

## الإنفعالات والتغيرات الفسيولوجية

- 1- ..... هو تغير في سلوك الفرد ينشأ عن مصدر نفسي ويؤثر في الخبرات الشعورية له ويصاحبه تغيرات متعددة في نشاطات الأجهزة الداخلية في الجسم، كما أن له مظاهر خارجية دالة عليه
- أ- مدة الإنفعال
- ب- الإنفعال
- ج- شدة الإنفعال
- د- التعقيد أو التركيب

- 2- لابد للفرد أن يدرك أبعاد ومعاني التنبيهات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها ؛ حتى يشعر بانفعال معين يتناسب مع هذه المعاني والأبعاد ، وتختلف من فرد لآخر ومن موقف لآخر لدى نفس الفرد
- أ- مدة الإنفعال
- ب- الإنفعال
- ج- شدة الإنفعال
- د- التعقيد أو التركيب

- 3- أبعاد الإنفعال
- أ- إنفعالات
- ب- 3 إنفعالات
- ج- 4 إنفعالات
- د- لا يوجد له أنفعالات

- 4- يمكن وصف الانفعال في ضوء أبعاد هي
- أ- شدة الإنفعال
- ب- مدة الإنفعال
- ج- المشاعر الوجدانية المصاحبة للإنفعال
- د- التعقيد أو التركيب
- هـ- جميع ماسبق

- 5- تتمثل ..... في مقدار الطاقة التي يبذلها الفرد في كل من السلوك الصريح المرتبط بانفعاله ، والتغيرات الفسيولوجية التي طرأت على نشاطات مختلف أجهزة جسمه، ووعيه وشعوره بالانفعال
- أ- شدة الإنفعال
- ب- مدة الإنفعال
- ج- المشاعر الوجدانية المصاحبة للإنفعال
- د- التعقيد أو التركيب

- 6- ..... تختلف الفترة الزمنية التي يستغرقها الانفعال من موقف إلى آخر حيث تكون بعض الانفعالات بسيطة ومؤقتة ، وهناك انفعالات أخرى تستمر فترات طويلة مثل انفعال الحزن المصاحب لفقد شخص عزيز
- أ- شدة الإنفعال
- ب- مدة الإنفعال
- ج- المشاعر الوجدانية المصاحبة للإنفعال
- د- التعقيد أو التركيب

- 7- ..... يميل الأفراد إلى المنبهات والمواقف التي يشعرون من خلالها بالسرور ويتعدون عن المواقف والمنبهات التي تسبب لهم الحزن أو الكدر
- أ- شدة الإنفعال
- ب- مدة الإنفعال

ج- المشاعر الوجدانية المصاحبة للإنفعال  
د- التعقيد أو التركيب

8- ترتبط الانفعالات فيما بينها ؛ حيث يصعب الفصل أو التمييز في بعض الأحيان بين انفعال الحب وانفعال السرور ؛ نظرا لأن الأفراد الذي يحبهم أو يفضلهم الفرد يشعر بالسرور عند رؤيتهم  
أ- شدة الإنفعال  
ب- مدة الإنفعال  
ج- المشاعر الوجدانية المصاحبة للإنفعال  
د- التعقيد أو التركيب

9- يصعب الفصل بدقة بين انفعال الخوف وانفعال الكراهية ؛ فالطفل الذي يخاف من القطط مثلا قد يكون يشعر نحوهم بانفعال الكراهية  
أ- شدة الإنفعال  
ب- مدة الإنفعال  
ج- المشاعر الوجدانية المصاحبة للإنفعال  
د- التعقيد أو التركيب

10- يمكن تصنيف الانفعالات إلى فئات متعددة من أهمها  
أ- إنفعالات موقفية  
ب- إنفعالات أولية  
ج- إنفعالات إجتماعية  
د- جميع ماسبق

11- ..... هي تلك الاستجابات الوجدانية الصادرة ردا على تعرض الفرد لمنبهات حسية مباشرة من خلال حواس جسمه  
أ- إنفعالات موقفية  
ب- إنفعالات أولية  
ج- إنفعالات تقدير الذات  
د- انفعالات خاصة بالتفاعل مع الآخرين

12- ..... الشعور بالألم منبه قوي يستثير انفعال الضيق موقفيا لدى الفرد ويزول بانتهاء الشعور بالألم  
أ- إنفعالات موقفية  
ب- إنفعالات أولية  
ج- إنفعالات تقدير الذات  
د- انفعالات خاصة بالتفاعل مع الآخرين

