الكفاءة الانفعالية

Emotional Competency

توسع لمفهوم الذكاء الوجداني

ترجمة بتصرف: أ.د. سامر جميل رضوان

Prof. Dr. Samer Rudwan

جامعة نزوى-سلطنة عمان

Nizwa University-Oman

¹ S. Mitterhuber

الكفاءة الانفعالية مفهوم تم اقتراحه من سارني، ويشمل سلسلة من القدرات والمهارات التي تتداخل مع بعضها إلى حد ما.

لم تصمم سارني مفهوم الكفاءة الانفعالية على أنه قدرة عقلية مستقلة (استعداد عقلي mental aptitude) تقاس باختبار ملائم للذكاء؛ إذ أن الإجابة "الصحيحة" في موقف ينطوي على تحدٍ انفعالي لا يمثل يمكن معرفتها مسبقاً، وإنما لاحقاً. كما أنه لا يقصد بالكفاءة الانفعالية سمة شخصية تقع في الفرد وإنما تنبثق من التفاعل التعاملي بين الأشخاص والسياق. وقد اقترحت سارني (Sarni,1990,p.3) (أننا نشعر بالكفاءة الانفعالية "عندما When we emerge from an emotion eliciting encounter with a sense of having accomplished what we set out to do"

ويؤكد هذا التعريف على دور الذات في التوسيط بين المطالب الانفعالية للموقف والشخص ويربط الكفاءة الانفعالية بالكفاءة الذاتية.

1. الكفاءات الانفعالية

باتت المهارات الانفعالية تحتل مكانة متزايدة الأهمية في المجتمعات المختلفة، ويكثر التأكيد عليها في المراجع المتخصصة وغير المتخصصة. وينظر اليوم للنمو الاجتماعي والانفعالي للأطفال واليافعين على أنه مكون أساسي من مكونات التربية.

¹ Mitterhuber , S. (2008). *Emotionsregulation bei Jugendlichen unter Berücksichtigung von Depressivität*. unveröffentlichte Masterarbeit-University of Wien .

في عام (1995) حظي المتخصص النفسي دانيا لغولمان Danial Goleman بشهرة واسعة من خلال كتابه الذكاء الانفعالي. فقد وضع الذكاء الانفعالي مقابل المفهوم التقليدي للذكاء. وقد ادعى غولمان (1996) بأنه لا قيمة للذكاء المرتفع من دون الحياة الانفعالية السليمة. فكلاهما، الذكاء العقلي والانفعالي يتفاعلا معاً بصورة معقدة جداً ومستمرة ومازال بحثهما يفتح آفاقاً جديدة.

ويقصد بالذكاء الانفعالي مهارة عليا تتجلى في القدرة على فهم المشاعر الخاصة ومشاعر الآخرين بشكل مناسب وتنظيمها وعلى التمييز بين المشاعر المختلفة (Chernis et al., 2006). ويرى غولمان أن الذكاء الانفعالي يتكون من مجموعة من المكونات عددها خمسة، هي الوعي الذاتي والدافعية الذاتية وتوجيه الذات والكفاءات الاجتماعية والتعاطف (Goleman, 2006). ويحتل الذكاء الانفعالي المرتفع الدرجة نفسها من الأهمية التي يحتلها الذكاء العقلي. وتشير دراسات عديدة إلى العلاقة بين الذكاء الانفعالي والنجاح المدرسي والصحة النفسية والإحساس الذاتي بالعافية وبالعلاقات الإنسانية المتبادلة. كما يؤكد غولمان على أن الذكاء الانفعالي لا يمكن أن يحل محل الذكاء السائل والبلوري، بل أنه من المفترض أن يكون كلا المفهومين يمتلكان مبرراتهما فيما يتعلق بالتنبؤ الصادق بالنسبة للمجالات المختلفة.

ومع ذلك فإن نظرية الذكاء الانفعالي مازالت نظرية جديدة في مرحلة مبكرة من التطور (Chernis et al., 2006).

وسوف يتم التركيز هنا على مبادئ التفسير المختلفة بين الأفراد في تنظيم الانفعالات. ومن هنا فسوف نقوم في البداية بعرض التصورات الشائعة حول الكفاءة الانفعالية وأهميتها بالنسبة لتنظيم الانفعالات. وحسب ساليش (Salisch, 2002) فإن الذكاء الانفعالي لغولمان يقوم على مفهوم الذكاء الانفعالي لسالوفي وماير (Salovey & Mayer, 1990). أما سارني (Saarni, 2002) فقد فصلت مفهوم غولمان عن مفهوم الكفاءة الانفعالية، حيث تعد الكفاءة الاجتماعية أشمل، لأنها تأخذ بعين الاعتبار تأثير تاريخ النمو والعلاقات الاجتماعية المترافقة معه.

وفي الخطوة التالية سنقوم بتوضيح تأثير النمو والسلوك الاجتماعي على الكفاءات الاجتماعية. وفي النهاية سوف نتعرض لتنظيم الانفعالات. ويرى غولمان (Goleman, 1996) أن الإدراك الانفعالي للذات يمثل حجر الأساس في زحزحة المزاج السيئ، أي في التنظيم الناجح للانفعالات.

وفي الختام سوف نعرض للفروق بين الأشخاص المكتئبين وغير المكتئبين وتأثير ذلك على كفاءات التنظيم الانفعالي.

1.1 مفاهيم الكفاءات الانفعالية

فيما يلي عرض لثلاثة تصورات مهمة للكفاءة الانفعالية: نموذج الذكاء الانفعالي لسالوفي وماير (Salovey & Mayer, 1990) ثم تصور ساراني (Saarani, 2002) وتصور الكفاءات الاجتماعية الوجدانية لهالبرشتات وآخرين (Halberstadt et al., 2001).

- تصور سالوفي وماير

يقوم تصور سالوفي وماير (1990) على جمع مجالات السلوك الانفعالي التعبيري وتقييم الانفعالات وتنظيمها واستخدامها معاً. ويقدم المخطط التالي المقتبس عن سالوفي وهسي وماير (1993) الموجود في سالش (2002) عرضاً لتصور الكفاءة الانفعالية. ويمكن تقسيم المجال الأول من التصور إلى تفسير الانفعالات والتعبير عنها لدى الشخص نفسه ولدى الآخرين. وفيما يتعلق بالشخص نفسه يتم التفريق بين التقييم اللفظي وغير اللفظي من جهة وبين التعبير عن الانفعالات. أما لدى الأشخاص الآخرين فيتم التمييز بين إدراك السلوك غير اللفظي والتعاطف. أما الفرع الثاني من تصور الكفاءة الانفعالية فتطلق عليه تسمية التنظيم الانفعالي، وفيه يتم التمييز كذلك بين تنظيم الانفعالات في الذات ولدى الآخرين. أما الفرع الثالث والذي أطلقت عليه تسمية استخدام الانفعالات فقد تم تقسيمه إلى التخطيط المرن والتفكير الخلاق وتوجيه الانتباه والدافعية.

الشكل (1): تصور الذكاء الانفعالي لسالوفي وهسي وماير (Salvey) Hsee & Mayer,1993 [Salisch,2002]

ويتضمن هذا المبدأ الواسع بعض الصعوبات المنهجية والمفاهيمية كما يرى سالش (2002)، منها المشكلات السيكمترية والإسناد الإمبريقي بالنسبة للتقسيم المعتمد. كما انتقد الارتباط الداخلي المنخفض بين وصف الذات في الاستبيانات وأدوات القياس الموضوعية فيما يتعلق بالكفاءات الانفعالية.

وهناك مشكلة أخرى تكمن في المقارنة بين أبحاث الذكاء المعرفي مع الانفعالي، التي ينطلق منها سالوفي وماير في النموذج. فتقييم كفاءة انفعالية بأنها ذكية أم لا يتعلق بالملاحظ ومن هنا فإنه معرض للتشتت كبير. فبالنسبة للذكاء المعرفي من السهل التمييز بين الصح والخطأ. وأخيراً فإنه لم يتم دمج السياق الاجتماعي نمو الكفاءات الاجتماعية في التصور، وهو ما قامت به سارني (2002).

- تصور سارني

وصفت كارولين سارني (Carolyn Saarni, 2002) مهارات الكفاءة الانفعالية اللازمة في العلاقات المثيرة للانفعالات من أجل الاستجابة بكفاءة [بفعالية]. فهذه التصرفات والقدرات تمكن الفرد من التوجه الملائم في المحيط المتغير والتعامل مع الصراعات الناشئة بشكل مقاوم. وبهذا فإن الفرد متجذر في سياق اجتماعي وثقافي، يكتسب منها الكفاءة الانفعالية. وتؤكد سارني (2002) على أن مهارات إدراك الذات التي وضعتها حول التعبير عن المشاعر والتواصل من خلال الانفعالات وتنظيم الانفعالات والكفاءة الذاتية الانفعالية ليست مستقلة عن بعضها وهي تنشأ في مجرى النمو: فمن خلال الوالدين والأقران يتعلم الأطفال من خلال النموذج ويجربون في هذه العلاقات الاجتماعية باستمرار مهاراتهم الانفعالية. وترى سارني أنه لا يوجد انفعالات صحيحة وخاطئة وإنما هناك فقط انفعالات قد تتطابق مع الكفاءة الذاتية للشخص أو لا تتطابق.

