذا النمو والتمايز في الانفعالات خلال العام الأول من حياة الطفل يرجع إلى النضج الطبيعي أكثر من التعلم. كذلك يتضح أثر النضج في النمو الانفعالي من أن صفار الأطفال يأخذون جميعا في الصياح والبكاء والابتسام والضحك في نفس السن تقريبا دون أن تكون لديهم فرصة لملاحظة هذه التعبيرات الانفعالية عند الآخرين ومحاكاتها ومما يزيد الدور الكبير للنضج ما لوحظ أن الأطفال الذين يولدون صما في وقت واحد تظهر عليهم تعبيرات انفعالية كذلك التي تظهر لدى من يولدون سليمي الحواس فهم يضحكون ويغضبون. مع أنهم لم يروا ولم يسمعوا أحداً يضحك أو يغضب... إلخ.

التنظيم المزاجي : الانفعالي - النزوعي :

يتصف الانفعال في مظهره الخارجى السلوكى بصفات نزوعية ويختلط بها ويتعامل معها حتى أصبحنا اليوم نسمى هذا المزيج المتألف بالمزاج. وتشير إلى مظهره الداخلى بالانفعال إلى مظهره الخارجى بالنزوع وبذلك تصبح الصفات المزاجية صفات نفسية انفعالية -- نزوعية ترجع فى أغلب نواحيها إلى

أمور وراثية فسيولوجية وإلى خبرات الشخص الماضية وتهدف إلى تقسيم سلوك الفرد في نشاطه الظاهر والباطن إلى أقسام وفئات انفعالية أو إلى مظاهر وأصناف لها حدودها النسبية التي تميزها عن غيرها وتتبع في نشأتها الأولى من الفروق الفردية القائمة بين الأفراد وتزداد هذه الفروق تمايزا وتحديدا في المراهقة أكثر مما تزداد في الطفولة ولهذا تتضح الصفات المزاجية في هذه المرحلة لاتصالها المباشر بهذا التمايز الذي يؤكد حدودها وحدود القدرات العقلية المعرفية.

وقديما اهتم اليونان والعرب بالأنماط المزاجية وشبهوها بالعناصر المادية المعروفة لهم فقسموها إلى (هوائى - ونارى - وترابى - ومائى) كما فعل أميدوكليس وما زلنا إلى اليوم نرى الناس في ريفنا المصرى يعتقدون صدق هذه الأنواع ويتخذونها أساسا لاختيار زوجاتهم، وخير لريفنا أن لا يصدق هذه للخرافات التي تلاشت في ضوء العلم الحديث ومن أشهر التقسيمات القديمة التصنيف الرباعى. لهيبو قراط الذى يقسم أمزجة الناس إلى الدموى. الذى يدل على التفاؤل والمرح والنشاط والصفراوى الذى يدل على العنف والغضب والسوداوى الذى يدل على التشاؤم والكآبة واللمفاوى أو البلغمى الذى يدل على الخمول والبلادة وقسم كونت الناس إلى متفائل ومخاطر وحزين وبليد وقسمهم يونج إلى منطوى ومنبسط فأما المنطوى فيميل إلى العزلة ويفكر أكثر مما يعمل وأما المنبسط فيميل إلى المرح والاختلاط بالناس ويعمل أكثر مما يفكر. وتغيرت هذه الأنماط فتحولت من العناصر الطبيعية إلى الوظائف الفسيولوجية ثم انتهت أخيرا إلى أشكال السلوك ذاته.

وحديثا حاول فريق من العلماء تطبيق المنهج الإحصائى العاملى على دراسة النواحي المزاجية بأنماطها وسماتها المختلفة وأدت بهم تلك الدراسات إلى الكشف عن بعض هذه السمات.

ولقد أدت الدراسات المقارنة الناقدة التى قام بها بايهر لأبحاث ثرستون وجليفورد ومارتن إلى استخلاص السمات المزاجية الرئيسية وهى:

١ - الرصانة الانفعالية وتبدو فى الاتزان الانفعالى والتعاون والبشر والطلاقة من الكأبة.

٢ - الاندفاع يبدو فى التحرر والسلوك الاجتماعى المنبسط والمبادأة والسيطرة.

٣ - العنف ويبدو فى الصفات المميزة للرجولة والنشاط العنيف.

٤ - الرهافة. وتبدو فى الشعور المرفف بالمشيرات الانفعالية المختلفة وفى سرعة التأثر بالنقد واللوم وسرعة التحول من الحزن إلى الفرح.

ولقد حاول أيزنك أن ينسق الصفات فى تنظيم هرمى يشبه التنظيم العقلى المعرفى ويقوم على صفات عامة تبدو فى الأنماط وتقابل القدرات العامة كالذكاء وصفات طائفية مركبة تبدو فى السمات وتقابل القدرات الطائفية المركبة فى التنظيم العقلى المعرفى كالقدرة اللغوية - وإلى صفات طائفية أو ما يسميها هو عادات استجابية انفعالية وتقابل القدرات الطائفية البسيطة كالقدرة المكانية الثنائية أو الثلاثية وإلى استجابات انفعالية خاصة مباشرة وهى تقابل القدرات الذاتية الخاصة الضيقة فى التنظيم العقلى المعرفى.

هذه النواحي المزاجية الانفعالية - النزوعية قد حاول بعض الباحثين وخاصة أيزنك أن يكتشف لها طريقة إحصائية جديدة فى التحليل العلمى الإحصائى النفسى سماها «التحليل المعيارى».

ولعل كل ما يهمنا من أمر هذه الأنماط والسمات أنها تبدو متميزة فى

المراقبة وأنها تتصل من قريب بتصنيف هذا الضرب من السلوك إلى أقسام وظيفية لها أثرها في شخصية الفرد ولها تماسكها واستمرارها النسبي وأنها ميدان جديد للبحث قد يلقي ضوءاً على الدعائم الأولى للشخصية الإنسانية في آفاقها العاطفية الوجدانية النزوعية السلوكية.

نظرية كرتشمير: وقد حاول الطبيب الألماني كرتشمير ما بين ١٩٢٠ - ١٩٣٠ أخذ مقاييس جسمانية للمرضى بأمراض عقلية في المستشفيات. وقد وصل نتيجة لهذه المقاييس إلى ثلاثة أنماط جسمية:

(١) **النمط النحيل:** وهو يتميز بالنحافة وضيق العظام وفقر الدم وجفاف الجلد وطول الذراعين ونحافتها وضعف العضلات ورقة اليدين.

(٢) **النمط الرياضي:** ويتميز بالقوة البدنية وانتشار العضلات في جسمه وضخامتها واتساع القفص الصدري ونحافة الخصر وضيق الحوض واكتساء ساقيه وذراعيه بالعضلات.

(٣) **النمط السمين:** هذا النوع لا يكتمل النمو فيه إلا في أواسط العمر ويتميز باستدارة الجسم واتساع الحوض وسمنة الأطراف مع قلة العضلات.

ويقرر كرتشمير أن هذه الأنماط ليست متميزة إذ قد تختلط مميزات بعضها بعض الأفراد وقد وجد بدراسته لـ ٢٦٠ مريضاً بالفصام والجنون الدوري بأن معظم مرضى العظام من النمط النحيل أو الرياضي بينما المرضى بالجنون الدوري من النمط السمين ولما حاول تطبيق نظريته على عينة من الأسوياء وجد أن الأسوياء من ذوى النزعة الدورية أى المتقلبين في عواطفهم ومتذبذبين في مزاجهم بين الفرح والحزن والبرود والحساسية.. الخ، وهم من النمط السمين ووجد أن ذوى النزعة الفصامية وهم المقيدون نفسياً الجامدون من النوعين: الأول

والثانى. وخلاصة القول أنه قد وجدت معاملات ارتباط بين أنماط كرتشمير الجسمانية والحالة النفسية وخاصة مرضى الجنون الدورى والفصام. نظرية شلدون: تمكن من الوصول إلى ثلاثة أنماط أساسية:

- (١) النمط البطلى: ويتميز من الناحية الجسمانية بامتلاء الجزء حول الجهاز الهضمى أى سمنه البطن وهم عادة ذور أجسام مستديرة ضخمة.
- (٢) النمط العضلى: ويتميز بالعضلات والعظام الكثيرة والمتطرفين فيه هم من النوع القوى من رجال الرياضة ورجال السيرك.
- (٣) النمط اللحيل: ويتميز أصحابه بالنعافة والنعومة.

ولتقدير الصفات المزاجية لهذه الأنماط اختار ٥٠ سمة من سمات من عدد كبير من السمات التى تمثل الانطوائية والانبساطية ثم اختار مجموعة من الطلبة وحاول تقديرهم فى هذه السمات على ميزان التقدير ودرجانه سبعة وحاول إيجاد معاملات الارتباط بينها لكى يجد المجموعات التى ترتبط ببعضها وبعد حذف وإضافة انتهى إلى ميزان لقياس المزاج يتكون من ٦٠ سمة كل منها يتجمع مع بعض.

وسمى مجموعة السمات الأولى

- أ - الفرعة الأحشائية: ويتميزون بالبساطة والحياة المرحة واللذة فى الأكل والشراب والروح الاجتماعية والصبر واحتمال الغير والحاجة إلى الناس واللذة إلى اللهو وتسيطر عليه معدته وأمعائه.
- ب - النزعة البدنية: ويتميز أصحابها بالنشاط الجسمانى والقدرة على بذل الطاقة والمجهود وحب السيطرة والمخاطرة والصراحة فى معاملة الناس ويسيطر عليهم الاندفاع والقوة.

جـ - النزعة المخفية: ويسيطر فيها المخ وصاحبها لا يتميز بالطلاقة ويميل إلى العزلة والابتعاد عن المجتمعات.

وقد حاول إيجاد معاملات الارتباط بين هذه النواحي المزاجية وأنماطه للجسمانية فوجد أن كل واحدة منها ترتبط بنمط من أنماطه الجسمانية.

ولا ينكر العلماء فائدة النظام الذى وضعه شلدون لقياس الصفات الجسمانية غير أنهم يتشككون فى الرابطة التى يراها بين هذه الأنماط والصفات المزاجية.

*** نظرية الأمزجة لألبورت :**

لقد وضع البورت نظرية السمات وتعمل على التمييز بين السمات المشتركة بين مجموعة الأفراد والسمات الخاصة بكل فرد منهم دون غيره أننا عندما نقوم بتقييم الأفراد باستخدام مقاييس السمات فإننا نكون بصدد الكشف عن السمات المشتركة بينهم ومثال ذلك مقياس لألبورت الذى وضع من أجل قياس سمات مشتركة معينة يهدف مقارنة شخص بآخر على قائمة من القيم المقبولة إجتماعية أما الأمزجة الخاصة فهى على عكس ذلك تتكون من سمات تخص أفراد بعينهم ولا يمكن استخدامها لغايات المقارنة بين الأفراد بعينهم فمثلا قد يكون هناك شخصين عدوانيين ولكن كل واحد منهما ينتظر أن يكون عدوانيا بطريقته الخاصة وذلك اعتمادا على ما لديه من قابليات وخبرات خاصة بذلك. إن البورت ينظر إلى السمات الفردية على أنها تترتب فيما بينها بشكل هرمى أو طبقى بحيث يعتبر بعضها أكثر أهمية من غيرها بالنسبة للفرد ولهذا فقد عمد إلى التمييز بين السمات الرئيسية والسمات الثانوية فى نظريته فالسمه الرئيسية وهى السمه السائدة التأثير والتى يظهر أثرها على جميع النواحي فى سلوك الفرد وأن بعض الأفراد نطلق عليهم بعض الأوصاف المميزة وذلك بسبب سيطرة سمه واحدة معينة على

سلوكهم إن مثل هؤلاء الأفراد يصبحون معيارا يوصف الآخرون بموجبه فمثلا عندما نقول أن فلانا يشبه عمرا يعدله فإننا فى هذا المجال بالنسبة لشخصية معينة نعرفها ونعرف خصائصها.

