

# مفهوم الانفعالات ومكوناتها الأساسية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 2, 2026

الاقتباس الموصى به

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). مفهوم الانفعالات ومكوناتها الأساسية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=115440>

## مفهوم الانفعالات ومكوناتها الأساسية

تُعد الانفعالات (أو العواطف) حجر الزاوية في التجربة الإنسانية، وتمثل نظاماً معقداً ومتعدد الأبعاد يوجه سلوكنا وتفاعلاتنا مع البيئة. في مجال علم النفس، تُعرف الانفعالات بأنها حالات وجدانية معقدة ومكثفة تنشأ استجابةً لمثيرات داخلية أو خارجية ذات أهمية شخصية. هذه الحالات لا تقتصر على الشعور الذاتي فحسب، بل تشمل تفاعلات فسيولوجية عميقة واستجابات سلوكية واضحة. إن دراسة الانفعالات هي جهد متعدد التخصصات يشمل علم الأعصاب، وعلم النفس المعرفي، وعلم النفس الاجتماعي، محاولاً فك شفرة كيف ولماذا نشعر بما نشعر به. يُشدد علماء النفس على أن الانفعال ليس مجرد شعور عابر، بل هو عملية تتضمن تقييماً للموقف وتهيئاً للجسم للاستجابة.

يمكن تحليل الانفعال إلى ثلاثة مكونات أساسية متداخلة تعمل بتناغم لإنتاج التجربة العاطفية الكاملة. المكون الأول هو المكون الذاتي أو الخبرة الشعورية، وهو ما نشعر به داخلياً، مثل الإحساس بالبهجة أو الحزن أو الخوف. هذا المكون هو الأكثر خصوصية ويصعب قياسه مباشرةً، ويعتمد بشكل كبير على السياق الشخصي والخبرات السابقة للفرد. المكون الثاني هو المكون الفسيولوجي، والذي يشمل التغيرات الجسدية غير الإرادية التي تحدث نتيجة لتنشيط الجهاز العصبي اللاإرادي، مثل زيادة معدل ضربات القلب، واتساع حدقة العين، والتعرق، أو إفراز هرمونات التوتر كالكورتيزول والأدرينالين. هذه التغيرات هي التي تعد الجسم للاستجابة السريعة (مثل استجابة القتال أو الهروب).

أما المكون الثالث فهو المكون السلوكي أو التعبيري، والذي يشير إلى الأفعال الظاهرة التي تصاحب الحالة الانفعالية. يشمل ذلك تعابير الوجه، ولغة الجسد، ونبرة الصوت، والميول نحو الفعل. على سبيل المثال، يعبر الغضب عن نفسه في إجهام الحاجبين وتوتر العضلات، بينما تظهر السعادة في الابتسام ووضعية الجسد المريحة. هذه التعبيرات السلوكية لها أهمية قصوى في التواصل الاجتماعي، حيث تسمح لنا بنقل حالتنا الداخلية إلى الآخرين وتوقع ردود أفعالهم. لفهم الانفعال بشكل شامل، يجب النظر إلى هذه المكونات الثلاثة كشبكة متكاملة لا يمكن فصل أجزائها، حيث يؤثر التقييم المعرفي للموقف على الاستجابة الفسيولوجية، والتي بدورها تؤثر على التعبير السلوكي.

## النظريات الكبرى في تفسير الانفعالات

شهد تاريخ علم النفس محاولات عديدة لوضع إطار نظري يفسر العلاقة السببية بين المثيرات الخارجية، والاستجابات الفسيولوجية، والخبرة الشعورية للانفعالات. من أقدم هذه النظريات وأكثرها تأثيراً هي نظرية جيمس-لانج (James-Lange Theory)، التي اقترحها ويليام جيمس وكارل لانج بشكل مستقل في أواخر القرن التاسع عشر. تفترض هذه النظرية أن الاستجابة الفسيولوجية تسبق وتسبب الخبرة الشعورية. بعبارة أخرى، نحن لا نبكي لأننا حزينون، بل نشعر بالحزن لأننا نبكي أو لأن أجسامنا استجابت فسيولوجياً أولاً. ترى هذه النظرية أن الإدراك للمثير يؤدي مباشرة إلى تغييرات جسدية، وهذا الإدراك للتغيرات الجسدية هو ما يُفسر لاحقاً على أنه انفعال.