13- يقسم علماء النفس الانفعالات الأولية إلى  
أ- السعادة ، الغضب  
ب- الأسى أو الحزن ، الخوف  
ج- أ، ب  
د- لا شيء مما سبق

14- الانفعالات الاجتماعية تنقسم إلى  
أ- إنفعالات تقدير الذات  
ب- إنفعالات تقدير البيئة  
ج- إنفعالات التفاعل مع الآخرين  
د- أ، ج

15- ..... هي تلك الانفعالات التي تختص بالذات المرجعية ، والتي تستثار وفقا لتقدير الفرد لذاته ؛ ومن أمثلتها الخجل ، والفخر ، والشعور بالذنب  
أ- إنفعالات تقدير الذات  
ب- إنفعالات تقدير البيئة  
ج- إنفعالات التفاعل مع الآخرين

د- أ، ج

16- يشير الخجل إلى انخفاض تقدير الذات ، ويرتبط انفعال الشعور بالذنب بتجاوز المعايير الأخلاقية. ويعد الندم امتداد للشعور بالذنب

أ- **إنفعالات تقدير الذات**

ب- إنفعالات تقدير البيئة

ج- إنفعالات التفاعل مع الآخرين

د- لا شيء مما سبق

17- ..... من أهم هذه الانفعالات الحب والكراهية

أ- إنفعالات تقدير الذات

ب- إنفعالات تقدير البيئة

ج- **إنفعالات التفاعل مع الآخرين**

د- لا شيء مما سبق

18- مكونات الأنفعال

أ- الأنفعال التقديري

ب- المشاعر الذاتية

ج- الإستجابة الموضوعية

د- ب، ج

19- ..... هي مشاعر شخصية يشعر بها الفرد في مواجهة موقف أو حدث معين مثل الغضب ، السرور ، الحب والكراهية والحزن

أ- الأنفعال التقديري

ب- **المشاعر الذاتية**

ج- الإستجابة الموضوعية

د- ب، ج

20- ..... تتمثل في الاستجابات التي يمكن قياسها وتحديدتها بعيدا عن التحيزات الشخصية سواء لدى الفرد أو لدى الباحث الذي يقوم

بدراسة الانفعال

أ- الأنفعال التقديري

ب- المشاعر الذاتية

ج- **الإستجابة الموضوعية**

د- ب، ج

21- من أمثلة الاستجابات الموضوعية التي يمكن قياسها والاستدلال على الانفعال من خلالها ؛ تسجيل التغيرات الداخلية في نشاطات أجهزة الجسم الداخلية؛ كتسجيل ضغط الدم ، وضربات القلب ، ورصد معدلات الشهيق والزفير ، والرسم الكهربائي لنشاط المخ في لحظة الانفعال

أ- **صواب**

ب- خطأ

22- التغيرات المصاحبة للانفعالات

أ- التغيرات الجسمية الداخلية (التغيرات الفسيولوجية)

ب- **أ، ج**

ج- التغيرات (التعبيرات) الجسمية الخارجية

د- لا شيء مما سبق

23- يقصد بـ ..... هي تلك التغيرات التي تحدث في نشاطات مختلف أجزاء ومكونات أجهزة الجسم الداخلية والتي تحدث نتيجة التعرض لموقف أو منبه أو حدث مثير للانفعال

أ- **التغيرات الجسمية الداخلية (التغيرات الفسيولوجية) المصاحبة للانفعالات**

ب- **أ، ج**

ج- التغيرات (التعبيرات) الجسمية الخارجية

د- لا شيء مما سبق

24- التغيرات في نشاطات مكونات الأجهزة الداخلية للجسم أثناء الانفعال

أ- المعدة ، ضغط الدم ، الجهاز العصبي ، الجهاز العضلي

ب- القلب ، تجلط الدم ، الكليتان ، الغدد الصماء

ج- التنفس ، النشاط الكهربائي للمخ ، إستجابة الجلد السيكلوجلفانية

د- جميع ماسبق

25- المعدة

أ- يرتفع ضغط الدم في الجسم أثناء الانفعالات ، ويحدث تمدد في الأوعية الدموية ؛ مما يزيد من كمية الدم قرب سطح الجلد ، والذي يتسبب في احمرار الوجه عند الشعور بالغضب أو الخجل أو التوتر