وكذلك شخصية خالد بن الوليد أو صلاح الدين الأيوبي ... إلخ ومع أن القليل من الأفراد يمكن أن يكون بنيان شخصيتهم قائما على سمة واحدة مميزة دون غيرها إلا أن الكثير منهم قد تقوم شخصياتهم على أكثر من سمة واحدة مميزة ففي دراسة استطلاعية أجريت على (٩٣) طالبا. طلب البورت من كل واحد منهم أن يحدد شخصية معينة يعرفها جيدا وأن يحاول وصفها بكل الأوصاف والسمات التى يرى أنها تنطبق عليها ونتيجة لذلك فقد وجد البورت أن هذه السمات تتراوح فى عدد ما بين (٣) إلى (١٠) سمات وبمتوسط قدرة (٧,٢) سمه وهذا يؤكد نظريته بوجود عدد من السمات الرئيسية كمحددات للشخصية بدلا من وجود سمة واحدة سائدة. كما وجد البورت أيضا أن هناك العديد من السمات الثانوية التى هى عبارة عن أنماط الاستجابات الأفراد للمثيرات من حولهم والتى رأى أن يسميها أمزجة بدلا من اعتبارها سمات وأن الأساس الذى تقوم عليه نظرية البورت هو اعتماد السلوك النمطى أو المنفرد كأساس لعلم دراسة الشخصية ولذلك يحاول معارضة اتجاه الآخرين فى دراسة الشخصية عن طريق دراسة السمات المشتركة إنه يفضل استخدام السمات الرئيسية والثانوية فى تفسير السلوك المتميز أو المنفرد فى شخصيات الأفراد.

ولقد ظهر أكثر من تنظيم هرمى لسمات الشخصية أهمها محاولة أيزنك سنة ١٩٤٧ وذلك عندما أنشأ تنظيما لتلك السمات يتدرج من الانطوائية إلى الاستجابات الانفعالية الخاصة وقد عاد أيزنك سنة ١٩٥٣ إلى توضيح هذا التنظيم

حيث جعل الانطواء فى قمة ذلك التنظيم وسمى مستواه مستوى النموذج العام - ويتحدد من هذا المستوى مستوى السمات الأولية الذى يشتمل على سمات الثبوت والصلابة وعدم الاتزان والدقة ويتحدد من مستوى السمات الأولية مستوى الاستجابات المعتادة ويتحدد من مستوى الاستجابات المعتادة مستوى الاستجابات الانفعالية الخاصة (وقد لخص أحمد زكى صالح، هذا التنظيم وسماه التكوين الهرمى النفسى فى التنظيم المزاجى) وقد عاد إيزنك سنة ١٩٦٥ ومزج بين الانفعالية العامة والانطوائية فى تنظيم هرمى دائرى يمتد من المحيط حيث تقع السمات العامة إلى ما حول المركز حيث تنشر السمات الأولية. وأضاف إلى هذا التنظيم الأمزجة الأربعة التقليدية فى مركز الدائرة وتتلخص هذه الأمزجة فى (الدموى - والصفرواى - والسوداوى والبلغمى) وبذلك اختلطت مفاهيم هذا التنظيم وبعدت فى جوهرها عن البساطة العلمية التى تهدف إليها من إنشاء تلك التنظيمات والنماذج العلمية. وقد نشر جليفورد سنة ١٩٥٩ تنظيمًا هرميًا للسمات المزاجية يعد من أوضح ما وصلنا إليه للآن لكنه ترك قمة هذا التنظيم دون تحديد واضح فإذا أجاز لنا أن نضع فى قمة ذلك التنظيم الانفعالية العامة التى اكتشفها بيرت وتخص بها الطاقة الانفعالية العامة المزاجية فإننا بذلك نكون قد أكملنا الصورة الأخيرة للتنظيم المزاجى وبذلك ترى أن هذه الانفعالية العامة تشمل التوافق الاجتماعى على سمتين مزاجيتين مركبتين هما التوافق الاجتماعى والتوافق الانفعالى، ويشتمل التوافق الاجتماعى على ثلاث سمات أولية هى الألفة والسيطرة والثقة وبما أن هذه السمات تنطوى على الناحيتين الإيجابية والسلبية لذلك فإن الناحية الإيجابية تبدو فى الألفة. بينما تبدو الناحية السلبية العزلة وهكذا بالنسبة لبقية السمات الأولية الأخرى ويشتمل التوافق الانفعالى على ثلاث سمات إيجابية - سلبية هى الثقة والطمأنينة والموضوعية وبذلك يشترك التوافق الاجتماعى مع التوافق الانفعالى فى سمة الثقة.

وتشتمل هذه السمات المزاجية الأولية على سمات أخرى أكثر منها عددا وأقل مستوى وشيوعا وهى العادات المزاجية وتلك بدورها تشتمل على الاستجابات الانفعالية الخاصة التى تمثل قاعدة ذلك التنظيم الهرمى المزاجى .

طريقة تقدير الأمزجة :

لعل أقدم المحاولات المعتمدة على الفراسة ما كان مرتبطا بفطرية الأخلاط الكيميائية فى الجسم وتتميز نوع شخصية الأفراد بحسب الهرمونات والأخلاط الدموية واللمفاوية والكيميائية الغالبة عندهم وقد قسم الناس تبعا لذلك إلى الأمزجة الأربعة المشهورة التى اتخذت صورا واسماء مختلفة ومن أقدمها (أمبيدوكل) الذى كان يقسم الناس إلى الشخص النارى - الهوائى - الترابى - المائى وينظر ذلك تقسيم (هيبوقراط) إلى المزاج الدموى - الصفراوى البلغمى - السوداوى وأخيرا تقسيمه إلى الشخص (المتفائل - المقاتل - الشجاع - الحزين - الهادىء - البليد - الضعيف فى انفعالاته) ولقد كان الحكم على الناس من حيث طابع شخصيتهم إلى النوع المزاجى الذين ينتمون إليه فالشخص الهوائى يتمثل فى الدفء والرطوبة بينما الترابى يتمثل فى البرودة مع الجفاف أما النارى فيتمثل فى الحرارة مع الجفاف بينما المائى يمثل البرودة مع الرطوبة. فأصبح الطابع المزاجى يقاس بنوع الانفعالات التى تبدو على الفرد فى أغلب تصرفاته من حيث كونها من الانفعالات التى يغلب عليها المرح أو تلك التى يغلب عليها الحزن والاكنتاب ولقد اهتم العلماء ببحث الأمزجة وقاموا بدراسات بين مختلف الأنواع من المرضى بأمراض نفسية وعقلية وربطوا بين أنواع تلك الأمراض وبين الطابع المزاجى المميز للأفراد ولكنهم لم يقصروا ملاحظاتهم على الملاحظات الخارجية لتصرفات الأفراد بل تعمقوا فى تعمقوا فى بحث أجهزتهم العصبية وحالات الغدد وكل العوامل التى تتدخل فى تكوين الطابع المزاجى .

ومن أشهر الباحثين فى سيكولوجية الأنماط المزاجية (كرتشمر - يونج) وهؤلاء جميعا لا يؤمنون بالفراسة أو الملاحظة الخارجية وحدها كوسيلة للحكم على شخصية الأفراد بل يؤكدون ذلك بالطرق العلمية الأخرى .

بعد العرض السابق يمكننا إيجاز المقصود بالمزاج والحالة المزاجية وأثر والوراثة فيها .

١ - المزاج Temperament:

وهو مجموعة الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره. ومن هذه الصفات:

أ - درجة تأثر الفرد بالمواقف التي تثير الانفعال: هل هو تأثير سطحي أو عميق سريع أو بطيء.

ب - نوع الاستجابة الانفعالية: هل هي قوية أو ضعيفة، سريعة أو بطيئة تتسم بالحيوية أو الخمول والفقر.

ج - ثبات حالاته المزاجية أو تقبلها من المرح إلى الاكتئاب مثلاً.

د - الحالة المزاجية الغالبة عند الفرد: المرح أو الاكتئاب، السعادة أم الحزن، الاهتمام أم الهدوء.

٢ - ويتوقف المزاج في المقام الأول على عوامل وراثية منها حالة الجهازين العصبي والهرموني، كما يتوقف على حالة الأيض أي (عمليات الهدم والبناء في الأنسجة) كذلك يتوقف إلى حد ما على الصحة العامة للفرد وتاريخ حياته الماضي - الجسمي والنفسي.

٣ - ومما يدل على أن المزاج يتوقف على الوراثة إلى حد كبير ما لوحظ من أن الرضعاء حديثي الولادة تبدوا لديهم فوارق مزاجية واضحة فبعضهم لا يكاد يصدر صوتاً بينما لا يكف آخرون عن الصراخ ما داموا غير نائمين، وبعضهم يتسم بالحيوية فيطوحون أزراعهم في قوة ويرفسون بأرجلهم في عنف بينما يسيطر على غيرهم السكون والهدوء وبعضهم يمسك بالثدي في تشبث وإصرار بينما يبدو على غيرهم عدم المبالاة عند الرضاعة. وهذه الصفات تلازمهم وتلون سلوكهم طول الحياة بلونها الخاص. غير أن هذا لا ينفي أثر البيئة في تعيين المزاج فقد ظهر من أحد البحوث أن الأشخاص الكبار الذين تعرضوا للأمراض أكثر من غيرهم في مرحلة الطفولة المبكرة كانوا أكثر تأثراً بانفعالي الخوف والغضب من غيرهم.

٤ - كما أن الحالة المزاجية للفرد لها تأثير على الأجهزة الداخلية للفرد جميعاً فإذا حدث أن أعيت انفعالات الفرد عن الانطلاق في سلوك خارجي

مناسب بالقول أو بالفعل كأن امتنع عن الهرب فى حالة الخوف أو الاندفاع فى حالة الغضب زاد تراكمها واشتدت وطأتها تضخمت الاضطرابات والتوترات المشوية فإن دامت الأسباب المثيرة للانفعال واضطر الفرد إلى قمعها أو كبته مالت هذه الاضطرابات إلى الإزمان بما قد يودى فى آخر الأمر إلى أمراض جسمية خطيرة مزمنة كارتفاع ضغط الدم الخبيث أو الربو أو قرحة المعدة إلى غير ذلك تلك من الأمراض الجسمية النفسية المنشأة التى تعرف بالأمراض السيكوسوماتية .
بعبارة أخرى إذا لم نمكن انفعالاتنا من التعبير الظاهر عن نفسها بصورة ملائمة تولت أجسامنا التعبير عنها بما تستهلكه من لحم ودم .

٥ - ومن الأمراض الجسمية النفسية المنشأة أيضا ضغط الدم الجوهري وقرح المعدة والأمعاء وطائفة من أمراض القلب على رأسها الشريان التاجي والذبحة الصدرية .

والجلطة الدموية والربو -- وفي حالات الإمساك والإسهال الشديد المزمن، والتهاب المفاصل الروماتيزمى، وتضخم الغدة الدرقية وكثير من حالات الصداع النصفى والطفح الجلدى والبول السكرى وعرق النسا وكأشكال عدة من أمراض الحساسية كالأكزيما والارتكاريا .

٦ - إنها أمراض جسمية ترجع فى المقام الأول إلى عوامل نفسية سببها مواقف انفعالية تثيرها ظروف البيئة (ظروف اجتماعية) لذا فهى أمراض لا يجدى فى شفاؤها العلاج الجسمى، وقد يقتضى الأمر علاجا اجتماعيا بأن يغير المريض بيئته .

٧ - وهناك فروق فردية بين الأفراد فى الناحية المزاجية فهناك شخص يكون أكثر تأثرا بالمواقف التى تثير الانفعال أكثر من غيره .

وهناك فرد آخر يستجيب بقوة لهذه المواقف الانفعالية بعكس آخر يستجيب ببطء للمواقف الانفعالية التى يتعرض لها . ونرى أن بعض الأفراد يغلب على حالتهم الاكتئاب والحزن والاهتياج .

وهذا كله يرجع إلى حالة الجهازين العصبى والهرمونى وصحتهم العامة

بحيث أن أى خلل يحدث فى وظيفة أى عضو من جسم الإنسان أو أى خلل فى النشاط الغذى والهرمونى يسبب اضطرابات الحالة المزاجية .

الانفعال :

- يستخدم بعض العلماء اصطلاح الانفعال Motivation بمعنى واسع يشمل جميع الحالات الوجدانية رقيقها وغليظها، وبذلك يجمعون بين الخوف والغضب والفرح والحزن وغير ذلك من الشعور السار الهادى الذى يجده الإنسان فى نفسه، وهو يتأمل منظرا جميلا أو يقرأ كتابا مسليا أو يشرب فنجانا من الشاى الجيد أو ذلك الشعور المنافر غير المساغ الذى يجده الفرد وهو يلمس قطعة من الصنفرة أو يرى منظرا لا يرضيه .