في المقابل، ظهرت نظرية كانون-بارد (Cannon-Bard Theory) كرد فعل مباشر على نظرية جيمس-لانج. انتقد والتر كانون وفيليب بارد فكرة أن التغيرات الفسيولوجية وحدها كافية لتمييز الانفعالات المختلفة، مشيرين إلى أن الاستجابات الجسدية غالباً ما تكون بطيئة جداً أو متشابهة جداً بين الانفعالات المختلفة (مثل زيادة ضربات القلب التي تحدث في كل من الخوف والغضب). تفترض نظرية كانون-بارد أن المثير الانفعالي يرسل إشارات متزامنة إلى منطقتين مختلفتين: القشرة المخية (مما ينتج عنه الخبرة الشعورية) وإلى الجهاز العصبي الودي (مما ينتج عنه الاستجابة الفسيولوجية). وبالتالي، فإن الشعور بالخوف والاستجابة الجسدية للخوف يحدثان في نفس الوقت وليس بشكل متتابع.

لعل النظرية الأكثر تطوراً والتي سعت لدمج الجانب الفسيولوجي بالجانب المعرفي هي نظرية شاختر-سينجر المعرفية ثنائية العامل (Schachter-Singer Two-Factor Theory)، التي ظهرت في ستينيات القرن الماضي. تفترض هذه النظرية

أن الخبرة الانفعالية تتطلب عاملين أساسيين: أولاً، الإثارة الفسيولوجية غير المحددة؛ وثانياً، التفسير أو التقييم المعرفي لتلك الإثارة. بمعنى، عندما يواجه الفرد مثيراً، يشعر بإثارة جسدية عامة، ثم يقوم العقل بتسمية هذه الإثارة بناءً على السياق المحيط. على سبيل المثال، إذا شعر شخص ما بزيادة في ضربات القلب في حديقة حيوانات عند رؤية ثعبان، فإنه يفسر الإثارة على أنها خوف. أما إذا شعر بنفس الإثارة في موعد غرامي، فإنه يفسرها على أنها إثارة أو حب. هذا التركيز على دور التقييم المعرفي للموقف كان نقطة تحول كبيرة في فهم الانفعالات.

## الدور الوظيفي للانفعالات وأهميتها

لا تُعد الانفعالات مجرد ردود فعل سلبية أو اضطرابات في الحياة النفسية، بل هي أنظمة وظيفية حيوية تطورت لخدمة أغراض تكيفية أساسية. الوظيفة الأساسية للانفعالات هي البقاء والتكيف. الانفعالات تحفزنا على الاستجابة السريعة للتهديدات أو الفرص في البيئة دون الحاجة إلى تحليل معرفي مطول. على سبيل المثال، يضمن الخوف التفعيل الفوري لاستجابة القتال أو الهروب، مما يزيد من فرص النجاة عند مواجهة خطر وشيك. بينما يدفعنا الغضب لحماية مواردنا أو حدودنا الشخصية.

تلعب الانفعالات دوراً محورياً في توجيه السلوك وتحفيزه. إنها تعمل كبوصلة داخلية تقودنا نحو الأهداف المفيدة وتبعدنا عن تلك الضارة. مشاعر السعادة والبهجة تشجع على تكرار السلوكيات التي أدت إليها (التعزيز الإيجابي)، بينما تدفعنا مشاعر الحزن أو الذنب إلى التوقف عن سلوكيات معينة وتصحيحها (التعزيز السلبي). وبالتالي، لا يمكن فصل الدافع عن الانفعال؛ فالرغبة في تحقيق هدف معين غالباً ما تكون مدفوعة بالانفعال المتوقع المرتبط بتحقيقه، سواء كان شعوراً بالفخر أو الرضا.

