

إشكالية القمع الانفعالي على ضوء الكفاءات الانفعالية الأساسية

لدى المراهق

أ. أسماء خداوي

تحت تأطير

أ.د عبد العزيز حدار

جامعة علي لونيسي - البليدة 2

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مفهوم القمع الانفعالي وتفسيره بالاعتماد على الكفاءات الانفعالية الأساسية لدى المراهق، وكذا الكشف عن أهمية ودور الإرشاد النفسي والتدخل المبكر لتنمية هذه الكفاءات كي تساهم بدورها في الحد من إشكالية القمع الانفعالي والعديد من المشاكل لدى المراهق.

وقد تم التوصل إلى ضرورة التأكيد على أهمية النمو الانفعالي لدى المراهق ومن هنا وجب بناء برامج علاجية للحد من إشكالية القمع الانفعالي وأخرى نمائية لأجل تنمية الكفاءات الانفعالية الأساسية لدى المراهق لاعتبار مثل هذه البرامج ضرورة ملحة لحل الكثير من المشاكل السلوكية والمعرفية والشخصية والاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: القمع الانفعالي، الكفاءات الانفعالية الأساسية، المراهقة.

Résumé :

L'étude actuelle vise à identifier le concept de répression émotionnelle et son interprétation basée sur les compétences émotionnelles de base, ainsi qu'à révéler l'importance et le rôle du conseil psychologique et de l'intervention précoce pour développer ces compétences afin de contribuer à réduire le problème de la répression émotionnelle et de nombreux problèmes de l'adolescent.

La nécessité de souligner l'importance de la croissance émotionnelle chez les adolescents a été établie. D'où la nécessité de mettre au point un programme thérapeutique pour réduire le problème de la répression émotionnelle et développementale afin de développer les compétences émotionnelles de base chez l'adolescent, Ces programmes sont considérés comme un besoin urgent de résoudre de nombreux problèmes comportementaux mentaux, personnels et sociaux.

Mots clés : La répression émotionnelle, les compétences émotionnelles de base, l'adolescence.

تمهيد:

تعتبر العواطف والانفعالات جزءا هاما وأساسيا من البناء النفسي للفرد، فلقد أكدت الدراسات والأبحاث الحديثة بما لا يدع مجالا للشك أن المنظومة الوجدانية في تركيبة الفرد معقدة ومركبة وشديدة المقاومة للتغيير فالفرد الذي يمتلك كفاءات انفعالية ويتمتع بدرجة مرتفعة من الذكاء الانفعالي يعبر عن شخصية متزنة، قادرة على تحمل المسؤولية وتأكيد الذات ومتفتحة وقادرة على حل المشكلات وعلى ضبط النفس في مواقف الصراع والاضطراب واتزان المشاعر والسلوك وقادرة على التواصل.

ونظرا لما للجانب الانفعالي من أهمية في علم النفس فقد زاد الاهتمام بتنميته وتطويره من طرف المربين والقائمين على الرعاية والإرشاد والذين تراجعوا عن نظرتهم التي ترجح المهارات المعرفية بنسبة كبيرة في النجاح الأكاديمي، فقد أثبتت الكثير من الدراسات التتبعية لأفراد كانوا يفتقرون إلى المهارات الانفعالية أن مسارهم الدراسي قد تدهور لعدم قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم وظهور لديهم سلوكيات غير متكيفة وعلاقات غير مستقرة مع الآخرين، زيادة إلى ما توصلت إليه العلوم العصبية من اكتشافات حول المراكز الانفعالية وتأثيرها على القشرة المخية المسؤولة عن العمليات العقلية وخاصة الفص الجبهي منها.

وكل هذه الدراسات زادت من أهمية الجانب الانفعالي ومن هنا جاءت ضرورة تناول هذا الجانب بالدراسة والبحث، وبالرغم من كل هذا إلا أنه مازال هناك افتقار إلى مثل هذه الدراسات في هذا الجانب خاصة لدى فئة المراهقين بالرغم من أهميته لذا حاولنا من خلال هذه الدراسة النظرية أن نبين إحدى أهم المفاهيم لدى المراهق ألا وهما القمع الانفعالي والكفاءات الانفعالية الأساسية.

1- تحديد الإشكالية:

يعتبر الانفعال هو ركن هام في عملية النمو الشاملة المتكاملة لأنه أحد الأسس التي تعمل في بناء الشخصية السوية، حيث تعمل على تحديد وتوجيه المسار الإنمائي الصحيح لتلك الشخصية بكل ما تحمله من عواطف وأفكار وما تحققه من أفعال وأنماط السلوك المختلفة.

