سلسلة سندات البوابة، رقم 8

الانفعالات والذكاء العاطفي

وتنظيم الانفعال

من النظريات الكلاسيكية إلى القسم



صورة توضيحية مولدة

سند علمي: مادة دراسية للطالب والمختص

إعداد د. فريد بوقريرس

12 محورا · 13 شكلا · 10 جداول · 3 صور · مسرد بالعربية والفرنسية والإنجليزية

بوابة الصحة النفسية

psyencharge.com

بيانات السند

- **السلسلة:** سندات البوابة، رقم 8.
- **الإصدار:** الطبعة الأولى، ديسمبر 2026.
- **إعداد:** د. فريد بوقريرس.
- **النشر:** بوابة الصحة النفسية (psyencharge.com). صفحة السندات:
  https://psyencharge.com/sanadat/
- **الجمهور:** طلبة علم النفس في الليسانس والماستر، في مقاييس علم النفس المعرفي والدافعية والانفعالات وعلم النفس التربوي والمدرسي، والأساتذة والمربون، والقارئ المهتم.
- **المراجع الأساسية:** «سيكولوجية الانفعال» لـStrongman، و«علم نفس الانفعالات والمشاعر» لـCosnier، و«دليل تنظيم الانفعال» بإشراف Gross وFord، و«مدخل إلى علم النفس» لـKalat، و«علم الأعصاب السلوكي» لـBreedlove وWatson، وكتاب غولمان في الذكاء الانفعالي بأصله وترجمته العربية، وكتابان جماعيان من منشورات جامعة كيبك في الانفعالات والتعلم. وكل معلومة منسوبة إلى مرجعها بالصفحة في آخر كل محور، والقائمة الكاملة وما غاب أصله عن المكتبة في آخر السند.
- **تنبيه:** هذا السند للدراسة والفهم. لا يغني عن التكوين الجامعي ولا عن المختص، ولا يُستعمل لتشخيص أحد. وليس فيه اختبار للذكاء الانفعالي، والسبب في المحور 9.
- **حقوق:** يُسمح بطبع السند وتداوله للدراسة مع ذكر مصدره. ولا يُسمح ببيعه.

الفهرس

بيانات السند 2

كيف تستعمل هذا السند 7

1. المدخل: لماذا ندرس الانفعالات، وخريطة السند 8

من موضوع مهمل إلى ميدان واسع 8

ما الذي ينبغي أن تفسره نظرية في الانفعال؟ 8

ثلاثة أسئلة يجمعها السند 9

حدود هذا السند 9

خريطة السند 9

2. ما الانفعال؟ التعريف والمكونات والفرق بينه وبين المزاج والعاطفة 12

تعريف صعب ونقاط متفق عليها 12

المكونات الخمسة 12

ما المشاعر؟ 14

الانفعال والمزاج والعاطفة والطبع 14

ما معنى المزاج؟ 15

هل تقلب المزاج مرض؟ 16

وظائف الانفعال 16

كيف يقاس الانفعال؟ 16

سؤال امتحان: هل الفرح والغضب من الجانب المعرفي؟ 17

3. النظريات الكلاسيكية: جيمس–لانغ وكانون–بارد وشاختر–سينغر 19

سؤال الترتيب 19

نظرية جيمس–لانغ: نحزن لأننا نبكي 20

فرضية التغذية الراجعة الوجهية 21

اعتراضات Cannon ونظرية كانون–بارد 21

نظرية العاملين عند Schachter وSinger 22

الإسناد الخاطئ للاستثارة: تجربة الجسر 23

ماذا بقي من النظريات الثلاث؟ 24

بوابة الصحة النفسية psyencharge.com

4. نظريات التقييم المعرفي: Arnold وLazarus وScherer 26
الموقف نفسه، والانفعال مختلف 26
Magda Arnold: التقييم يسبق الانفعال 26
Lazarus: التقييم الأولي والثانوي والمواجهة 27
Scherer: الانفعال تزامن لأنظمة فرعية 29
Frijda: الانفعال ميل إلى الفعل 29
الجدل: هل تسبق المعرفة الانفعال؟ 29
ومن النقد 30
5. الانفعالات الأساسية والتعبير الوجهي: داروين وإيكمان والجدل 32
داروين: الوجه شاهد على تاريخ النوع 32
Ekman: الانفعالات الأساسية الست 33
قواعد الإظهار: الانفعال المعيش والانفعال المعروض 35
الجدل: هل التعابير عالمية حقا؟ 35
6. الدماغ الانفعالي: اللوزة والقشرة الجبهية الأمامية 39
من دائرة Papez إلى الجهاز الحوفي 39
اللوزة: أكثر من خوف 40
المسار القصير والمسار الطويل 40
القشرة الجبهية الأمامية: من يعدّل الاستجابة؟ 41
«الاختطاف الانفعالي» عند غولمان 42
ماذا يحدث في الجسم عند الغضب؟ 43
7. الذكاء الانفعالي: النشأة ونموذج القدرة 45
قبل سنة 1990: محاولات الجمع بين الانفعال والذكاء 45
1990: التعريف الأول عند Salovey وMayer 45
نموذج الفروع الأربعة (1997) 46
لماذا يسمى «ذكاء»؟ 48
تطوير Brackett: مهارات RULER 48
8. النماذج المختلطة ونماذج السمات: غولمان وBar-On 50
غولمان: الكتاب الذي نشر المفهوم 50

