

انواع الانفعالات في مجال علم النفس

تأليف

محمد لوتي

فبراير 2, 2026

الاقتباس الموصى به

محمد لوتي (2026). انواع الانفعالات في مجال علم النفس. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من

<https://arabpsychology.com/?p=115441>

انواع الانفعالات في مجال علم النفس

تُعد دراسة الانفعالات (Emotions) أحد الركائز الأساسية في علم النفس الحديث، حيث تمثل جسراً حيوياً يربط بين العمليات المعرفية الداخلية والاستجابات الفسيولوجية والسلوكيات الظاهرة. لا تقتصر الانفعالات على كونها مجرد حالات وجدانية عابرة، بل هي منظومة معقدة من الاستجابات المتزامنة التي تهدف إلى مساعدة الكائن الحي على التكيف مع بيئته الداخلية والخارجية. إن فهم أنواع الانفعالات وتصنيفاتها المختلفة يقدم إطاراً تحليلياً لفهم الدافع البشري، وطبيعة العلاقات الاجتماعية، وحتى المنشأ البيولوجي للاضطرابات النفسية. لقد تباينت النظريات التي حاولت تصنيف هذه الانفعالات، بدءاً من النماذج البنائية التي تركز على المكونات الأساسية وصولاً إلى النماذج الوظيفية التي تدرس دورها في البقاء والتطور، مما يستدعي استعراضاً منهجياً لأبرز هذه التصنيفات المعترف بها في الأدبيات السيكولوجية.

يُعرف الانفعال عادةً بأنه حالة نفسية وفسيولوجية معقدة تنطوي على ثلاثة مكونات مترابطة رئيسية: المكون الذاتي (الخبرة الواعية أو الشعور)، والمكون الفسيولوجي (التغيرات الجسدية مثل تسارع ضربات القلب أو إفراز الهرمونات)، والمكون التعبيري أو السلوكي (التعبيرات الوجهية أو الحركات الجسدية). يمثل هذا التفاعل بين المكونات الثلاثة الآلية التي من خلالها يتمكن الأفراد من معالجة المعلومات وتقييم المواقف ذات الأهمية الشخصية، سواء كانت تهديداً أو مكافأة. إن التنوع الانفعالي الهائل الذي يختبره البشر يتطلب منهجيات تصنيف دقيقة، وقد اعتمد علماء النفس على عدة معايير لفرز هذه التجارب الوجدانية، مثل مستوى التعقيد، والقطبية (إيجابي/سلبي)، والوظيفة التكيفية، ومدى عالميتها عبر الثقافات.

الانفعالات الأساسية والعالمية (نظرية التطور)

أحد أهم التصنيفات وأكثرها تأثيراً هو التمييز بين الانفعالات الأساسية (Basic Emotions) والانفعالات المشتقة أو الثانوية. ترتكز نظرية الانفعالات الأساسية، التي اشتهر بها عالم النفس بول إيكمان، على فرضية أن هناك مجموعة محدودة من الانفعالات فطرية، مبرمجة وراثياً، وتظهر عالمياً عبر جميع الثقافات البشرية، بغض النظر عن التعلم الاجتماعي. تفترض هذه النظرية أن لكل انفعال أساسي نمطاً فريداً من الاستجابة الفسيولوجية والتعبير الوجهي المميز الذي يمكن التعرف عليه بسهولة. هذه الانفعالات الأساسية ضرورية لضمان البقاء والتفاعل الاجتماعي الفوري، وهي تمثل اللبنة الأساسية التي تُبنى عليها المشاعر الأكثر تعقيداً.

حدد إيكمان في البداية ستة انفعالات أساسية، والتي تم توسيعها لاحقاً في بعض النماذج. هذه الانفعالات هي الأكثر دراسة والأكثر ثباتاً من حيث الاعتراف العابر للثقافات، مما يشير بقوة إلى أصلها التطوري المشترك. إن وجود هذه المجموعة الثابتة من الانفعالات يوفر الأساس لفهم كيف يتفاعل البشر مع التحديات البيئية المشتركة. على سبيل المثال، يعمل انفعال الخوف على حشد الموارد الجسدية للهروب، بينما يعمل انفعال الغضب على تحفيز الدفاع ضد مصدر التهديد، مما يؤكد على دورها الوظيفي الواضح في آليات البقاء والتعامل مع المخاطر.