ب- يصاحب الانفعال حدوث احمرار وتورم وانتفاخ في الأغشية الداخلية الموجودة في المعدة، كما تزداد انقباضات عضلاتها ، وترتفع نسبة حمض الهيدروكلوريك الموجود في المعدة ، والذي يتضح في شعور الأفراد بحموضة المعدة في المواقف المثيرة للتوتر

ج- يزداد التوتر في عضلات الجسم عند التعرض لإنفعال الفرح ، وينخفض في حالات الحزن، ولا تعد التغيرات في نشاطات الجهاز العضلي من المؤشرات الدالة على الانفعالات الفعلية لدى الفرد ؛ فهو يستطيع البكاء أو الضحك أثناء التمثيل أو وفقا لمقتضيات المجازاة الاجتماعية في المواقف الاجتماعية دون أن يشعر بالفعل بانفعال الحزن أو السرور

د- أثناء التعرض للإنفعال تنشيط المناطق العصبية المسؤولة عن التحكم في الانفعالات

26- ..... في حالات الاكتئاب تنخفض نسبة حمض الهيدروكلوريك في المعدة وتقل حركتها، وينتفخ البطن وتزداد الألم بالمعدة ، وقد تصاب بقرحة ، مع حدوث اضطرابات في عمليات الإخراج

أ- المعدة

ب- ضغط الدم

ج- التنفس

د- الجهاز العصبي

27- ضغط الدم

أ- يرتفع ضغط الدم في الجسم أثناء الانفعالات ، ويحدث تمدد في الأوعية الدموية ؛ مما يزيد من كمية الدم قرب سطح الجلد ، والذي يتسبب في احمرار الوجه عند الشعور بالغضب أو الخجل أو التوتر

ب- يصاحب الانفعال حدوث احمرار وتورم وانتفاخ في الأغشية الداخلية الموجودة في المعدة، كما تزداد انقباضات عضلاتها ، وترتفع نسبة حمض الهيدروكلوريك الموجود في المعدة ، والذي يتضح في شعور الأفراد بحموضة المعدة في المواقف المثيرة للتوتر

ج- يزداد التوتر في عضلات الجسم عند التعرض لإنفعال الفرح ، وينخفض في حالات الحزن، ولا تعد التغيرات في نشاطات الجهاز العضلي من المؤشرات الدالة على الانفعالات الفعلية لدى الفرد ؛ فهو يستطيع البكاء أو الضحك أثناء التمثيل أو وفقا لمقتضيات المجازاة الاجتماعية في المواقف الاجتماعية دون أن يشعر بالفعل بانفعال الحزن أو السرور

د- أثناء التعرض للإنفعال تنشيط المناطق العصبية المسؤولة عن التحكم في الانفعالات

28- الجهاز العصبي

أ- يرتفع ضغط الدم في الجسم أثناء الانفعالات ، ويحدث تمدد في الأوعية الدموية ؛ مما يزيد من كمية الدم قرب سطح الجلد ، والذي يتسبب في احمرار الوجه عند الشعور بالغضب أو الخجل أو التوتر

ب- يصاحب الانفعال حدوث احمرار وتورم وانتفاخ في الأغشية الداخلية الموجودة في المعدة، كما تزداد انقباضات عضلاتها ، وترتفع نسبة حمض الهيدروكلوريك الموجود في المعدة ، والذي يتضح في شعور الأفراد بحموضة المعدة في المواقف المثيرة للتوتر

ج- يزداد التوتر في عضلات الجسم عند التعرض لإنفعال الفرح ، وينخفض في حالات الحزن، ولا تعد التغيرات في نشاطات الجهاز العضلي من المؤشرات الدالة على الانفعالات الفعلية لدى الفرد ؛ فهو يستطيع البكاء أو الضحك أثناء التمثيل أو وفقا لمقتضيات المجازاة الاجتماعية في المواقف الاجتماعية دون أن يشعر بالفعل بانفعال الحزن أو السرور

د- أثناء التعرض للإنفعال تنشيط المناطق العصبية المسؤولة عن التحكم في الانفعالات

29- الجهاز العضلي

أ- يرتفع ضغط الدم في الجسم أثناء الانفعالات ، ويحدث تمدد في الأوعية الدموية ؛ مما يزيد من كمية الدم قرب سطح الجلد ، والذي يتسبب في احمرار الوجه عند الشعور بالغضب أو الخجل أو التوتر