المجالات الخمسة 51
ما الذي أضافه غولمان؟ 52
الذكاء الانفعالي في العمل: ما يقوله غولمان وما يقوله البحث 53
نموذج Bar–On 53
الذكاء الانفعالي سمة 54
الذكاء الانفعالي والذكاء الاجتماعي 55
9. قياس الذكاء الانفعالي ونقده العلمي 57
كل نموذج يصنع أداته 57
اختبار الأداء: MSCEIT 57
مشكلة الإجابة «الصحيحة» 58
استبيانات التقرير الذاتي 58
ما يتنبأ به الذكاء الانفعالي فعلا 60
لماذا لا نقدم «اختبر ذكاءك الانفعالي» 61
10. تنظيم الانفعال: نموذج Gross والاستراتيجيات 63
ما تنظيم الانفعال؟ 63
ما ليس تنظيما 63
حلقة توليد الانفعال 64
عائلات الاستراتيجيات الخمس 64
المراحل الأربع لتنظيم الانفعال في النموذج الإجرائي 66
إعادة التقييم وقمع التعبير 67
استراتيجيات أخرى بإيجاز 68
المرونة والثقافة والآخرون 69
هل يخلّص التنظيم من تقلب المزاج؟ 70
11. الانفعالات في المدرسة: انفعالات الإنجاز 72
ما انفعالات الإنجاز؟ 72
تصنيف انفعالات الإنجاز 72
تقديرا التحكم والقيمة 73
نموذج ERAS 74

بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com

قلق الامتحان وقلق الرياضيات 75
المعلم والمناخ الانفعالي في القسم 76
12. تنمية الكفاءة الانفعالية عند الطفل والمراهق 79
ما النمو الانفعالي؟ جواب سؤال الامتحان 79
فهم الانفعالات: تسعة مكونات وثلاث مراحل 79
من التنظيم بالراشد إلى التنظيم الذاتي 81
نوبات الغضب عند الطفل الصغير 82
المراهقة 83
برامج التعلم الاجتماعي الانفعالي 84
المقارنة والتركيب 86
أخطاء شائعة عند الطلبة 89
مسرد المصطلحات 90
المراجع 99
كتب الانفعال وعلم النفس العام 100
الذكاء الانفعالي 101
دليل تنظيم الانفعال 101
النمو والمدرسة 103
روابط للتعمق 104

بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com

كيف تستعمل هذا السند

- اقرأ المحاور بترتيبها، فكل محور يبني على ما قبله: ما الانفعال وكيف ينشأ، ثم الوجه والدماغ، ثم الذكاء الانفعالي وقياسه، ثم التنظيم في الحياة والمدرسة ونمو الطفل.
- في أول كل محور أهدافه، وفي آخره خلاصته ومصادره بالصفحات. والمفاهيم المفتاحية في إطار خاص، فراجعها مع الخلاصة قبل الامتحان.
- بعد المحاور جدول جامع، ثم الأخطاء الشائعة عند الطلبة، ثم مسرد المصطلحات بالعربية والفرنسية والإنجليزية.

بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com

1. المدخل: لماذا ندرس الانفعالات، وخريطة السند

ما ستعرفه في هذا المحور:

- لماذا صار الانفعال موضوعا مركزيا في علم النفس بعد إهمال طويل.
- ما المسائل التي تُطالب بها أي نظرية في الانفعال.
- كيف ترتبط نظريات الانفعال والذكاء الانفعالي وتنظيم الانفعال.
- خريطة المحاور الاثني عشر، وحدود السند.

من موضوع مهمل إلى ميدان واسع

في أوائل السبعينيات كان أكثر علماء النفس يتجنبون الانفعال. يذكر Strongman أن المعلومات يومها كانت قليلة، لأن الموضوع بدا صعبا على المنهج الصارم الذي آمن به كثير من الباحثين (Strongman، 2003، ص x). ويضيف Kalat سببا عمليا: قياس الانفعال أصعب من قياس الإحساس والذاكرة، فكان التقدم فيه أبطأ (Kalat، 2017، ص 378).

ثم تغيرت الصورة منذ الثمانينيات (Reisenzein وWeber، 2009، ص 54). ويكتب Gross أن البحوث التجريبية في تنظيم الانفعال كانت قليلة حتى أوائل التسعينيات، وأنها اليوم عشرات الآلاف من المنشورات في السنة (Gross، 2024، ص 3). وعرض Strongman في كتابه وحده نحو 150 نظرية في الانفعال (Strongman، 2003، ص 296).