تتميز الانفعالات الأساسية بكونها استجابات سريعة وغير واعية في كثير من الأحيان، وتسبق التقييم المعرفي المفصل للموقف. هذا يعني أن الدوائر العصبية المسؤولة عن هذه الانفعالات، مثل اللوزة الدماغية (Amygdala)، يمكن أن تستجيب للمثيرات قبل أن يتمكن القشر المخي من معالجتها بشكل كامل. وقد أضاف بعض الباحثين، مثل روبرت بلوتشيك، انفعالات أخرى إلى القائمة الأساسية، مثل الترقب والقبول، لتشكيل نموذج أكثر شمولاً يعرف باسم "عجلة الانفعالات"، والذي يوضح كيف يمكن أن تتجمع الانفعالات الأساسية لتكوين حالات وجدانية أكثر تنوعاً.

الغضب (Anger): استجابة للظلم أو الإعاقة أو التهديد، ويهدف إلى إزالة العائق أو مواجهة المعتدي.

الخوف (Fear): استجابة للخطر الوشيك، ويهدف إلى الهروب أو تجنب التهديد (آلية البقاء).

الحزن (Sadness): استجابة للفقد أو الخسارة، ويهدف إلى جذب الدعم الاجتماعي.

السعادة/الفرح (Joy): استجابة للمكافأة أو الإنجاز، ويهدف إلى تعزيز السلوكيات المفيدة.

الاشمئزاز (Disgust): استجابة للمواد الضارة أو المسببة للمرض، ويهدف إلى التجنب.

المفاجأة (Surprise): استجابة لحدث غير متوقع، ويهدف إلى إعادة توجيه الانتباه بسرعة.

الانفعالات الثانوية (المركبة) والاجتماعية

بخلاف الانفعالات الأساسية، تظهر الانفعالات الثانوية (Secondary Emotions)، والتي تُعرف أيضاً بالانفعالات المركبة أو الاجتماعية، كمنتج لتفاعل الانفعالات الأساسية مع العمليات المعرفية العليا، مثل التقييمات الذاتية، والمعايير الثقافية، والذاكرة. هذه الانفعالات ليست فطرية بالكامل، بل تتطور مع نمو الفرد واكتسابه للخبرات الاجتماعية المعقدة. تتطلب الانفعالات الثانوية قدرة إدراكية أعلى، بما في ذلك القدرة على فهم الذات في سياق اجتماعي والقدرة على تقييم أفعال الذات والآخرين بناءً على القواعد الأخلاقية والمعمارية.

تشمل الانفعالات الثانوية مجموعة واسعة من المشاعر مثل الذنب، والعار، والإحراج، والحسد، والفخر. الفرق الجوهرى بينها وبين الانفعالات الأساسية يكمن في أنها غالباً ما تكون موجهة نحو الذات أو الآخرين في سياق تفاعلي، وتلعب دوراً حاسماً في تنظيم السلوك الاجتماعي والحفاظ على النظام المجتمعي. على سبيل المثال، يُعد الشعور بالذنب استجابة ناتجة عن تقييم سلبي لسلوك معين قام به الفرد (أنا فعلت شيئاً سيئاً)، بينما يُعد العار تقييماً سلبياً للذات ككل (أنا شخص سيئ)، وكلاهما يؤثر بشكل كبير على دافعية الفرد لتصحيح أخطائه أو الانعزال عن المجموعة.

تتأثر الانفعالات الثانوية بشدة بالتعلم الثقافي. فما يعتبر مدعاة للفخر في ثقافة ما قد يكون محظوراً أو غير مقبول في ثقافة أخرى. هذه المرونة والتعقيد تجعل دراسة الانفعالات الثانوية ضرورية لفهم علم النفس الثقافي وعلم النفس الاجتماعي. كما أن هذه الانفعالات هي التي تتطلب أعلى مستويات من التنظيم الانفعالي، حيث يجب على الفرد أن يتعلم كيف يدير هذه المشاعر المعقدة ليعمل بفعالية ضمن الإطار الاجتماعي المحدد له.

التصنيف حسب القطبية (الإيجابية والسلبية)

يُعد التصنيف الأبسط والأكثر شيوعاً هو تقسيم الانفعالات بناءً على قطبيتها أو قيمتها الوجدانية إلى انفعالات إيجابية وانفعالات سلبية. على الرغم من بساطته الظاهرة، فإن هذا التصنيف يحمل دلالات وظيفية عميقة في فهم الصحة النفسية والدافعية. تُشير الانفعالات السلبية (Negative Affects) مثل الخوف، والغضب، والحزن، إلى وجود مشكلة أو تهديد، وتعمل على تضيق نطاق الانتباه وتجهيز الجسم للاستجابة السريعة للتحدي. هذه الانفعالات ضرورية لتجنب المخاطر وحماية الذات.