- أما الانفعال بمعناه المحدود الذى يأخذ به كثير من المحدثين فيتسم بثلاث سمات هى :

- فهو حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية وتعبيرات حركية مختلفة كانهغال الخوف والحزن والخجل والشعور بالذنب والرتاء للذات والضحك... وهذا لا ينفى أن تكون الانفعالات على درجات مختلفة من الشدة فهناك الانفعالات المعتدلة والانفعالات الحادة الثائرة .

- وهو حالة تظهر على الفرد بصورة مفاجئة .

- كما يتخذ صورة أزمة عابرة طارئة لا تدوم وقتا طويلا .

- وعلى هذا يمكن تعريف الانفعال بأنه حالة جسمية نفسية ثائرة أى يضطرب لها الإنسان كله جسما ونفسا . أو بأنه حالة الاهتياج العام تفصح عن نفسها فى شعور الفرد وجسمه وسلوكه، ولها القدرة على حفزه على النشاط وبذا يكون الرعب والهلع من الانفعالات ولا يكون الإشفاق من شىء انفعالا ولا تكون الضغينة من الانفعالات .

ويذكر بعض العلماء أن الانفعال هو حالة شعورية وسلوك خاص - نتيجة لفقدان التوازن واختلال النشاط، فهو يدل على سوء الاستعداد والتأهب .. وهو مظهر من مظاهر الفشل والخيبة والضعف ولذلك عادة ما يؤدى إلى سوء استعمال

مؤهلاتنا وإلى تشتيت قوانا عبثا وتبديدها بدون الوصول إلى النتيجة المرجوة الصالحة - ولذلك قيل إن ضبط النفس من أهم عوامل النجاح - وخاصة النجاح فى الميدان الاجتماعى - وللانفعال صله وثيقة بالألم واللذة وبالتالي بشتى الدوافع والميول التى تصدر عندها أعمالنا وما من انفعال إلا ويكون مصحوبا بلذة أو ألم ويمكن اعتبار اللذة والألم انفعاليين أوليين بسيطين ولكن ما يقصد عادة من كلمة انفعالات هى: الحالات الوجدانية المركبة التى تكون مصحوبة باضطرابات عضوية بارزة.

فالانفعال فى مظهره الخارجى مجموعة من الحركات الناتجة عن اختلال الإتران ومؤديه إلى تفاقم هذا الاختلال وخروج الإنسان عن حدود النشاط المعتدل المنظم السوى وهذا يدل عليه لفظ Emotion أى الحركة التى تتعدى الحدود وتكون أهم المظاهر الانفعالية وهى المظاهر الفسيولوجية.

ويعرف أيضا الانفعال بأنه تفاعل جميع أعضاء الجسم تفاعلا حركيا مترابطا للفرد على موقف يتطلب حل مشكلة فشلت الخبرات الموجودة فى حلها وتتضمن طبيعة الانفعال عدة مظاهر:

- ١ - تغيرات داخل الجسم، وفى تركيب الدم وعلى سطح الجلد.
- ٢ - حركات تقوم بها العضلات الظاهرة لمواجهة الموقف.
- ٣ - نشاط فى الشعور لإدراك الموقف بصورة واضحة.
- ٤ - إحساس بالموقف المسبب للانفعال وتقدير لخطره.

أسباب الانفعال :

(١) إثارة الدوافع - نحن ننفل إذا أثار أحد دوافعنا إثارة عنيفة بصورة مفاجئة. وغير متوقعة بحيث لا نستطيع أن نتصرف تصرفا ملائما أو لا يكون لدينا وقت لذلك:

مثال: عندما تفاجئ الفرد سيارة مسرعة فى الطريق .

(٢) الرعب العنيف الذى يصاب به الفرد أثناء الكوابيس فهو ينفعل لأنه لا يستطيع الحركة والهروب.

(٣) إعاقة دوافع - نحن نتفعل عندما يعاق دافع من دوافعنا الأساسية أى يعطل الصادر عنه بلوغ هدفه.

(٤) إرضاء الميول والحاجات - كذلك فنحن نتفعل عندما نرضى حاجاتنا وميولنا «السرور» فجاءت وعلى غير توقع كان مثلاً عندما ينجح طالب كان من المحقق رسوبه فمنا ينخفض التوتر والضييق ويأخذ الابتهاج والفرح وقد تكون نوبه بكاء. ومن أسباب الانفعال أيضا:

يدل الانفعال على أنه حالة تهيج يكون فيها النشاط الجسمي أهم مظاهر الانفعال ولكن عندما يكون الموقف المسبب للانفعال مألوفاً تتدفق الطاقة النفسية خلال هذا النشاط ويكون الانفعال ضعيفاً وعلى العكس من ذلك. إذا لم يكن ثمة أمل في التغلب على الموقف كأن يهاجمك لص أقوى منك في مكان منعزل فإن الطاقة النفسية تحدث اضطراباً انفعالياً شديداً هو الخوف - وقد يكون الأطفال ظاهراً كالخوف عند الهرب والحنان الأبوى عند الوالدين، وقد يكون غامضاً كما في حالات التأمل وسواء كان الانفعال ظاهراً أم غامضاً فإنه يصحب كل دافع نفسي ويتضح ذلك إذا منعت الدوافع من القيام بعملها فيثور في حل المشكلة التي تواجهنا وتعرضت حياتنا لخطر أو حدث ما لم تكن نتوقع. ويثار الانفعال أيضاً بالموسيقى والشعر والرسم والتمثيل والإحياء والمشاركة الوجدانية.

ويمكن إيجاز شروط حدوث الانفعال على النحو التالي:

إن لكل ظاهرة سيكولوجية ثلاثة أركان:

١ - المنبه ٢ - الكائن الحي ٣ - الاستجابة

وباختلاف هذه الأركان الثلاثة تختلف كل ظاهرة عن غيرها فبماذا تمتاز أركان الانفعال الثلاثة:

المنبه: قد يكون خارجياً كوخذه تحدث ألماً شديداً أو خبر مفاجيء سارا أو مكدر أو عقبة غير منتظرة تعوق تحقيق رغبة قوية أى كل ما يهدد من الخارج شخصيتنا المادية والمعنوية وقد يكون المنبه داخلياً كاستعادة ذكرى سابقة أو تأملات لها شحنة وجدانية قوية أو توهم أمور مستقبلية نخشى وقوعها أو نرجوه.

الكائن الحى: وهو العامل الأساسى فى الانفعال: إذ أن قدرة المنبه على إثارة الانفعال تتوقف على حالة الكائن الحى الراهنة من توتر وارتخاء، من استعداد أو عدمه من صحة أو مرض من اتجاهات وجدانية أو عاطفية وخاصة طبيعة الميل الذى يكون فى حالة تنشيط. كما يتوقف أيضا على تجاربه السابقة ونوع استعداداته أى على الشخص.

الاستجابة: لها وجهتان:

أ- الوجهة الشعورية أو كيفية التجربة كما يشعر بها الشخص المنفعل.

٢ - الوجهة السلوكية الخارجية ولها وجهتان أيضا الخارجية منها هى الحركات الصادرة عن الجسم والأوضاع التى يتخذها أو بعبارة أخرى مجموعة التعبيرات الحركية من ألفاظ وإيماءات وأوضاع وحركات مقصودة موجهة أو غير مقصودة مضطربة ثم الوجهة الداخلية وهى الاضطرابات الفسيولوجية الناشئة عن تنشيط الجهاز العصبى بطريقة تعسفية.

مكونات جوانب الانفعال :

إذا حللنا الخوف أو الغضب كأنفعال أو الانفعال ذاته نجد أنه يتألف من ثلاثة جوانب يمكن ملاحظتها ودراستها علميا:

(١) الجانب الفسيولوجى للإنفعالات: عندما نمر بخبرة انفعالية شديدة مثل الخوف الشديد أو الغضب الشديد - نشعر بعدد من التغيرات الجسمية الفسيولوجية التى تنتج عن تنشيط بعض أجزاء المخ وخاصة للجهاز العصبى والذى يختص بعد الجسم بطاقة تساعد على مواجهة الطوارئ. وأهم هذه التغيرات الفسيولوجية ما يلى: ازدياد ضربات القلب. وارتفاع ضغط الدم وزيادة سرعة التنفس واتساع حدقة العين...إلخ.

ونلاحظ أن هذا الازدياد فى شدة الاستثارة الفسيولوجية يميز الحالات الانفعالية الشديدة (كالغضب والخوف) لمواجهة الخطر (بالقتال أو الهروب) وإن كانت هذه الاستجابات تظهر أثناء الاستثارة الانفعالية الشديدة بالفرح أو السعادة

البالغة على حين تتميز انفعالات أخرى (مثل: الأسى - أو الحزن) بهبوط العمليات الجسمية أو انخفاض إيقاعها.

٢) **المكون الذاتي:** أو الجانب الإدراكي المعرفي للانفعال: عندما يمر بخبراتنا أحد الأحداث، فإننا نفسر الموقف، وفقا لما يحقق أهدافنا ويوفر نوعا من الرضا لنا أو (عدم الرضا)، ويترتب على هذا التفسير الإدراكي للموقف أو التقدير المعرفي له نوع من الاعتقاد، الذي يمتزج بمشاعر موجبة أو سالبة مثل: لقد كسبت المباراة وأشعر الآن بالسعادة، أو فشلت في الامتحان وأشعر بكآبة، وهذا النوع من التفسير للموقف ما يطلق عليه اسم «تقدير معرفي» وهو يشتمل على جانبين هما: عملية التقدير وما يترتب عليها من اعتقاد.

فتقديرنا للموقف يسهم في تشكيل خبرتنا الانفعالية. وعلى سبيل المثال: إنك إذا رأيت سيارة تنحدر إلى هوة وهي متجهة إليك بسرعة فإنك سوف تخاف خوفا شديدا لكنك إذا علمت أن هذه السيارة جزء من لعبة ملاهى وأن خوفك سيقل، فالتقدير المعرفي للموقف فى كل هذه الحالات وحالات أخرى كثيرة. هو الذى يحدد شدة الانفعال. وهذا التقدير المعرفي وليس الاستجابة الفسيولوجية الذى يعيننا على التمييز بين أنواع كثيرة من المشاعر: [أو التعبيرات الانفعالية].

٣) **من المعروف أن التعبيرات الانفعالية.** خاصة تعبيرات الوجه. تخدم عملية التخاطب، التى تتمثل فى عملية إرسال واستقبال معلومات وإشارات ورسائل ورموز ويتم تبادلها بطريقة مباشرة بين الأفراد. وهذا التخاطب. من خلال توصيل التعبير الانفعالى للآخرين .

قيمة الانفعالات :

إن الانفعالات دعامة قوية من دعامات الشخصية، فهى التى تدفع الفرد للعمل فى الحياة فما الذى نستطيع أن نعمله فى الحياة بدون التلقائية والحماس والحب والخوف والعزة والمشاركة الانفعالية «الوجدانية»، هل نستطيع أن نتخيل عالما بدون انفعالات؟ والانفعالات دوافع قوية لعمل الخير ولعمل الشر وليست الانفعالية ضارة أو غير مرغوب فيها لذاتها.

فعلى سبيل المثال لو اتخذ محمد الذى لاقى صعوبة فى حل مسألتة الرياضية «الحسابية». شعوره بالفضل حافزا له على التقوية فى المادة لكان انفعاله ذا قيمة فعالية فى زيادة تحصيله، فالانفعال كالعملة لها وجهها الآخر فإذا قلبت الكره وجدت الحب وإذا قلبت الإنسانية وجدت النصحية وإن قلبت المنافسة الهدامه العدائية وجدت التعاون وكل هذا يتوقف على وجه العمل الذى ستعمله.

وظيفته الانفعالات :

اولا : فوائد الانفعال

١ - الانفعالات المعتدلة هى عمليات لا ضرر فيها، وتعتبر ضرورية للحياة لأنها تعمل على زيادة خصوبة الخيال وتنشيط التفكير كما ننشط الحركة والميل بمواصلة العمل وتحقيق أهدافه.