وكان وراء الإهمال تصور أقدم منه. رأى أفلاطون الانفعال شيئا يشوش على العقل، وما زال هذا الرأي حيا في قولنا: «لا تترك قلبك يحكم عقلك» (Strongman، 2003، ص 10). والبحث الحديث لا يؤيده. فمن أصيب دماغه إصابة تضعف انفعالاته يتخذ قرارات أسوأ من المتوسط، لا أحسن (Kalat، 2017، ص 378).

ما الذي ينبغي أن تفسره نظرية في الانفعال؟

وضع Lazarus قائمة من اثنتي عشرة مسألة يرى كل نظرية مطالبة بها. منها تعريف الانفعال وتمييزه مما ليس انفعالا، ودور الفيزيولوجيا والميل إلى الفعل، والصلة بين المعرفة والدافعية والانفعال، ونصيب البيولوجيا ونصيب

الثقافة، ونمو الانفعال عند الطفل (Lazarus، 1991، نقلا عن Strongman، 2003، ص 3). وستلاحظ أن كل نظرية تجيب عن بعضها وتسكت عن غيرها.

ثلاثة أسئلة يجمعها السند

السؤال الأول: ما الانفعال، وكيف ينشأ؟ وجوابه في المحاور 2 إلى 6: التعريف، ثم النظريات الكلاسيكية، ثم نظريات التقييم، ثم التعبير الوجهي، ثم الدماغ.

السؤال الثاني: هل يختلف الناس في قدرتهم على إدراك الانفعالات وفهمها واستعمالها؟ هنا يأتي الذكاء الانفعالي (intelligence émotionnelle / emotional intelligence)، ويسميه أكثر الناس: الذكاء العاطفي. وقد راج المفهوم حتى صار بعضهم يتكلم عن «علوم وجدانية» بجانب «العلوم المعرفية» (Cosnier، 2006، ص 16). وهو موضوع المحاور 7 إلى 9، بنماذجه وقياسه ونقده.

السؤال الثالث: كيف نغير انفعالاتنا؟ وهذا هو تنظيم الانفعال (régulation émotionnelle / emotion regulation)، ويقال أيضا: تنظيم المشاعر. وموضوعه المحاور 10 إلى 12، في الحياة اليومية والمدرسة ونمو الطفل.

والأسئلة الثلاثة متصلة. فالنظرية التي تشرح نشأة الانفعال تحدد أين نتدخل لتنظيمه. وأحد فروع الذكاء الانفعالي، كما سيأتي في المحور 7، هو إدارة الانفعالات نفسها.

حدود هذا السند

اضطرابات المزاج خارج السند، ونميز في المحور 2 التقلب العادي من الاضطراب. أما النمو الوجداني عند فالون والتعلق فمكانهما السند 6، والعلاجات المعرفية في السند 7، وآليات الدفاع في السند 4.

خريطة السند

يسير السند من الانفعال إلى صاحبه، ثم إلى المدرسة: التعريف والنظريات، ثم التعبير والدماغ، ثم نماذج الذكاء الانفعالي وقياسها، ثم التنظيم، ثم انفعالات القسم ونمو الكفاءة الانفعالية عند الطفل والمراهق، كما في الشكل 1.



شكل 1: خريطة السند

مفاهيم مفتاحية

- **الانفعال** (émotion / emotion): استجابة قصيرة لحدث له معنى عند الشخص، تشترك فيها عدة أنظمة، ويُفصّل في المحور 2.
- **الذكاء الانفعالي** (intelligence émotionnelle / emotional intelligence): الفروق بين الناس في إدراك الانفعالات وفهمها واستعمالها وإدارتها.
- **تنظيم الانفعال** (régulation émotionnelle / emotion regulation): جهود الشخص للتأثير في انفعالاته ووقتها وطريقة التعبير عنها.

خلاصة المحور:

أُهمل الانفعال طويلا لأنه بدا صعب القياس، ولأن تقليدا قديما جعله ضد العقل. ثم صار منذ الثمانينيات ميدانا واسعا، فيه نحو 150 نظرية، وعشرات الآلاف من البحوث في التنظيم وحده كل سنة. ويجمع هذا السند ثلاثة أسئلة: كيف ينشأ الانفعال، وكيف يختلف الناس في التعامل معه، وكيف ننظمه. والجواب عن الأول يحدد مواضع التدخل في الثالث.

مصادر هذا المحور: Strongman، 2003، ص x و3 و10 و296؛ Kalat، 2017، ص 378؛ Reisenzein وWeber، 2009، ص 54؛ Gross، 2024، ص 3؛ Cosnier، 2006، ص 16.

للتعمق في الموقع: «الذكاء العاطفي: نماذجه ومهاراته وما يثبته البحث وما لا يثبته»

https://psyencharge.com/الذكاء-العاطفي/

بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com

2. ما الانفعال؟ التعريف والمكونات والفرق بينه وبين المزاج والعاطفة

ما ستعرفه في هذا المحور:

- تعريف الانفعال، والخصائص التي يتفق عليها الباحثون.
- مكوناته الخمسة، والجدل حول تزامنها.
- الفرق بين الانفعال والمزاج والعاطفة والطبع والشعور.
- وظائف الانفعال، وطرق قياسه وحدود كل منها.

