

الانفعالات والعواطف: دليل علم النفس الشامل الانفعالات والعواطف هما جزء أساسي من التجربة الإنسانية. في مجال عل

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 6, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الانفعالات والعواطف: دليل علم النفس الشامل الانفعالات والعواطف هما جزء أساسي من التجربة الإنسانية. في مجال عل. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=115484>

الانفعالات والعواطف: مدخل في علم النفس

تمثل الانفعالات والعواطف جوهر التجربة الإنسانية، فهي القوة الدافعة وراء السلوك، والمحور الذي تتشابك حوله العلاقات الاجتماعية، كما أنها العناصر الأساسية التي تشكل إدراكنا للعالم المحيط. في مجال علم النفس، يعد فهم هذه الظواهر المعقدة تحدياً أساسياً، نظراً لتعدد مستوياتها بدءاً من الاستجابات الفسيولوجية السريعة وحتى البنى المعرفية المعقدة التي تتطور على مدى العمر. يعد هذا المدخل محاولة لفك تشابك المفهومين الرئيسيين، الانفعالات والعواطف، واستكشاف الأطر النظرية والوظيفية التي تشرح كيف تؤثر هذه الحالات الوجدانية في حياتنا اليومية وقدرتنا على التكيف والبقاء.

إن دراسة الانفعالات ليست مجرد مسألة وصفية، بل هي محاولة لفهم الآليات العصبية والمعرفية التي تترجم المؤثرات الخارجية أو الداخلية إلى حالة وجدانية ذاتية ومستجيبات سلوكية واضحة. يركز علم النفس الحديث على أن الانفعال هو نظام تكيفي تطور لخدمة وظائف حيوية، مثل التنبيه للخطر، تسهيل التواصل الاجتماعي غير اللفظي، وتوجيه عملية اتخاذ القرار. علاوة على ذلك، لا يمكن الفصل بين الانفعال والعمليات المعرفية العليا، حيث تلعب التقييمات المعرفية دوراً محورياً في تحديد نوع وشدة الاستجابة الانفعالية للموقف الواحد.

التمييز المفاهيمي: الانفعال، الشعور، والمزاج

في كثير من الأحيان، يتم استخدام مصطلحات "الانفعال" (Emotion)، و"الشعور" (Feeling)، و"المزاج" (Mood) بالتبادل في اللغة اليومية، ولكن علم النفس يضع حدوداً واضحة بينها لدواعي الدقة العلمية. يشير الانفعال إلى حالة وجدانية حادة ومكثفة نسبياً، غالباً ما تكون لها محفزات محددة وواضحة (مثل الخوف عند رؤية خطر)، وتتسم بحدوث تغييرات فسيولوجية سريعة وملموسة (زيادة ضربات القلب، تعرق). الانفعالات قصيرة الأمد، وعادة ما تستمر من ثوانٍ إلى دقائق، وهي استجابة متعددة الأبعاد تشمل التغييرات الجسدية، والتعبير السلوكي (مثل تعابير الوجه)، والتجربة الذاتية.

أما الشعور، فيمثل الجانب الذاتي والتجريبي للانفعال؛ هو الوعي الواضح بالتغيرات الداخلية المصاحبة للحالة الانفعالية. بمعنى آخر، الشعور هو كيف يختبر الفرد الانفعال داخلياً، وهو جزء من النظام الانفعالي وليس النظام بأكمله. بينما يمكن قياس الانفعال جزئياً عبر المؤشرات الفسيولوجية والسلوكية الموضوعية، فإن الشعور هو ظاهرة ذاتية بالكامل يصعب قياسها إلا بالاعتماد على التقرير الذاتي للفرد.

في المقابل، يمثل المزاج حالة وجدانية أقل حدة وأطول أمداً بكثير من الانفعال. لا يرتبط المزاج عادة بمحفز فوري أو محدد، بل هو خلفية وجدانية تستمر لساعات أو أيام، وتؤثر في طريقة معالجة الفرد للمعلومات وتفسيره للأحداث. على سبيل المثال، قد يكون الشخص في مزاج "كئيب" عام دون سبب واضح ومباشر، وهذا المزاج يلون جميع انفعالاته اللحظية وتفاعلاته مع العالم. التمييز بين هذه المصطلحات ضروري لفهم الاضطرابات الوجدانية، حيث تتعلق بعض الاضطرابات بالانفعالات الحادة (مثل نوبات الهلع)، بينما تتعلق اضطرابات أخرى بالمزاج المستمر (مثل اضطراب الاكتئاب).