ومن الانتقادات الموجهة لهذا التصور غياب التأسيس النظري للكفاءات الثماني، حيث قامت على أساس إمبيريسي. وبما أن هذه الكفاءات لم تقم على أساس تنظري وإنما إمبيريسي فإن إمكانية توسيع إحدى الكفاءات الثمانية تظل قائمة.

1. يتضمن الوعي بالحالة الانفعالية الذاتية المعرفة بإمكانية خبرة الانفعالات المتناقضة في موقف ما.

2. تعني القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين وفهمها من ضمن ما تعنيه القدرة على تفسير وتقييم سلوك التعبير اللفظي وغير اللفظي للأشخاص الآخرين.

3. ويقصد بالقدرة على استخدام قاموس الانفعالات المعرفة بالمشاعر المستخدمة عبر التواصل في ثقافة معينة عبر.

4. تمكن مهارة المشاركة التعاطفية من فهم الخبرة الانفعالية للناس الآخرين.

5. تعد المعرفة بأن المشاعر المعاشة قد لا تتطابق بالضرورة مع المشاعر الظاهرة في الخارج من ضمن القدرة على التمييز بين الخبرة الانفعالية الداخلية والتعبير الخارجي عن الانفعال. وينطبق هذا على الخبرة الانفعالية الذاتية وعلى الخبرة الانفعالية للأشخاص الآخرين على حد سواء. وتعد هذه القدرة على درجة من الأهمية في العلاقات الاجتماعية بشكل خاص.

6. ويقصد بالقدرة على المواجهة التكيفية للمشاعر المتناقضة والظروف الضاغطة التنظيم الفاعل للانفعالات. وتتيح كثيرة استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي

التكيفي أو اللاتكيفي التفريق في التعامل مع المشاعر السلبية كالحزن أو الغضب أو القلق. وعندما يتم استخدام استراتيجيات تكيفية أكثر يمكن الحديث عن تنظيم انفعالي فاعل.

7. يمثل الوعي بأن توصلًا انفعاليًا يحصل في العلاقات مهارة مهمة للكفاءة الانفعالية.

8. تمكن القدرة على الكفاءة الذاتية الانفعالية الفرد على تقبل انفعالاته الذاتية -بغض النظر عما إذا كانت تعد في ثقافته التي ينتمي إليها مرغوبة أم غير مرغوبة.

وتستند الدراسة الحالية على المهارة المذكورة تحت النقطة السادسة المتعلقة بتنظيم الانفعالات. وسوف يتم التطرق لاحقاً للتفريق بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابي والسلبي.

- مفهوم الكفاءة الاجتماعية الوجدانية عند هالبرشتات ودينهام ودونسموريس

وصفت هالبرشتات ودينهام ودونسمور (Halberstadt, Denham & Dunsmore, 2002) في تصورها حول الكفاءة الاجتماعية الوجدانية بصورة شبيهة لـ (2002) مهارات انفعالية مفتاحية، من بينها التعبير الانفعالي والتفهم الانفعالي وتنظيم الانفعالات. ويشمل التعبير الانفعالي المشاركة غير اللفظي والانفعالية من خلال الإيماءات والقدرة على الإحساس التعاطفي ومهارة التمكن من إظهار المشاعر الذاتية والتحكم بالمشاعر المستنكرة اجتماعياً من خلال القدرة على الفصل بين الخبرة والتعبير.

وتحت مفهوم التفهم الانفعالي تشير هالبرشتات وآخرين (2002) إلى أنهم يقصدون القدرة على التمييز بين حالات المشاعر الذاتية وحالات مشاعر الآخر واستخدام المفردات الانفعالية في التواصل من خلال المشاعر. ويتضمن المكون الثالث تنظيم الانفعالات التي تهتم بمواجهة الانفعالات السلبية والإيجابية وبملائمة وتنظيم الانفعالات المعاشة مع السياق المعني. وعلى عكس المهارات الثمانية لـ (Saarni, 2002) فإن هذا التصور مصبوغ بالتواصل عبر الانفعالات. ومن هنا تفترض ومجموعتها (2001) 3 مكونات: إرسال واستقبال الرسائل الانفعالية وخبرة الانفعالات. ومن الناحية النمائية يسبق تحديد الإحساس المفترض إرساله أو استقباله أو المعاش الوعي به. فبداية عندما تتشكل القدرة على التمكن من تحديد الانفعالات، يمكن اكتساب المهارات النمائية الأخرى وتحديد السياق وبعد ذلك القدرة على تنظيم الانفعالات.

هدف عرض التصورات الثلاثة السابقة حول الكفاءة الانفعالية إلى إعطاء صورة مسندة لموضع تنظيم الانفعالات ضمن هذا المجال الواسع من الكفاءات الانفعالية. وتساعد هذه النماذج على الإجابة عن المهارات اللازمة للتنظيم المناسب للانفعالات. وسوف نتناول فيما يلي العلاقة بين الكفاءات الانفعالية والسلوك الاجتماعي.

2. تطور الكفاءة الانفعالية

ترافقت التغيرات العارمة الحاصلة منذ بدايات القرن الواحد والعشرين بتحول في ظروف التعايش الاجتماعي والعلاقات السياسية والاجتماعية والشخصية عبر عنها علماء الاجتماع بمفاهيم من نحو التحديث والعولمة والتفرد (Salisch, 2002, P.31).

وفي نمثل هذا العالم المتحول تعد الكفاءات الانفعالية على درجة من الأهمية بالنسبة للحاجات الشخصية وللمطالب الاجتماعية. وقد برزت ضرورة وصف تطور المهارات الاجتماعية لأسباب متعلقة بوجهات نظر نمائية نفسية. وسوف نتطرق هنا إلى متى وكيف تنمو المهارات المنفردة.

فمن خلال قراءة المذكرات اليومية وجد هوليدينسكي وفريدلماير (Holodynski & Friedlmeier, 1999) فروقاً في تكرار الانفعالات الظاهرة بين الأطفال والراشدين وفي شدتها كذلك. وعلى الرغم من —أو لأن— تعقد الأحداث البين إنسانية الانفعالية تزداد في سن الشباب، فإنه يبدو للوهلة الأولى أن ندرة وصف الراشدين لانفعالاتهم وضعف شدتها أمر متناقض. إذ أنه مع النمو الانفعالي المتزايد يتم اكتساب مهارات يستطيع من خلالها الفرد القيام بالتنظيم الملائم لانفعالاته. وهذه الكفاءات المنظمة للانفعالات تتيح للراشدين تنظيم انفعالاتهم على الرغم من وجود أحداث ضاغطة متزايدة. ولكن بما أن الراشدين لا يعودون خاضعين لانفعالاتهم، فإنهم يعيشون مشاعرهم بشدة أقل، في حين أن الأطفال تقودهم مشاعرهم. وحسب هوليدينسكي وفريدلماير فإنه يفترض أن يتم ربط نمو الكفاءات الانفعالية بالسياق الاجتماعي المعني، إذ أنه من خلال ذلك يمكننا بداية طرح مقولات حول ما هي المهارات اللازمة التي ينبغي للأطفال اكتسابها في مجرى نموهم. ويمكن الافتراض بأن النمو الانفعالي يرتبط بدرجة كبيرة مع النمو المعرفي واكتساب اللغة ويكون خاضعاً للتعديل والتغيير من خلال المهام والظروف النمائية.

3. الكفاءة الانفعالية والسلوك الاجتماعي

في كل مجتمع توجد تصورات محددة اجتماعياً حول الكيفية التي ينبغي فيها التعامل مع الانفعالات (Werber, 1997). ففي المجتمع الأمريكي والأوروبي الغربي توجد رؤية مفادها أنه لا بد من تقبل المواقف غير القابلة للتحكم وتغيير المواقف القابلة للسيطرة والنظر للضغوطات كتحديات ومواجهة الانفعالات. فإذا ما أخذنا تصور الكفاءة الاجتماعي لسارني (2002) بعين الاعتبار فإنه يتضح أن الفرد غالباً ما يجد نفسه أمام خيار الاستجابة بطريقة متلائمة اجتماعياً أو أنه عليه أن يبدي الشجاعة على إدراك مشاعره الخاصة وتقبلها والتعبير عنها، خاصة عندما لا تكون هذه المشاعر متناسبة مع الاستجابات الانفعالية المستخدمة في الإطار الثقافي.