تعريف صعب ونقاط متفق عليها

لا يوجد تعريف للانفعال يقبله الجميع (Reisenzein وWeber، 2009، ص 54). وقد أحصى باحثان إحدى عشرة فئة من تعريفاته، وفي الإنجليزية مئات الكلمات التي تسمي الانفعالات، وفي الفرنسية نحو 150. والكلمة تحمل أصلها: émotion من اللاتينية e-movere، أي «حرّك إلى الخارج» (Cosnier، 2006، ص 3).

لكن الخلاف في التعريف لا يمنع الاتفاق على نقاط. الانفعالات حالات عابرة نسميها بكلمات اللغة اليومية: الفرح والحزن والخوف والغضب والفخر. وهي ردود على شيء نراه أو نتخيله، ولها وجه يعيشه صاحبها ووجه يراه غيره (Reisenzein وWeber، 2009، ص 54–55). ويضيف Gross أن الانفعال ينشأ حين يكون للموقف معنى بالنظر إلى أهداف الشخص الحاضرة (Gross، 2024، ص 3).

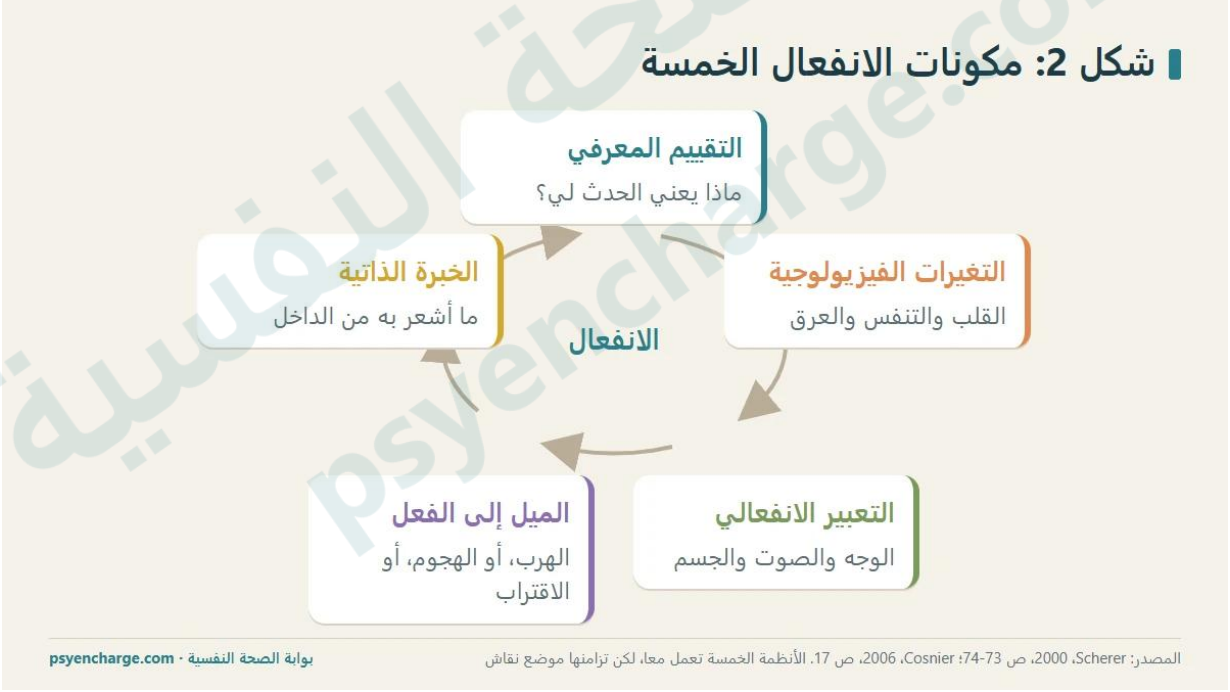
ونجمع هذا في تعريف عملي نعتمده في السند كله: **الانفعال** استجابة قصيرة لحدث له معنى عند الشخص، تشترك فيها في وقت واحد عدة أنظمة: التقييم، والجسم، والتعبير، والميل إلى الفعل، والشعور. وتكتب بعض الترجمات المشرقية «العاطفة» أو «المشاعر» لهذا المعنى. ونحن نحجز «العاطفة» لمعنى آخر سيأتي.