٢ - الانفعالات تعتبر مصدرا من مصادر السرور والفرح والبهجة، وكل فرد يحتاج إلى درجة معينة منها وإذا زادت أثرت على سلوكه وتفكيره وإذا قلت أصابته بالملل.

٣ - الانفعالات لها قيمة اجتماعية، فالتغيرات المصاحبة للانفعال تربط بين الأفراد وتزيد من فهمهم لبعضهم البعض مثل «تغيرات الوجه وإشارات العيون».

فقد أوضحت نتائج الدراسات والبحوث التجريبية أن إشارات العيون يمكن أن تعبر عن انفعالات الأفراد واتجاهاتهم نحو الآخرين فالشخص ينظر مدة أطول إلى من يحبه أو يفضله أثناء الحديث معه. ويكون أقل نظرا لمن لا يفضله أثناء الحديث معه.

٤ - الانفعالات تهيء الفرد للمقاومة من خلال تنبيه الجهاز العصبى الإرادى.

ثانيا مضار الانفعالات :

١ - الانفعالات الشديدة «العنيفة تشوه الإدراك، فالمنفعل لا يرى فى سلوك خصمه إلا عيوبه ولا يسمع كلامه إلا الألفاظ العدوانية.

٢ - الانفعالات الشديدة تمنع التفكير وتعطله، المنع فى حالة الغضب والتعطيل فى حالة الحزن.

٣ - الانفعالات الشديدة تضعف القدرة على التذكر كنسيان الزعيم أو القائد ما يريد أن يتحدث به زمام الجماهير خوفا منها.

٤ - الانفعالات العنيفة تقلل من كفاءة الفرد وعدم قدرته على التصرف فى المواقف المختلفة.

٥ - الانفعالات العنيفة تجعل الفرد ساذجا سريع التصديق للأقوال والشائعات، وشديد القابلية للإيحاء.

٦ - الانفعالات العنيفة والمستمرة ينشأ عنها الأمراض الجسمية النفسية «الأمراض اليكوسوماتية»، فأمراض الشريان التاجى، والذبحة الصدرية، والجلطة الدموية، وبعض حالات الإمساك والإسهال المزمن، والتهاب المفاصل الروماتيزمى، وتضخم الغدة الدرقية.

المظاهر الفسيولوجية عند المنفعل :

لا يوجد لكل انفعال خاص من (فرح - دهشة - خوف... إلخ) مجموعة معينة من الاضطرابات الفسيولوجية.. بحيث يمكن الاستدلال مباشرة بالاضطرابات الفسيولوجية على نوع الانفعال لأنه يحتمل أن يكون لكل انفعال هيتان : أ - هيئة تائرة ب - هيئة هادئة.

فى حالة الجسم فى الفرح الهادىء تكاد تكون شبيهه بحالة الحزن الهادىء وكذلك فيما يختص بالفرح التائر والحزن التائر.

وفما يلى عرض لمظهر واحد من تلك المظاهر:

اضطراب التنفس: ينقطع التنفس برهة من الزمن فى حالات الدهشة ويصبح اختلاجيا متقطعا أثناء الضحك أو البكاء ويسرع التنفس أو يبطىء ويزداد عمقا أو يصبح تبعا للحالة الانفعالية. ولنظام حركات التنفس أثناء الانفعال أثر بليغ فى تغير نبرات الصوت.

تتفاوت الحالات الانفعالية فى شدتها وحدتها فبعضها قوى وبعضها ضعيف

وبعضها سار وبعضها الآخر مؤلم. ويمكن تصنيف الحالات الإنفعالية الشديدة إلى فئتين: أ- انفعالات سارة كالفرح والحب.

ب- انفعالات غير سارة، كالغضب والخوف والحزن.

وهذا التصنيف يدل على عنصر السرور أو الكدر والتقبل أو الرفض أساسى للانفعال. فالانفعال هو: رد فعل طبيعى يصدر عن الفرد لمواجهة الطوارئ.



فرح



تفجب



إشباع



خوف



دهشة



حزن

اشكال مختلفة من الانفعالات

نمو الانفعالات وتطورها :

النمو بوجه عام جسميا كان أم عقليا أم انفعاليا هو سلسلة من التغيرات التقدمية المستمرة ويتوقف النمو على كل من وراثته الفرد وبيئته وبعبارة أخرى على عمليتي النضج والتعلم ويقوم كل من النضج والتعلم بدور هام فى نمو انفعالات الفرد وتطورها.

ومن المعتقد أن الطفل يولد وعنده ثلاث حالات انفعالية غريزية وهى الحزن والغضب والحب كما أن «ماكدوجال» فى قائمته للغرائز ربط كل غريزة بانفعال خاص مصاحب لها ويكاد يكون هناك اتفاق بين علماء النفس حاليا على أن الطفل يولد وليس لديه من الانفعالات استعداد عام للاستشارة أو التهيج فى شكل نشاط عام يعبر عنه ومن هذا استعداد العام تتميز الانفعالات المختلفة وتتكامل تبعا لتطور الطفل فى النصح العقلى والفيولوجى والعصبى.

ومن البحوث الهامة فى تطور الطفل فى تطور نمو الانفعالات بحث قامت به (بر بدحز) فى أحد المستشفيات وحاولت فيه تسجيل التعابير الانفعالية فى ٦٠ طفلاً.

تتراوح أعمارهم ما بين يوم وستين وكانت تلاحظهم ملاحظة دقيقة طيلة اليوم فوجدت أن أول ما يمكن تميزه فى الطفل فى المراحل الأولى من النمو هو اضطراب عام أو التهيج العام أو الاستثارة العامة. وفى حوالى الشهر الثالث من العمر نميز هذه الحالة العامة حالتان تعبر إحداهما عن الضيق وتعبر الثانية عن السرور فى حوالى الشهر الخامس، يمكن تمييز انفعالى الغضب والفرح فى حين أن الخوف لا يميز حتى الشهر السابع ومن الصعب تمييز الانفعالات من مظاهرها الخارجية وأن النمو بوجه عام جسميا كان أم عقليا أم انفعاليا وسلسلة من التغيرات التقدمية المستمرة ويتوقف النمو على كل من الوراثة للفرد والبيئة وبعبارة أخرى بعملية النصح والتعلم ويقوم كل من النضج والتعلم بدور هام فى نمو انفعالات الفرد وتطورها.

النضج الانفعالى :

النضج الانفعالى حالة تتميز بالسمات الآتية:

١- أن يكون الفرد متحررا من الميول والاتجاهات الصبغانية كالأنانية والانتكال على الغير والخوف من تحمل المسئولية ،فغير الناضج من هذه الناحية طفل كبير، .

٢- ألا تثيره مثيرات الانفعال الطفلية أو مثيرات تافهة ومن المعروف أن مضطربى الشخصية تثير فى أنفسهم الأشياء التافهة انفعالات عنيفة فالنقد الطفيف أو الملاحظة العابرة تثير فى نفس أحدهم نوبة من الغيظ أو القلق والنكته العارضة قد تثير فيهم نوبة غيظ أو ضحك .

٣ - التعبير عن الانفعالات بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفلية للانفعال وألا ينم سلوك الفرد على أنه متهور أو مذعور أو واقع تحت ضغط شديد .

٤ - القدرة على ضبط النفس فى المواقف التى تثير الانفعال والبعد عن التهور والاندفاع .

٥ - القدرة على احتمال التأزم والحرمان وعلى تأجيل اللذات العاجلة وإرضاء الدوافع العاجلة من أجل الظفر بلذات أخرى وأهداف أشمل وأبعد .

٦ - الرصانة الانفعالية ويقصد بها أن تكون الحياة الانفعالية للفرد رزينة لا تتذبذب وتتقلب لأسباب تافهة بين المرح والانقباض وبين الضحك والبكاء وبين الزهو والخضوع وبين التحمس والفتور .

والتوافق والنضج الانفعالى شرط أساسى للتوافق الاجتماعى السوى والصحة النفسية السليمة فالواقع أن عدم النضج الانفعالى سمة مشتركة بين جميع المصابين بأمراض نفسية وأمراض عقلية وأن النضج الانفعالى مرتبة لا يصل إليها أغلب الناس حتى من نضجت أجسامهم وعقولهم .

ويتوقف النضج الانفعالى على عدة عوامل وراثية واجتماعية:

العوامل الوراثية: سلامة الجهازين العصبى والغدى الهرمونى .

العوامل الاجتماعية: تربية لا تسرف فى كبح الطفل أو تدليله وتعليمه كيف يسوى مشاكله ويعالجها دون أن يطلق العنان لانفعالاته وكيف يتصرف تصرفا سليما فى مواقف الحرمان والإخفاق وتشجيعه على أن يعترف بانفعالاته البغيضة لذويه حتى لا يكتبها نتيجة لما تثيره فى نفسه من شعور بالذنب.

ويتضح أثر التعلم والعوامل الاجتماعية فى اكتساب الطفل مثيرات لانفعالاته وفى اكتسابه أيضا طرقا جديدة للتعبير عنها.

ومما يتعلمه الطفل بتقدمه فى العمر وتحت ضغط المجتمع هو ضبط انفعالاته فهو يتعلم أن يخفف وأن يعدل من تعبيراته الانفعالية خاصة فى حالات الخوف والغضب والفرح والألم بل أنه يتعلم إخفاء انفعالاته عن الغير أو تزييفها فنحن نقابله بالسخرية إن صاح أو بدت عليه علامات الخوف أو أسرف فى غضبه بل تقتضيه قواعد الأدب أن يبتسم أحيانا حتى وهو غاضب أو أن يبدى الدهشة لسماع أخبار عادية ليس فيها جديد كذلك يبدو أثر التعلم فى التعبيرات الوجهية للانفعالات فهناك تعبيرات فطرية تتحول بفعل الإرادة وتأثير التربية والبيئة التى يعيش فيها الطفل ويتضح هذا بوجه خاص فى الانفعالات التى تلعب دورا فى الصلات الاجتماعية فالابتسامة مثلا فعل منعكس لا إرادى يمكن إثارته بالتهيج الخفيف للعصب الوجهى ونلاحظ عند الرضيع فى الشهر الأول من عمره إبان حالات الارتياح الجسمى لكنها تتخذ بفضل التعلم والمحاكاة صورا مشتقة شتى من حيث هيئتها الجسمية ومن حيث ما تعبر عنه فهناك الابتسامة الصفراء وابتسامة التهكم وابتسامة النفاق وابتسامة الازدراء وابتسامة التكبر وابتسامة العودة وابتسامة القبول - كذلك الدموع فهناك دموع النائحات المتأجرات ودموع الممثلين ودموع الفرح.

ومما يدل على أثر التعلم والمحاكاة فى هذا التكيف الاجتماعى للتعبيرات الانفعالية الفطرية اختلاف التعبيرات الانفعالية من شعب لآخر وبين الرجال والنساء وجمود الوجه النسبى لدى المكفوفين الذين لا يقدرّون على محاكاة تعبيرات الوجه.

على سبيل المثال انفعال الدهشة Surprise فنحن نعبر عنه برفع الحاجبين وانفراج العينين لكن سكان الصين يعبرون عنه بإخراج ألسنتهم ونحن نعبر عن انفعال الارتباك بحك مؤخر الرأس أو هرش الأذن أو الخد. لكن هذا هو التعبير عن الشعور بالسعادة عن الصينيين.

وفي حديثنا عن الانفعالات يتبادر إلى الذهن سؤال هام ألا وهو لماذا نفعل؟ نحن نفعل حيث يثار أحد دوافعنا إثارة عنيفة وبصورة مفاجئة غير متوقعة بحيث لا نستطيع أن نتصرف تصرفا ملائما أو لا يكون لدينا وقت لذلك كما هي الحال حين يرى الفرد سيارة مسرعة في الطريق أو حين يباغته أحد بآهانه غير متوقعة ولا يستطيع الرد عليها من فوهه أو حين يفاجئنا موت شخص عزيز علينا.

طرق دراسة الأنفعال :

١ - الطريقة التعبيرية: وهي طريقة موضوعية تتلخص في تسجيل وقياس التغيرات الفسيولوجية والجسمية التي تصاحب الانفعال.

٢ - الطريقة التأثيرية: وهي تدرس الحالة الشعورية الذاتية للأنفعال عن طريق التأمل الباطن.