بالإضافة إلى وظيفتها الداخلية، تخدم الانفعالات وظيفة حاسمة في التواصل الاجتماعي. تُعد تعابير الوجه الانفعالية، التي درسها بول إيمان على نطاق واسع، لغة عالمية غير لفظية تسمح للأفراد بنقل نواياهم وحالاتهم الداخلية للآخرين بسرعة وكفاءة. عندما يرى طفل تعبير خوف على وجه والدته، فإنه يفهم فوراً أن هناك خطراً في البيئة، حتى لو لم يتم نطق كلمة واحدة. هذه القدرة على قراءة الانفعالات والتعبير عنها هي أساس بناء العلاقات الاجتماعية، التعاطف، والتنظيم الجماعي للسلوك. إن الانفعالات تساهم بشكل فعال في بناء اللحمة الاجتماعية وتسهيل التفاعلات المعقدة بين الأفراد.

## الأسس الفسيولوجية والعصبية للانفعالات

تتركز المعالجة العصبية للانفعالات في شبكة معقدة من الهياكل الدماغية، أبرزها ما يُعرف بـ الجهاز الحوفي (Limbic System)، والذي يُعتبر الدماغ الانفعالي. يُعد اللوزة الدماغية (Amygdala) الهيكل الأهم في هذه الشبكة، حيث تعمل كمركز إنذار داخلي يُقيم الأهمية الانفعالية للمثيرات، خاصة تلك المتعلقة بالخطر والخوف. إنها تتلقى مدخلات حسية سريعة ومباشرة، مما يسمح باستجابة دفاعية فورية قبل أن تتم المعالجة المعرفية الكاملة في القشرة المخية. تُظهر الأبحاث أن تلف اللوزة الدماغية يمكن أن يضعف بشكل كبير القدرة على الشعور بالخوف أو التعرف على تعابير الخوف على وجوه الآخرين.

تتفاعل اللوزة الدماغية بشكل وثيق مع مناطق أخرى لتنظيم الاستجابة الانفعالية. على سبيل المثال، يقوم المهاد (Thalamus) بتوجيه المعلومات الحسية إلى كل من اللوزة والقشرة المخية، بينما يعمل الوطاء (Hypothalamus) كمنظم رئيسي للاستجابات الفسيولوجية، حيث يتحكم في الجهاز العصبي اللاإرادي (الودي واللاودي) ويطلق استجابة الغدد الصماء التي تؤدي إلى إفراز هرمونات التوتر. هذه الهرمونات، مثل الكورتيزول، ترفع مستوى الطاقة وتزيد من اليقظة، مما يعد الجسم للاستجابة الانفعالية.

كما تلعب القشرة المخية قبل الجبهية (Prefrontal Cortex - PFC) دوراً حاسماً في تنظيم الانفعالات. على عكس الهياكل الحوفية التي تولد الانفعال، فإن القشرة قبل الجبهية، خاصة المنطقة البطنية الإنسية (vmPFC)، مسؤولة عن التقييم المعرفي، التخطيط، واتخاذ القرار، والأهم من ذلك، كبح وتعديل الاستجابات الانفعالية الفورية الصادرة عن اللوزة. تُعتبر هذه المنطقة العصبية هي مركز الذكاء العاطفي والتحكم في الاندفاعات، حيث تسمح لنا بتأخير الإشباع، واختيار استجابة مناسبة اجتماعياً بدلاً من الانجرار خلف رد فعل غريزي. كما أن اختلال التوازن بين نشاط اللوزة والقشرة قبل الجبهية يُعتقد أنه يلعب دوراً في الاضطرابات المزاجية والقلق.

