

**الإنفعال**



**ماهو الانفعال؟**

 الانفعالات هي عبارة عن حالات نفسيّة ووجدانية تتملك الفرد بشكل فجائي، بسبب تعرّضه لموقف ما، ومن الأمثلة على الانفعالات الضحك، والبكاء، والقلق، والدهشة، والكره، والسعادة، والحزن، والغضب.

 تجدر الإشارة إلى أنّ هذه الحالة تصيب الفرد منذ السنوات الأولى من عمره، ويكون خلال هذه المرحلة غير قادر على التحكم بها بشكل جيّد، ولكن مع التقدم في العمر يتعلم بشكل تدريجي كيفيّة التحكم بها أو إخفاءها، ولكن مع الأسف لا يتقن الكثير السيطرة على انفعالاتهم، لذا خلال هذا المقال سنعرض طرق السيطرة على الانفعال.

خصائص الانفعال:ـ

**يتميز الانفعال بخصائص أهمها:ـ**

1. أنه استجابة مركبة عند الإنسان وليست بسيطة.

2. أنه خبرة ذاتية.

3. إن الانفعال يصاحبه تغيرات على الأصعدة النفسية والفسيولوجية.

4. يحدث الانفعال خلخلة في قدرة الإنسان على حفظ توازنه.

5. قد تكون الانفعالات لها آثار إيجابية.

6. قد تكون الانفعالات سطحية وقد تكون عميقة.

ـ التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعال:ـ يقصد بالتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعال هي " تلك التغيرات التي تحدث في نشاطات مختلف أجزاء الجسم الداخلية والتي تحدث نتيجة التعرض لموقف أو منبه أو حدث مثير للانفعال" ومنها:ـ

1. زيادة التوصيل الكهربائي للجلد كلما ازدادت درجة الاستثارة الانفعالية. ويمثل تصبب العرق أو رطوبة الجلد أثناء حالة الاستثارة الانفعالية مظهراً، مظاهر الاستجابة الجلدية.

2. تغيرات ضغط الدم ومقداره وتكوينه ومعدل ضربات القلب.

3. تغيرات في التنفس، ودورته، أكثر سرعة، أو اقل سرعة.

4. زيادة درجة الحرارة، وتصبب العرق على الجلد في حالة الاستثارة الانفعالية الخائف تبرد يديه أو تصبح رطبتين، والغاضب يكون ساخناً في منطقة العنق.

5. يختلف التغير في حجم العينين واتساعها، باختلاف مستوى الضوء، وباختلاف الحالة الانفعالية.

6. ضبط إفرازات الغدة اللعابية بواسطة الجهاز العصبي السمبثاوي، والباراسمبثاوي مثل جفاف الفم في حالة الخوف.

7. التوترات العضلية، والتغيرات في ملامح الوجه ونبرة الصوت.

8. استجابة الأعصاب التي تؤدي إلى وقوف شعر الجلد في حالة الخوف.

**الانفعالات الايجابية والسلبية**

- تتمثل الانفعالات الايجابية بالفرح والسرور والسعادة والنجاح والمكسب وتحقيق الهدف وغيرها.

- وتتمثل الانفعالات السلبية . في استجابات الحزن والخوف والقلق والغضب والازعاج وغيرها.

**والانفعال له جوانب متعددة منها:**

1- استجابة شعورية واعية ايجابية او سلبية تبعا لطبيعة المثير الذي يدركة الفرد

2- استجابة حركية .يتوقف نوعها وشدتها تبعا لطبيعة المثير وشدتة .

3- استجابة فسيولوجية لاارادية .تتوقف حدتها تبعا لقوة المثير .

4- استجابة وجدانية تعمل كمثير تساعد على انطلاق الطاقة الحيوية الكامنة لدى الفرد.

تصنيف الانفعالات في التنافس:

**الانفعالات البسيطة والمركبة**

أ‌- الانفعالات البسيطة :هي تلك الانفعالات القائمة بذاتها والمحدد مثيراتها مثل الخوف من المباراةاو الغضب من الخسارة او الفرح بعد الفوز

ب‌- الانفعالات المركبة :هي تلك الانفعالات المعقدة في تكوينها من حيث تقوم على امتزاج انفعالين او اكثر من مركب انفعالي واحد . مثل الغيرة الناجمة عن مجموعة من الاسباب او الدهشة من موقف يتضمن مجموعة من المثيراتغير الواضحة في الموقف التنافسي

والازعاجوغيرها .

**الانفعالات القوية والضعيفة .**

- الانفعالات القوية هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية وتظهر في صورة تغيرات فسيولوجية ومظاهر خارجية على درجة عالية من الشدة والوضوح

- الانفعالات الضعيفة وهي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة المنخفضة ويصعب تحديدها لقلة وعدم وضوح اعراضها الفسيولوجية والخارجية

 **الانفعالات الميسرة والمعوقة .**

- الانفعالات الميسرة هي تلك الانفعالات المعتدلة والمناسبة الشدة بصرف النظر عن كونها ايجابية او سلبية والتي تساعد الرياضي على التفكير الصحيح وبذل الجهد المطلوب لمواجهة المواقف التنافسية وتحقيق الاهداف.