المكونات الخمسة

يتكلم Cosnier عن «ثالوث» كلاسيكي في كل انفعال: خبرة ذاتية، وتعبير سلوكي، وتغيرات فيزيولوجية. ثم يضيف عنصرين أقل ثباتا: الميل إلى الفعل، والتقييم المعرفي (Cosnier، 2006، ص 17). ويعرّف

Scherer الانفعال بالمكونات الخمسة نفسها، لكنه يجعل كلا منها نظاما فرعيا له وظيفة (Scherer، 2000، ص 73–74)، كما في الشكل 2:

1. **التقييم المعرفي** في النظام المعرفي: ماذا يعني هذا الحدث لي؟
2. **التغيرات الفيزيولوجية** في الجهاز العصبي المستقل (système nerveux autonome / autonomic nervous system)، ويقال أيضا: الجهاز العصبي الذاتي أو اللاإرادي: خفقان القلب، والعرق، والحرارة في الوجه.
3. **التعبير الانفعالي** في الجهاز الحركي: الوجه، والصوت، ووضعية الجسم.
4. **الميل إلى الفعل** (tendance à l'action / action tendency) في النظام الدافعي: الرغبة في الهرب أو الهجوم أو الاقتراب.
5. **الخبرة الذاتية** في نظام المراقبة: ما يشعر به الشخص من الداخل.



شكل 2: مكونات الانفعال الخمسة

للتوضيح: تقرأ الأستاذة العلامات، فتسمع أمينة أن علامتها 6 من 20. تحكم في لحظة بأن العلامة ظالمة وتهدد معدلها (التقييم). يسرع قلبها وتسخن وجنتاها (الفيزيولوجيا). يتقطب حاجباها ويرتفع صوتها قليلا (التعبير). تريد أن تقوم وتعترض (الميل إلى الفعل). وتعيش ذلك كله غضبا (الخبرة الذاتية).

لكن هل تحدث المكونات الخمسة معا دائما؟ يرى Scherer أن قدرا من التزامن بينها شرط لنسمي الحالة انفعالا، ويرد على من يحتج بضعف الارتباط بين مؤشرات الجسم بأن الأنظمة تستجيب بسرعات مختلفة (Scherer، 2000، ص 74 و76). أما Reisenzein وWeber فيأخذان من ضعف هذا الارتباط حجة لحصر كلمة «انفعال» في الخبرة الذاتية (Reisenzein وWeber، 2009، ص 55). فاحفظ المكونات الخمسة، واعرف أن اجتماعها ليس مضمونا.

ما المشاعر؟

في الكلام اليومي «المشاعر» كل ما يحس به الإنسان. أما في علم النفس فـ**الشعور** (ressenti / feeling)، ويقال أيضا: الخبرة الانفعالية، هو المكون الذاتي للانفعال، أي ما يعيشه صاحبه من الداخل. ويعرض Strongman رأي Damasio: الشعور هو الجزء الواعي من الانفعال (Strongman، 2003، ص 295). و«الشعور» في هذا السند لا يعني الوعي كما في السند 4.

الانفعال والمزاج والعاطفة والطبع

يقترح Gross مصطلحا جامعا هو **الوجدان** (affect / affect): كل حالة فيها حكم سريع بأن الشيء «حسن لي» أو «سيئ لي». ويضع تحته أربعة: الانفعال، والضغط النفسي، والمزاج، والاندفاع (Gross، 2024، ص 4). الضغط النفسي استجابة نمطية لموقف سلبي يتجاوز قدرة الشخص. والانفعال استجابة أخص لمواقف سلبية وإيجابية. والمزاج أطول، ويؤثر في التفكير أكثر من الفعل (Gross، 2024، ص 4–5).

ويضيف Cosnier تمييزا يحتاجه القارئ العربي. الانفعال عنده حالة عابرة لها بداية ونهاية، يسببها حدث محدد. أما **العاطفة** (sentiment / sentiment)، مثل الحب والكراهية، فحالة أطول وأخف شدة، أسبابها أعقد، وتبقى في غياب موضوعها (Cosnier، 2006، ص 6–7). ولذلك يفرق كلامنا اليومي بين الشخص «الانفعالي» والشخص «العاطفي». ويأتي **الطبع** (tempérament / temperament) بعد المزاج: هو الاستعداد لانفعال بعينه أو لمزاج بعينه، يجعل الناس سوداويين أو خجولين أو مرحين (Goleman، 2005، الملحق A). والطبع ثابت إلى حد بعيد عبر العمر عند أكثر الناس (Kalat، 2017، ص 164). والجدول 1 يجمع هذه الحالات.

الحالة	المقابل	المدة	السبب والموضوع	الشدة	مثال يومي (للتوضيح)
الانفعال	émotion / emotion	ثوان إلى دقائق	حدث محدد، وموضوع واضح	قوية غالبا	فزع سائق حين تقطع سيارة طريقه
المزاج	humeur / mood	ساعات إلى أيام	سبب غير واضح غالبا، ولا موضوع محدد	خفيفة إلى متوسطة	يوم كامل من الضيق يغضب فيه الأب لأتفه سبب
الضغط النفسي	stress / stress	ما دام الموقف	موقف سلبي يتجاوز القدرة على المواجهة	متغيرة	أم تعمل وتسهر على طفل مريض أسبوعا
الاندفاع	impulsion / impulse	لحظة	رغبة في شيء أو دفاع ضده	متغيرة	رغبة مفاجئة في أكل الحلوى ليلة الامتحان
العاطفة	sentiment / sentiment	أشهر إلى سنوات	علاقة بشخص أو شيء، وتبقى في غيابه	أخف من الانفعال	حب الأم لابنها المسافر
الطبع	tempérament / temperament	سمة شبه ثابتة	استعداد في الشخص نفسه	لا تقاس بلحظة	طفل يخاف بسهولة من كل جديد منذ صغره
الشعور	ressenti / feeling	مدة الانفعال	مكون داخل الانفعال، لا حالة مستقلة	بحسب الانفعال	ما تحسه أمينة من الداخل وهي غاضبة