وأغلب الباحثين يستخدمون الطريقتين معا.

الانفعال والدوافع :

بين الدوافع والانفعالات صلة وثيقة لكنها صلة معقدة كما رأينا فنحن نفعل حين نثار دوافعنا إثارة فجائية وحين ترضى إرضاء غير متوقع وحين تعاق ويصيبها الإحباط والملاحظ أن أغلب دوافعنا الأساسية تصحبها انفعالات مميزة فالحاجة إلى الطعام تقترن بانفعال الجوع ودافع التماس الأمن يقترن بانفعال الخوف ودافع المقاومة يقترن بانفعال الغضب والدافع الجنسي يصحبه انفعال الشهوة.

كأن الانفعال هو القوة المحركة للدافع وبدونه يكون الدافع خامد الأثر ولا أثر له وحتى إن لم يكن الانفعال مصاحبا ضروريا للدافع فمن الممكن اعتبار كل انفعال دافعا ذلك أن الانفعال يتضمن عنصرين في آن واحد فهو حالة شعورية

خاصة وتأهب لعمل معين فالخوف شعور خاص وتأهب للهرب والغضب شعور خاص وتأهب للقتال والمرح ينطوى على التأهب للضحك والحزن للبكاء .

ولنذكر أن الانفعال حالة من التوتر الجسمي النفسي ومن المبادئ المقررة اليوم فى علم الفسيولوجيا وعلم النفس أيضا أن الكائن الحى يميل بطبعه إلى خفض ما يعانیه من توترات إلى أقل حد ممكن وذلك بأن يقوم بسلوك من شأنه إزالة هذا التوتر أو تخفيضه . هذا ما رأيناه فى دراسة الحاجات العضوية كالحاجة إلى الطعام إذ يقوم الفرد بسلوك يستهدف إزالة التوتر الناشئ عن الحاجة واستعادة توازنه .

وليس هذا المبدأ وفقا على الحاجات العضوية وحدها بل على كل توتر مهما كان مصدرة فهو مبدأ أساسى من المبادئ التى تهيمن على الحياة النفسية والسلوك وعلى هذا النحو يكون كل انفعال دافعا فى الوقت نفسه .

* صلة الانفعال بالأمراض النفسية :

المزاج الانفعالى الشاذ: لقد، قيل عن الغضب أنه جنون يدوم ساعة من الزمن ثم يزول والواقع كثيرا من مظاهر الانفعال، سواء كانت ثائرة أو خادمة، ملازمة لجميع الأمراض النفسية فقد نحاكى بعض المظاهر الانفعالية أذن ما يصحب - بالأمراض النفسية من أعراض .

- الفروق بين المظاهر الانفعالية فى حالة الصحة والمرض يمكن إجمالها فيما يأتى:

١- لا تدوم المظاهر الانفعالية طويلا فى الشخص السليم السوى ولا تعاوده بطريقة تلقائية جبرية، وفى إمكانه أن يمنعها وأن يحفف من شأنها .

٢- أما فى الأمراض النفسية فتكون المظاهر الانفعالية أكثر عمقا، وأثارها أطول بقاء وأسهل استحداثا وأصعب زوالا .

وطبيعة الانفعالات فى كلتا الحالتين السوية والشاذة لا تختلف فالسبب العضوى للانفعالات لا يخرج عن كونه اختلالا فى توزيع القوى العصبية واتزانها ودرجات التفاوت الموجودة بين الشخص الشاذ والشخص المنحرف ويوجد مزاج أقرب إلى الأمزجة المرضية منها إلى الأمزجة السوية يمتاز بسرعة الانفعالية

وشذوذها. ولهذا المزاج الانفعالى الشاذ دلائل يمكن الكشف عنها طبيا بإحداث بعض الأفعال المنعكسة وخاصة ما لها صلة مباشرة بعمل الجهاز السمناوى.

ويكون هذا المزاج المنحرف على نوعين:

﴿ انفعالى إستجابى ﴾ ﴿ انفعالى استفهامى ﴾.

وهما اتجاهان متعارضان فى الانفعال الاستجابى يكون الشخص مرهق الحواس - سريع الانتقاص شديد الابتعاد يثور لأتفه الأسباب ومستجيب للمواقف المثيرة باستجابات قوية عنيفة ولا يخلو من المبالغة والتصنع ومن مسحه مسرحية - ومن السهل تهدئة احتياج المنفعل وقلقه ببعض الكلمات الطيبة التى تعيد إليه الثقة والاطمئنان ولو إلى حين - «فى الانفعالات الاستفهامية»: فقد يرجع سبب القلق إلى حالات عضوية عميقة تحتل بتأثيرها اتزان الجهاز العصبى ويكون من الصعب تحديد السبب الخارجى الظاهر لهذا القلق لذلك سميت أيضا هذه الانفعالات بالانفعالية التلقائية.

- ولقد أطلق عليها اسم الانفعالية الاستفهامية لأن المنفعل القلق يجهل عادة سبب قلقة الداخلى ويحاول جاهدا أن يكشف عن سبب له مما يحيط به من ظروف وحوادث وقد يعتقد أحيانا أنه قد كشف عن هذا السبب غير أن موقفه لآراء هذا الآخر المجسم ليس موقف من يحاول معالجة الأمر للتخلص منه بطريقة جديدة حاسمة - وتعتبر الانفعالية الاستفهامية أعظم خطورة من الانفعالية الاستجابية حيث أنها من الممكن أن يتحول فيها الشخص إلى ذهانى.

نظريات الانفعال :

دراسة الانفعال تعتمد على موقف الباحث منه أو رأيه فى مدخله النظرى فى إمكانه التعرض له بحيث يصف نوعا محددا من العوامل أو الحوادث التى يمكن قياسها وقيمتها.

وتكون هذه متركزة على حالة وعى الكائن الحى ووظائفه الفيزيولوجية وسلوكه الحركى أو اللفظى أى تعريف الناتج لعملية الانفعال وهذه هى أسهل المداخل.

ومن أشهر نظريات الانفعال :

نظرية جيمس لينج :

رأى James الأمريكي (١٨٤٢ - ١٩١٠) الرحالة الوعى Conscious هى المسبب للأنفعال ويمكن تلخيص نظريته فى الانفعال عن طريق واحد من مشاهير تعليقاته:

« أنت لا تجرى لأنك خائف

ولكنك خائف لأنك تجرى»

فانفعال الخوف بالنسبة لجيمس معناه أن إدراكك لخطر المثير أو الموقف الذى أرغمك على الهروب منه يعرضك لأحاسيس Sensations مختلفة بمجرد استجابتك للموقف هى الإحساس بحركة الجرى إذا جريت.

وخاصة الإحساس بالاستجابات الحشوية التلقائية بجسمك مثل ازدياد ضربات القلب وقشعريرة الجلد goose flesh وهكذا.

نظرية واطسون Watson:

أمريكي (١٨٧٨ - ١٩٥٧) مؤسس المدرسة النفسية السلوكية وقد رفض كلية نظرية جيمس السابقة وأكد أن المثيرات نفسها هى المسئولة عن الانفعال والسلوك الخاص به.

وأن الاستجابة ما هى إلا نتيجة فزيولوجية أى أنها العقل المباشر-Direct tion الذى تفرضه الإثارة على أعضاء الحس على جهازه العصبى بمعنى أنه لا دخل لحالة الوعى التى وضعها جيمس فى تسلسل Sequence أحداث الانفعال هنا.

ولم يعترف واطسون إلا بثلاثة أنواع للانفعال غير مشروطة وغير مكتسبة وهو:

(أ) الخوف . Fear

(ب) الغضب . Rage

(ج) الشهوة Lust.

- واستجابة الخوف عند ولطمون هي الهرب.
- واستجابة الغضب عند ولطمون هي الهجوم.
- واستجابة الشهوة عند ولطمون هي الاقتراب.

ثالثا: نظرية كانون وبارد :

نشأت نظرية كانون Canon (١٧٨١ - ١٩٤٥). وزميله بارد Bard بعد محاولات تجريبية لشرح سلوك القطط منزوعة اللحاء Decoraticated فقد وجد أن نزع لحاء المخ تسبب في تغير نوع استجابة الحيوانات المألوفة عند الرؤية أو السمع أو الشم.

فاقتصرت الاستجابة في كل الحالات التجريبية على انعكاس عصبى بسيط باستثناء أنها استطاعت أن تحتفظ بالقدرة على الانتصاب بعد الوقوع أو الاستلقاء.

النظرية المعرفية:

وضع ستانلى شاكند وجيروم سينجر فى عام ١٩٦٢ نظرية جديدة فى الانفعال تعرف بالنظرية المعرفية. تذهب هذه النظرية إلى أن العنصر الرئيسى فى شعورنا بالانفعال هو تغيرنا للموقف المثير للانفعال، وللاستجابات الحشوية والعضلية التى تحدث فى بدننا.

فإذا كنا مثلا، نجرى من أجل التدريب الرياضى، فإن ما نحس به من دقات القلب، وسرعة التنفس، وإفراز العرق لا يثير فىنا انفعالا، بينما هذه الاستجابات نفسها إذا حدثت فى موقف يهددنا بالخطر، فإننا سوف نفرسها على أنها خوف فليست هناك إذن، استجابات حشوية وعضلية مكيّفة تثير فىنا انفعالا معينا، كما تذهب نظرية جيمس لينج وإنما قد تثير فىنا استجابات حشوية وعضلية معينة أنواعا مختلفة من الانفعالات تبعا لتفسيرنا للمواقف المختلفة التى تحدث فيها . وقد انتقد علماء النفس هذه النظرية على أساس أن خبرتنا اليومية تبين أن كثيرا ما تمر علينا مواقف نشعر فيها بالانفعال قبل أن نقوم بتفسير استجاباتنا الحشوية والعضلية فإننا إذا سمعنا صوت نغير سيارة خلفنا فجأة، فإننا نشعر بالخوف، وقلبنا

يدق بسرعة، ونقفز بعيدا عن السيارة قبل أن نقوم بتفسير السبب الذى جعل قلبنا يدق بسرعة وجعلنا نقفز بعيدا عن السيارة.

نظرية تومكينز فى التغذية الرجعية من تغيرات الوجه:

اهتم بعض علماء النفس، من أشهرهم سيلفان تومكينز بتأثير تعبيرات الوجه فى تكوين الخبرة الشعورية بالانفعال، وتعرف هذه النظرية بنظرية التغذية الرجعية من تغيرات الوجه يذهب تومكينز إلى أن بعض التغيرات الفسيولوجية الداخلية وتعبيرات الوجه مصاحبة بطريقة فطرية لبعض الانفعالات الأساسية مثل الخوف، والسعادة، والحزن، والغضب، ويعنى ذلك أنه إذا حدثت تعبيرات الوجه التى تميز أنفعالا معينا، فإن ذلك يؤدي إلى حدوث الاستجابات الفسيولوجية الداخلية المصاحبة لهذا الانفعال وإلى الشعور بالخبرة الانفعالية وقد وجدت هذه النظرية تأييدا من نتائج تجربتين قام بها بول موايك مان ومساعدوه عام ١٩٨٣. وفى التجربة الأولى طلب من بعض الممثلين المحترفين القيام ببعض التعبيرات الوجهية التى تمثل كلا من هذه الانفعالات الستة السابق ذكرها، ولكن من غير أن يطلب منهم الشعور بأية خبرة أنفعالية معينة. وفى أثناء قيام المفحوصين بذلك سجلت بعض التغيرات الفسيولوجية مثل دقات القلب، واستجابات الجلد الجلفانية، وترخى عضلات الذراعين.

وفى التجربة الثانية طلب من المفحوصين التفكير فى بعض الأحداث فى حياتهم اليومية التى أحدثت فيهم كلا من هذه الخبرات الانفعالية السابق ذكرها.

وقد سجلت أيضا التغيرات الفسيولوجية التى حدثت أثناء تفكيرهم فى هذه الخبرات الانفعالية. وتبين نتائج هاتين التجريتين أن كلا من القيام بالتعبيرات الوجهية التى تمثل أربعة من هذه الانفعالات أو محدد التفكير فيها.. وهى الغضب والخوف والحزن والاشمزاز، وقد أحدثت إستجابات فسيولوجية وبدنية متميزة كما تبين أيضا أنه حينما قاموا المفحوصون بالتعبيرات الفسيولوجية التى شعروا بها حينما قاموا فقط بمجرد التفكير فى هذه الخبرات الانفعالية، مع اختلافات طفيفة تتلخص فى أن التغيرات الفسيولوجية التى شعروا بها أثناء قيامهم بالتعبيرات الوجهية، كانت فى بعض الحالات أشد .

