**-انواع الانفعالات:**

**-انفعالات فطرية:** وتظهر مبكرة في حياة الفرد ومثيراتها بسيطة وهي اولية لا يمكن ردها الى ابسط منها.

**-انفعالات مكتسبة** :وهي مركبة من عدة انفعالات:

**-منشطة ومبثبطة**: كالفرح

**-الانفعالات المنشطة**: كالحزن.

 **6-جوانب الانفعالات:**

**-جانب شعوري ذاتي:** هذا الجانب يخبره الشخص المنفعل ويمكن دراسته عن طريق التامل الباطني ويتاثر ادراك الشخص للموقف بعوامل خارجية موضوعية وعوامل داخلية ذاتية اما الموقف الذي يثير الانفعال قد يكون منبها خارجيا او منبها.

داخليا مثل التذكر والتوقع.

**-جانب خارجي ظاهر:** يشمل مختلف التعبيرات والاوضاع والالفاظ ونبرات الصوت وهذا هو ما يحكم من خلاله عادة على سلوك الاخرين.

**-جانب فيسيولوجي داخلي**: تغيرات تخدث في الدورة الدموية وتظهر على النحو التالي:

تزداد سرعة نبضات القلب مما يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم

تنقبض الاوعية الدموية في الاحشاء الداخلية وتتسع في الاطراف والجلد مما يؤدي لاندفاع الدم للاطراف والى احمرار الوجه.

**-التغيرات في الاحشاء**: حيث يقل افراز العصارة المعدية او ينعدم تماما مما يؤدي الى عسر الهضم لدى المنفعل.

**-التغيرات في الغدد**: نشاط الغدد العرقية مما يؤدي لزيادة افراز العرق.

انخفاض نشاط الغدد اللعابية مما يؤدي الى جفاف الحلق.

زيادة نشاط الغدتين الكظرتين مما يؤدي الى نشاط التغيرات التي تخدث اثناء الانفعال واستمرارها ومقاومة التعب.

**-تغيرات اخرى:**

زيادة افراز الكبد للسكر في الدم يؤدي لزيادة الطاقة في الجسم التي يحتاجها الانفعال.

اتساع شعب القصبة الهوائية.

اتساع حدقة العين.

زيادة التوتر العضلي.

انتصاب شعر الرأس.

**قائمة المراجـــــــــــــــــــــــــــــــــــــع:**

1. أسامة فاروق مصطفى :**الاضطرابات السلوكية والانفعالية "الأسباب –التشخيص-العلاج"،**دار المسيرة للنشر والتوزيع ،عمان ،2010
2. أسامة كامل راتب: **علم نفس الرياضة"المفاهيم- التطبيقات"** ،دار الفكر العربي للنشر،ط3،القاهرة،2000
3. تيري بيتيجون( ترجمة فارس حلمي وآخرون): **علم النفس** ،دار آمنة للنشر والتوزيع،عمان،2015
4. ثائر أحمد غباري وخالد محمد أبو شعيرة :**سيكولوجية الشخصية** ،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،ط1،عمان ،2010
5. خالد عز الدين: **السلوك العدواني عند الأطفال** ، دار اسامة للنشر والتوزيع ،ط1،عمان،2010
6. رشيد حمير زعير :**الانحراف والصحة النفسية** ،دار الثقافة للتصميم والانتاج،ط1،عمان ،2010
7. صبري بردان علي الحياني:**الارشاد التربوي والنفسي ونظرياته** ،دار صفاء للنشر والتوزيع ،ط1،عمان ،2010
8. عبد الستار جبار الضمد: **علم النفس الرياضي**،دار الخليج للنشر والتوزيع ،عمان،2014
9. عبد العزيز ابراهيم سليم :**المشكلات النفسية والسلوكية لدى الأطفال** ،دار المسيرة للنشر والتوزيع ،ط1،عمان ،2011
10. عبدالله حسين الزعبي: **السلوك العدواني والمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية** ،دار الخليج للنشر والتوزيع ،ط1،عمان،2015
11. عزالدين خالد:**السلوك العدواني عند الأطفال** ،دار اسامة للنشر والتوزيع ،عمان ،2010
12. عماد سمير الحكيم: **الاعداد النفسي في المجال الرياضي**،دار الفكر العربي ،ط1،القاهرة،2014.
13. غازي صالح محمود:**علم النفس الرياضي"سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم"،** مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،ط1،عمان،2011
14. فاطمة عبدالرحيم النوايسة:**أساسيات علم النفس**،دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1،عمان،2014
15. كمال طه الويس: **علم النفس الرياضي في الرياضة المدرسية**،دار الأيام للنشر والتوزيع،ط1،عمان،2016
16. محمد حسن علاوي: **سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة**،مركز الكتاب للنشر ،ط1،القاهرة،1994
17. محمد سلمان الخزاعلة وآخرون:**الرياضة وعلم النفس**،دار صفاء للنشر والتوزيع،عمان،ط2،عمان،2015.
18. مدحت مطر:**تنامي ظاهرة العنف في المجتمع وعلاجها**،داراليازوري العلمية للنشر والتوزيع،عمان ،2014
19. مصطفى السايح محمد :**علم الاجتماع الرياضي في التربية الرياضية**،دار وفاء لدنيا الطباعة والنشر ،ط1،الاسكندرية،2007
20. مصطفى نوري القمش وآخرون:**الاضطرابات السلوكية والانفعالية** ،دار المسيرة للنشر والتوزيع ،عمان ،2006
21. معن خليل العمر :**علم اجتماع العنف** ،دار الشروق للنشر والتوزيع ،عمان ط1،2010
22. منى يونس بحري: **العنف الأسري** ،دار صفاء للنشر والتوزيع ،ط1،عمان ،2011
23. منى يونس بحري،نازك عبد الحليم قطيشات : **العنف الأسري**، دار صفاء للنشر والتوزيع ،ط2،عمان،2015
24. الجريدة الرسمية الجزائرية : **قانون 13-05** ،عدد39،2013
25. د.إبراهيم عصمت مطلوع .**علم النفس وأهميته في حياتنا**. - دار المعارف – 1981.