المكونات الأساسية للانفعال

يُعرف الانفعال بأنه متلازمة معقدة تتكون من عدة مكونات متفاعلة تعمل بشكل متزامن. لا يوجد مكون واحد يحدد الانفعال بالكامل، بل هو نتاج للتفاعل الديناميكي بين هذه العناصر. يُمكن تقسيم المكونات الأساسية للانفعال إلى خمسة أبعاد رئيسية، تبدأ من المعالجة الداخلية وصولاً إلى التعبير الخارجي. يشمل البعد الأول التقييم المعرفي، وهو العملية التي يفسر بها الفرد الموقف المحفز وما يعنيه بالنسبة لأهدافه ورفاهيته؛ هذا التقييم هو ما يحدد نوع الانفعال الناتج (على سبيل المثال، تقييم تهديد يؤدي إلى الخوف، وتقييم خسارة يؤدي إلى الحزن).

البعد الثاني هو الاستجابات الفسيولوجية، التي تنظمها بشكل أساسي الجهاز العصبي الذاتي (السمبثاوي والباراسمبثاوي). تتضمن هذه الاستجابات زيادة معدل ضربات القلب، تغيرات في توصيل الجلد الكهربائي، إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول والأدرينالين، وتغيرات في أنماط التنفس. هذه التغيرات تهيئ الجسم للعمل السريع، ويطلق عليها أحياناً "استجابة القتال أو الهروب". يشير هذا المكون إلى أن الانفعال ليس مجرد حالة عقلية، بل هو حالة جسدية عميقة الجذور.

أما البعد الثالث، فهو الاستعداد للعمل (Action Tendencies)، حيث يدفع كل انفعال الفرد نحو سلوك معين. يهدف هذا الاستعداد إلى التكيف مع الموقف المحفز؛ فالخوف يستدعي الهروب أو التجمد، والغضب يستدعي المواجهة، والحب يستدعي التقارب. هذه النزعات السلوكية التكيفية هي دليل على الدور التطوري للانفعالات. البعد الرابع هو التعبير الحركي والسلوكي، والذي يشمل تعابير الوجه، ولغة الجسد، ونبرة الصوت. تلعب هذه التعبيرات دوراً حاسماً في التواصل الاجتماعي، حيث تنقل الحالة الداخلية للفرد للآخرين بسرعة وكفاءة، مما يسهل التفاعل المشترك والتنسيق الاجتماعي. أخيراً، يأتي البعد الخامس، وهو التجربة الذاتية (الشعور)، والذي يمثل الإحساس الواعي الذي يرافق هذه التغيرات الداخلية والخارجية.

النظريات الكبرى في تفسير الانفعالات

حاولت العديد من النظريات النفسية والفسيولوجية تفسير العلاقة السببية بين المكونات المختلفة للانفعال. من أقدم النظريات وأكثرها تأثيراً هي نظرية جيمس-لانج (James-Lange Theory)، التي ظهرت في أواخر القرن التاسع عشر. تفترض هذه النظرية أن الاستجابة الفسيولوجية تسبق التجربة الذاتية للانفعال وتسببها. وبعبارة أخرى، نحن لا نهرب لأننا خائفون، بل نشعر بالخوف لأننا بدأنا في الهروب (أو لأننا نشعر بالتغيرات الجسدية المصاحبة للهروب). هذا الترتيب السببي يضع الأولوية للاستجابات الجسدية كمصدر للتجربة الانفعالية الواعية.