اثر الانفعال فى العمليات العقلية والسلوك:

بتأثير الانفعال المعتدل يزداد الخيال خصوبة وينشط التفكير فتندفق المعانى والأفكار فى سرعة وسلامة كما تنشط الحركة ويزداد الميل إلى مواصلة العمل أما الانفعالات الثائرة الهائجة فلا تكاد تنجو من أثرها الضار وظيفة من الوظائف العقلية فالأنفعال العنيف يشوه الإدراك ويعطل التفكير المنظم ويضعف القدرة على التذكر ويشل سيطرة الإرادة بما يجعل الزمام يفلت من الفرد فيندفع إلى ضروب من السلوك الصبيانى أو البدائى أو الغير مهذب فترى المناقش الهادئ الرزين يلجأ حين يفحم ويرتج عليه على الصياح أو اللجاج والمكابرة وإذابه أضحى عاجزا عن الفهم عاجزا عن إخفاء ما تنطوى عليه نفسه من شك أو خوف أو بغض بل فى يرتد العالم فينكص إلى مستوى التفكير الخرافى والحجة الأسطورية.

أما عن أثر الانفعال الثائر فى تشويه الإدراك فيمكن أن تشير إلى سلوك الغضبى الذى لا يرى فى خصمه إلا عيوبه ولا يسمع كلامه إلا إهانات موجهة إليه أو إلى سلوك الغير أن الذى يرى فى كل حدث برىء أشياء ومعانى لا وجود لها فى الواقع أو إلى سلوك الخائفين الذين يحسبون لكل صيحة عليهم العدو.

أما أثر الانفعال فى القدرة على التذكر فيبدو وبجلاء فى نسيان الخطيب ما يريد أن يحدث به الجمهور خوفا منه، وفى اعتقاد لسان الفتى وهو يخاطب الفتاة خجلا منها، وكلنا يعرف أن كثيرا من الطلبة يعجزون عن تذكر الأجوبة فى رهبة الامتحان ليتذكروها بعد خروجهم منه.

والانفعال الشديد هو العدو للدود للتفكير الهادىء المنظم ذلك أن المنفعل يركز ذهنه ويجمده فى فكرة واحدة ليس هى موضوع انفعاله كما أن الانفعال يعيبه عن رؤية كثير من الحقائق ولا يتيح له الهدوء والتأمل اللازمين للتفكير السليم الذى يقتضى النظر إلى الموقف من نواح مختلفة وتحليله إلى عناصر ووزن كل عنصر وآية ذلك ندم المنفعل على ما قد يتخذ من قرارات أو يصدره من أحكام أو يصل إليه من نتائج أثناء أنفعاله.

يضاف إلى هذا أن الانفعال العنيف يجعل صاحبه ساذجا سريع التصديق شديد القابلية للإيهام.

الانفعال والأمراض الجسمية :

لقد دلت بحوث دقيقة على فريق كبير من المصابين بضغط الدم الجوهري أى الذى لا ينشأ من الأسباب العضوية المعروفة على أنهم يعانون من أزمت انفعالية عنيفة قوامها الحقد والعدوان وأنهم لم يجدوا لهذا العدوان المكثوم مخرجا أو منفسا يخفف ما لديهم من توتر مزمن تخفيفا كافيا وقد لوحظ أن أمثال هؤلاء المرضى تتحسن حالتهم حين يتاح لهم التعبير عن دوافعهم العدوانية أثناء جلسات التحليل النفسى أو حين يتعلمون طرقا أفضل لسياسة دوافعهم العدوانية فى أعمالهم وفى بيوتهم.

كما دلت الإحصاءات الحربية على أن قرح المعدة والأمعاء سببت للجيش البريطانى خسائر فادحة خلال الحرب العالمية الثانية وقد جاء فى التقرير عن أصيبوا فيها أنهم شخصيات عصابية ظاهرة تعرضوا لتوترات نفسية موصولة من جراء توقع العدوان عليهم دون أن تكون لديهم فرص القتال.

هذه الأمراض السيكوسوماتية أمراض تنفسي فى الحضارات المعقدة التى يشيع فيها الصراع والاحتكاك الشديد والتنافس والظروف الاقتصادية القلقة والبطالة والتحرش بغريزة الجنس إلى غير ذلك من الظروف التى تستفز الفرد وتثير العداوة والبغضاء والقلق والخوف فى نفسه ولا تسمح له أن يعبر عن هذه الانفعالات تعبيرا صريحا.

ومن أهم الأعراض الجسمية والفسولوجية المصاحبة للانفعالات:

١ - استجابة الجلد لجهاز الجلفانومتر Galvanometer لقد ثبت أن الانفعالات تسهل مرور التيار الكهربائى فى الجسم ويمكن قياس هذا التيار بالجلفانومتر إذ يمسه الفرد بأحد أسلاك هذا الجهاز الحساس بيده تكمل الدائرة الكهربائية بسلك آخر يلمسه بيده الأخرى.

فيتذبذب مؤشر الجهاز مبينا مدى الحالة الانفعالية للفرد ويمكن استغلال هذا الجهاز فى اكتشاف حالات الكذب إذ يمسه الشخص المراد استجوابه بسلكى الجهاز يطلب منه أن يقرأ أو تقرأ عليه قائمة من الكلمات تتضمن الشئ المسروق أو

المكان الذى سرقت منه فإن كان له ضلع فى الحادث تحرك المؤشر بقوة عند قراءة أو سماع هذه الكلمات دالا على انفعال الشخص .

٢ - ضغط الدم وتوزيعه :

إذ يحدث عادة فى حالة الانفعال ارتفاع فى ضغط الدم وتغير فى توزيعه بين سطح الجسم وداخله ومن المؤلف لدينا احمرار الوجه فى حالة الخجل وحالة الغضب وشحوية فى حالة الخوف .

٣ - سرعة ضربات القلب :

ضربات القلب تزداد فى حالة الانفعال وهذه ظاهرة عامة عند غالبية الناس .

٤ - اتساع حدقة العين :

مما يلاحظ أن حدقة العين تضيق فى حالات الغضب والألم والاضطراب بينما تتسع فى حالات الهدوء والمروء .

٥ - جفاف الحلق والفم :

يؤثر الاضطراب الانفعالى فى سيل اللعاب إذ تقل كميته ويجف الفم والحلق فى حالات الفزع والغضب خاصة .

٦ - حركة المعدة والأمعاء :

رأينا فى حالة القطة كيف أن معدتها شلت عن الحركة فى حالة الخوف .

ومن الممكن ملاحظة ذلك بالفحص بالأشعة .

٧ - تغير كيمياء الدم :

وتحليل الدم فى الحالات الانفعالية يثبت تغيرا كيميائيا إذ يتغير منسوب السكر كذلك الأدرينالين وغيرها من العناصر .

٨ - تغير نظام عملية التنفس .

٩ - انقباض أو ارتخاء بعض عضلات الجسم .

الصدمات الانفعالية واضطرابات الشخصية والحالة المزاجية:

تعتبر الصدمات الانفعالية مظهر عام يصيب الإنسان أحياناً عندما يصاب بخسارة فادحة وقد كشفت البحوث الحديثة التي يرجع الفضل فيها إلى فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسي أن هذه الصدمات وحدها لا تكفى لظهور الاضطراب النفسي أو العقلى أن لم يكن الفرد مهياً لها من قبل بحكم وراثته وبيئته وتربيته فى مرحلتى الرضاعة والطفولة المبكرة والتي يتعرض لها الرضيع مثال:

١ - صدمات تتصل بعملية الرضاعة:

والواقع أن عملية الإرضاع ليست مجرد عملية أشباع لحاجة بيولوجية هى الحاجة إلى الطعام بل هى موقف اجتماعى يتألف من الرضيع وأمه وفيه يتأثر الرضيع بحال أمه النفسية ومزاجها.

٢ - صدمات تنشأ من علاقة الطفل بوالديه وأخوته:

فالأبوان أو من يقوم مقامهما يعملان على ترويض الطفل وفطامه من الإشباع الأنانى لدوافعه الفطرية من عهد مبكر وذلك بإحباطها ومقاومتها وقد يسرفان فى الكبح وكل إحباط للدافع الإنسانى يكون بمثابة صدمة انفعالية والدليل على ذلك ما قد يقوم بينه وبين إخوته من الغيرة والصراع والتزاحم على نيل المحبة من الوالدين وهذا ينشأ عنه نوع من الكبت فيما بعد.

٣ - صدمات تنشأ من عملية الفطام المفاجيء:

فالفطام أزمة فى حياة الطفل لأنه ليس مجرد تبديل طعام بآخر هو انفصال عن شخص يزوده بالعطف والحنان والغذاء.

٤ - صدمات تنشأ من القسوة والتعجل فى تعليمه ضبط عملية الإخراج:

وفى نهاية الانفعالات نستطيع أن نوجز ببساطة أن الانفعالات قد تيسر التكيف وحل المشكلات وقد تفوق تحقيق هذه الأهداف، وقد قام الفسيولوجى الأمريكى كانون بدراسة التغيرات الفسيولوجية التى تصاحب الانفعال فوجد أن مادة هرمون الأدرينالين يزداد بزيادة إفرازه فى حالات الانفعال العنيف كالخوف والألم وهذه الزيادة تعين الفرد على الهرب وعرف هذه النظرية بنظرية الطوارئ.

ولذا ففسدة الانفعال يكون شديدا ويعطل التفكير ويضعف قدرة الفرد على التوافق وحين يكون الانفعال معتدلا فإنه يساعد الفرد على التكيف وحل مشكلاته وقد تتسم الحالات المزاجية في هذا الوقت بالثبات أو التقلب وقد تخلق هذه الانفعالات والحالات المزاجية توترات نفسية داخلية الأمر الذي يؤدي إلى آثار ضارة على الجسم وهذه الآثار تتخذ صورة الاضطرابات النفسية الجسمية أى (السيكوسوماتية) أى أنها أمراض جسمية ترجع إلى عوامل نفسية سببها مواقف انفعالية تثيرها ظروف اجتماعية كبعض أمراض القلب كالذبحة الصدرية وأمراض الشريان التاجي وغيرها من الأمراض ولعل الحضارة المعاصرة قطعت شوطا في محاولة قمع وكبت التعبير الانفعالي وقامت جهود كثيرة بذلت لقمع الانفعالات وكبتها ولكنها غير ناجحة نسبيا كما يبدو في النتائج فيما تسجله أدوات القياس أو كما تظهر في الاضطرابات السيكلوجية السيكوسوماتية وأثبتت الدراسات أن الإفصاح عن الانفعالات قد يفيد الصحة ولا يقصد بالضبط الانفعالي الذي تستهدفه أساليب التنشئة الاجتماعية إنكار الانفعالات وقمعها ذلك لأن في الأماكن تقبل الانفعالات السوية والطبيعية وتوجيه التعبير عنها توجيها سليما بحيث يتقبله المجتمع.

الفرق بين الانفعال والعاطفة والحالة المزاجية :

- يجب التمييز بين الانفعال والعاطفة ففي حين أن الانفعال حالة عابرة طارئة نجد أن العاطفة استعداد ثابت نسبيا ومركب من عدة انفعالات تدور حول موضوع معين: وعلى هذا يكون الحب والكره والغيرة من العواطف لا من الانفعالات.

- ومع أن الانفعال حالة طارئة إلا أن هناك حالات انفعالية

مزمنة فمن الناس من تبدو لديهم حالات مزمنة من القلق أو الاكتئاب وترجع هذه الحالات إلى عدة عوامل تعمل فرادى أو مجتمعة، فمنها تكرار الظروف المثيرة للانفعال ودوامها كالظروف المثيرة للخوف في جبهة القتال أو المثيرة للهم في منزل الفرد أو عمله ومنها إطالة التفكير في حوادث ماضية مؤلمة أو مخيفة، أو توهم موصول من الفرد بأن زوجته تخونه أو أنه سيطرده من عمله، أو أنه سيموت قريبا من مرض معين.