ب- يصاحب الانفعال حدوث احمرار وتورم وانتفاخ في الأغشية الداخلية الموجودة في المعدة، كما تزداد انقباضات عضلاتها ، وترتفع نسبة حمض الهيدروكلوريك الموجود في المعدة ، والذي يتضح في شعور الأفراد بحموضة المعدة في المواقف المثيرة للتوتر

ج- يزداد التوتر في عضلات الجسم عند التعرض لإنفعال الفرح ، وينخفض في حالات الحزن، ولا تعد التغيرات في نشاطات الجهاز العضلي من المؤشرات الدالة على الانفعالات الفعلية لدى الفرد ؛ فهو يستطيع البكاء أو الضحك أثناء التمثيل أو وفقا لمقتضيات المجارة الاجتماعية في المواقف الاجتماعية دون أن يشعر بالفعل بانفعال الحزن أو السرور  
د- أثناء التعرض للإنفعال تنشيط المناطق العصبية المسؤولة عن التحكم في الانفعالات

30- يمكن رصد نشاط عضلات الجسم وتحديد التغيرات المصاحبة للانفعال من خلال استخدام جهاز الرسام الكهربائي لنشاط عضلات الجسم  
أ- المعدة  
ب- ضغط الدم  
ج- التنفس  
د- الجهاز العضلي

31- يصاحب التعرض للانفعال أو المشقة النفسية زيادة كثافة الدم وتجلطه ، وهو ما يسبب الإصابة بجلطات القلب والمخ عند التعرض لدرجات مرتفعة الانفعال  
أ- تجلط الدم  
ب- ضغط الدم  
ج- التنفس  
د- الجهاز العضلي

32- من الممكن أن يكون لزيادة سرعة تكوين الجلطات في حالات التعرض للانفعال وللمشقة النفسية وظيفة تكيفية ترتبط ببقاء الفرد ؛ حيث تبين أن الجروح التي يتعرض لها الجنود في الحروب تتجلط بسرعة أكبر من الجروح التي تصيب الأفراد في الحياة المدنية  
أ- صواب  
ب- خطأ

33- القلب  
أ- يرتفع ضغط الدم في الجسم أثناء الانفعالات ، ويحدث تمدد في الأوعية الدموية ؛ مما يزيد من كمية الدم قرب سطح الجلد ، والذي يتسبب في احمرار الوجه عند الشعور بالغضب أو الخجل أو التوتر  
ب- يصاحب الانفعال حدوث احمرار وتورم وانتفاخ في الأغشية الداخلية الموجودة في المعدة، كما تزداد انقباضات عضلاتها ، وترتفع نسبة حمض الهيدروكلوريك الموجود في المعدة ، والذي يتضح في شعور الأفراد بحموضة المعدة في المواقف المثيرة للتوتر  
ج- تزيد سرعة ضربات القلب تبعاً لشدة الانفعال ؛ حيث تبين أن سرعتها تصل إلى 150 نبضة في الدقيقة عند التعرض للانفعال ، بينما يتراوح عددها في حالة الهدوء يتراوح بين 70-80 نبضة في الدقيقة  
د- أثناء التعرض للإنفعال تنشيط المناطق العصبية المسؤولة عن التحكم في الانفعالات

34- وأوضحت الدراسات السيكوفسيولوجية زيادة كمية الدم المتدفق في القلب لدى الطلاب عند دخولهم الامتحان بمقدار لترين في الدقيقة بالمقارنة بكمية الدم المتدفقة في القلب بعد الانتهاء من الامتحان لدى نفس الطلاب مما يشير إلى تأثير الانفعالات على نشاط القلب  
أ- صواب  
ب- خطأ

35- يؤثر الانفعال على نشاط ..... وتتغير نسبة الماء والأملاح في الجسم وفقاً للحالة الانفعالية التي يكون عليها الفرد ؛ حيث يسهم التوتر في التقليل من إفراز الجسم للماء والأملاح ؛ ومن ثم يقل معدل التبول وكميته  
أ- الغدد الصماء  
ب- الكليتين  
ج- النشاط الكهربائي للمخ  
د- التنفس

36- أثناء الاسترخاء تزداد إفرازات الجسم للماء والأملاح ؛ ومن ثم يكثر معدل ومقدار التبول  
أ- الغدد الصماء  
ب- الكليتين  
ج- النشاط الكهربائي للمخ  
د- التنفس