جدول 1: الانفعال والمزاج والعاطفة والطبع والشعور

الوجدان عند Gross مظلة تضم الانفعال والضغط النفسي والمزاج والاندفاع، والأمثلة من إعدادنا .. المصدر: Gross، 2024، ص 4–5؛ Cosnier، 2006، ص 6–7؛ Goleman، 2005، الملحق A؛ Kalat، 2017، ص 164.

ما معنى المزاج؟

المزاج (humeur / mood)، ويقال أيضا: الحالة المزاجية، حالة وجدانية أطول من الانفعال وأخف منه، لا تتجه غالبا إلى موضوع محدد، وتلون اليوم بلون إيجابي أو سلبي (Cosnier، 2006، ص 7؛ Gross، 2024، ص 4–5). ويشرح غولمان الفرق بمثال: نادر أن يبقى الإنسان في ذروة الغضب يوما كاملا، لكنه قد يبقى يوما في مزاج متعكر تشتعل فيه نوبات غضب قصيرة لأقل سبب (Goleman، 2005، الملحق A).

وأنواع المزاج؟ ترتب بعض النماذج الحالات الوجدانية على بعدين: **التكافؤ** (valence / valence)، من السار إلى غير السار، و**الاستثارة** (activation / arousal)، من النشاط إلى الخمول (Kalat، 2017، ص 388). فتخرج أربع مناطق تستعملها بعض أدوات قياس المزاج: سار نشيط، وسار هادئ، وغير سار متوتر، وغير سار خامل (Satterfield، 2017، ص 28).

لكن انتبه: كلمة «المزاج» بالعربية تقال أيضا للطبع. فمن يبحث عن «أنواع المزاج» يقصد غالبا أنواع الطباع، أي الفروق الثابتة بين الناس في النشاط وفي الخوف من الجديد (Kalat، 2017، ص 164)، وهذا موضوع علم نفس الشخصية. ونكتب في السند «المزاج» للحالة العابرة، و«الطبع» للسمة الثابتة.

هل تقلب المزاج مرض؟

لا، في أغلب الأحوال. تقلب المزاج مع أحداث اليوم جزء من الحياة النفسية العادية، ويزول بزوال سببه أو بمرور الوقت. ويضع غولمان اضطرابات الانفعال في أبعد دائرة عن الانفعال العادي، بعد المزاج والطبع: حالات يبقى فيها الشخص «محبوسا» زمنا طويلا في حالة مؤذية، مثل الاكتئاب العيادي أو القلق الذي لا يهدأ (Goleman، 2005، الملحق A). فإذا طال الحزن أو الضيق، واشتد، وعطل الدراسة أو العمل أو العلاقات، فالحكم للمختص. واضطرابات المزاج خارج هذا السند، ولها صفحاتها في الموقع.

وظائف الانفعال

صار الرأي الغالب أن الانفعالات مفيدة في مجملها، وإن ساءت نتائجها أحيانا (Reisenzein وWeber، 2009، ص 56). ولها وظيفتان كبريان. الأولى دافعية: الخوف يدفع إلى الهرب، والشفقة إلى المساعدة. والثانية معلوماتية: التوتر أمام غريب يخبر صاحبه بأنه قيّم اللقاء تهديدا قبل أن يفكر (Reisenzein وWeber، 2009، ص 56–57). ويضيف Cosnier التواصل: «بلا انفعالات لا تواصل، وبلا تواصل لا مجتمعات» (Cosnier، 2006، ص 11).

كيف يقاس الانفعال؟

يقيس الباحثون الانفعال بثلاث طرق، ولكل منها حدود (Kalat، 2017، ص 379–381):

- **التقرير الذاتي** (auto-rapport / self-report): أن يقول الشخص كم هو قلق. سريع، لكن الناس يقارنون أنفسهم بحالهم المعتادة لا بغيرهم.
- **الملاحظة السلوكية:** نستدل من السلوك والوجه، لكن الناس يتحكمون في تعابيرهم.
- **المؤشرات الفيزيولوجية:** القلب والتنفس وتوصيل الجلد. تقيس شدة الاستثارة، ولا تخبرنا أي انفعال يعيشه الشخص.

ومثال ذلك جهاز كشف الكذب. يقول من يستعملونه إن دقته 95%، والبحوث المحايدة تقدرها بنحو 65%، لأن الانفعالات السلبية تتشابه في الجسم (Breedlove و Watson، 2020، ص 491).