### تصنيف الانفعالات: الأولية والمعقدة

هناك جدل مستمر في علم النفس حول كيفية تصنيف الانفعالات. أحد الأساليب الشائعة هو التمييز بين الانفعالات الأولية (أو الأساسية) والانفعالات الثانوية (أو المعقدة). تُفترض الانفعالات الأولية، التي روج لها باحثون مثل بول إيكمان، بأنها فطرية، عالمية، ولها تعبيرات وجهية مميزة ومحددة وراثياً. يقترح إيكمان قائمة تضم ستة انفعالات أساسية معترف بها عبر الثقافات: السعادة، الحزن، الخوف، الغضب، الاشمئزاز، والمفاجأة. تتميز هذه الانفعالات بوجود مسارات عصبية سريعة ومباشرة وبداية سريعة وقصيرة الأمد.

في المقابل، تتشكل الانفعالات الثانوية أو المعقدة من مزيج من الانفعالات الأساسية وتعتمد بشكل كبير على التقييم المعرفي والسياق الاجتماعي. هذه الانفعالات أكثر دقة وتطوراً، وتشمل مشاعر مثل الذنب، والخجل، والفخر، والحسد، والتعاطف. على سبيل المثال، يتطلب الشعور بالذنب فهماً للقواعد الاجتماعية والأخلاقية والقدرة على تقييم الأفعال الخاصة بالفرد مقارنة بتلك القواعد. هذه الانفعالات المعقدة تكون أكثر تأثراً بالخبرات الفردية والتعلم الثقافي، وغالباً ما تتطلب معالجة أطول في مناطق القشرة المخية العليا.

هناك أيضاً نماذج تصنيف بديلة تركز على الأبعاد بدلاً من الفئات المنفصلة. يُعد نموذج فالنس-إثارة (Valence-Arousal Model) من أبرز هذه النماذج، حيث يصف أي انفعال على طول محورين مستمرين. المحور الأول هو "الاجاذبية" أو "القيمة الانفعالية" (Valence)، ويتراوح من السلبية الشديدة (مثل الاشمئزاز) إلى الإيجابية الشديدة (مثل البهجة). المحور الثاني هو "الإثارة" (Arousal)، ويتراوح من الهدوء والاسترخاء (إثارة منخفضة) إلى الإجهاد أو الحماس الشديد (إثارة عالية). يساعد هذا النموذج في فهم كيف يمكن للانفعالات المختلفة أن تشترك في مستوى عالٍ من الإثارة (مثل الغضب والفرح)، لكنها تختلف جذرياً في قيمتها الانفعالية.

### تنظيم الانفعالات والذكاء العاطفي

يشير تنظيم الانفعالات إلى العمليات التي يستخدمها الأفراد للتأثير على انفعالاتهم، بما في ذلك متى تحدث، وكيف تُعاش، وكيف تُعبر. هذه العمليات قد تكون واعية أو غير واعية، وتلعب دوراً حاسماً في التكيف النفسي والصحة العقلية. يشمل تنظيم الانفعالات استراتيجيات متعددة، تبدأ من مرحلة ما قبل الانفعال، مثل اختيار الموقف (تجنب المواقف التي تثير انفعالات غير مرغوبة) وتعديل الموقف (تغيير الموقف لجعل تأثيره أقل حدة). وتصل إلى مرحلة الاستجابة، مثل كبت التعبير السلوكي أو إعادة التقييم المعرفي.

تُعد استراتيجية إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal) من أكثر أساليب تنظيم الانفعالات فعالية وصحة نفسية. تتضمن هذه الاستراتيجية تغيير طريقة تفكير الفرد في الموقف المثير للانفعال، وبالتالي تغيير معناه الانفعالي. على سبيل المثال، بدلاً من تفسير فشل في العمل على أنه دليل على عدم الكفاءة (مما يثير الحزن)، يمكن إعادة تقييمه على أنه فرصة للتعلم والتطور (مما يثير الفضول أو التصميم). على النقيض، يُعتبر كبت التعبير (Suppression)، أي محاولة إخفاء أو

قمع الاستجابة السلوكية للانفعال، أقل فعالية، حيث يتطلب جهداً معرفياً كبيراً وقد يؤدي إلى زيادة الإثارة الفسيولوجية الداخلية.