رداً على نظرية جيمس-لانج، اقترح كانون-بارد (Cannon-Bard Theory) أن التجربة الانفعالية والاستجابة الفسيولوجية تحدثان في وقت واحد تقريباً. تفترض هذه النظرية أن المحفز الانفعالي يرسل إشارات إلى منطقتين منفصلتين في الدماغ في آن واحد: القشرة المخية (التي تنتج التجربة الذاتية للشعور) والجهاز العصبي الذاتي (الذي ينتج الاستجابات الجسدية). وفقاً لكانون-بارد، فإن الشعور ليس ناتجاً عن التغيرات الجسدية، بل كلاهما ناتج عن معالجة مركزية تتم في الدماغ (خاصة المهاد).

شكلت نظرية العاملين لشاختر-سينجر (Schachter-Singer Two-Factor Theory) تحولاً نوعياً في الفهم، حيث أعادت إدخال الدور الحاسم للإدراك. تفترض هذه النظرية أن الانفعال يتطلب عاملين: الأول هو الإثارة الفسيولوجية العامة غير المحددة، والثاني هو التفسير المعرفي لهذه الإثارة. يشعر الفرد أولاً بالإثارة الجسدية، ثم يبحث عن سبب لتلك الإثارة في البيئة المحيطة، والتفسير الذي يعطيه هو ما يحدد نوع الانفعال الذي يشعر به (فقد يفسر نفس الإثارة كخوف في سياق خطر، ويفسرها كإثارة في سياق مباراة رياضية). وقد عززت النظريات المعرفية الحديثة، مثل نظرية التقييم لللازاروس (Lazarus's Appraisal Theory)، هذا الدور الإدراكي، مؤكدة أن التقييم المعرفي للموقف (ماذا يعني هذا لي؟) هو الخطوة الأولى والأهم في العملية الانفعالية، يليه الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية.

الدور الوظيفي والتكيفي للانفعالات

لم تعد الانفعالات تُعتبر مجرد "تشويش" على العقلانية، بل هي آليات تطورية حاسمة تخدم وظائف تكيفية أساسية لبقاء الفرد والمجتمع. من أبرز هذه الوظائف هي وظيفة البقاء، حيث تعمل الانفعالات كأنظمة إنذار سريعة. يتيح لنا الخوف الاستجابة الفورية للتهديدات دون الحاجة إلى تحليل معرفي مطول، مما يزيد من فرص النجاة. وبالمثل، فإن الاشمئزاز يحمينا من

تناول المواد السامة أو الضارة، مما يعكس دورها في الحفاظ على السلامة الجسدية.

بالإضافة إلى وظيفة البقاء الفردي، تخدم الانفعالات وظيفية التواصل الاجتماعي والتنسيق. تعابير الوجه الانفعالية، التي تتميز بالثبات والشمولية عبر الثقافات (وفقاً لأبحاث بول إيكمان)، تنقل معلومات حيوية عن الحالة الداخلية للفرد ونواياه للآخرين. عندما يعبر شخص عن الغضب، فإنه يرسل إشارة تحذير، وعندما يعبر عن الحزن، فإنه يحفز التعاطف والدعم الاجتماعي. هذه التعبيرات تسهل التفاعل الاجتماعي المنظم وتساعد في بناء الروابط والعلاقات.

من الناحية المعرفية، تلعب الانفعالات دوراً هاماً في عملية اتخاذ القرار والتعلم. أظهرت الأبحاث في علم الأعصاب المعرفي أن الأفراد الذين يعانون من تلف في المناطق الدماغية المسؤولة عن معالجة الانفعالات (مثل قشرة الفص الجبهي البطنية الوسطى) يواجهون صعوبات كبيرة في اتخاذ القرارات، حتى القرارات المنطقية البسيطة. هذا يشير إلى أن الانفعالات توفر "علامات جسدية" (Somatic Markers) تساعد في تقييم النتائج المحتملة بسرعة وتوجيه الاختيار نحو الخيار الأكثر إيجابية، بناءً على الخبرات الانفعالية السابقة.

العواطف وعمق التجربة الإنسانية

تختلف العواطف (Sentiments أو Affections) عن الانفعالات في طبيعتها وتركيبها. بينما الانفعال هو حالة وجدانية عابرة ومكثفة، فإن العاطفة هي بنية وجدانية أكثر تعقيداً واستدامة، وتتشكل بمرور الوقت نتيجة لتراكم الانفعالات والخبرات المعرفية المرتبطة بشيء أو شخص أو فكرة معينة. العواطف، مثل الحب، الكراهية، الولاء، أو الوطنية، تتسم بالثبات النسبي ويكونها موجهة نحو هدف محدد وواضح.