وكما أن مفهوم الانفعال واسع لأنه يشمل جميع الحالات الوجدانية المختلفة فهو الحب والحدق والأمل والخيبة والفرح والحزن وغيرها، ويجمع الانفعال بين المتناقضات إذ هو تغير مفاجئ يشمل الفرد نفسيا وجسميا ويؤثر فيه ككل في سلوكه الخارجي وفي شعوره، كما يصاحب بكثير من التغيرات الفسيولوجية مثل سرعة ضربات القلب واضطراب النفس وازدياد ضغط الدم وغيرها. (كاملة الفرخ شعبان، عبد الجابر تيم، 1999، ص 7)

ولعل من أهم المفاهيم التي جاءت بها ثورة الانفعال هو مفهوم «الاتزان أو الضبط الانفعالي» وهو أن يكون لدى الفرد القدرة علماً لتحكم في انفعالاته فلا تظهر بشدة سواء انفعالات الغضب أو الغيرة أو لفرح أو الحب ويظهر بدلاً عنها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور ونحو ذلك، والاتزان الانفعالي سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة وتظهر وقتاً لتعامل مع الضغوط والازمات. (عبد الفتاح عبد الغني الهمص، 2010، ص 2)

ويرى خبراء التربية وعلم النفس بأن الانفعالات هي المحرك الأساس لحالة التغيير المفاجئ في السلوك، إذ لا يوجد نشاط معرفي أو اجتماعي أو لغوي أو غيره إلا ويكون مصحوباً بنوع من الانفعالات أو المشاعر المتباينة المصاحبة له، (رنا زهير فاضل وهديل خالد محمود، 2016، ص 109) بمعنى أن حالاتنا الانفعالية تنعكس على مستوى طاقتنا البدنية والعقلية وعلى أداؤنا العام، ويميل الاعتقاد العام إلى أن الاستجابة الانفعالية تعبر عن حالة من فقدان التوازن العقلي والفيزيولوجي وأنها حتى ولو كانت سوية فهي غريزية وغير منظمة ولا عقلانية وتعكس السلوك وتقلل من الفعالية.

وبالمقابل لا يمكن إنكار الجانب الإيجابي للانفعالات باعتبارها عوامل تساعد في النمو النفسي والاجتماعي وحتى العقلي، كما لا يمكن تجاهل الآثار السلبية الناجمة عن قمعها فمن المعروف في علم النفس أن الصد الكلي للتوجه الحركي الناتج عن الانفعال مصدر من مصادر الاضطراب النفسي والذي ينعكس بدوره على الجهاز العضوي في تجليات نفسو عضوية (Psychosomatic)، وأنكبت الانفعال يؤدي حسب درجته إلى امتصاص الطاقة الحيوية للإنسان ويسبب الفشل في تحقيق الذات. (إبراهيم بن جامع، 2010، ص 01) ومن هنا فحتماً أن كبت الانفعال يعد إستراتيجية غير متكيفة لضبط الانفعال ويطلق عليها إستراتيجية القمع الانفعالي (Répression Émotionnelle) أو ما يسمى بإستراتيجية التعامل القمعي والتي تعرف على أنها «جهود معرفية وانفعالية لتجاهلاً وتحويلاً لانتباهنا عن المثيرات المهددة سواء كانت هذه المثيرات داخلية أو خارجية». (أمينة بن قويدر، 2012، ص 17) كما أنه يعد نمطاً من أنماط التجنب الاجتماعي يعمل على كبح أو تثبيط ظهور استجابة بعد تطورها ذاتياً، فيما الأشكال الأخرى للتجنب قد تنهرب من المواقف المتنبئة ذلك بتطوير استجابات انفعالية مبالغ بها تتسبب باضطرابات متعددة منها: اضطراب ما بعد الصدمة، واضطراب الوسواس القهري والرهاب وغيرها. (رنا زهير فاضل وهديل خالد محمود، 2016، ص 110)

وحسب ما أكدته العديد من الدراسات التي حاولت معرفة آثار القمع الانفعالي على الصحة الجسدية والنفسية وجدت أنه مرتبط باضطرابات الجهاز القلبي الوعائي، فالقاعمين

حسب دراسة (Jann et Gary, 1997) يتعرضون في مواقف الدفاع إلى ارتفاع ضغط الدم وكذلك ارتباط العجز في التعبير الانفعالي والقمع الانفعالي باختلال وظيفة المناعة.

وعلاوة على ذلك فإن مفهوم القمع الانفعالي ذو صلة خاصة في نشر الانتعاش (Recovery) الفسيولوجي البطيء والذي اقترح كسبب للاضطرابات المتعلقة بالضغط وهذا حسب دراسة كل من (Brosschot and Athaylor, 1995)، بالإضافة إلى أن البحوث الحديثة تشير إلى أن تجنب المواد الانفعالية لها علاقة بالتطوير والحفاظ على آثار استجابة القلق وقد بين هذا العديد من البحوث النظرية والدراسات حول آثار الضبط الانفعالي وبحوث قمع الأفكار والانفعالات والاستجابات. (أمينة بن قويدر، 2012، ص

18 - 19)

ومما سبق ذكره يتضح أن القمع الانفعالي هو اضطراب له آثار سلبية خطيرة على صحة الفرد النفسية وكذا الجسمية على حد سواء، خاصة قمع الانفعالات والمشاعر السلبية كالغضب فعدم التعبير عنها طبيعياً في قنواتها الخاصة يتسبب للفرد في عدة عواقب تضر بذاته وأحياناً حتى تلحق الضرر بالآخرين، فلقد تزايد مؤخراً ظهور العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية والظواهر الاجتماعية خاصة لدى فئة المراهقين وذلك من خلال ما يقدمه الأخصائيين والمرشدين التربويين في مختلف المؤسسات والقطاعات وكذا أولياء الأمور عن كثرة انتشار هذه الاضطرابات والمشكلات وسط المراهقين، فالاضطرابات الانفعالية والسلوكية تعكس سلوكيات المراهقين داخل المؤسسة وخارجها وكذا معاملاتهم وتصرفاتهم مع أساتذتهم وأقرانهم وموظفي المؤسسة وحتى أوليائهم أحياناً وأفراد أسرهم. وبالمقابل تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الفرد لأنها تحتاج إلى اهتمام خاص حتى يتم تجاوز معوقاتها وتعقيدها من أجل التوافق السليم مع الآخرين، حيث اهتم العديد من الباحثين والأخصائيين بمرحلة المراهقة أو ما يطلق عليها «أزمة المراهقة» بمراحلها المختلفة وتشخيص خصائصها وسماتها.