في المقابل، تُشير الانفعالات الإيجابية (Positive Affects) مثل الفرح، والاهتمام، والرضا، إلى تحقيق هدف أو التمتع بظروف آمنة ومواتية. وفقاً لنظرية "التوسع والبناء" (Broaden-and-Build Theory) التي قدمتها باربرا فريديريكسون، فإن الانفعالات الإيجابية لا تقتصر على مجرد الشعور بالرضا، بل إنها تؤدي وظيفة تكيفية مهمة من خلال توسيع نطاق التفكير والإجراءات المتاحة للفرد. هذا التوسع يعزز الإبداع، ويحسن القدرة على حل المشكلات، ويساعد في بناء الموارد الشخصية والاجتماعية على المدى الطويل.

من المهم ملاحظة أن استخدام مصطلحي "إيجابي" و "سلبي" لا يعني بالضرورة "جيد" و "سيئ". فكل نوع من الانفعالات له وظيفته التكيفية. على سبيل المثال، قد يكون الشعور ببعض القلق (سلبي) ضرورياً للحفاظ على اليقظة أثناء مهمة صعبة، بينما يمكن أن يؤدي الإفراط في الفرح أو النشوة (إيجابي) إلى سلوكيات متهورة. يركز علم النفس الإيجابي الحديث على أهمية تحقيق التوازن بين كلا النوعين، مع التأكيد على ضرورة تنمية المرونة الانفعالية للتعامل مع التقلبات الوجدانية المتنوعة التي تفرضها الحياة.

الانفعالات حسب الشدة والمدة (الحالات المزاجية والمشاعر)

يجب التمييز بين أنواع الانفعالات بناءً على شدتها ومدة استمرارها. غالباً ما يتم الخلط بين ثلاثة مصطلحات رئيسية: الانفعال (Emotion)، والحالة المزاجية (Mood)، والمزاج (Temperament). الانفعالات هي استجابات حادة ومكثفة نسبياً وقصيرة الأجل، وعادةً ما تكون مرتبطة بمثير أو حدث محدد (مثلاً، الغضب كرد فعل على إهانة مباشرة). تتميز الانفعالات بحدود واضحة وبداية ونهاية محددتين.

أما الحالة المزاجية، فهي حالة وجدانية أقل حدة وأطول مدى من الانفعال، وقد تستمر لساعات أو أيام. غالباً ما تكون الحالة المزاجية أقل ارتباطاً بمثير محدد، بل هي أشبه بـ "مناخ" عاطفي عام يلون طريقة تفكير الفرد واستجابته للمواقف المختلفة. على سبيل المثال، قد يكون الشخص في حالة مزاجية "سيئة" تجعله أكثر عرضة للشعور بالغضب أو الإحباط تجاه أحداث بسيطة، حتى لو لم تكن تلك الأحداث هي السبب المباشر للحالة المزاجية. إن فهم الحالة المزاجية أمر حيوي في تشخيص اضطرابات مثل الاكتئاب أو اضطراب ثنائي القطب.

أما المزاج (Temperament)، فهو يمثل النمط السلوكي والانفعالي الفطري للفرد، وهو ثابت نسبياً عبر الزمن ويُعتقد أن له أساساً بيولوجياً قوياً. المزاج هو الميل العام للاستجابة بطريقة معينة (على سبيل المثال، الميل إلى أن تكون شخصاً قلقاً أو شخصاً منفتحاً). على الرغم من أن المزاج ليس انفعالاً في حد ذاته، إلا أنه يؤثر بشكل مباشر على نوع وشدة الانفعالات والحالات المزاجية التي يختبرها الفرد بشكل متكرر، مما يجعله عاملاً أساسياً في التصنيف النفسي الفردي.

انفعالات اليقظة والتنشيط (Anxiety vs. Arousal)

يمكن تصنيف الانفعالات أيضاً بناءً على مستوى التنشيط الفسيولوجي (Arousal) الذي تسببه. يتراوح التنشيط من الخمول والهدوء العميق إلى الإثارة الشديدة واليقظة المفرطة. ترتبط بعض الانفعالات، مثل الخوف والغضب، بمستويات عالية جداً من التنشيط الفسيولوجي (تسارع ضربات القلب، زيادة إفراز الأدرينالين)، وهي استجابات ضرورية لحالات الطوارئ. في المقابل، ترتبط انفعالات أخرى، مثل الرضا العميق أو الهدوء، بمستويات تنشيط منخفضة.

يُعد مفهوم القلق (Anxiety) مثالاً لانفعال يتميز بمستوى عالٍ من التنشيط السلبي. القلق هو انفعال مستقبلي المنحى، يرتبط بتوقع خطر غير محدد أو غير وشيك، ويختلف عن الخوف الذي يرتبط بخطر فوري ومحدد. إن مستويات القلق المرتفعة والمزمنة يمكن أن تؤدي إلى استنزاف الموارد الفسيولوجية والمعرفية للفرد، وتُعد عاملاً محورياً في العديد من الاضطرابات النفسية. ومع ذلك، فإن المستوى الأمثل من التنشيط (قانون بيركس-دودسون) ضروري لتحقيق الأداء الأمثل في المهام المختلفة.