والاقتباسان التاليان لفتاتين من سان فرانسيسكو تبلغان من العمر 14 و 15 سنة سئلنا عن إدراكهما لذاتهما (Saarni, 2002, P.5-6): تقول الأولى (14 سنة): إن فرديتي هي ما يجعلني متميزة. فتفكيري وذهني وروحي وأحاسيسي وانفعالاتي تحدد دوري في الحياة. ليس هناك أحد يمر بما أمر، أو يشعر بالآلام التي أحسها أو يعيش سعادتي. الفرادة هي السمة التي تميزنا عن بعضنا. أنا هي أنا نفسي وليست أحد غيري. وتقول الثانية: ظاهرياً أنا مراهقة بالمعنى الحرفي للكلمة. ففي كل صباح أضع قناعي الذي بنيت به بدقة لأغطي كل عيوبي، كي لا ألفت النظر. هناك جزء من الثانية قبل النوم، عندما يسقط قناعي. عندها أكون متميزة.

وتتجلى في كلا هذين الاقتباسين رؤية تميز الثقافة الغربية من وجهة نظر سارني (2002): تترافق خبرة ومعايشة الفرادة الذاتية مع خبرة الانفصال. فالفتاة الثانية تتخلى عن فرديتها نتيجة الخوف في علاقاتها الاجتماعية من ألا تعود مقبولة ومدموجة. والخوف من الانفعالات الذاتية يعكس الخوف من الانفصال عن الآخرين ومن خبرة الوحدة المرتبطة بذلك.

وتؤكد سارني (2002) على أن الانفعالات مرتبطة بالعلاقات بشكل لا يمكن فصله، بغض النظر عما إذا كان الانفعال ينشأ عن صراع بين إنساني راهن أم من خلال عدد كبير من المواجهات عبر الزمن مع الأشخاص الآخرين. وترى سارني أن أرضية الكفاءات الانفعالية تتحدد منذ الطفولة المبكرة. فعمليات التأثير المتبادلة في الأسرة والنمو المطرد للقدرات المعرفية والانفعالية الطفولية تشكل هذه الأرضية. وفي نهاية السنة الأولى تقريباً يراقب

الأطفال في المواقف المتعدد المعاني انفعالياً السلوك الانفعالي لوالديهم. ويتعرفون من خلال ذلك على الخيارات السلوكية في التعامل مع الانفعالات.

ولا يقتصر الأمر على الطفولة فحسب، بل أن أشخاص الإطار المرجعي يساعدون في سن اليافع والرشد أيضاً على تنظيم الانفعالات من خلال عروض الحوار حول المشكلات ويستخدمون الفكاهة في المواقف المرهقة أو محاولة مساعدة الأصدقاء على تنظيم انفعالاتهم من خلال المساندة الانفعالية (Thompson, 1994). وبشكل خاص في العلاقات الانفعالية المستمرة طويلاً فإن كفاءات التنظيم الانفعالي لدى الأشخاص الآخرين على درجة من الأهمية.

فقد سأل دايمان (Deomann, 1984) يافعين عن المساعدة التي يقدمونها لأصدقائهم الحزاني، فأجابت الغالبية بأنهم يقفون انفعالياً إلى جانب أصدقائهم فيواسونهم ويشجعونهم ويبدون التفهم والمحبة. ويحاول بعضهم الآخر حل الصراع الكامن خلف صراع الشخص الحزين أو صرف انتباهه عن الحزن.

يمثل أشخاص الإطار المرجعي والأصدقاء والأزواج والأشخاص المهمين الآخرين مورداً بين شخصياً مهماً للتنظيم الفاعل للانفعالات. إن وجود التقبل والاستعداد للمساعدة والقدرة على التعاطف أو عدم وجودها يلعب في التعامل مع المشاعر السلبية دوراً أساسياً. وتؤثر العلاقات البين إنسانية الوثيقة على تنظيم الانفعالات من خلال تفسير الأحداث الانفعالية واستخدام الاستراتيجيات المعتادة في السياق الاجتماعي.

4. تنظيم الانفعالات

سوف نتطرق هنا لتنظيم الانفعالات عموماً وتوضيح الفروق الفردية في سعة تنظيم الانفعالات والاستراتيجيات التكيفية وغير التكيفية في التعامل مع الحزن والقلق والغضب.

يقصد بمفهوم المواجهة الانفعالية مواجهة المواقف الضاغطة (Weber, 1977). فمن خلال الأحداث المرهقة أو المواقف المشحونة بالضغط أو الفشل يمكن أن تنشأ مشاعر سلبية كالحزن والقلق والغضب. ومن أجل التمكن من التعامل مع هذه المشاعر المؤلمة يتعلم الناس في مجرى نموهم استراتيجيات مختلفة. وتطلق على قدرة الإنسان على التأثير الفاعل على انفعالاته واستعداداته السلوكية تسمية التنظيم الانفعالي (Derntl & Harberl, 2008, P.2)

ويميز هولودينسكي (Holodinsky, 2006) هنا بين ثلاثة مراحل من تنظيم الانفعالات: فبعد خبرة انفعال ما تأتي مرحلة الموازنة والتخطيط. وفي نهاية هذه المرحلة التي تسمى مرحلة التفكير يأتي التصرف المناسب. ومن هنا فإن تنظيم الانفعال بالنسبة هولودينسكي عملية تأملية reflective. وسوف يتم فيما يلي من الحديث استخدام مصطلح مواجهة الانفعالات Emotion Coping وتنظيم الانفعالات Emotion regulation بالمعنى نفسه.

وحسب تومبسون (Thompson, 1994) فإنه من الضروري أن نكون على وعي بعدم تجانس عمليات تنظيم الانفعالات وتعدد نموها والارتباط الدال بالعلاقات الاجتماعية والثقافة الانفعالية التي ينبثق منها الأشخاص.

ومن هنا فإن تومبسون يعرف مفهوم تنظيم الانفعالات على النحو التالي: "يتضمن تنظيم الانفعالات العمليات الخارجية والداخلية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية، خاصة خصائصها المكثفة والمؤقتة لتحقيق أهدافه" (Thompson, 1994, P27)

Emotion regulation consists of the extrinsic and intrinsic processes responsible for monitoring, evaluating, and modifying emotional reactions, especially their intensive and temporal features, to accomplish one's goals

وطبقاً لذلك فإن تنظيم الانفعالات يشمل المجالات الثلاثة: ضبط وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية فيما يتعلق بشدتها ومدتها وإلى جانب تخفيض الانفعالات يمكن لهذه أن تتقوى أو تستمر أيضاً من خلال عمليات التنظيم. ومن خلال العمليات الداخلية والخارجية يتم تحقيق الأهداف الفردية. وهذا يعني بأن تنظيم الانفعالات لا يتم من خلال القدرات الذاتية لوحدها وإنما من الخارج أيضاً، أي من خلال تأثير العلاقات الاجتماعية.

ويحصل تنظيم الانفعالات وفق تومبسون على سبعة مستويات مرتبطة بالنمو:

1. تعد عمليات الاستثارة والكف العصبية المركزية أساساً لنمو القدرات التنظيمية للانفعالات المتطابقة مع العمر.
2. تتطور عمليات الانتباه في السنة الأولى من العمر من تنظيم ذاتي بسيط (الاحتفاظ بالعينين والأذنين) وتستمر بالتطور إلى قدرات تنظيم معقدة (تقييم استعراضي للموقف).
3. تتيح إعادة تفسير الأحداث الانفعالية للأطفال تنظيم انفعالاتهم. وتعد آليات الدفاع كالإسقاط أو التبرير من بين عمليات التقييم أيضاً.

4. ويقصد تومبسون بترجمة المؤشرات الانفعالية الداخلية decoding internal Emotion indicators التنظيم الانفعالي من خلال الاستجابات الفيزيولوجية. فإدراك وتفسير الاستجابات الفيزيولوجية كخفقان القلب أو الارتجاف يمكن أن يطلق عملية تنظيم الانفعالات.
 5. المدخل للدعم الخارجي على شكل علاقات اجتماعية أو موارد شخصية هو جزء من التنظيم الانفعالي.
 6. يختار الأشخاص محيطهم -سواء أكانت علاقات بين إنسانية أم مطالب متعلقة بالأداء- وفق قابليتها للاستخدام.
 7. ويقصد بانتقاء الخيارات الملائمة للاستجابة توفر ذخيرة ملائمة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي. وتنمو المرونة في انتقاء البدائل السلوكية والتلاؤم مع السياق المعني مع العمر.
- وحسب ويبر (Weber,1994) فإن مواجهة الانفعالات تعد ناجحة عندما تكون الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية موجودة. ومن هنا فإن التنظيم الفاعل للضغط والانفعالات السلبية يعد أمراً حاسماً بالنسبة للصحة النفسية والجسمية (Weber et al.,2008). وتمثل المساحة الزمنية وحالة الحكم judgment instance مكان آخران للفاعلية. فاستراتيجيات التنظيم الانفعالي من نحو محاولة مواجهة الفرد لخوفه من خلال استهلاكه للكحول قد تكون فاعلة على المدى القصير، إلا أنها على المدى البعيد لا تسهم في المواجهة الدائمة للقلق (Werber,1997). ويقصد بمفهوم حالة الحكم التمييز بين الأحكام الداخلية (الأقوال الشخصية) والخارجية (نصيحة شخص آخر) والأحكام الموضوعية (المؤشرات الفيزيولوجية) التي يتم استخدامها في مواجهة المشاعر. ويطلق ويبر وآخرين (Weber et al.,2008) تسمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي على إعطاء التغذية الراجعة، والتقليل من أهمية العواقب السلبية للحدث والإلهاء والفكاهة. وهذه الاستراتيجيات تؤثر بشكل إيجابي على الصحة النفسية والجسدية. ومن بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير الفاعلة تفجير الغضب والانشغال الفكري والاستسلام (أو الخضوع Submission) التي تؤثر سلباً على الصحة النفسية. ولعل أسلوب المواجهة المتمحور حول المشكلة المصبوغ باتجاه إيجابي ويطلق الانفعالات السلبية إلى حد ما هو أسلوب أكثر فاعلية من ذلك الأسلوب السلبي المستسلم، الذي يتصف بتبخيس الذات واتهامها والعدوان والاستراتيجيات الشكاكية. ولكن بما أنه لا توجد استراتيجيات تنظيم عامة تعد فاعلة لكل شخص في كل موقف، فإنه لا ينصح بتعميم الفاعلية.

