الانفعالات :

اضطراب يصيب الفرد ويؤثر على سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية .

او حالة وجدانية طارئة ومفاجئة مصحوبة باضطرابات عضوية تؤثر على جميع أجهزة الجسم , مما يؤدي الى اختلال وظائف هذه الأعضاء . ويؤثر الانفعال على الجهاز الهضمي وجهاز الدوران والأعضاء الداخلية والعين والغدد الصماء والجهاز العصبي الحسي والحركي .

أبعاد الانفعالات :

1 – الجانب الوجداني : ويحتوي على العديد من المشاعر التي تتصل بالاستجابة للموقف الانفعالي كالفرح والغضب والحزن .

2 – شدة الانفعال : تتراوح الشدة بين ثلاثة مظاهر وهي :

أ – حدة انفعالية متمثلة بالهياج المستمر والشديد .

ب – الاتزان الانفعالي : مقابلة الموقف بالهدوء والتسليم بقضاء الله وقدره .

ج – عدم الاكتراث والاهتمام والتأثر .

3 – مدة بقاء الانفعال : هناك موقف انفعالي بسيط لا يستغرق وقت , وهناك موقف انفعالي شديد يستمر الانفعال مدة طويلة قد تكون اشهر اوسنين او أسابيع مثلاً فقدان شخص عزيز .

المظاهر الفسيولوجية للانفعالات :

الحالة الانفعالية تصاحبها تغيرات فسيولوجية تشغل معظم أعضاء الجسم , وتؤثر الانفعالات على وظائف الجسم , وهذه الانفعالات تتأثر بالعوامل الثقافية والاجتماعية للفرد وبخبرته وبعمره ومعلوماته السابقة .

أضرار الانفعالات :

تسبب الانفعالات الكثير من الأضرار للأنسان فسيولوجياً ونفسياً , وهذه الأضرار تختلف من شخص لأخر في الموقف الانفعالي الواحد وفقاً للثقافة والجنس والعمر والبيئة . يؤدي الانفعال المستمر الى ارتفاع ضغط الدم والى زيادة نسبة السكر في الجسم والى تقلصات الجسم والى الإمساك او الاسهال .

فوائد الانفعالات :

1 – مواقف الانفعال المتصلة بالفرح تعد مصدراً من مصادر السعادة والسرور .

2 – الانفعال المعتدل يؤدي الى اطلاق الشحنات النفسية واخراجها بدلاً من كبتها .

3 – الانفعالات تحافظ عل النوع والبقاء مما يدفع الفرد الى الحذر والاحتراس .

4 – الانفعالات تسهم في تنمية العلاقات الاجتماعية بين الافراد .

من أنواع الانفعالات :

الغضب , الخوف القلق