تتطلب العواطف مستوى عالياً من المعالجة المعرفية؛ فهي ليست مجرد استجابة فسيولوجية، بل هي منظومة من المعتقدات، التوقعات، الذكريات، والتقييمات التي ترتبط بالهدف العاطفي. على سبيل المثال، عاطفة "الحب" تجاه شخص لا تتكون فقط من لحظات انفعالية سعيدة عابرة، بل تشمل الالتزام، الذاكرة المشتركة، التقييم الإيجابي المستمر للشخص، والرغبة في رعاية هذا الهدف والحفاظ عليه. هذا التعقيد يجعل العواطف أكثر مقاومة للتغيير مقارنة بالانفعالات اللحظية.

تعد العواطف ضرورية لتشكيل الهوية الشخصية والاجتماعية. فهي التي تربط الأفراد بالمجموعات، وتؤسس للقيم والمعايير الأخلاقية. إن قوة العاطفة هي ما يمنح الحياة الإنسانية معناها وعمقها، حيث تدفعنا إلى التضحية، التعاون، وبناء المؤسسات الاجتماعية المعقدة. تتطور العواطف غالباً من خلال التعلق المبكر في الطفولة، حيث تضع الخبرات الوجدانية المبكرة الأساس لتكوين علاقات عاطفية صحية أو مضطربة في مرحلة البلوغ، مما يبرز الدور التكاملي للعواطف في التنمية البشرية.

التنظيم الانفعالي والذكاء العاطفي

يُعد التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation) أحد أهم مفاتيح الصحة النفسية والنجاح التكيفي. يشير التنظيم الانفعالي إلى العمليات التي يستخدمها الأفراد للتأثير في انفعالاتهم (نوعها، متى يشعرون بها، وكيف يعبرون عنها). لا يعني التنظيم قمع المشاعر، بل يعني إدارتها بفعالية لتعزيز الأهداف التكيفية. تشمل استراتيجيات التنظيم طريقتين رئيسيتين: استراتيجيات سابقة للتركيز (Antecedent-focused strategies) واستراتيجيات لاحقة للتركيز (Response-focused strategies).

من أهم الاستراتيجيات السابقة للتركيز هي إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal)، حيث يقوم الفرد بتغيير طريقة تفكيره في الموقف الانفعالي لتقليل آثاره السلبية (مثل تفسير تأخر صديق في موعد على أنه بسبب ازدحام المرور

بدلاً من اعتباره إهانة شخصية). هذه الاستراتيجية تعتبر تكتيكية وصحية للغاية. على النقيض، فإن الاستراتيجيات اللاحقة للتركيز، مثل قمع التعبير الانفعالي (Suppression)، أي محاولة إخفاء أو كبت التعبير السلوكي للانفعال، غالباً ما تكون أقل فعالية، وقد تؤدي إلى زيادة الإثارة الفسيولوجية وتدهور الذاكرة.

يرتبط التنظيم الانفعالي ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence - EI)، الذي يشمل القدرة على إدراك الانفعالات بدقة، واستيعاب الانفعالات لتسهيل التفكير، وفهم المعلومات الانفعالية، وإدارة الانفعالات (سواء الذاتية أو انفعالات الآخرين). الأفراد ذوو الذكاء العاطفي العالي يكونون أكثر قدرة على استخدام استراتيجيات تنظيمية مرنة وفعالة، مما يمكنهم من التعامل مع الضغوط، بناء علاقات صحية، وتحقيق مستويات أعلى من الرفاهية النفسية والاجتماعية.