4.1 تطور تنظيم الانفعالات

سوف نتطرق في الفقرة التالية إلى المظهر النفسي النمائي لتنظيم الانفعالات. فحسب فريدلماير (Friedlmeier, 1999) لا يمتلك الرضع منظومة انفعالات متميزة ولا ذخيرة واسعة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي. ففي سن الرضاعة يتولى الأشخاص المرجعيين -وبشكل خاص الوالدين- تنظيم الانفعالات بالنسبة للرضيع. وفي مجرى الطفولة اكتساب مهارات التنظيم باطراد وصولاً إلى التنظيم الموجه ذاتياً للانفعالات. ويرى فريدلماير (1999) أن النمو الانفعالي ليس مركباً منعزلاً وإنما يرتبط مع النمو المعرفي والاجتماعي.

وفيما يلي عرض لمراحل النمو لتنظيم الانفعالات وفق فريدلماير (1999):

1. في الشهرين الأولين يتولى الشخص المرجعي مسؤولية تنظيم مستوى استثارة الرضيع. ففي شكل الاتصال الجسدي والتفاعل المنسجم يتم بناء الأساس للتطور الانفعالي اللاحق.
2. من الشهر الثالث وحتى السادس يتم تنظيم الانفعالات من خلال التفاعلات الفاعلة وجهاً لوجه مع الشخص المرجعي. ويصبح الطفل قادراً على تولي أجزاء معينة من التنظيم الانفعالي البين شخصي بشكل مستقل.
3. في النصف الثاني من السنة الأولى يكتسب الطفل دوراً أكثر فاعلية في عملية تنظيم الانفعالات. ففي هذه المرحلة تقع أيضاً المرجعية الانفعالية emotional referencing، ويقصد بها إجراء الاتصال مع شخص مرجعي. ويفترض للاتصال أن يعطي توضيحاً حول المشاعر المطابقة للموقف والتصرفات. ويعمل الشخص المرجعي هنا كنموذج يتعلم منه المرء الكيفية التي يمكن فيها تنظيم الانفعالات.
4. لا يعود الطفل من السنة الثانية وحتى الخامسة بحاجة للدعم المباشر، وإنما ينجح مستقلاً بمواجهة المشاعر السلبية. ومع ذلك يظل الشخص المرجعي مهماً، لأن الأطفال يستمرون باللجوء إليهم. ويلعب الاتصال الجسدي والاتصال البصري هنا دوراً رئيسياً.
5. وفي سن المدرسة ينجح الأطفال بمواجهة انفعالاتهم من دون تغذية راجعة. فإلى جانب مهارة فهم المشاعر الذاتية وتنظيمها تزداد كذلك القدرة على التعرف على مشاعر الآخرين وفهمها. ويتعلم أطفال سن المدرسة انتقاء استراتيجيات تنظيم الانفعالات التي تدعمهم في تحقيق أهدافهم.

ويقترض فريدلماير (1999) أن الخبرات من التنظيم البين شخصي للانفعالات تشكل أساساً مهماً للتنظيم الضمني الذي يظهر لاحقاً للمشاعر. ويتيح بناء الاهتمام المتبادل بين الأشخاص المرجعيين والطفل والإحساس المرهف للشخص المرجعي وانسجام الإحساس بين الشخص المرجعي والطفل حصول إطار تفاعلي إيجابي بالنسبة لنمو الكفاءات التنظيمية الانفعالية.

وفي أثناء المراهقة يحصل حسب فلانيري وآخرين (Flannery et al., 1993) تزايداً في تكرار وشدة الوجدان السلبي. ويبدو أن سن الشباب يكون مصبوغاً بمشاعر مكثفة وتأرجحات مزاجية. ويصف تسيمرمان (Zimmermann, 1999) في نموذج ثلاثية مستويات مختلفة من العمليات: تقييم الموقف والاستجابة الانفعالية والتوجيه الذاتي المصححة للهدف.

ومن هذا النموذج تنبثق وفق تسيمرمان (1999) ثلاثة مسائل: ما هي المواقف التي يشعر الشبان أنها مهمة انفعالياً مقارنة بالأطفال وما هي خطوات النمو التي تقود لمثل هذه التغيرات؟ كيف يتغير نوع تنظيم الانفعالات من الطفولة حتى سن الشباب؟ وما هي التغيرات التي نجدها بالنسبة للقدرة على التوجيه الذاتي المصحح للهدف؟

التطور المعرفي والجسدي وتحديد الأدوار الاجتماعية في سن الشباب تتيح مناظير مختلفة لتلقي حدث ما والاستجابة طبقاً لذلك للمواقف الانفعالية بتنوع وبشكل مستقل (Zimmermann, 1999). ومع التغيرات تنشأ في الوقت نفسه صعوبات تتجلى في المواقف الأسرية والمدرسية وفي الصداقات مطردة الكثافة مع الأتراب.

والأحداث النمطية المثيرة للانفعالات في سن الشباب هي المشكلات المدرسية والمهنية وإيجاد الهوية وبناء الاستقلالية وتقبل الجسد الخاص المظهر الخارجي والتعامل مع الجنسية الخاصة (Dreher & Dreher, 1985). وبالنسبة لهذه المطالب المركبة مقارنة بالطفولة فإن استراتيجيات التنظيم الانفعالي ضرورية.

ومن النتائج البحثية التي توصلت إليها زايفغة-كرينكه (Seiffge-Krenke, 1995) يمكن إيجاد فروق متعلقة بالعمر في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي. فمقارنة باليافعين في عمر 12 سنة يستخدم اليافعون في سن 19 سنة استراتيجيات داخلية للتنظيم الانفعالي. وكمثال على استراتيجيات التنظيم الانفعالي الداخلية نشير إلى العبارة التالية: عندما أكون حزيناً أفكر

بمحاولات حل المشكلة. فاليافعين يتعلمون بأنهم قادرون على تحمل مسؤولية انفعالاتهم الخاصة وأنهم قادرين على حلها.

وفي تطور تنظيم الانفعالات يلعب المستوى الفردي ومستوى السلوك وظيفة مهمة. ويقصد بالمستوى الفردي ظهور أحداث الحياة الحرجة. ولا يشير كل اليافعين إلى خبرات حاسمة كفقدان شخص قريب. ويرى تسيمرمان (1999) أن استخدام اليافعين للعلاقات الاجتماعية في تنظيم الانفعالات يتعلق بخبرات العلاقة في النمو. وهذه القدرة تقع ضمن مجال السلوك.

والاستخدام المرن للاستراتيجيات المختلفة في التعامل مع الانفعالات يعد سمة لسن الشباب. وبالارتباط مع الحدث الانفعالي يستخدم اليافعون لتنظيم انفعالاتهم الاستراتيجيات الأكثر فاعلية.

تنظيم الانفعالات وعوامل التأثير

إلى جانب نمط الارتباط بالشخص المرجعي في الماضي يؤثر طبع اليافع وجنسه بشكل كبير على نوع تنظيم الانفعالات. وسوف نقوم فيما يلي بتوضيح هذه العوامل المختلفة من التأثير.

يؤثر السياق الاجتماعي بطرق متنوعة على القدرة على تنظيم الانفعالات (Tompson, 1994). فمنذ الطفولة المبكرة يقوم الأشخاص المرجعيين –غالباً الأم والأب- بتنظيم الانفعالات.

وحسب ياب وآخرين (Yap et al., 2007) فقد برهن أنه يتم تشكيل تعامل اليافعين مع الانفعالات من خلال العمليات الأسرية. ومن بين العمليات الأسرية يشار إلى استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتنشئة الاجتماعية وطبع الوالدين. فالأطفال الذين يتم الإفراط في حمايتهم والمراقبين كبج نموهم واكتساب خبرات الاستقلالية. (Bell & Calkins, 2000). ولهذه الأساليب التربوية مفرطة الرعاية عواقب على المدى البعيد على سعة التنظيم الانفعالي لاحقاً في المراهقة، ذلك أن الشبان يكونوا معتمدين على المساعدة الخارجية وفاشلون في تنمية عملية داخلية لتنظيم انفعالاتهم.