- الانفعالات المعوقة هي تلك الانفعالات التي تتصف بالشدة العالية فتؤثر بالسلب على العملية العقلية للرياضي الامر الذي يؤدي الى ارتباك ادائة وتفقدة القدرة على المواجهة الصحيحة للموقف التنافسي.

**الآثار المصاحبة للانفعالات السلبية نفسياً واجتماعياً:**

الآثار الجسمية و النفسية فكثيرةٌ جداً حيث " ثبت علمياً أن الغضب كصورةٍ من صور الانفعال النفسي يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب تأثيراً يُماثل تمامًا تأثير العدْو أو الجري في إجهاده للقلب لا يستمر طويلاً ؛ لأن المرء يُمكن أن يتوقف عن الجري إن هو أراد ذلك " .

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن للغضب العديد من المضار الجسمية على صحة وسلامة الإنسان التي منها التعرض لارتفاع ضغط الدم ، واحتمال الإصابة بالأزمات القلبية نتيجة التوتر الشديد الذي يُصاب به الإنسان الغاضب الذي يتعرض " لتغير لونه ، وطفح دمه ، وانتفاخ أوداجه ، وارتعاد أطرافه ، واضطراب حركته ، وتلجلج كلامه " ، وليس هذا فحسب ؛ فهناك بعض المضار الأُخرى التي ربما أودت بحياة الإنسان حيث يمكن أن تؤدي " شدة الغضب والانفعال إلى سرعة خفقان القلب أو انفجار شرايين المخ ، أو الإصابة بالجلطة القلبية إذا كان الغاضب يشكو من ضعفٍ في القلب " وللغضب تأثيراتٌ سيئة على الجانب الفكري عند الإنسان إذ إن " الانفعال الشديد يُعطل التفكير ، ويُصبح الإنسان غير قادرٍ على التفكير السليم أو إصدار القرارات السليمة ، وبذلك يفقد الإنسان أهم وظائفه التي يتميز بها وهي الاتزان العقلي " .

وهذا معناه أن الإنسان الغاضب غير قادرٍ - في الغالب - على ضبط نفسه ، والتحكّم في تصرفاته نتيجةً لقوة غضبه ، وشدة انفعاله ، التي تحول دون ضبطه لنفسه والتحكم في تصرفاته ، وتدعوه في الغالب إلى المواجهة أو الانتقام أو نحو ذلك من الأقوال أو الأفعال .

**وسائل الضبط الاجتماعي**

**تصنف وسائل الضبط الاجتماعي إلى عدة أنواع، وهي:**

**وسائل غير رسمية**

هي عبارة عن مجموعة من القيم والمبادئ والمعايير التي يفرضها مجتمع ما على أفراده تحت مسمى التنشئة الاجتماعية يسعى من خلالها لصقل شخصية أفراد المجتمع ضمن أطره.

 كما يمكن تعريفها على أنها مجموعة من الأنشطة والعمليات التي يمارسها الفرد منذ بداية حياته من سلوكيات وأفعال، وتبدأ بالتطوّر شيئاً فشيئاً ضمن ما هو مقبول مجتمعياً، وتصنف إلى عدة أشكال: الضبط الداخلي:

 ينبع هذا النوع من أنواع الضبط الاجتماعي من الانسان نفسه، وليس من البيئة المحيطة به، ومن أبرز أشكاله الضمير والمعايير الأخلاقية التي تحث الفرد على السير بالاتجاه الصحيح، ويكوّن ثماراً للتنشئة الأسرية التي اكتسبها الفرد في المراحل الأولى من حياته.

**الضبط الخارجي:**

وهو ما يفرضه المجتمع على أفراده من أوامر ونواهٍ، ويكون الانقياد لها إلزامياً، ويخضع من يخالفها للعقاب المجتمعي، ومن أبرز مصادر الضبط الخارجي الجهات الحكومية.

 **الضبط الإيجابي:**

 يقتضي هذا النوع بما تنتهجه مجموعة داخل مجتمع ما حول أفكار معينة لتدفع الفرد نحو الإيجابية، ويتمثل ذلك بالامتثال والمدح والتقدير المادي والثناء، والتي تحفز الفرد وتشجعه على الالتزام.

**الضبط السلبي:**

 يستخدم هذا النوع مجموعة من القواعد والأوامر الصارمة لإجبار الفرد على الانقياد للأوامر والامتثال لها، كفرض العقوبات وإخضاع الفرد للتهديدات، فيصبح الفرد بذلك ملزماً على الخضوع خوفاً من العواقب الوخيمة التي قد يقع فيها في حال مخالفته لها.

**وسائل رسمية**

هو ما تفرضه الدولة أو الحكومة على أفراد شعب ما من أوامر ونواهٍ، وتشمل العقوبات الخارجية الهادفة للحد من الفوضى وانعدام الأمن والشذوذ في مجتمعها، ويطلق على هذا النوع أحياناً بالتنظيم.