هذا ولقد وصف زهران (1980) هذه المرحلة بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية و تسودها المعاناة والإحباط والصراع والضغوط الاجتماعية والقلق والمشكلات وصعوباتها لتوافق، ويصفها البعض الآخر بأنها مرحلة نمو عادي ولكن قد تتخللها اضطرابات ومشكلات يسببها ما يتعرض لها المراهقين في الأسرة والمدرسة والمجتمع من ضغوط، (مروان سليمان سالم الددا، 2008، ص 4) فنجد هناك من المراهقين من يعجز على إقامة علاقات صداقة مع الأفراد المحيطين به لذا فإننا نرى بعضهم انسحابي لا يميل إلى التفاعل مع الآخرين، ومثل هذه العزلة الاجتماعية عادة ما تكون مفروضة عليهم من ذواتهم، لا يثيرون المشاكل ولا الضوضاء وكثيراً ما يتم وصفهم من قبل المعلمين أو المحيطين بأنهم غير قادرين على التواصل وأنهم خجولين

وحزينين، (حفيظة أنجشايري، 2015، ص 6) فهؤلاء يفتقدون إلى الكفاءات الانفعالية وخاصة غياب أو ضعف المهارة على التعبير الانفعالي لديهم وهذا ينعكس سلباً على الفرد سواء على تكيفه الذاتي مع انفعالاته وفهمها والتعبير عنها أو على تكيفه مع الآخرين وإقامة علاقات إيجابية فعالة وبناءة وفهم انفعالات الآخرين والتعامل معها، فإن الضعف في تلك المهارات وغيرها يؤثر على حياة المراهق فيؤدي إلى صعوبات تكيفية مع الذات ومع المجتمع، يضاف إلى ما تحمله مرحلة المراهقة من مشكلات وصعوبات الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد. (رندا رزق الله، بدون سنة)

ومما سبق فإن عدم تعبير المراهق على انفعالاته والاحتفاظ بها في طي الكتمان والتعامل معها بتجاهل بدل من التعبير عنها وهو ما يختصر في مفهوم القمع الانفعالي الذي يلعب دوراً كبيراً في تشكيلا لاضطرابات النفسية والصعوبات الانفعالية وكذا السلوكية، لذا وجب إيجاد استراتيجيات فاعلة للحد من هذه الإستراتيجية لا سوية.

ولعل من بين أهم المواضيع التي يجب العمل على تطويرها وتنميتها لدى المراهق نجد مفهوم الكفاءات الانفعالية الأساسية والتي تعرف على أنها «القدرة على التعرف، الفهم، التعبير، استعمال وتوظيف الفرد لانفعالاته وانفعالات الآخرين»، كما وتتنوع الكفاءات الانفعالية الأساسية على ثلاث مستويات هي المعارف، المؤهلات والاستعدادات.

(Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., & Nélis, D. 2009, P 4)

هذا وعلى سبيل الأخذ بعين الاعتبار أن الانفعالات تؤثر على طريقة استجاباتنا للمشكلات والتحديات التي نواجهها في البيئة الخاصة، فهي تساعدنا على تنظيم أفكارنا وأفعالنا -ظاهرياً وباطنيًا- كما أن سلوكياتنا تسترشد بها، ولعل السبب في الوقت الطويل الذي نقضيه ونحن نحاول تنظيم مشاعرنا وكيفية التعبير عن انفعالاتنا للآخرين هو ذلك التأثير الواسع النطاق للانفعالات.

ولما كانت الانفعالات عوامل محورية فليس من قبيل المفاجأة أن تظهر الاضطرابات الانفعالية بوضوح في الكثير من الأشكال المختلفة من الاضطرابات السلوكية والعقلية، فلقد أثبتت إحدى الدراسات التحليلية أن ما يقرب من 85% من الاضطرابات السلوكية والعقلية تتضمن اضطرابات معينة في عملية المعالجة الانفعالية. (أمثال هادي الحويلة، فاطمة سلامة عياد، هناء أحمد شويخ، جاسم الرشيد ملك، نادية عبد الله الحمدان، 2016، ص

114 - 115)

ومن هذا المنطلق تلعب الكفاءات الانفعالية الأساسية دوراً مهماً من أجل ضبط الانفعالات والتحكم فيها أكثر لتجنب الكثير من الاضطرابات وخاصة التي تظهر على السلوك، فتجاهل تلك الانفعالات وعدم التعرف عليها والتعبير عنها وفهمها وضبطها

واستخدامها بالشكل الصحيح يساهم في ظهور عدة مشكلات نفسية وجسدية وسلوكية لدى المراهق والتي من بينها اضطراب القمع الانفعالي، لذا وجب تطوير الكفاءات الانفعالية الأساسية وتنميتها لدى المراهق للحد من تلك الاضطرابات والمشكلات.