ويمكن القول إن التنظيم غير الفاعل للانفعالات والأعراض الاكتئابية المترابطة ترتبط بعلاقة الوالدين بالطفل، التي تتصف بقلة الدعم والقليل من الاستقلالية والكثير من

الصراعات (Yap et al., 2007). ويساعد التقبل والتدريب واستراتيجيات حل المشكلة الأطفال واليافعين على اكتساب استراتيجيات تنظيم فاعلة للانفعالات. وقدرة الوالدين على تنظيم الانفعالات وطبعهم وإجاباتهم على السلوك الانفعالي لأطفالهم يؤثر على تنظيم الانفعالات للشبان في فترة المراهقة.

ففي دراسة لغرولنك وآخرين (Grolnick et al., 1999) أمكن استنتاج أن توفير استراتيجيات غير معقدة جداً ومتناسبة مع العمر عند وجود ظروف محيطية ضاغطة معتدلة تؤثر إيجاباً على تطور كفاءات تنظيم انفعالية تكيفية. كما أن وجود شخص مرجعي-من أجل التمكن من التدخل في عملية التنظيم عند الحاجة- يعد أمراً حاسماً بالنسبة لمهارات تنظيم الذات.

وكثيراً ما تم تحليل العلاقة بين نوعية التعلق attachment quality ومهنة الأم فيما يتعلق بهذا الأمر. فقد أصبح من خلال تزايد ممارسة الأمهات للعمل في العقود الأخيرة من الصعب على الأم أن تتواجد في كل أنشطة الطفل (Statistik Austria, 2007). إلا أنه في دراسة لسبيل وآخرين (Spiel et al., 2002) لم يظهر فرق دال في الثقة بالارتباط المدركة من اليافعين والأمهات العاملات وغير العاملات، إلا أنه ظهر ارتباط بمدى رضا الأم فكلما كانت الأم أكثر رضاً شعر اليافعون بالثقة بالارتباط بشكل أكبر. يضاف إلى ذلك أن يؤثر الوضع المهني على العلاقة الذاتية بين الأم والطفل عند أخذ رضا الأم بعين الاعتبار. ففي حين أن 9% من الأمهات ذكرن أنهن بأن عملهن يؤثر سلباً على علاقتهن بأطفالهن، شعر 22% من اليافعين بالعكس. فبين الرضا والوضع المهني الحالي تحديداً يمكن استنتاج وجود ارتباط إيجابي.

وكشرط ثالث لتطور تعامل تكيفي مع الانفعالات يشار لتقبل طموحات الاستقلالية عند الطفل أو اليافع. وهنا كذلك يفترض للأشخاص المرجعيين أن يقفوا إلى جانب أولادهم من أجل التأثير عند الحاجة. فعندما يقدم الكبار لليافعين مساحات للنمو الحر وتجريب مهاراتهم التنظيمية الانفعالية ويستمر الراشد بالدعم، يتعزز التعامل التكيفي مع المشاعر. فإذا ما تم كبح الشبان في استقلاليتهم فإن هذا سيكبح النمو الطبيعي لكفاءاتهم الانفعالية.

فقد فحصت كل من زايفغه-كرينكه وبيكر-شتول (Seiffge-Krenke & Becker, 2004) الارتباط بين تمثيلات الارتباط وسلوك المواجهة في الضغوطات اليومية.

وليس الشبان فقط، وإنما الأشخاص في سن الرشد المبكر أيضاً يواجه الأشخاص ذوي التمثيل الارتباطي الآمن الأحداث الضاغطة بشكل أكثر فاعلية ويشركون محيطهم الاجتماعي في عملية تنظيمهم للانفعالات أكثر من المجموعة ذات التمثيل الارتباطي الأقل أمناً. وتميز الباحثان بين التمثيل الارتباطي غير الآمن المتباعد insecure distance attachment representation والتمثيل الارتباطي غير الآمن المتشابك insecure entangle. فالأشخاص ذوي الارتباط المتباعد غير الآمن بوالديهم يظهرون تجاه المشكلات سلوكاً سلبياً متحفظاً ويميلون للانسحاب الاجتماعي. أما اليافعون ذوي الارتباط المتشابك غير الآمن فيستجيبون للمشكلات بسلوك متأرجح، لأنهم يتقلبون بين البحث عن الدعم والعزلة الاجتماعية.

كما وجد ياب وآخرين (Yap et al., 2008) التأثير الأهم للتبخيص والتثبيط الأمومي للانفعالات الإيجابية الطفيلة على استخدام استراتيجيات تنظيم سينة للانفعالات: فاليافعين الذين استجابت أمهاتهم على انفعالاتهم الإيجابية بشكل متكرر بالتبخيص والتثبيط يشيرون إلى أعراض اكتئابية أكثر من اليافعين الذين لم تحصل لديهم تنشئة اجتماعية تبخيسية في علاقة الأم بالطفل. ويمكن القول عموماً أنه للتنشئة الاجتماعية تأثيرات كبيرة على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لليافعين. فمن خلال نقص الدعم الانفعالي والارتباط غير الآمن والسلوك التبخيسي يضطرب الجو الأسري الانفعالي، ويتم كبح النمو التكيفي لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات في المراهقة ويرتفع خطر نشوء اضطراب وجداني.

وبما أن نمط الارتباط لا يلعب لوحده دوراً على قدرة التنظيم الانفعالي، وإنما الجنس كذلك فسوف نتعرض فيما يلي للفروق الجنسية في تنظيم الانفعالات.

ففي دراسة لبيلاز ماتود (Pilar Matud, 2004) تم فحص 2816 مفحوص بين 18 و65 سنة فيما يتعلق بالفروق الجنسية. ولم تظهر فروق بين الذكور والإناث في عدد الأحداث الضاغطة المذكورة مؤخراً. إلا أن النساء يقيمن تلك الأحداث بشكل أكثر سلبية ويشعرن أنها أقل قابلية للضبط مما يفعل الرجال. وتشير النساء إلى مشكلات أسرية وصحية أكثر، في حين تظهر لدى الذكور مشكلات علاقة وعمل ومال أكثر.

إلا أنه أمكن استنتاج فروق واضحة فيما يتعلق باستراتيجيات تنظيم الانفعالات. فالتجنب والمواساة الانفعالية إستراتيجية تستخدمها النساء أكثر من الرجال. والرجال

يستخدمون الكبت الانفعالي بشكل دال أكثر من النساء من أجل تنظيم انفعالاتهم. (Pilar, Matud, 2004). كما وجد زيمان وغاربر (Zeman & Garber, 2010) أن البنات يعبرن عن مشاعر كالحزن والألم أشد من الصبيان.

وقد فحص شوستر (Schuster, 2005) يافعين باستبيان تنظيم الانفعالات وتم استخلاص وجود فروق نوعية بين الجنسين في استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية. فقد أشار الصبيان بشكل دال إلى استخدامهم مراراً لاستراتيجيات تكيفية في المقياس ككل وفي التعامل مع الحزن أكثر من البنات. أما في استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية فقد استخلاص فروق دالة بين الجنسين في التعامل مع القلق فقط: فالصبيان يستخدمون في القلق استراتيجيات غير تكيفية أكثر من البنات. فالصبيان يواجهون حزنهم من خلال الإسقاط الخارجي أي من خلال التفكير بالانتقام وعزو الذنب للآخرين بشكل دال أكثر من البنات. أما البنات فيفكرن بالمقابل بالانتحار أكثر ويستجبن بالانسحاب واليأس. ويصف دايمان (Deimann, 1984) هذا السلوك بأنه إسقاط داخلي. أما في مواجهة الحزن فيستخدم الصبيان والبنات محاولات حل للصراع بالطريقة نفسها.

كما ظهرت في دراسة ويبر وويديج-أليسون (Weber & Wiedig-Allison, 2007) فروق جنسية: فالذكور استجابوا للغضب بالفكاهة والتباعد أكثر من الإناث. وعلى عكس التوقعات النمطية بأن الرجال يستجيبون بشكل أكثر عدوانية على الاستفزازات من النساء، فإن الرجال يبتعدون انفعالياً عن مثيرات الغضب أكثر من النساء.

وكما أشرنا سابقاً فإن الطبع من عوامل التأثير. إذ تقود عوامل طباعية مختلفة كالانفعالية السلبية أو الشديدة غير القابلة للتحكم إلى كفاءة تنظيمية ضئيلة للانفعالات. والمهارات الناقصة في التعامل مع المشاعر تؤثر من ناحيتها بشكل سلبي على الصحة النفسية لليافعين.