في سياق الأداء، يمكن للانفعالات أن تكون محفزة أو مثبطة. الانفعالات المحفزة، حتى لو كانت سلبية (مثل القلق المعتدل بشأن الامتحان)، يمكن أن تزيد من التركيز والانتباه. بينما يمكن للانفعالات المثبطة (مثل الحزن العميق أو الاكتئاب) أن تقلل من الدافع وتؤدي إلى الخمول. يشير هذا التصنيف إلى أن فهم الانفعالات لا يتعلق فقط بما يشعر به الفرد، بل يتعلق أيضاً بالطاقة التي يولدها هذا الشعور لتوجيه السلوك نحو تحقيق الأهداف أو تجنب النتائج غير المرغوبة.

دور الانفعالات في الوظيفة المعرفية

تُظهر الأبحاث الحديثة أن الانفعالات ليست مجرد نواتج ثانوية للعمليات المعرفية، بل هي جزء لا يتجزأ من هذه العمليات، وتؤثر بشكل كبير على كيفية اتخاذنا للقرارات، وكيف نتذكر الأحداث، وكيف ندرك العالم من حولنا. يمثل هذا التصنيف الوظيفي طريقة لفرز الانفعالات بناءً على تأثيرها على المعرفة. على سبيل المثال، تميل الانفعالات السلبية، مثل الحزن، إلى تعزيز التفكير التحليلي والمراجعة النقدية للذات والبيئة، بينما تميل الانفعالات الإيجابية إلى تعزيز التفكير الشمولي والإبداعي.

تلعب الانفعالات دوراً حاسماً في الذاكرة. يتم ترميز الأحداث المشحونة انفعالياً بشكل أقوى وأكثر تفصيلاً في الذاكرة، وهو ما يُعرف بظاهرة الذاكرة الوميضية (Flashbulb Memory). إن هذا الارتباط القوي بين الانفعال والذاكرة هو آلية تكيفية تضمن تذكر الأحداث المهمة للبقاء (مثل مصدر الخطر أو المكافأة). لذلك، يمكن تصنيف الانفعالات بناءً على قدرتها على تعزيز أو تثبيط استرجاع أنواع معينة من المعلومات.

يُعد نموذج ماركيزيو (Decision-making theory) مثالاً على كيفية تأثير الانفعالات على اتخاذ القرار. يشير هذا النموذج إلى أن الانفعالات، لا سيما الإحساسات الجسدية المرافقة لها (Somatic Markers)، توفر اختصارات سريعة لتقييم الخيارات المعقدة. بمعنى آخر، تساعد الانفعالات الفرد على استبعاد الخيارات السيئة بسرعة بناءً على الخبرات السابقة، مما يسرع عملية اتخاذ القرار ويجعلها أكثر كفاءة، خاصة في الظروف التي تتطلب استجابة فورية.

اضطرابات تنظيم الانفعالات

على الرغم من الأهمية التكيفية لجميع أنواع الانفعالات، فإن عدم القدرة على تنظيم هذه الانفعالات أو التعامل معها بفعالية يؤدي إلى ظهور أنواع مختلفة من الاضطرابات النفسية. يُعرف تنظيم الانفعالات بأنه العملية التي من خلالها يؤثر الأفراد على الانفعالات التي يمرون بها، ومتى يمرون بها، وكيف يختبرونها ويعبرون عنها. يمكن تصنيف الاضطرابات النفسية بناءً على الخلل السائد في تنظيم الانفعالات.

في اضطرابات القلق، يكون الخلل الأساسي هو الإفراط في الاستجابة لانفعال الخوف أو القلق، حيث يتم تضخيم التهديدات وتصبح الاستجابة الفسيولوجية مفرطة وغير متناسبة مع المثير. بينما في اضطرابات المزاج، مثل الاكتئاب السريري، يسيطر انفعال الحزن أو اليأس لفترات طويلة، ويصاحبه انخفاض حاد في القدرة على الشعور بالانفعالات الإيجابية.

أحد أبرز الأمثلة على اضطرابات تنظيم الانفعالات هو اضطراب الشخصية الحدية (Borderline Personality Disorder)، حيث يعاني الأفراد من تقلبات انفعالية شديدة وسريعة، وصعوبة بالغة في التحكم في انفعالات الغضب أو الإحباط. إن فهم هذه الأنواع المختلفة من الانفعالات، وكيفية تنظيمها، لا يخدم فقط الأغراض النظرية، بل يقدم الأساس لتطوير التدخلات العلاجية الفعالة، مثل العلاج السلوكي الجدلي (DBT)، الذي يركز بشكل أساسي على تعليم مهارات الوعي والتنظيم الانفعالي.