ومن هنا جاء تحديد إشكالية الدراسة الحالية كالتالي: ما الآثار المترتبة على اضطراب القمع الانفعالي لدى المراهق؟ وما مدى مساهمة الكفاءات الانفعالية الأساسية في التخفيف من أعراض القمع الانفعالي لدى المراهق؟ وما السبل الناجعة للحد من هكذا اضطرابات لدى المراهق؟.

2. أهمية الدراسة:

- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من المفاهيم التي تناولتها وجدة البحث فيها، حيث تم تسليط الضوء على جانب مهم من جوانب النمو لدى المراهق وهو النمو الانفعالي الذي لم يحظى باهتمام ودراسة الباحثين مقارنة بالجانب العقلي والمعرفي.
- كون هذه الدراسة تتناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع ألا وهم المراهقون وتعد محاولة للكشف عن مفهوم القمع الانفعالي لديهم.
- تعد الدراسة الحالية محاولة تساعد في إثراء البحوث العلمية في مجال النمو الانفعالي لا سيما لدى المراهقين.
- تزويد الأخصائيين والعاملين في المجال النفسي بنظرة عن مفهومي القمع الانفعالي والكفاءات الانفعالية الأساسية لدى المراهقين والتعريف بالأضرار التي يمكن أن تتجر وراء اضطراب القمع الانفعالي وذلك باقتراح برنامج علاجية للحد منه، ومن ناحية أخرى ضرورة تطبيق برامج نمائية لأجل تنمية الكفاءات الانفعالية الأساسية لدى المراهق.

3. أهداف الدراسة:

- هدفت هذه الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف كما يلي:
- تحديد مفهوم القمع الانفعالي والكشف عن كيفية الحد منه لدى المراهقين.
- التعرف على مفهوم الكفاءات الانفعالية الأساسية ودورها لدى المراهقين.
- الإشارة إلى ضرورة البحث في خلق سبل للحد من اضطراب القمع الانفعالي لدى المراهق.
- الإشارة إلى ضرورة تنمية الكفاءات الانفعالية الأساسية لدى المراهق.

4. مفاهيم الدراسة:

4-1 مفهوم القمع الانفعالي (Répression Émotionnelle)

يعرف القمع الانفعالي على أنه «جهود معرفية وانفعالية لتجاهل أو تحويل الانتباه

عن المثبرات المهدة سواء كانت هذه المثبرات داخلية أو خارجية». (أمنية بن قويدر، 2012، ص 17)

وعرفه وينكر (Wegner, 1989) على أنه «الإنكار الواعي للمشاعر»، وفيما عرفه ريشارد وكروس (Richard & Gross, 2005) بأنه «كبح إصدار الإشارات التعبيرية للحالات الانفعالية الداخلية». (رنا زهير فاضل وهديل خالد محمود، 2016، ص 114)

وعرفه وينبرجر (Weinberger) على أنه «آلية دفاعية (بالمعنى المعرفي) لها الدور الحاسم في مكافحة الوعي بالانفعالات السلبية كالشعور بالذنب، الغضب، الخوف وغيرها فقط من أجل الرغبة في الحفاظ على صورتها أمام الآخرين وتجنب الرفض الاجتماعي». (أمنية بن قويدر، 2012، ص 67)

2.4 مفهوم الكفاءات الانفعالية الأساسية (Les compétences émotionnelles de base):

يشير مصطلح المهارات الانفعالية الأساسية إلى القدرة على التعرف، الفهم، التعبير، استعمال وتوظيف الفرد لانفعالاته وانفعالات الآخرين. (Mikolajczak, et al, 2009, P 4)

ويعرف سالوفيو ماير (Salovey and Mayer, 1990) الكفاءات الانفعالية الأساسية على أنها «مجموعة من القدرات الشخصية التي تساعد الشخص على فهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين وحسن التعامل معها، وقدرة الأشخاص على استغلال انفعالاتهم في الأداء الجيد وإقامة علاقة جيدة مع المحيطين». (Salovey and Mayer, 1990)

كما وتعرف بأنها عبارة عن مجموعة من القدرات لمعالجة العواطف و/ أو المعلومات العاطفية على العموم. (Lisa Bellinghausen)

وقد اتفق الباحثين على أن هناك خمس كفاءات انفعالية قاعدية أو أساسية، هي:

- **التعرف:** حيث يكون الفرد على مستوى هذه الكفاءة قادرا على معرفة انفعالاته وانفعالات الشخص الآخر.
- **الفهم:** حيث يكون الفرد قادرا على فهم أسباب ونتائج انفعالاته وكذا انفعالات الشخص الآخر.
- **التعبير:** تكون لدى الفرد القدرة على التعبير عن انفعالاته وجعلها مقبولة اجتماعيا والسماح للآخرين بالتعبير عن انفعالاتهم.
- **الضبط:** قدرة الأفراد على تسيير انفعالاتهم و ضغوطاتهم.