سؤال امتحان: هل الفرح والغضب من الجانب المعرفي؟

يتداول الطلبة سؤالا يجعل الفرح والغضب من «الجانب المعرفي للسلوك». والجواب: لا. المعرفة نشاطات عقلية نكتسب بها المعارف ونعالج المعلومات، وقد قوبلت تقليديا بالوجدان (Cosnier، 2006، ص 149). والفرح والغضب انفعالان، فهما من الجانب الوجداني. نعم، في كل انفعال مكون معرفي هو التقييم (Cosnier، 2006، ص 17)، لكنه لا يجعل الانفعال جزءا من الجانب المعرفي.

مفاهيم مفتاحية

- **الوجدان** (affect / affect): المصطلح الجامع لكل حالة فيها حكم سريع بأن الشيء حسن لي أو سيئ لي، ويضم الانفعال والضغط النفسي والمزاج والاندفاع.
- **المزاج** (humeur / mood): حالة وجدانية أطول من الانفعال وأخف منه، بلا موضوع محدد غالبا.
- **الطبع** (tempérament / temperament): استعداد ثابت نسبيا لانفعال أو مزاج بعينه.
- **العاطفة** (sentiment / sentiment): حالة طويلة متجهة إلى شخص أو شيء، مثل الحب والكراهية.
- **الشعور** (ressenti / feeling): المكون الذاتي للانفعال.
- **مكونات الانفعال** (composantes de l'émotion / components of emotion): التقييم، والتغيرات الفيزيولوجية، والتعبير، والميل إلى الفعل، والخبرة الذاتية.

خلاصة المحور:

لا يوجد تعريف واحد للانفعال، لكن الباحثين يتفقون على أنه حالة عابرة، رد على حدث له معنى عند الشخص، وله وجه ذاتي ووجه يراه الآخرون. ويتكون من خمسة أنظمة تشتغل معا، وإن لم يكن اجتماعها مضمونا. والمزاج أطول منه وأخف وبلا موضوع، والعاطفة أطول ومتجهة إلى شخص، والطبع استعداد ثابت. أما قياسه فلا يكفي فيه طريق واحد: الكلام يقول نوع الانفعال، والجسم يقول شدته.

مصادر هذا المحور: Reisenzein وWeber، 2009، ص 54–57؛ Cosnier، 2006، ص 3 و6–7 و11 و17 و149؛ Gross، 2024، ص 3–5؛ Scherer، 2000، ص 73–76؛ Kalat، 2017، ص 164 و379–381 و388؛ Strongman، 2003، ص 295؛ Goleman، 2005، الملحق A؛ Satterfield، 2017، ص 28؛ Breedlove وWatson، 2020، ص 491.

للتعمق في الموقع: «المزاج: معناه والفرق بينه وبين المشاعر واضطرابات المزاج» https://psyencharge.com/المزاج/ و«تقلبات المزاج: تحليل للأسباب والاستراتيجيات» https://psyencharge.com/تقلبات-المزاج/ و«الاكتئاب واضطرابات المزاج» (خارج هذا السند) https://psyencharge.com/الاكتئاب-واضطرابات-المزاج/

3. النظريات الكلاسيكية: جيمس–لانغ وكانون–بارد وشاختر–سينغر

ما ستعرفه في هذا المحور:

- ما قالته نظرية جيمس–لانغ، وكيف تُقرأ قراءة صحيحة.
- اعتراضات Cannon الخمسة، ونظرية كانون–بارد.
- تجربة Schachter وSinger كما أُجريت، والقراءتان لنتائجها.
- الإسناد الخاطئ للاستثارة، وما بقي من هذه النظريات.

نصوص James وCannon وSchachter الأصلية ليست بين مراجعنا، ونعرضها من Strongman وKalat وBreedlove وWatson، مع ما ينقلونه من عباراتهم.

سؤال الترتيب

تقول الحكمة الشعبية: نرى الخطر فنخاف، فيرتجف الجسم. أي إن الإدراك يأتي أولا، ثم الانفعال، ثم التغيرات الجسدية (Strongman، 2003، ص 14؛ Breedlove وWatson، 2020، ص 488). والنظريات الكلاسيكية الثلاث جواب عن سؤال واحد: ما الذي يأتي قبل ماذا؟ فالجدل في أصله جدل في السببية بلغة الترتيب (Cosnier، 2006، ص 132). وتلخص الأعمدة الثلاثة الأولى من الشكل 3 أجوبتها، والعمود الرابع لنظرية التقييم في المحور 4.



شكل 3: تسلسل الأحداث في أربع نظريات

نظرية جيمس–لانغ: نحزن لأننا نبكي

قدّم William James نظريته سنة 1884، وقدّم الطبيب الدنماركي Carl Lange فكرة قريبة منها سنة 1885 (Strongman، 2003، ص 13). وقد قلبت الترتيب الشعبي. فنظرية جيمس–لانغ (théorie de James–Lange / James–Lange theory) تقول: نحزن لأننا نبكي، ونخاف لأننا نرتجف. ولا تقول العكس. يكتب James أن التغيرات الجسدية تتبع إدراك الحدث مباشرة، وأن «شعورنا بهذه التغيرات وهي تحدث هو الانفعال» (James، 1884، ص 189، نقلا عن Strongman، 2003، ص 14).