- أما ما يسمى بالحالة المزاجية: فهو حالة انفعالية معتدلة نسبياً تغشى الفرد فترة من الزمن أو تعاوده بين حين وآخر أى أنها حالة مؤقتة قد تصطبغ بالمرح أو الاكتئاب بالسعادة أو الحزن، إن استثير الفرد فى أثنائها انطلق الانفعال الغالب على الحالة عنيقا، كما أنها تجذب الأفكار التى تنسجم معها. فالمكتئب تراوده أفكار الاكتئاب، والمهتاج يرحب بأفكار الاعتداء.

- موجز القول أن الحالة المزاجية أقل عنفا وأطول بقاء من الانفعال.

فإنسان حين يسمع خبرا سيئا قد يشعر بالحزن وهذا انفعال عابر، فإن لازمه الحزن يوما أو عدة أيام أو أسابيع سمي «أسى»، والأسى حالة مزاجية يصاحبها الشعور بالذنب كما فى الاكتئاب.

- والانفعالات إما فطرية كالغضب والخوف لأنها تظهر مبكرا فى حياة الفرد ولأن مثيراتها بسيطة، أو تكون مكتسبة ثانوية كالخجل والشعور بالذنب. والانفعالات الفطرية انفعالات أولية أى لا يمكن ردها لأبسط منها، فغالبا ما تكون مركبة من عدة انفعالات كالازدراء الذى يمكن اعتباره مزيجا من الغضب والاشمئزاز.

ومن الانفعالات ما هو منشط كالفرح والغضب ومنها ما هو مثبط كالحزن والاكتئاب.

وكما ذكرنا من قبل يختلف الأفراد فيما بينهم فى درجة تأثرهم بالمواقف التى تثير الانفعال وفى درجة استجابتهم لهذه المواقف حسب استعدادهم الجسمى والنفسى.

العواطف :

يطلق على العاطفة فى اللغة الإنجليزية والفرنسية لفظ «Sentiment»، غير أنه يلاحظ أن معظم علماء النفس الأميركيين عدلوا الآن عن استعمال هذا اللفظ واستبدلوا به لفظ Attitude أى اتجاه ولهذا التبديل فى استعمال الألفاظ مغزاه سيساعدنا هذا المغزى على فهم طبيعة العاطفة وتعريفها.

ويمكن تعريف العاطفة بأنها استعداد وجدانى للشعور بتجربة وجدانية

خاصة وللقيام بسلوك معين إزاء شيء أو شخص أو جماعه أو فكره مجردة . وتعد العاطفة استعدادا مكتسبا وذلك لتمييزها من الميول الفطرية وغير أنها تثبت في ثنايا الميول الفطرية، ثم تتأثر بالعوامل الاجتماعية وتنمو وتنطوي تحت التفكير والتأمل والتجارب الانفعالية المختلفة وهي كالغير ميزه من دوافع السلوك العامة.

فالعاطفة تشبه إذن الميل الفطري من حيث هي منشطة للسلوك وموجهة له فضلا عن كونها مصحوبة دائما بتجربة انفعالية. وتشبه العادة من حيث هي مكتسبة ولكنها عادة وجدانية وهي كالعادة تكيف الشخص لاتخاذها اتجاه معين سواء شعوره أو تأملاته أو في سلوكه الخارجى غير أنها مرونة من العادة الحركية وأسرع قولاً اللهم إلا إذا استأثرت العاطفة ما يجمع مشاعر عن الشخص وإخضاعه لسلطانها وفي هذه الحالة تتحول إلى هوى «Passion» .

وهناك رأى أن العاطفة نظام يتألف من عدة ميول وجدانية مركزة حول شيء ما أو شخص ولكنها تختلف عن الانفعالات البسيطة في أنها مركبة من انفعالات عديدة. وبعبارة أخرى إن انفعالاتنا أكثر دقة وأن ميولنا الانفعالية تميل إلى الانتظام فى نظم حول الأشياء المختلفة أو لمجموعات الأشياء التى تثيرها.

- والعاطفة استعداد شعورى مكتسب أو هي ميل شعورى مكتسب وهذا الميل أو هذا الاستعداد دائم التأثير فى سلوك الإنسان ولعله يتضح من هذا التعريف مدى التشابه والاختلاف بين الميل الشعورى الفطرى كالغريزة وبين الميل الشعورى المكتسب كالعاطفة فكل من الغريزة والعاطفة ميول شعورية وكل منهما ركن معرفى إدراكى انفعالى وركن نزوعى .

فأنا أحب شخصاً ما وأشعر أنى أحبه هذه معرفة ويترتب على هذا الشعور بالحب انفعالات مختلفة نحو ذلك الشخص فأسر إذا أصابه خير وأحزن إن أصابه مكروه وأتضايق أن لم يوفق فى عمل وأكره من يتعرض له بسوء ويترتب على الانفعالات نزوع أى سلوك من أنواع مختلفة فإن أصابه خير أذهب لتهنئته وإن أصابه مكروه أذهب لمواساته .

هذا عن التشابه بين الغريزة والعاطفة .

البائسين والمساكين فيتألم وقد يكون هذا البؤس شديداً مثيراً للخوف أو الغضب ثم تحسن إلى المساكين الذين يسارعون بالثناء عليك فتفرح وهذه التجارب المختلفة لا تشهد هي فقط عند الناس وأينما يقع لك فسيترك أن تشعر بها وتحسها مع رؤيتها.

أنواع العواطف :

١ - عواطف رئيسية : وهي عواطف الحب والكره فالموضوعات أو الأشياء التي يرتبط تكرارها بخبرات سارة مجملها تتكون حولها عاطفة الحب أما الموضوعات التي يرتبط تكرارها بخبرات سيئة واستجابات انفعالية مؤلمة في مجموعها فتكون حولها عاطفة الكره وهناك عواطف مألوفة في حياتنا اليومية كمواطف الصداقة والإعجاب والاحترام والأحقار.

٢ - عواطف معنوية مادية : الأولى تتركز فيها المعنويات كمعاطفة الحب والصدق وكراهية الكذب والرديله والغش والخداع.

والمعروف أن العواطف تتطور مع نمو الفرد ونمو خبراته فكلما اتسعت خبرات الشخص ومعلوماته كثرت عواطفه واتسعت ميوله ففي الأشهر الأولى من حياة الطفل تقتصر العاطفة على الأم ثم تتسع العاطفة فتشمل الأب فبقية أفراد الأسرة ثم تتسع لتشمل الأقارب والأصدقاء فالمدرسة فالمجتمع فالوطن.

كما أن العواطف تكسب سلوك الأفراد نوعاً من الثبات والاستقرار ويتأثر كل فرد في أسلوب حياته بما يكون عنده من عواطف قوية بحيث تعمل هذه العواطف على إحداث نوع من تهينته للقيام بسلوك أكثر تحديداً ولذا نجد أن معرفة عواطف الشخص تساعد في كثير من الأحيان على التنبؤ بسلوكه أو اتجاهه العقلي إزاء بعض الأمور أو تصرفه في بعض المواقف.

وكثيراً ما تتعارض أو تتصادم العواطف كما يحدث بين حب الذات وحب الوطن أو بين حب الشهره وكره المخاطر. وقد تكون العاطفة الواحدة ذات وجهين متناقضين أي يكون لعاطفة الحب وجهه من الكره كالحب والكراهية لشخص واحد في وقت واحد وأطلق فرويد على هذه الظاهرة «التناقض الوجداني» ويتجلى في

صورة واضحة لدى المصابين بأمراض نفسية حيث تبدو عليهم مظاهر العاطفتين المتناقضتين فتجد الشخص يبدي لزميله عطفًا ونفورًا غريبًا.

والعواطف لها أهميتها في تنسيق حياة الشخص الوجدانية وتوجيهها ولذا تعتبر العواطف من العوامل المساعدة على الصحة النفسية فهي تكسب الحياة الانفعالية المتقلبة قدرًا من الانسجام ويتكوين العواطف وتنظيمها تتحدد وأهداف الشخص في الحياة ويتحدد تبعًا لذلك نشاطه الانفعالي والوجداني فيؤدي ذلك إلى الاستقرار في حياته المزاجية.

اثر العواطف فى الحياة النفسية :

وللعواطف أثر بالغ في توجيه التفكير والسلوك ويتجلى هذا التأثير في عمليات الإدراك والتذكر وتداعى المعانى وفى تكوين معتقداتنا وتعديلها. فهي تؤثر في سير أفكارنا سواء كانت تلقائية شاردة كما في أحلام اليقظة أم موجهة مقيدة كما في الذكريات دون غيرها.

وهناك تأثير غير مباشر للعواطف في معتقداتنا إذ لا شك أنه من المتعذر أن تختبر صحة كل فكرة جيدة تأتينا من الخارج أو تخطر ببالنا، وعلى هذا تميل إلى التسليم صحة الآراء التى تتفق في نزعاتنا الدقيقة، دون أن تستثير هذا التصديق التلقائي في أنفسنا أى شك في صدق رغبتنا في البحث عن الحقيقة. كما يؤثر في توجيه نشاط الذاكرة ويكون التأثير الوجداني السائد بمثابة المركز الذي يجذب إليه الإحساسات والعواطف الجياشة له وهذا ما يعرف بتبلور العواطف -Cristallisation فعندما يستولى علينا الحزن العميق تميل إلى تذكر ما أصابنا في الماضي من أحداث ومواقف وإلى تأمل بؤس الآخرين وتصور كل ما تعانیه الإنسانية من شقاء. فتطفئ علينا موجة من التشاؤم ولا نعود نفكر إلا فيما يحيط بنا من أسباب الهم والغم وكالحزين يلتمس فيما يصادفه من حوادث ومواقف مادة لإذكاء التحرق والتلظى وسببا يبعث فيه الذكريات المؤلمة فإذا خضع أو بكى فاستجابته العاطفة من الحزن كمينه في صدره لم ينز عنها الرماد إلا ذلك الأثر المادى الذى وقعت عيناه عليه.. فالاتجاه الذى يتخذه تفكيرنا والصبغة التى تصطبغ بها تأويلاتنا والكيفيات

التي تشكل حركاتنا وأوضاعنا ترجع فى نهاية الأمر إلى العاطفة السائدة المسيطرة.. ولا شك فى أن الفيلسوف أو العالم نفسه يستمد من العاطفة أسباب تنشيط تأملاته واطرادها أو أن الاهتمام الذى تثيره الأفكار لا يكون قويا إلا بمقدار تأثيرها فى الوجدان.

إن العاطفة والانفعال أحدهما واحد لأنهما يمثلان الناحية الوجدانية من الحياة. والعاطفة كما رأينا مزيج من عدة انفعالات والفارق بينهما يقع فى أن الانفعال وقتى يزول بزوال الأثر. بينما العاطفة أديم أثرا وأبقى مدة فهى تنظيم ثابت وجدانى ومع ذلك تختلف عن الانفعال من ناحيتين على الأقل فالعاطفة استعداد ثابت فى حين أن الانفعال حاله طارئة وللعاطفة موضوع خاص مطلق مقيد بموضوع خاص.

وتجد أن الانفعال مجرد استجابة ثابتة معينة لمواقف خاصة ولكن العاطفة استعداد للقيام بنوع معين من الاستجابات وفقا للحالة الشعورية الراهنة وبطبيعة الموقف الخارجى ولا يتحتم أن تتخذ الاستجابات الصادرة بحكم العاطفة يشكل الاستجابة الانفعالية الصريحة. وهنا يتضح لنا أن العواطف لا تقع تحت حصر معين مهما كانت غريزة المادة، عاجزة عن أن تعبر عن جميع العواطف وعن الألوان العديدة الدقيقة التى تصطبغ لها كل عاطفة من العواطف.

والعاطفة فى أصلها موجهه دائما نمو شخص آخر من أفراد الأسرة أو أفراد الجماعات المختلفة التى ينتمى إليها الشخص إذا اتجهت العاطفة نحو جماعة ما كالفرقة أو الفصل أو العشيرة أو الوطن أو الهيئات السياسية أو الدينية فأنها تتركز عادة فى شخص واحد بارز يكون رمزا قويا للجماعة وأسمى مثل لها.

من هذا يتضح أن العاطفة تختلف عن الانفعال من ناحية على الأقل.

الأولى: العاطفة استعداد ثابت نسبيا فى حين أن الانفعال حاله طارئة.