- **الاستعمال:** استعمال انفعالاتهم لزيادة الفاعلية (على مستوى اتخاذ القرار، الأفعال).
(Mikolajezak, 2014, P 97)

3.4 مفهوم المراهقة (Adolescence)

يعرفها زهران (1995) بأنها «مرحلة انتقالية من الطفولة إلى مرحلة الرشد وتمتد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين». (زهران، 1995، ص 97)

5. النظريات المفسرة للقمع الانفعالي:

لقد تعددت النظريات التي سعت إلى تفسير آلية العمليات القمعية للانفعال، ولعل من أبرز هذه التفسيرات المطروحة تمثلت في النظريات الآتية:

1.5 نظرية بنبيكر (Pennebaker Theory):

تعود أدبياتها إلى عالم النفس فرويد (Freud) فيإشارته إلى سلسلة الآثار النفسية السلبية لعمليات الكبح الانفعالي وتتمحور الفكرة الأساس لهذه النظرية عن ما يظهر من عمليات تداخل عند مواجهة الفرد مواقف ضاغطة أو صادمة ألا وهما عمليتي: **الكبح أو الكف (Inhibition) والمواجهة**، ولكي تتم هاتين العمليتين لكبح الشعور أو الانفعال أو الأفكار يتطلب وعي الفرد بحجبه لأي شعور أو انفعال أو سلوك عن محور اهتمامه، إلا أن زيادة معدلات الكف في الاستجابات يولد ضغطاً بدنياً فضلاً عن تغييرات سلبية في عملية معالجة المعلومات في الدفاع بحيث يعجز الفرد عن المعالجة الكاملة للموقف.

ويرى «بنبيكر» أن عملية قمع التعبير اللفظي قد تتسبب في ظهور هذه الانفعالات على هيئة أحلام مزعجة، في حين يشير إلى الأثر الإيجابي للإفصاح عن المشاعر المؤلمة كونه يخفف من الأعراض المرضية وتحسين القدرات الدفاعية فهي تفترض بأن إخفاء المشاعر في المواقف الصعبة أو القاهرة سرعان ما تظهر على هيئة مرض نفسي أو عصبي لاحقاً في المستقبل.

2.5 نظرية وكنر (WegnerTheoy):

تؤكد هذه النظرية مفهوم يعرف بـ **(العملية المفارقة)** والذي يعني وجود عمليات تعمل على تفويض سيطرة العقل القصدية وهي تمثل حقيقة الحياة العقلية للأفراد، فضلاً على أنها أساس عملية التنظيم الانفعالي والعقليوتتضمن عمليتين أساسيتين لتحقيق التحكم بال رغبات العقلية، الأولى: تدعى بالعملية الإجرائية القصدية والثانية: تدعى بعملية مراقبة المفارقاتالتي تسعى إلى تحقيق السيطرة العقلية للفرد، فإذا سعى الفرد إلى أن يشعر بالفرح والبهجة فإنه يعتمد إلى استرجاع كل الذكريات السعيدة أي يلجأ إلى انتقاء مثيرات معينة بغية إحداث تأثيرات مباشرة في العقل الواعي، فضلاً عن تمحور هذه النظرية حول نماذج من الصور المفارقة والتي تسبب تأثير مباشر في السيطرة العقلية لاسيما عند قمع الأفكار

السلبية عن طريق قمع الأفكار والمشاعر المؤلمة لتحل محلها الأفكار والمشاعر السارة تدريجيا، لذا غالبا ما يتسم القمعون بالتحسس انفعاليا إزاء تذكر مواقف معينة تحمل صبغة انفعالية سعوا إلى قمعها مسبقا، وبذا يكون لهذه النظرية الأثر الواضح في فهم أسباب إخفاق عملية التنظيم الانفعالي الذاتي لدى الذين يعانون من حدة الانفعالات السلبية، لذا فإن محاولة الضبط الذاتي تتم بأحكام السيطرة على الانفعالات التي تنبع من سيطرتهم على طرائق تفكيرهم الموقفية.

3.5 نظرية كروس (Gross Theory):

تسهم هذه النظرية في تفسير عمليتي القمع والتنظيم الانفعالي وتعد من أبرز النظريات تداولاً في الوقت الراهن، إذ تشير بمجملها إلى طبيعة محاولات الأفراد في تنظيم انفعالاتهم بشتى الطرائق والاستراتيجيات، ممثلاً ذلك بتفاعل المثير والاستجابة ومتوسطاً لعمليات انتباه وتقييم للمثير وكيفية الاستجابة له فضلاً عما يرافقه من حصول تغيرات عصبية وسلوكية تبعاً لنمط الاستجابة، مشيرة إلى أن الانفعال يتبلور من تقييم الفرد للإشارات والرموز ذات الصبغة الانفعالية في البيئة، ومن هنا يمكن الإشارة إلى أن استراتيجيات التنظيم تتمثل بانتقاء المثير وتحويره والانتباه المنتشر فضلاً عن التغير المعرفي وهي عمليات سابقة تسهم في تشكيل الاستجابة، ويذكر «كروس» بأن القمع المستمر والطويل الأمد من شأنه أن يحقق التقبل الاجتماعي للفرد من قبل الجماعة الاجتماعية، وهم يتبعون استراتيجيات قمعية تجعلهم يتوهمون بشأن حقيقة دواخلهم ومشاعرهم كي لا يخسروا الآخر. (رنا زهير فاضل وهديل خالد محمود، 2016، ص 114 - 116)