فحص أيزينبيرغ وآخرين (Eisenberg et al., 2001) أطفالاً بين أربع وثمان سنوات فيما يتعلق باستراتيجيات تنظيمهم للانفعالات وتأثيرات الانفعالية السلبية على درجة اضطرابات السلوك الصريحة والمضمرة. فقد أظهر الأطفال الذين يعانون من اضطرابات سلوكية صريحة غضباً أكبر واندفاعية. وكان استخدام هؤلاء الأطفال لاستراتيجيات تنظيم انفعالي تكيفية أندر بشكل دال من الأطفال الذين لديهم مشكلات

سلوكية مضمرة أو من الأطفال غير الملفتين للنظر. وبشكل خاص فإن القابلية للتحكم أو تنظيم التعبير عن الانفعالات السلبية قد قادت لدى هؤلاء الأطفال إلى مشكلات. إلا أن مهارات تنظيم الانفعالات كانت أيضاً منخفضة لدى أولئك الذين عانوا من اضطرابات مضمرة. كلا المجموعتين كانتا حزينتين أكثر من مجموعتي المقارنة. إلا أنه فيما يتعلق بمواجهة اندفاعيتهم فقد برهنوا فاعلية أكبر.

تنظيم الانفعالات ومخاطر النمو

سنتطرق في هذه الفقرة إلى المخاطر وعواقبها على نمو القدرة على تنظيم الانفعالات. وسوف نتطرق بشكل خاص إلى استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية وغير التكيفية.

يستخدم الأفراد استراتيجيات تنظيم انفعالي محددة جداً، لأنهم يفترضون أن هذه تساعد في تنظيم انفعالاتهم بنجاح (Gross & John, 2003). ويمثل القصور في سعة تنظيم الانفعالات لدى الشبان عاملاً مهماً فيما يتعلق بالخطر المرتفع للأعراض الاكتئابية (Yap, Allen & Scgeeber, 2007). وفي المراهقة بشكل خاص ترتفع المطالب بقدرة ملائمة لتنظيم الانفعالات.

ويميز غروس وجون (Gross & John, 2003) بين الأشخاص في استخدامهم لكلتا الاستراتيجيتين التنظيميتين للانفعالات: إعادة التقييم الاستعرافي cognitive reappraisal والكبت suppression. واستخدام هاتين الاستراتيجيتين يؤثر على الانفعال والإحساس الذاتي بالعافية [الإحساس الذاتي بالصحة النفسية] والعلاقات الاجتماعية للشخص المعني. ولم يتم التمكن من إيجاد علاقة بين القدرات المعرفية [العقلية] واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي. فقد أظهرت نتائج الدراسة أن الأفراد الذين يستخدمون مراراً إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي يعيشون انفعالات إيجابية أكثر ويعبرون عنها أكثر، في حين أن الأشخاص الذين يتكرر كبتهم لانفعالاتهم في المواقف السلبية يميلون لأن يعيشوا خبرات سلبية أكثر وانفعالات أقل. بالإضافة إلى أن هؤلاء الأشخاص يظهرون تجاه الأشخاص الآخرين مشاعر سلبية أقل مما يشعرون.

ويقصد بإعادة التقييم الاستعرافي التفسير الجديد للأحداث المشحونة بالضغط والسعي الفاعل لتحسين المزاج السيئ وتبني اتجاهات تفاؤلية وأولئك الذين يعيدون التفسير يتشاركون انفعالاتهم

السلبية والإيجابية مع الآخرين أكثر. ومن هنا يحظون بدعم اجتماعي أكثر وعدد أكبر من الصداقات الانفعالية الوثيقة على عكس الأشخاص الذين يكتبون مشاعرهم في المواقف الضاغطة. وبالإضافة إلى وجود أعراض اكتئابية أقل إلى جانب مشاعر القيمة الذاتية الأعلى والرضا الأكبر عن الحياة والصحة النفسية الأعلى مما هو الحال عليه لدى الكابتنين.

وحسب دراسة غروس وجون (Gross & John, 2003) يخفي الكابتنون مشاعرهم الحقيقية عن الآخرين ويحاولون تمويهها، الأمر الذي يسبب الشعور بعدم الأصالة (inauthenticity) عدم التصديق أو الثقة، الأمر الذي يعزز من ناحيته الانفعالات السلبية لدى المعني. ومن ميزات الكابتنون تجنب الصداقات الوثيقة والعلاقات، الأمر الذي يجعلهم لا يخبرون الكثير من الدعم الاجتماعي.؟ وفيما يتعلق بصحتهم النفسية وقيمتهم الذاتية ورضاهم عن الحياة فإنهم يظهرون قيماً منخفضة بوضوح.

ويتكرر وجود المشاعر الاكتئابية لدى الكابتنين. فبدلاً من مواجهة انفعالاتهم بفاعلية يتمسك الكابتنون بمزاجهم السيئ الأمر الذي يرفع من احتمال المرض بالاكتئاب.

وفي استخدام الكبت كاستراتيجية تنظيم انفعالي يمكن إيجاد فروق خاصة بالجنسين. فالرجال يظهرون قيماً أعلى من النساء. أما فيما يتعلق بإستراتيجية إعادة البناء الاستعرافي فلا توجد فروق بين الجنسين (Gross & John, 2003).

وللفروق بين الأفراد التي ينظمون فيها انفعالاتهم من خلال إعادة التقييم الاستعرافي أو من خلال الكبت أهمية كبيرة ولها تأثيرات كبيرة على ظهور المزاج الاكتئابي.

4.2 تنظيم الانفعالات والاكتئاب

يبدأ كثير من الأمراض النفسية في الطفولة، وترتفع في المراهقة نسبة انتشار المشكلات النفسية كالاكتئاب بشكل ملحوظ (Ostergren, 2005). وحسب تقارير منظمة الصحة العالمية يعاني مليونين من اليافعين في أوروبا من الأمراض النفسية لا يحصل القسم الأكبر منهم على العلاج.

ويعد الانتحار في سن الطفولة واليفوع بنتيجة مرض وجداني ثالث سبب للموت. و4% من اليافعين بين سن 12 و17 و9% من الشبان في عمر 18 سنة من الأوروبيين يعانون من اكتئاب أساسي. ويظهر هذا المرض لدى البنات أكثر بشكل دال مما هو الأمر لدى الصبيان (Ostergren, 2005). وحسب ميلر-ويكس (Mehler-Wex, 2008) يمكن استنتاج ارتفاع

المراحل الاكتئابية بدءاً من سن الثالثة عشر. وبين سن 14-16 يصل المرض الاكتئابي إلى قمته. وتبلغ نسبة الانتشار للاكتئابيات في شكل الاكتئاب الأساسي لدى إيساو وآخرين (Essau et al., 2000) حوالي 17.9%. وكانت العينة مكونة من تلاميذ بين 12-17 سنة من الألمان من المناطق الريفية. ووجد إيساو وآخرين (2000) ارتفاعاً دالاً بدءاً من سن الرابعة عشر للفروق الجنسية: فحوالي 12.6% من الصبيان و21.5% من البنات يعانون من اكتئاب.

ووفق ليفينسون وآخرون (Lewinsohn et al., 1998) فإن 28% من اليافعين يكونوا قد مروا حتى سن التاسعة عشر بطور اكتئاب أساسي. ولدى النساء الشابات كانت النسبة 35% ولدى الرجال الشبان كانت النسبة 19%.

يصف ديفيسون وآخرون (Davison et al., 2002, P.545) الاكتئاب على أنه اضطراب في تنظيم الانفعالات: الاكتئاب هو اضطراب في تمثيل وتنظيم المزاج والانفعال Depression is disorder of the representation and regulation of mood and emotion. ويشير الباحثون إلى الصورة غير المتجانسة للاضطرابات الوجدانية: فبعض المرضى المكتئبين يعانون من المزاج السلبي والقلق ولا يتعافون من الأحداث القاسية إلا بصعوبة، في حين أن مرضى آخرين بالاكتئاب لا يظهر عليهم أي انفعالات إيجابية، وبالنسبة لهؤلاء فإن الخبرة الإيجابية لاتحمل لهم في طياتها أية إمكانية للتحسن في مزاجهم الاكتئابي.

فما الذي يميز الشبان المكتئبون من غير المكتئبين؟ أو بدقة أكبر ما هي العوامل الواقية فردياً والرافعة للخطر لنشوء اكتئاب ما يمكن وصفها؟ فوق غروس وجون (2003) تؤثر الفروق الفردية في سعة تنظيم الانفعالات على القدرة على التعامل مع الضغوطات، الأمر الذي يرفع من ناحيته الاستعداد Vulnerability للأمراض الوجدانية. ويوجد ارتباط ما بين الأحداث الحياتية الحرجة وظهور الاكتئاب. ومع ذلك فلا يمرض الأشخاص كلهم الذين كانوا معرضين لمثل هذه الأحداث. وينادي نموذج الاستعداد-الضغط Diatheses-Stress-Model بخاصية استعدادية تجعل بعض الناس حساسين للأحداث الضاغطة. أما مؤشرات الاستعداد المرتفع أو الحساسية المرتفعة فهي العوامل الوراثية. ولكن المرض لا يظهر إلا بالارتباط مع عوامل أخرى كالضغط والأحداث الحياتية الحرجة وعوامل أخرى وسيطة (Wittchen & moderators Hoyer, 2006). وحسب بيترسون وسيلغمان (1984) فإن الظهور المشترك للأحداث السلبية غير القابلة للضبط والإعزاءات غير المناسبة للأحداث هي ظروف كافية لظهور الاكتئابيات.