37- الجدير بالذكر أنه في حالة التوتر العصبي الشديد والذي يصل إلى حد التهيج العصبي يزداد معدل التبول ، ويكون محملاً بنسبة مرتفعة من الصوديوم والبوتاسيوم ، اللذان يزداد إفرازهما وطردهما إلى خارج الجسم

أ- صواب

ب- خطأ

38- أوضحت نتائج الدراسات الطبية زيادة نسبة الماء والصوديوم في الجسم في حالات الإصابة بالاكنتاب الذهاني ، وذهان الهوس، ولذا.. يستخدم الأطباء في علاجهم أنواعاً من العقاقير الطبية تساعد في طرد الصوديوم والماء إلى خارج الجسم عن طريق البول

أ- صواب

ب- خطأ

39- تتغير نشاطات بعض ..... في الجسم أثناء التعرض للانفعال ؛ ففي حالات الخوف والغضب تنبسط الغدتين فوق الكلويتين ، ويزداد إفرازهما لهرمون الأدرينالين

أ- التنفس

ب- الكليتين

ج- النشاط الكهربائي للمخ

د- الغدد الصماء

40- لا يساعد الأدرينالين على تنشيط الكبد لإفراز السكر وتساعد زيادة كمية السكر في الدم - بشرط ألا تزيد عن حد معين -على تعبئة الجسم بالطاقة اللازمة لمواجهة المواقف المثيرة وتغذية العضلات وزيادة نشاطها ومن ثم زيادة قدرة الفرد على مقاومة الشدائد وانتهاء التعب بسرعة

أ- صواب

ب- خطأ ( يساعد الأدرينالين على تنشيط الكبد لإفراز السكر وتساعد زيادة كمية السكر في الدم - بشرط ألا تزيد عن حد معين -على تعبئة الجسم بالطاقة اللازمة لمواجهة المواقف المثيرة وتغذية العضلات وزيادة نشاطها ومن ثم زيادة قدرة الفرد على مقاومة الشدائد وانتهاء التعب بسرعة )

41- يصاحب الانفعال حدوث تغيرات في معدل ..... ، حيث يتغير زمن الشهيق والزفير ، وأحياناً يتوقف التنفس لمدة جزء من الثانية في حالات الدهشة، ويكون منقطعاً أثناء البكاء

أ- التنفس

ب- الكليتين

ج- النشاط الكهربائي للمخ

د- الغدد الصماء

42- ويستخدم كل من مؤثر معدلات ..... و ..... في الجسم في الكشف عن الكذب ، حيث تعد قراءة جهاز كشف الكذب الخاصة بتسجيل هذين المؤشرين دليلاً على درجة التوتر العصبي لدى الفرد

أ- التنفس وتجلط الدم

ب- التنفس وضغط الدم

ج- ضغط الدم وتجلط الدم

د- لا شيء مما ذكر

43- يمكن الاستدلال على الحالة الانفعالية للفرد من خلال رسم ..... في لحظة الانفعال باستخدام جهاز الرسام الكهربائي لنشاط المخ ؛ حيث تختفي موجات ألفا وتقل سرعتها ، وتظهر موجات دلتا والتي تتميز بالبطء

أ- التنفس

ب- الكليتين

ج- النشاط الكهربائي لخلايا المخ

د- الغدد الصماء

44- يلاحظ أن النشاط الكهربائي لخلايا المخ يختلف باختلاف حالة الفرد من النوم إلى اليقظة وباختلاف العمر حيث تسود موجات دلتا البطيئة في رسم النشاط الكهربائي لخلايا مخ الأطفال صغار السن

أ- صواب

ب- خطأ

45- عند تعرض الفرد لانفعال التوتر تنشط الغدد العرقية ، ويشير بعض الباحثين إلى إمكان اعتبار إفراز العرق مؤشراً على شعور الفرد بالتوتر

أ- استجابة الجلد السيكلوفلغرافية

ب- الكليتين

ج- النشاط الكهربائي لخلايا المخ

د- الغدد الصماء

46- يمكن قياس التوتر من خلال هذا المؤشر باستخدام جهاز يسمى السيكلوفلغانوميتر وهو عبارة عن جهاز علمي له مؤشر وأقطاب معدنية ، ويتم وضع هذا الأقطاب في مناطق محددة من كفي اليدين، وكلما زادت قراءة مؤشر الجهاز كلما زاد توتر الفرد