*مناقشة الرؤى النظرية للقمع الانفعالي:

لقد اتفقت النظريات على أن القمع الانفعالي هو عبارة عن إستراتيجية من الخطأ اتخاذها كأسلوب أو نمط للاستعانة بها في الحياة للتعامل مع مختلف ما نتعرض له من حالات انفعالية في حياتنا ومواقف وضغوطات قد تعترضنا، كما أن النظريات في جلها أن لم نقل كلها أكدت على ضرورة التعبير الانفعالي لما له من إيجابية في حياتنا من خلال تعاملاتنا والتحكم في سلوكياتنا أكثر وخاصة التعبير الإيجابي لتلك الانفعالات، وفضلاً عن ذلك فقد اعتبرت النظريات آلية القمع الانفعالي ليس بالآلية السلبية بقدر ما يتم استعمالها بأسلوب سيء وغير مناسب من طرف الأفراد لضبط السلوك ومختلف ردود الأفعال والوقوع في خطر فقدان السيطرة على الذات والتصرف بهمجية وعدم مبالاة.

هذا وكما أن هذه النظريات ذكرت وبينت أثر استراتيجية القمع الانفعالي في تهديد الصحة الجسمية والعقلية على حد سواء، هذا ولكل نظرية من النظريات السابق ذكرها جوانب معينة تحصصت بتناولها فنجد نظرية «كروس» لها عدة زوايا لتفسير الآلية

العصبية المعرفية لحدوث القمع وتأثيراته الباثولوجية على كافة الأصعدة، أما نظرية «ويكنز» فقد أكدت على الجوانب المعرفية أكثر في تفسيرها لآلية القمع الانفعالي في حين اهتمت نظرية «بينبكر» بالجوانب البدنية والصحية.

6. مستويات الكفاءات الانفعالية الأساسية:

تظهر الكفاءات الانفعالية الأساسية على ثلاثة مستويات وهي: المعارف، المهارات، الأحكام.

1.6 المعارف:

حيث يشير إلى معرفة الفرد الضمنية والصريحة عن كل من الأبعاد الخمسة نأخذ مثلاً بعد «ضبط الانفعالات» هذا المستوى الأول يشمل المعارف التي يمتلكها الفرد حول فعالية مختلف الاستراتيجيات لإدارة الانفعالات، مثلاً العديد من الأشخاص عندما يكونون في مواقف صعبة لا يعرفون أنه من الأفضل إعادة التقييم الإيجابي للموقف وليس البحث عن إخفاء تلك المشاعر والانفعالات.

2.6 المهارات:

هذا المستوى مرتبط بقدرة الفرد على تطبيق معارفه في المواقف الانفعالية، نكمل المثال السابق «ضبط الانفعالات» فهذا المستوى مرتبط بقدرة الفرد على تنفيذ استراتيجيات معينة، مثلاً: هل هذا الفرد قادر على إعادة التقييم إيجابياً موقف كان ينظر إليه في البداية غاية السلبية؟.

هذا السؤال الذي يطرح ليس هل يعرف الفرد كيف يعيد تقييم موقف ما إيجابياً بل هل هو قادر على تنفيذ ذلك إذا ما طلب منه.

3.6 الأحكام (السمة):

وهو المستوى الثالث ويشير إلى ميل الفرد إلى سلوك طريقة معينة في المواقف الانفعالية عامة، مثلاً: هل الفرد لديه الميل إلى إعادة التقييم الإيجابي للمواقف السلبية؟ هل يستعمل بانتظام هذه الاستراتيجيات؟. (Mikolajezak, 2014, P 56)

7. أبعاد الكفاءات الانفعالية:

الأبعاد	الذات (Soi)	الآخرون (Autrui)
التعرف	تحديد (التعرف) على انفعالاتي	تحديد (التعرف) على انفعالات الآخرين
الفهم	فهم انفعالاتي	فهم انفعالات الآخرين
الاستعمال	استخدام انفعالاتي	استخدام انفعالات الآخرين

التعبير	التعبير عن انفعالاتي	الاستماع إلى الآخرين
الضبط	ضبط انفعالاتي	ضبط انفعالات الآخرين
داخل الشخص نفسه	مع العلاقات الشخصية	
النتيجة الإجمالية		

(Sigrid Vancorenland, Hervé Avalosse, Rebekka Verniest, Michiel Callens, Moira Mikolajczak, P2)

8. القمع الانفعالي والكفاءات الانفعالية الأساسية:

1.8 التعرف:

ويعني قدرة العقل على ملاحظة التقلبات المزاجية حتى الصغيرة منها التي تحدث داخل الفرد، وكما يرى «جولمان» على أنها لوعي بمشاعرنا وأفكارنا تجاه ذلك المزاج وكلما كان الفرد أكثر وعياً بذاته كلما كان قادراً على الإحساس حتى بالمستويات المنخفضة من الأحاسيس والتي نسميه بالحدس. (Mikolajczak, 2014, p 104)

ومثال على ذلك عندما يشعر شخص ما لديه القدرة على التعرف على انفعالاته بأنه في حالة سيئة وهو لديه كفاءات انفعالية جيدة يحدد ما إذا كان هناك تهيج، حزن وإحباط، توتر، أما الشخص الذي لديه صعوبة في التعرف على انفعالاته من المعروف ما إذا كان يشعر خيراً أو شراً تكون لديه صعوبة في تحديد بالضبط ما الانفعال بالرغم من تصريحه بأنه يشعر بانفعال ما.