فعندما يتم تفسير أو عزو الأحداث داخلياً وبشكل عام وثابت فإن احتمال المرض بالاكتئاب يرتفع أكثر مما لو لم يتم البحث عن السبب بهذه الطريقة.

ويعد كبت الأفكار كمحاولة لمواجهة الأفكار غير المرغوبة المرهقة إستراتيجية تنظيم انفعالي لا تكون فاعلة إلا على المدى القصير فقط (Horn & Hautzinger, 2003). وهو ما أظهرته التجربة المشهورة لوينسلاف وويغندر (Wenzlaff & Wegner, 2000) بأنه من غير الممكن تقريباً عدم التفكير بدب أبيض. ومن أجل نشوء واستمرار الأمراض النفسية كالاكتئاب فإن لكبت الأفكار كاستراتيجية تنظيم انفعالي تأثير كبير (Wenzlaff & Wegner, 2000). ولا يكون كبت الأفكار ممكناً إلا عند توفر سعة استعرافية فقط. وبما أن سعة ذاكرة العمل لدى الأشخاص المكتئبين تكون مقيدة بالمزاج الاكتئابي فإنه لا يمكن تطوير إلا القليل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي (Ellis & Ashbrook, 1988). وهذا يسبب تعاملاً غير تكيفي مع الأحداث الضاغطة المثيرة للانفعالات.

وفي تجربة أجراها بينباكر وبيبل (Pennebaker & Beal, 1986) استنتج توسيع لذاكرة العمل من خلال التسجيل المغفل للأفكار والمشاعر حول الأحداث المرهقة. فقد تم إشغال السعة الاستعرافية من خلال كبت الأفكار والاقترام intrusion. إلا أنه عندما تتم مواجهة الأفكار والمشاعر المكبوتة حتى الآن تصبح السعة متوفرة من جديد. ويمكن من خلال هذا تفسير على سبيل المثال تراجع الأداء المدرسي والمهني وغيره لدى الأشخاص المكتئبين. وفي الوقت نفسه هناك إمكانية من خلال التسجيل المغفل لتحسين النجاح الأكاديمي للمكتئبين. ففي إطار دراسة طويلة درس كل من زايفغه-كرنكه وكليسنغر (Seiffge-Krenke & Klessinger, 2000) الأنماط المختلفة من التنظيم الانفعالي لدى المراهقين: ففي العينة غير الإكلينيكية لليافعين عانى الكثير من الذكور والإناث من الاكتئاب. ولكن اليافعون الذين اختاروا مقارنة أسلوب حل المشكلة كانت أعراضهم أقل بشكل دال من أولئك الذين اختاروا إستراتيجية تجنبية. ولم يكن هناك فرق بين الذكور والإناث.

وقد ذكر غالبية العينة استراتيجيات تنظيم انفعالي تكيفية، وجزء بسيط منهم استخدم استراتيجيات تنظيم انفعالي تجنبية جامدة. وهذه المجموعة أظهرت في المقارنة الطويلة غالبية الأعراض الاكتئابية.

فحص غورمان وآخرين (Goormann et al., 2007) تأثير الذكريات التاريخية-حياتية والإلهاء على تنظيم الانفعالات. وهنا تم التفريق بين الأشخاص المكتئبين والذين كانوا مكتئبين والذين لم يكتئبوا أبداً في السن الواقعة بين 18 و 60 سنة. فمن خلال استخدام صرف الانتباه [الإشغال بأمر آخر] كاستراتيجية تنظيم انفعالي تمكنت كل المجموعات من تحسين مزاجها. ولم يشعر الأشخاص الذين كانوا مكتئبين والذين لم يكتئبوا أبداً بأي تحسن في مزاجهم من خلال تذكر ذكريات إيجابية. بالمقابل فإن الأشخاص المكتئبين شعروا بسوء أكبر لمزاجهم بعد أن طلب منهم تذكر أحداث إيجابية. وفي عدد وتكافؤ valence خصوصية Specify الذكريات التاريخية حياتية الإيجابية لم يتم التمكن من إيجاد فروق بين المجموعات الثلاثة، ويستنتج الباحثون من هذه النتائج بأن الاكتئابيات ترتبط بعدم القدرة على استخدام الذكريات الإيجابية لتنظيم المزاج السيئ. إلا أن السؤال الذي يطرح هنا فيما إذا كانت الأحداث الحياتية المتذكّرة كانت ذات مضامين إيجابية وإيجابية فقط. فقد كان متوسط تقييم الذكريات الإيجابية على مقياس يتراوح بين الصفر (غير سعيد على الإطلاق) حتى (10) (سعيد جداً) 6.78 وانحراف معياري 0.83 ومن هنا فلا يمكن وصفها بأنها إيجابية كلها، الأمر الذي لا يثير الدهشة بأن المزاج لم يتحسن لدى المفحوصين المكتئبين. ومن هنا فإن تقييم الباحثين أن تذكر الأحداث الحياتية الإيجابية في تنظيم المزاج غير فاعل أو ضار حتى غير دقيق. فمن أجل تحسين المزاج بالفعل لابد من توفر ذكريات طيبة بالفعل.

ويدعي ويليامس (Williams, 1996) بأن الذكريات العامة over general memories يمكن أن تنشأ في سن الرشد من خلال الخبرات الصادمة في الطفولة المبكرة. فمن خلال هذه الذكريات العامة تتم محاولة تجنب الانفعال السلبي المكثف الذي قد ينشأ عن التذكر الخاص للصدمة. ووجد باركر وآخرين (Parker et al., 2002) علاقة بين زيادة الذكريات العامة في سن اليافع [الشباب] والطور الأول لاكتئاب أساسي: اليافعون المكتئبون يذكرون ذكريات خاصة بشكل أندر دال من اليافعين غير المكتئبين. والطلاب المكتئبين لا يبدون فيما يتعلق بالذكريات النوعية سلوك تجنب فحسب بل أيضاً فيما يتعلق بالذكريات الإيجابية والسلبية الخاصة. ومن خلال التدخلات الاستعرافية كصرف الانتباه يمكن تقليص كمية الذكريات العامة over general memories لدى الأشخاص المكتئبين. أما الانشغال الفكري بالمقابل فيقود إلى استمرارية الذكريات الحياتية العامة (Waltkins et al., 2000). وحسب غروس وجون (2003) فإن لكتلة الاستراتيجيتين الانشغال الفكري والتمسك من جهتهما تأثيرات على نشوء الاكتئاب.

الخلاصة:

لنوعية الارتباط مع الأشخاص المرجعيين في سن الطفولة المبكرة تأثير طويل الأمد على التعامل مع الانفعالات. وبالنسبة لتنظيم الانفعالات الملائم فإن الشروط التالية مهمة (Grolnick et al., 1999):

- 1- لابد من توفير استراتيجيات تنظيم انفعالي متناسبة مع العمر عند وجود مقدار متوسط من الأحداث المرهقة
- 2- وجود الشخص المرجعي عند الحاجة
- 3- تقبل مساعي الاستقلالية الطفولية أو الشبابة

تم وصف الفروق الجنسية في القدرة التنظيم الانفعالي في دراسات (Deimann, 1984; Pilar Matud, 2004, Schuster, 2005 & Weber, 2007). كما أشار كل من (Seiffge-Krenke & Klessinger, 2000; Gross & John, 2003, Joormann et al., 2007; Yap et al., 2007) إلى غياب استراتيجيات التنظيم الانفعالي أو التنظيم الانفعالي غير التكيفي وعلاقته بالأمراض النفسية كالإكتئاب على سبيل المثال. فالشبان المكتئبون غالباً ما يستخدمون استراتيجيات تنظيم انفعالي غير تكيفية أكثر من غير المكتئبين.

والارتباط المفترض في المراجع المتخصصة بين قدرات التنظيم الانفعالي في المراهقة والاضطرابات الاكتئابية يمثل في العمل الراهن المسألة الرئيسية للبحث...