يرتبط تنظيم الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence - EI)، الذي يُعرف بأنه القدرة على إدراك وتقييم وفهم وإدارة الانفعالات الخاصة بالفرد وانفعالات الآخرين. نموذج ماير وسالوفي (Mayer and Salovey) يحدد الذكاء العاطفي بأربع قدرات متدرجة: أولاً، إدراك الانفعالات (القدرة على التعرف عليها في الذات والآخرين)؛ ثانياً، تسهيل التفكير بالانفعالات (القدرة على استخدام الانفعالات لتوجيه التفكير)؛ ثالثاً، فهم الانفعالات (القدرة على تحليلها ومعرفة أسبابها وتطورها)؛ ورابعاً وأهمها، إدارة الانفعالات (القدرة على تنظيم الانفعالات الشخصية وانفعالات الآخرين). الأفراد ذوو الذكاء العاطفي العالي يتمتعون بقدرة أكبر على استخدام استراتيجيات تنظيمية صحية، مما يؤدي إلى علاقات اجتماعية أفضل ومرونة نفسية أعلى في مواجهة ضغوط الحياة.

### البعد الثقافي والاجتماعي في التعبير الانفعالي

على الرغم من أن الانفعالات الأساسية لها أسس بيولوجية قوية وتعبيرات وجهية عالمية إلى حد كبير، إلا أن التعبير عن الانفعالات وتفسيرها يتأثر بشكل عميق بالخلفية الثقافية والاجتماعية. تُعرف هذه التأثيرات باسم قواعد العرض (Display Rules)، وهي مجموعة من المعايير الاجتماعية المكتسبة التي تملئ متى وأين وكيف يكون من المناسب التعبير عن انفعال معين. في بعض الثقافات الشرق آسيوية، قد تكون هناك قاعدة ثقافية تدعو إلى قمع التعبير عن الانفعالات السلبية، مثل الغضب أو الحزن، في الأماكن العامة أو أمام شخصية سلطوية، بينما قد تشجع الثقافات الغربية على التعبير الصريح عن الذات.

تؤثر الثقافة أيضاً على تردد وشدة الانفعالات التي يتم اختبارها. على سبيل المثال، قد تركز الثقافات التي تقدر الاستقلال الفردي (مثل الثقافات الأمريكية الشمالية) على الانفعالات التي تعزز هذا الاستقلال، مثل الفخر والغضب. في المقابل، قد تركز الثقافات التي تقدر الترابط الجماعي والانسجام (مثل الثقافات الآسيوية) على الانفعالات التي تدعم الروابط الاجتماعية، مثل الخجل أو الامتنان. لا يقتصر الأمر على ما نشعر به، بل يشمل أيضاً المفردات اللغوية المتاحة لوصف هذه الانفعالات، حيث قد تفتقر بعض اللغات إلى كلمة محددة لوصف انفعال معين، أو قد تحتوي على كلمات تصف حالات انفعالية معقدة لا وجود لها في لغات أخرى.

وبالتالي، لفهم الانفعالات في سياقها الكامل، يجب على علماء النفس النظر إلى ما وراء الأساس البيولوجي والاعتراف بالدور الهائل الذي تلعبه البيئة الاجتماعية والقواعد الثقافية في تشكيل التجربة الانفعالية. إن قواعد العرض لا تؤثر فقط على كيفية إظهارنا للانفعالات، بل تؤثر أيضاً على كيفية تفسيرنا وتفاعلنا مع الانفعالات التي يعبر عنها الآخرون، مما يؤدي إلى اختلافات كبيرة في التواصل غير اللفظي بين الثقافات المختلفة. هذا التفاعل المستمر بين الطبيعة (الأسس البيولوجية) والتنشئة (القواعد الثقافية) هو ما يجعل دراسة الانفعالات مجالاً غنياً ومعقداً.