2.8 الفهم:

وهي القدرة على فهم أسباب الانفعال، وكيفية تطوره، وماهية مكوناته. فالشخص الذي لا يفهم انفعالاته يكون غير قادراً على معرفة الفرق بين ما يحرك انفعاله وقضيته، وعلى العكس الشخص الذي يفهم انفعالاته يعرف الفرق بين ما يحرك انفعاله وسبب انفعاله.

(Sigrid Vancorenland, et al, P3)

3.8 التعبير:

أي القدرة على التعبير عن انفعالاته موتكون بطريقة مقبولة اجتماعياً، (Mikolajczak, 2014, p 104) فالشخص الذي يعبر عن انفعالاته يكون قادر على الشرح وبهدهو لزوجته (على سبيل المثال) في الوقت المناسب لماذا هو غضب من هذا الموقف؟ وما هي اللحظة التي يمكن فيها القيام بالتهنئة؟، في حين الشخص غير القادر على التعبير عن انفعالاته فيكون لديه سوء اختيار لحظة له يتكلم فيها أو إذا تكلم يكون ذلك بالصياح أو خلاف ذلك ينكد دون أن يقول أي شيء.

4.8 الضبط:

القدرة على تسيير ضغطهم وانفعالاتهم، فالشخص الذي يدير انفعالاته التي لا يمكن أن تحصل له تحت الضغط والغضب أو الغيرة هو قادر على مواصلة أنشطته الحالية دون أن يطغى عليه الانفعال، والعكس فالشخص الذي يكون لديه سوء إدارة انفعالاته من الصعب جدا لمواصلة المهمة الحالية تحت الضغط وسيكون من الصعب جدا عليه الامتناع عن الصراخ، إهانة أو ضرب في حالات الغضب. (Sigrid Vancorenland, at al, P3)

5.8 الاستخدام:

وتعني استخدام انفعالاتهم من أجل زيادة فعاليته مع لى مستوى رد الفعل، أخذ القرارات والأفعال. (Mikolajezak, 2014, p 104) فالشخص الذي يستخدم انفعالاته بشكل جيد سيحاول أن يفهم ما فائدة هذا الانفعال بالنسبة له، فإن الشخص الذي يستخدم انفعالاته أيضا لمحاولة معرفة ما هي التغييرات التي يجب أن يجعلها في حياته، أما الشخص الذي لا يستخدم انفعالاته لا يفهم ماذا تعني له تلك الانفعالات وبالتالي يفقد فرصة لتغيير الأمور الهامة في حياته. (Sigrid Vancorenland, at al, P3)

9. النمو الانفعالي لدى المراهق:

يؤثر النمو الانفعالي على جميع مظاهر النمو عند الطفل ويشكل جزءا مهما من حياة الطفل والمراهق ونموه الكامل، كما أن سلوكه يتأثر باندفاعات داخلية تعرف عادة بالفرح والحزن والغضب والخوف والغيرة وقد يجد من صعوبة التعبير عن انفعالاته شفويا ولا يستطيع أن يفهم تأثيرها على أفكار وأعماقه وعلينا أن نتذكر أن نوع الانفعالات أو ردود الفعل العاطفية التي يقوم بها، إنما تتوقف على مدى رغبته واهتمامه ومقدار إرضائه أو مع مقدار فهمه لعلاقته مع الناس و الأشياء المحيطة بها.

ومن الجدير بالذكر أن الخوف أو الأشياء التي يخاف منها الإنسان إنما هي متعلمة، إذا بإمكاننا أن نجعل الطفل أو المراهق يخاف من شيء بعد أن يبدي سروره به أولا لأمر فتحول انفعال السرور إلى انفعال من الخوف، أما الغضب فيمكن إثارته بواسطة الإحباط الذي يصادف الفرد عندما لا يستطيع تحقيق رغباته ويمكن أن يكون الغضب متعمدا وذلك حينما يكون وسيلة من الوسائل الاجتماعية للحصول على شيء، ويمكن أني كون متعمدا تعمدا شرطيا كالأب القاسي مع ابنه الذي يقيد حرية بحيث أن أي عمل يقوم به الأب يعتبر مثيرا للغضب من جانب الابن، ومن الممكن أنه حينما يكبر الابن أن يحمل اتجاهات عدائية نحو من يعمل معهم.

ومن الانفعالات الهامة أيضا القلق الذي يختلف عنا لخوف في كونه حالة عامة من عدم

الارتياح لا يعرف مصدرها، أما الخوف المصدر والسبب معروف، كما يعتبر القلق نواة لكثير من الأمراض النفسية والعقلية وإذا استمر هذا القلق فإنه سيؤدي إلى مرض عصابي. (أحمد عزت راجح، 1979)

10. أهمية التعبير عن الانفعالات (الغضب نموذجاً):

هن اكالعديد من الأبحاث التي اهتمت بالتعبير عن الانفعالات والمرتبطة بالتجار بالصدمية والصحة الجسمية والعقلية، وصلت هذه الأبحاث إلى أن الصحة الجسدية يمكن أن تتحسن من خلال تعبير الفرد سواء كلامياً أو كتابياً عن انفعالاته.