أ- صواب

ب- خطأ

47- يستطيع الفرد التحكم في تعبيراته الجسمية الخارجية الدالة على الانفعال في بعض الأحيان ، ولكنه لا يستطيع إخفاء انفعالاته في مواقف أخرى ؛ نظراً لأن الانفعالات لا ترتبط بنشاط الجهاز العصبي السمبثاوي والذي يستطيع الفرد التحكم في عمله ونشاطه

أ- صواب

ب- خطأ (يستطيع الفرد التحكم في تعبيراته الجسمية الخارجية الدالة على الانفعال في بعض الأحيان ، ولكنه لا يستطيع إخفاء انفعالاته في مواقف أخرى ؛ نظراً لأن الانفعالات ترتبط بنشاط الجهاز العصبي السمبثاوي والذي يستطيع الفرد التحكم في عمله ونشاطه)

48- تعتمد قدرة الفرد على التحكم في تعبيراته الجسمية الخارجية ..... على درجة سلامته النفسية والجسمية

أ- اللفظية

ب- الحركية

ج- غير اللفظية

د- الحسية

49- يمكن الاستدلال على الانفعال في ضوء التعبيرات الجسمية الخارجية من خلال ملامح الوجه ؛ حيث تبين أن تعبيرات الوجه تشير إلى الانفعالات التي يتعرض لها الفرد ؛ ومن أهم الانفعالات المرتبطة بملامح الوجه السعادة، والخوف، والمفاجأة، والحزن، والغضب، والقرق (الاشمئزاز)، والاهتمام

أ- صواب

ب- خطأ

50- يمكن التعبير عن الانفعال من خلال نظرة العين لأن اتجاهات وتعبيرات وإشارات العيون تعبر عن انفعالات الأفراد واتجاهاتهم نحو الآخرين ؛ ونحو بعضهم البعض

أ- صواب

ب- خطأ

## 51- فوائد الانفعال

أ- تعد الانفعالات من وسائل تغيير روتين الحياة والتخلص من الملل ولكن إذا زادت عن درجة معينة فإنها تؤثر على سلوك الفرد وتفكيره بصورة قد يترتب عليها أضرار معينة للفرد.

ب- تساعد الشحنة الوجدانية المصاحبة لانفعال الفرد على زيادة درجة تحمله للمواقف والأحداث وتدفعه نحو مواصلة العمل وبذل الجهد وتحقيق الأهداف.

ج- للانفعالات قيمة اجتماعية مهمة فمن خلالها يزيد فهم الأفراد لبعضهم البعض وهي السبب في تقوية الصلات بين الأفراد حيث يميل معظم الأفراد إلى إقامة علاقات إنسانية طيبة مع الأفراد الذين يظهرون نحوهم انفعالات إيجابية تعكس الود والتعاطف.

د- يهيئ الانفعال الفرد لتعبئة جسمه بالطاقة اللازمة لمواجهة المواقف المثيرة للانفعال ومقاومتها حيث ينشط الجهاز العصبي اللاإرادي وجهاز الغدد الصماء والكليتين والكبد بصورة متكاملة تساعد الجسم على مواجهة الموقف الذي يكون بصده.

هـ- جميع ما سبق

## 52- أضرار الإنفعال

أ- يؤثر في قدرة الفرد على تذكر بعض الجوانب والأحداث المرتبطة بالموقف الذي حدث فيه الانفعال.

ب- يؤثر على تفكير الفرد حيث يكون التفكير بطيئاً في حالات الاكتئاب والحزن، كما أن الفرد لا يستطيع مواصلة التفكير السليم أثناء الغضب.

ج- يقلل من قدرة الفرد على إدراك مختلف جوانب الموقف المثير للانفعال ومن ثم لا يستطيع إصدار الأحكام الصائبة.  
د- يترتب على التعرض المستمر لدرجات مرتفعة من الانفعال حدوث عدد من التغيرات في نشاطات مختلف أجهزة الجسم ، والتي تؤدي في بعضها إلى الوفاة أو الإصابة بالعديد من الاضطرابات الخطيرة على صحة وبقاء الفرد مثل جلطات القلب ، وجلطات المخ ، وقرحة المعدة والاثنى عشر ، وارتفاع الضغط ، والصداع.

هـ- بعض الأفراد لا يستطيعون التحكم في سلوكهم أثناء الانفعال ؛ حيث نجد البعض يسب الآخرين أثناء الانفعال ، أو يقوم بتكسير الأشياء ، أو إصابة نفسه بأضرار.

و- جميع ما سبق

تم بحمد الله ، دعواتكم لي أختكم

Upset