الانفعالات المرضية والاضطرابات النفسية

عندما يفشل نظام التنظيم الانفعالي في العمل بكفاءة، أو عندما تكون الاستجابات الانفعالية غير متناسبة مع الموقف، يمكن أن يؤدي ذلك إلى ظهور الانفعالات المرضية والاضطرابات النفسية. يُعد خلل التنظيم الانفعالي سمة أساسية في العديد من التشخيصات السريرية. على سبيل المثال، يتميز اضطراب الاكتئاب الشديد بوجود مزاج حزين مستمر أو فقدان الاهتمام والمتعة (Anhedonia)، وهي حالة عاطفية مرضية تستمر لفترات طويلة وتؤثر جوهرياً في الأداء الوظيفي.

في المقابل، تتميز اضطرابات القلق، مثل اضطراب القلق العام واضطراب الهلع، بوجود انفعال الخوف أو القلق الحاد والمفرط الذي لا يتناسب مع التهديد الفعلي، وغالباً ما يكون مصحوباً باستجابات فسيولوجية مبالغ فيها. كما أن اضطرابات الشخصية، مثل اضطراب الشخصية الحدية (Borderline Personality Disorder)، تتميز بتقلبات انفعالية شديدة وسريعة، وعدم استقرار في المزاج، وصعوبة بالغة في تحمل الانفعالات السلبية وتنظيمها، مما يؤدي إلى سلوكيات اندفاعية ومحاولات يائسة لتجنب الرفض.

يتطلب علاج هذه الاضطرابات غالباً تدخلاً شاملاً يركز على استعادة التوازن الانفعالي. تستخدم العلاجات النفسية الحديثة، مثل العلاج السلوكي الجدلي (Dialectical Behavior Therapy - DBT) والعلاج المعرفي السلوكي (CBT)، تقنيات محددة لتعليم الأفراد كيفية تحديد انفعالاتهم، تحمل الضيق الانفعالي، وتطوير استراتيجيات تنظيمية أكثر تكتيكية. يوضح هذا المجال أن فهم الآليات الانفعالية هو حجر الزاوية في التشخيص والتدخل النفسي الفعال.

الفروق الثقافية والجنسية في التعبير الانفعالي

على الرغم من وجود أدلة قوية (خاصة من عمل إيكمان) على أن الانفعالات الأساسية (مثل السعادة، الحزن، الغضب، الخوف، الاشمئزاز، والمفاجأة) لها تعابير وجه عالمية ومتأصلة بيولوجياً، فإن التعبير الانفعالي يتأثر بشكل كبير بالعوامل الثقافية والاجتماعية. يُشار إلى هذه العوامل باسم قواعد العرض (Display Rules)، وهي مجموعة من القواعد الاجتماعية المكتسبة التي تحدد متى، وأين، وكيف يكون من المناسب التعبير عن انفعال معين.

تختلف قواعد العرض بشكل كبير بين الثقافات الجماعية والفردية. ففي بعض الثقافات الآسيوية، قد تكون هناك قواعد تفرض إخفاء الانفعالات السلبية، خاصة في وجود شخص ذي سلطة، للحفاظ على الانسجام الاجتماعي. بينما قد تشجع الثقافات الغربية الفردية على التعبير الصريح عن الانفعالات، بما في ذلك الغضب أو الإحباط. هذا التباين لا يعني أن الأفراد في الثقافات المختلفة يشعرون بانفعالات مختلفة جوهرياً، ولكنه يؤثر في كيفية ظهور هذه الانفعالات للعلن وفي مدى شدتها.

كما لوحظت فروق جنسية منهجية في التعبير عن الانفعالات وفي الإبلاغ عنها. تشير الأبحاث غالباً إلى أن النساء يبلغن عن

تجربة انفعالات أكثر كثافة ولفترة أطول، خاصة الانفعالات التي تتطلب تقارباً اجتماعياً مثل الحزن والدفء، بينما يميل الرجال في بعض الثقافات إلى كبت التعبير عن الحزن والخوف، والتركيز على الانفعالات التي تعكس القوة أو السيطرة، مثل الغضب. هذه الفروق ليست بالضرورة نتاجاً للاختلافات البيولوجية بقدر ما هي نتيجة للتنشئة الاجتماعية والتوقعات الثقافية حول أدوار النوع الاجتماعي، والتي تملي السلوك الانفعالي المناسب لكل جنس.

ARABPSYCHOLOGY.COM