من الباحثين والمهتمين بشكل كبير في هذا المجال نجد الباحث «بنبيكرجيمس pennbaker» من جامعة (Austin) أوستن في تكساس واقترح نموذج الكتابة واستعمله في الكثير من أبحاثه من خلال تجربة نمطية قامت علن نموذج الكتابة (writingparadigm) «بنبيكر وقلاس» (penbaker et Glass, 1988)، حيث طلبوا من مجموعة طلاب الكتابة خلال أربعة أيام متتالية إماعن حادثة صدمية مروا بها أو عن أي موضوع سطحي، الهدف من الدراسة هو تقييم الآثار الإيجابية للتعبير عن الانفعالات على وظيفة المناعة والصحة ككل مطابقة لفرضيات الباحثين، أظهرت النتائج أن التعبير عن الانفعالات شفهاً أوكتابيا لحادثة صدمية يرى كل من «بيريو بنبيكر» (1993 pennbaker(Berry et أنكتب الانفعالات لمدة طويلة يمكن أن يولد الضغط لديه وبالتالي يؤثر سلبياً على جهاز المناعة وبشكل عام على الجانب الصحي بشكل عام. (mikolajezak, 2014, p104)

خلاصة

تلخيصاً لما جاء في هذا العرض يمكن القول بأن الهدف منه هو تقديم ما يمكن أن ينجر وراء إشكالية القمع الانفعالي من مخاطر ومشاكل صحية وخاصة منها الاضطرابات السيكوسوماتية والنفسية، مع إبراز أهمية الكفاءات الانفعالية الأساسية في حياة الأفراد خاصة منهم المراهقين ولذا وجب تنمية هذه الكفاءات والمتمثلة في التعرف، الفهم، التعبير، الضبط، الاستخدام لدى المراهقين بل والأطفال كذلك وتمرينهم على ممارستها والتفريق بينها والتعود عليها وذلك من خلال برامج نمائية كي نقيهم بذلك من عدة اضطرابات نفسية ومشاكل سلوكية كالقمع الانفعالي والسلوك العدواني وغيرها.

فهرس المراجع

1. إبراهيم بن جامع، (2010): الذكاء الانفعالي وعلاقته بفعالية القيادة - دراسة ميدانية على إطارات الإدارة الوسطى بمركب تكرير البترول - سكيكدة -، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة منتوري، قسنطينة.
2. أحمد عز تاراج (1979). أصول علم النفس، طبعة أولى، دار المعارف. مصر.
3. أمثال هادي الحويلة، فاطمة سلامة عياد، هناء أحمد شويخ، جاسم الرشيد ملك، نادية عبد الله الحمدان، (2016)، علم النفس المرضي - الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الإصدار الخامس - الطبعة الثانية عشر، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
4. أمينة بن قويدر، (2012): القمع الانفعالي وعلاقته بالمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة من طلبة جامعة البليدة، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا. جامعة سعد دحلب بالبليدة.
5. حفيظة أنجشاييري، (2015): الاضطرابات السلوكية الانفعالية (الانسحاب الاجتماعي) وظهور صعوبات تعلم قراءة اللغة العربية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الذين تتراوح أعمارهم ما بين (09 - 12) سنة - دراسة ميدانية لـ 10 حالات ببلدية الرغاية - الجزائر العاصمة -، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علوم التربية.
6. رنا زهير فاضل وهديل خالد محمود، (2016): تطور القمع الانفعالي لدى المراهقين وعلاقته بالحاجة إلى التجاوز، مجلة الأستاذ، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية، العدد 216، المجلد الثاني لسنة 2016، ص ص 109-138.
7. رندا رزق الله، (بدون سنة): برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي - دراسة تجريبية ميدانية في مدارس مدينة دمشق - سوريا -، ملخص أطروحة مقدمة في جامعة دمشق لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس.
8. زهران حامد عبد السلام، (1995): علن نفس النمو، عالم الكتب، الطبعة الأولى، القاهرة.
9. كاملة الفرخ شعبان، عبد الجابر تيم، (1999): النمو الانفعالي عند الطفل، دار صفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
10. مروان سليمان سالم الددا، (2008): فعالية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين في مرحلة التعليم الأساسي، رسالة مقدمة كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

11. Lisa Bellinghausen, Les compétences émotionnelles au cœur de la performance individuelle et collective, Psychologue du travail / Chercheuse (IFAS & Laboratoire Neurosciences et psychologie cognitive – CNRS), Université Paris 5.
12. Marilou Bruchon, Schweitzer, Robert Dantzer, (1994) introduction à la psychologie de la santé, press universitaire de France.
13. Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., & Nélis, D. (2009) : Les compétences émotionnelles. Paris: Dunod.
14. Mikolajczak, Jordi Quoidbach, Liose Kotsou, Delphine Nélis, (2014) les compétences émotionnelles, DUNOD.
15. Sigrid Vancorenland, Hervé Avalosse, Rebekka Verniest, Michiel Callens, Moïra Mikolajczak, Les compétences émotionnelles, un facteur à prendre en compte Une étude conjointe des MC, de l'UCL et de la KUL,
16. Université catholique de Louvain (UCL).