1. Abele, A. & Becker, P. (1991). Wohlbefinden. Theorie – Empirie - Diagnostik. Weinheim: Juventa.
2. Becker, P. (1991). Theoretische Grundlagen. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie – Empirie - Diagnostik*. (S.13-49). Weinheim: Juventa.
3. Bell, K. L. & Calkins, S. D. (2000). Relationships as inputs and outputs of emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 11 (3), 160-163.
4. Brehm, S. S. & Kassin, S. M. (1990). Social Psychology. Boston: Houghton Mifflin Company.
5. Cherniss, C., Extein, M., Goleman, D. & Weissberg, R. (2006). Emotional Intelligence: What does the research really indicate?. *Educational Psychologist*, 41 (4), 239-245.
6. Deimann, P. (1984). Trauer und Selbstmordversuch: Eine Analyse von Grenzsituationen Jugendlicher. Unveröffentlichte Dissertation. Universität Wien.
7. Derntl, B. & Habel, U. (2008). Neurobiologie der Emotionsregulation. *Psychiatrie und Psychotherapie-up2date*, 2 (4), 261-272.
8. Dreher, E. & Dreher, M. (1985). Wahrnehmung und Bewältigung von Entwicklungsaufgaben im Jugendalter: Fragen, Ergebnisse und Hypothesen zum Konzept einer Entwicklungs- und Pädagogischen Psychologie des Jugendalters. In R. Oerter (Hrsg.), *Lebensbewältigung im Jugendalter*. (S. 30-61). Weinheim: Juventa.
9. Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T.L., Fabes, R.A., Shepard, S.A., Reiser, M., Murphy, B.C., Losoya, S.H. & Guthrie, I.K. (2001). The relations of regulation and emotionality to

- children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development*, 72, 1112-1134.
10. Ellis, H. C. & Ashbrook, P. W. (1988). Resource allocation model of the effects of depressed mood states on memory. In K. Fiedler & J. Forgas (Hrsg.), *Affect, cognition and social behavior*. (S. 25- 43). Toronto: Hogrefe.
 11. Essau, C. A., Conradt, J. & Petermann, F. (2000). Frequency, comorbidity and psychosocial impairment of depressive disorders in adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 15 (4), 470-481.
 12. Fiedler, K. & Forgas, J. (1988). *Affect, cognition and social behavior: New evidence and integrative attempts*. Toronto: Hogrefe.
 13. Flanagan, J. C. (1954). The critical incident technique. *Psychological Bulletin*, 51 (4).
 14. Flannery, D. J., Montemayor, R., Eberly, M. & Torquati, J. (1993). Unravelling the ties that bind: Affective expression and perceived conflict in parent-adolescent interactions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 495-509.
 15. Friedlmeier, W. (1999). Emotionsregulation in der Kindheit. In M. Holodyski & W. Friedlmeier (Hrsg.), *Emotionale Entwicklung: Funktion, Regulation und soziokultureller Kontext von Emotionen*. (S.198- 218). Berlin: Spektrum Akademischer Verlag.
 16. Goleman, D. (1997). *Emotionale Intelligenz*. München: Carl-Hanser-Verlag München Wien.
 17. Grob, A. & Smolenski, C. (2005). Fragebogen zur Erhebung der Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen. Göttingen: Verlag Hans Huber.
 18. Gross, J.J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implication for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348- 362.
 19. Halberstadt, A. G., Denham, S. A. & Dunsmore, J. C. (2001). Affektive social competence. *Social Development*, 10, 79- 119. Emotionsregulation 131
 20. Hänze, M. (1998). *Denken und Gefühl. Wechselwirkung zwischen Emotion und Kognition im Unterricht*. Berlin: Luchterhand.
 21. Heim, E. & Perrez, M. (1994). *Krankheitsverarbeitung*. Göttingen: Hogrefe.
 22. Hogg, M. A. & Vaughan, G. M. (2005). *Social Psychology*. Harlow: Pearson Educational Limited
 23. Holodyski, M. & Friedlmeier, W. (1999). *Emotionale Entwicklung: Funktion, Regulation und soziokultureller Kontext von Emotionen*. Berlin: Spektrum Akademischer Verlag.
 24. Holodyski, M. & Friedlmeier, W. (2006). *Development of Emotions and Emotion regulation*. New York: Springer.
 25. Holodyski, M. (2006). *Emotionen - Entwicklung und Regulation*. Berlin: Springer.
 26. Joormann, J., Siemer, M. & Gotlib, I.H. (2007). Mood regulation in depression: Differential effects of distraction and recall of happy memories on sad mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 116 (3), 484-490.
 27. Latané, B. & Darley, J. M. (1976). Help in a crisis: Bystander response to an emergency. In J. W. Thibaut & J. T. Spence (Hrsg.), *Contemporary topics in social psychology* (S. 309-332). Morristown,NJ: General Learning Press.
 28. Lewinsohn, P. M., Rohde, P. & Seeley, J. R. (1998). Major depressive disorder in older adolescents: Prevalence, risk factors and clinical implications. *Clinical Psychology Review*, 18 (7), 765-794.
 29. Mehler-Wex, C. (2008). *Depressive Störungen*. Heidelberg: Springer.
 30. Nöstlinger, C. & Nöstlinger, C. (2007). *Anna und die Wut*. Düsseldorf: Sauerländer.
 31. Oerter, R. (1985). *Lebensbewältigung im Jugendalter*. Weinheim: Juventa.
 32. Ostergren, M. (2005). The health of children and adolescents in Europe. *World Health Organisation Europe*, fact sheet EURO/06/05.
 33. Parker, R. J., Goodyer, I. M. & Teasdale, J. D. (2002). Categorical overgeneral autobiographical memory in adolescents with major depressive disorder. *Psychol Med*, 32 (2), 267-276.
 34. Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.
 35. Pilar Matud, M. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37, 1401-1415.
 36. Rollett, B. & Werneck, H. (2002). *Klinische Entwicklungspsychologie der Familie*. Göttingen: Hogrefe.
 37. Rubin, D. (1996). *Remembering our past: Studies in autobiographical memory*. Cambridge: Cambridge University Press.

38. Saarni, C. (2002). Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen. In M. Salisch (Hrsg.), *Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend* (S. 3-30). Stuttgart: Kohlhammer. English edition Saarni, C. (1999). The development of emotional competence. New York: Guilford Press.
39. Salisch, M. (2002). Emotionale Kompetenz entwickeln: Hintergründe, Modellvergleich und Bedeutung für Entwicklung und Erziehung. Stuttgart: Kohlhammer.
40. Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
41. Schuster, E. (2005). Auswirkungen des Familienklimas auf die Emotionsregulation bei Kindern. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Wien.
42. Schwarzer, R. (1997). Gesundheitspsychologie. Göttingen: Hogrefe.
43. Seiffge-Krenke, I. (1995). Stress, coping and relationships in adolescence. Mahawah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
44. Seiffge-Krenke, I. & Klessinger, N. (2000). Long-term effects of avoidant coping on adolescents' depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 29 (6), 617- 630.
45. Spiel, C., Von Eye, A., Spiel, G., Resch, G. & Sampl, B. (2002). Here it works- there it doesn't. Argumente für die differentielle Betrachtung familiärer Interaktionsmuster. In B. Rollett & H. Werneck (Hrsg.), *Klinische Entwicklungspsychologie der Familie*. (S. 167-184). Göttingen: Hogrefe.
46. Statistik Austria. (2007). Frauen und Männer in Österreich: Statistische Analyse zu geschlechtsspezifischen Unterschieden. Wien: Bundeskanzleramt – Bundesministerium für Frauen.
47. Stiensmeier-Pelster, J. Schürmann, M. & Duda, K. (2000). Depressions-Inventar für Kinder und Jugendliche. Göttingen: Hogrefe.
48. Thibaut, J. W. & Spence, J. T. (1976). Contemporary topics in social psychology. Morristown, NJ: General Learning Press.
49. Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
50. Watkins, E., Teasdale, J. D. & Williams, R. M. (2000). Decentring and distraction reduce overgeneral memory in depression. *Psychological Medicine*, 30, 911-920.
51. Weber, H. (1994). Effektivität von Bewältigung: Kriterien, Methoden, Urteile. In E. Heim & M. Perrez (Hrsg.), *Krankheitsverarbeitung*. (S. 49-62). Göttingen: Hogrefe.
52. Weber, H. (1997). Emotionsbewältigung. In R. Schwarzer. (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie*. (S. 285-297). Göttingen: Hogrefe.
53. Weber, H., Geisler, F., Kubiak, T. & Siewert, K. (2008). Interindividual differences in emotional regulation: A personality psychology perspective on health. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 16 (3), 164-166.
54. Weber, H. & Wiedig-Allison, M. (2007). Sex differences in anger-related behaviour: Comparing expectancies to actual behaviour. *Cognition & Emotion*, 21 (8), 1669- 1698.
55. Williams, J. M. G. (1996). Depression and the specificity of autobiographical memory. In D. Rubin (Hrsg.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory*. (S. 244-267). Cambridge: Cambridge University Press.
56. Wittchen, H.-U. & Hoyer, J. (2006). Klinische Psychologie & Psychotherapie. Heidelberg: Springer.
57. Wittchen, H.-U. & Hoyer, J. (2006). Was ist Klinische Psychologie? Definition, Konzepte und Modelle. In H.-U. Wittchen & J. Hoyer (Hrsg.), *Klinische Psychologie & Psychotherapie*. (S. 4-23). Heidelberg: Springer.
58. Yap, M. B. H., Allen, N. B. & Sheeber, L. (2007). Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorder. *Clinical Child and Family Psychology*, 10 (2), 180- 196.
59. Yap, M. B. H., Allen, N. B. & Ladouceur, C. D. (2008). Maternal socialization of positive affect: The impact of invalidation on adolescent emotion regulation and depressive symptomatology. *Child Development*, 79 (5), 1415-1431.
60. Zeman, J. & Garber, J. (2010). Display rules for anger, sadness and pain: It depends on who is watching. *Child Development*, 67 (3), 957-973.
61. Zimmermann, P. (1999). Emotionsregulation im Jugendalter. In M. Holodyski & W. Friedlmeier. (Hrsg.), *Emotionale Entwicklung: Funktion, Regulation und*