الثانية: العاطفة موضوع خاص يدور عليه فى حين أن الانفعال مطلق غير

مفيد بموضوع خاص.

الفرق كبير بين العاطفة والانفعال Emotion وبينما يكون الانفعال تجربة

عابرة إذا بالعاطفة Sentiment نزعه مكتسبة تكونت بالتدرج بعد أن مرت خلال تجارب وجدانية وأعمال عدة .

إن عناصر العاطفة ليست أمورا جديدة إذ هي موجودة أصلا في نفس الفرد وإنما تنتظم فيما بينها ثم تدخل في تركيب (Structure) لم يكن موجودا من قبل إن هذه التراكيب أو المجاميع الجديدة تكسب الحياة الانفعالية المتقلبة قدرا من الانسجام .

وهي تتجمع من جديد في تراكيب أوسع وهذه بدورها حين تتجمع ثانية في نظام واحد شامل متناسق تكون ما نسميه بالشخصية إن العواطف تعطى الحياة الوجدانية نظاما واتساعا نحو أهداف بالذات وأن عاطفة قوية لها كافية لتجديد نشاط الفرد واتجاهاته في حياته .

الاتجاهات :

يحثل موضوع الاتجاهات أهمية خاصة في علم النفس لأن الاتجاهات النفسية الاجتماعية تعبر عن الحالة المزاجية للفرد وتعتبر من أهم نواتج عملية التنشئة الاجتماعية ولأن الإتجاهات تعتبر محددات موجهة ضابطة منظمة للسلوك الاجتماعي .

ويتكون لدى الفرد وهو ينمو اتجاهات نحو الأفراد والجماعات والمؤسسات والمواقف والموضوعات الاجتماعية . ومن أمثلة الموضوعات التي كون أغلبنا اتجاهات نحوها موضوعات مثل الدين والزواج المبكر والزواج من امرأة عاملة وتنظيم النسل وتطعيم البنت تعليما عاليا واختلاط الجنسين والوظيفة والمهنة والرأسمالية والوحدة العربية .

والاتجاه النفسي الاجتماعي تكوين فرض أو متغير كامن أو متوسط (يقع فيما بين المثير والاتجاه النفسي والاستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص أو أشياء أو موضوعات أو مواقف أو رموز في البيئة التي تستثير هذه الاستجابة . والاتجاه هو عبارة عن تفاعل الحالة المزاجية .

والاتجاه النفسي بمعناه العام استعداد وجداني مكتسب ثابت نسبيا يحدد

شعور الفرد وسلوكه إزاء موضوعات معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها.
هذه الموضوعات قد تكون :

- ١ - أشياء : كالميل إلى كتاب معين أو النفور من طعام معين.
 - ٢ - أشخاص : فاتجاهنا نحو والدينا وأقاربنا وأخواننا وأصحابنا ورؤسائنا قد تكون اتجاهات حب أو كره أو أعجاب أو أزدراء ثقة أو أرتياب، اهتمام أو لا مبالاة.
 - ٣ - جماعة : كالتعصب لشعب معين أو طائفة أو سلالة معينة.
 - ٤ - وقد يكون موضوع الاتجاه فكرة أو مبدأ أو نظاما اجتماعيا أو مشكلة اجتماعية كاتجاهنا نحو الدين أو الوطن: الحق أو الباطل، التجديد أو المحافظة على القديم.
 - ٥ - وقد تكون ذات الفرد نفسه موضوعا لاتجاه نفسه كحب الذات أو احترامها أو الرضاء أو استصغارها أو تنزيهها أو إدانتها أو السخط عليها أو كرهها أو ضعف الثقة فيها.
- والاتجاه عبارة عن مفهوم يستدل عليه وليس شيئا أو تصرفا واحدا يرى بشكل مباشر.
- وهو يشير إلى ذلك التنظيم أو النسق الفريد الذى يضم كلا من معارف الشخص أو معلوماته ودوافعه أو انفعالاته وسلوكه أو تصرفاته التى تتخذ طابع القبول أو الرفض الموافقة أو المعارضة لموضوع معين.
- ومعرفة الاتجاه تساعد على التنبؤ بآراء الشخص واستجاباته الانفعالية وتصرفاته أو استعدادده للقيام بسلوك أو تصرف معين:
- ونستطيع أن نستشف معالم الاتجاه النفسى الاجتماعى لشخص معين نحو أحد الموضوعات من خلال استقراء آرائه ومعتقداته وتصرفاته نحو هذا الموضوع فى مواقف متعددة.
- فاتجاه الشخص نحو المرأة يستخلص من خلال آرائه وسلوكه حول أهمية تعليمها وعملها ورعايتها لأبنائها وزوجها.

وكذلك الاتجاه بالنسبة للتعليم - العمل الحر - الإنجاب [عدد كبير أو صغير].

وموضوعات الاتجاهات متعددة ومتلوعة فقد تكون مادية مثل:

الطرق - المواصلات - الحدائق - التلوث.

- معنوية مثل :

الديمقراطية - الحرية - حقوق الإنسان.

- أشخاصا مثل :

المرأة العاملة - رجال المكافحة والإجرام.

- جماعات مثل :

الجماعات المهنية أو السياسية أو الدينية.

يكتسب الفرد - أى يتعلم - ببطء اتجاهاته على مدى تنشئته فى الأسرة - المدرسة - ومواقف الحياة المختلفة ويتم هذا التعلم للاتجاه بتقضى قوانين التعلم واكتساب الخبرات.

ويتسم الاتجاه بعد أن يتكون بنوع من الاستقرار النسبى ولا يتغير بسرعة أو بشكل عابر.

ويتم قياس اتجاه الفرد نمو بعض الموضوعات بأساليب أو مقاييس دقيقة يصممها علماء النفس لهذا الغرض لكى تكشف عن درجة التقبل أو الرفض لموضوع الاتجاه.

تصنيف الاتجاهات :

١- الاتجاه الوجدانى:

يتصل هذا الجانب بمشاعر الشخص وانفعالاته المرتبطة بأحد الموضوعات وهذا الجانب هو المسئول عن جعل الموضوع يبدو على أنه سار محبوب أو ذلك مكروه وهو المسئول عن قبول الشخص أو رفضه لموضوعات وأنشطة معينة.

٢- الاتجاه المعرفى :

يتضمن هذا مجموعة معارف الشخص أو معلوماته وآرائه وأحكامه ومعتقداته حول موضوع الاتجاه .
ويطلق أحيانا عليه [الاتجاه الإدراكى] ويغلب أن تؤثر المعرفة على المشاعر والوجدان .

٣- الاتجاه السلوكى :

يتمثل فى استعداد الشخص للتصرف أو للقيام بسلوك معين واستجابة لمعارفه وتقويماته الوجدانية أى أن اتجاه الفرد إذا كان موجبا نحو موضوع معين فإنه يكون مستعدا - غالبا - لإظهار أنواع السلوك الإيجابى المؤيد لهذا الموضوع وعلى العكس .

ونستطيع تصنيف الاتجاهات بصورة أخرى على النحو التالى :

١ - خاصة وعامة : فالخاصة ما انصبت على موضوع خاص كالخوف من حيوان معين والعامة ما كان موضوعها عاما شاملا كسمة المحافظة على القديم بكل صورة فى مجالات التربية كترية الأطفال واحترام الكبار والخوف من كل شىء أو كسمة الغش حينما تبدو فى سلوك الفرد، فى المدرسة والمنزل .

٢ - موجبة وسالبة : فالموجبة كاتجاهات الحب والتفضيل والاحترام والسالبة كالنفور والكره والازدراء أو الرفض .

٣ - قوية وضعيفة : إذا كان الاتجاه مركبا مشحونا بشحنة انفعالية قوية سمى عاطفة كعواطف الحب والكره والصدقة والعاطفة الوطنية والدينية والأمومة .

والعاطفة كما يعرفها مكدوجل : تنظيم وجدانى ثابت نسبيا ومركب من عدة انفعالات تدور وتتبلور حول موضوع معين فعاطفة الأمومة تبدو فى فرح الأم بنجاح ابنها وحزنها لإخفاقه وسرورها بلاقائه وابتئاسها لفراقه أو مرضه .

وغضبها إن اعتدى عليه أحد وأغمامها إن انحرف سلوكه... بل إن المبادئ والمثل التي يسترشد بها المرء في توجيه سلوكه يمكن اعتبارها عواطف نحو معان اجتماعية وأخلاقية واجتماعية مجردة كحب العدل وكره الظلم، وليس التعصب إلا عاطفة أو اتجاه أعمى عنيدا مشحونا بشحنة انفعالية قوية يحول دون صاحبه أن يتقبل الأدلة خطأ رأياً أو حكماً اتخذته إزاء موضوع معين، التعصب الطبقي أو الانقيادي.

تكوين الاتجاهات والعواطف والطباع :

١ - تتكون الاتجاهات والعواطف من تكرار ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه أو العاطفة في مواقف مختلفة ترضى فيه دوافع مختلفة وتثير في نفسه مشاعر سارة أو منافرة أو تحبط لديه بعض الدوافع وتثير في نفسه مشاعر منافرة مؤلمة.

فمثلاً عاطفة الكره لشخص أو لشيء فهي تكون نتيجة لارتباطه عدة مرات بما يثير في نفسه الغضب والخوف والنفور والألم وخلف الظن.

فتكرار رسوب الطالب في مادة معينة يجعله ينفر من هذه المادة أو يكرهها وقد يتكون الاتجاه أو العاطفة أحياناً في أثر صدمة انفعالية واحدة فحب الزوج لزوجته قد ينهار فجأة لتحل محله الكراهية والبغضاء إذا اتضح له حيودها عن الوفاء والإخلاص له.

٢ - كذلك يقوم الإيحاء بدور كبير في تكوين اتجاهاتنا وعواطفنا إزاء الآراء والأفكار والمعتقدات والنظم الاجتماعية، ويقصد هنا بالإيحاء أو الاستهواء التأثير دون إقناع منطقي ودون أمر أو قسر لقبول رأى معين أو احتضان اتجاه معين أو أداء فعل معين.

وتزداد قابلية الفرد للإيحاء أو تقبله ما يوحى به إليه دون مناقشة أو نقد إن كان طفلاً أو مريضاً أو منفعلاً أو جاهلاً أو في حشر من الناس أو كان الإيحاء صادراً من شخصيات بارزة أو ذات نفوذ، وعلى هذا النحو يتشرب الطفل كثيراً من الآراء والاتجاهات والمعتقدات الشائعة في أسرته كاتجاهات الأسرة نحو الدين والوطن والنظام الاجتماعي والاقتصادى.

٣ - التعميم: إن الاتجاهات والعواطف المعنوية المجردة كحب العدل وكره الظلم أو الخيانة تتطلب جهدا كبيرا ووقتا طويلا حتى تستوى وتتبلور في نفس الفرد وهذه الاتجاهات عادة لا تتكون قبل مرحلة المراهقة لأن اكتسابها يتطلب مستوى عقليا لا يتوفر لدى الطفل .

٤ - وليست الأسرة وحدها مصدر ما نكتسبه من اتجاهات عن طريق القابلية للإيحاء فهناك المدرسة والصحافة والإذاعة والتليفزيون والدعاية والمطالعات الخاصة وأفكار قادة الرأي وما تسمعه من أصدقائنا وزملائنا من آراء... على هذا النحو تتكون الكثير من اتجاهاتنا وعواطفنا، فنحن لا نكتسبها عن طريق التعقل والتفكير والتحليل بل بطريقة عشوائية غير مقصودة عن طريق التكرار والقابلية للإيحاء والعدوى الاجتماعية .

٥ - هناك فئة من الاتجاهات نكتسبها عن طريق التفكير الهادئ والتحليل ونحن كبار وذلك حين نحدد موقفنا من موضوع جدل أو مشكلة اجتماعية يدور عليها النقاش في بيوتنا أو مجتمعنا .

٦ - ولو عرف كل أب أن اتجاهات الطفولة ذات تأثير بالغ وبارق في حياة الفرد كلها وفي خلقه وطرق معاملته للناس وأنها تستعصى على التغيير إلى حد كبير يبادر إلى غرس ما يجب غرسه منها في نفس طفله وعلاج غير الصالح منها قبل أن يعز إصلاحه .