وكانت حجته من التأمل الذاتي: انزع من انفعال قوي كل إحساس جسدي يصاحبه، فلن يبقى شيء. وأعطى عضلات الجسم دورا كالأحشاء، فمهد لنظريات التعبير الوجهي (Strongman، 2003، ص 14). ثم وضح سنة 1894 أن رؤية الدب لا تجعلك تهرب آليا: تقيّم الموقف أولا، فالدب في قفص لا يُهرب منه (James، 1894، نقلا عن Kalat، 2017، ص 381).

ما تقوله الأدلة. يعرض Kalat أدلة في الاتجاهين (Kalat، 2017، ص 381–382). من شُلوا بعد إصابة في النخاع الشوكي يصفون انفعالات عادية تقريبا، وهذا ضد النظرية. ومن فقدوا تنظيم جهازهم العصبي المستقل

يقولون إن انفعالاتهم صارت أضعف، ومن شُلت عضلات وجوههم مؤقتا بالبوتوكس أبلغوا عن مشاعر أضعف، وهذا ما تتوقعه النظرية.

لكن الضربة الكبرى أن الباحثين لم يجدوا نمطا جسديا خاصا بكل انفعال: الخوف والدهشة والغضب يصاحبها كلها تنشيط الجهاز الودي (Breedlove وWatson، 2020، ص 488). ويرى Kalat أن جزءا من الخلاف سوء فهم: James يقصد بالشعور الإحساس الجسدي، ومعارضوه يقصدون الخبرة كلها (Kalat، 2017، ص 382).

فرضية التغذية الراجعة الوجهية

من فكرة James خرجت **فرضية التغذية الراجعة الوجهية** (hypothèse du feedback facial / facial feedback hypothesis): حركات الوجه تؤثر في الانفعال الذي نشعر به. في تجربة Strack وMartin و(1988) Stepper، وجد من أمسكوا قلما بأسنانهم، فصار وجههم كالمبتسم، الرسوم الهزلية أطرف ممن أمسكوه بشفاههم. لكن الابتسامة تسهل الفرح ولا تشترطه، فالأطفال المصابون بشلل وجهي يفرحون ويضحكون (Kalat، 2017، ص 382). وسنعود إلى الوجه في المحور 5.

اعتراضات Cannon ونظرية كانون–بارد

اعترض Walter Cannon على James بخمس حجج (Strongman، 2003، ص 15):

1. إحداث تغيرات في الأحشاء اصطناعيا لا يولد انفعالا.
2. لا دليل، في زمنه، على نمط حشوي خاص بكل انفعال.
3. الأحشاء قليلة الحساسية، فلا تكفي إشاراتها للتمييز بين الانفعالات.
4. إذا فُصلت الأحشاء جراحيا عن الجهاز العصبي، بقي السلوك الانفعالي.
5. الأحشاء بطيئة، والانفعال يبدو أسرع منها.

ولم تسلم الحجج كلها. رد Schachter لاحقا على الثلاث الأولى، ورأى Mandler أن الرابعة والخامسة تفسران بالتعلم: السلوك الانفعالي يرتبط بالمثيرات الخارجية، فيظهر قبل التغير الحشوي أو دونه (Strongman، 2003، ص 16).

ثم اقترح Cannon، ومعه Philip Bard، بديلا هو نظرية كانون–بارد (théorie de Cannon–Bard / Cannon–Bard theory)، ويقال أيضا: النظرية المهادية. يصل المثير إلى القشرة، فتنشط القشرة عمليات في **المهاد** (thalamus / thalamus). ويرسل المهاد إشارتين في وقت واحد: إلى العضلات والأحشاء، وإلى القشرة. يكتب Cannon أن «الصفة الخاصة بالانفعال تضاف إلى الإحساس البسيط حين تنشط العمليات المهادية» (Cannon، 1927، ص 119، نقلا عن Strongman، 2003، ص 16). فالشعور والتغير الجسدي يحدثان معا تقريبا، ولا يسبب أحدهما الآخر (Breedlove وWatson، 2020، ص 489).

وقيمة النظرية الباقية أنها نقلت البحث إلى الدماغ (Strongman، 2003، ص 16–17)، وهذا موضوع المحور 6. لكن Cosnier يسأل: لماذا نختار بين أصل مركزي وأصل محيطي؟ فالأفكار تحرك الجسم، كما يبكي المشاهد أمام فيلم، والجسم يحرك المشاعر، كما في تمارين التنفس (Cosnier، 2006، ص 135–136).

نظرية العاملين عند Schachter وSinger

سبقهما الطبيب الإسباني Gregorio Marañon سنة 1924 بتجربة على الأدرينالين وبفكرة الجزأين: استثارة جسدية، وحالة نفسية تربطها بانفعال معين (Strongman، 2003، ص 78).

ثم اقترح Stanley Schachter وJerome Singer سنة 1962 نظرية العاملين (théorie bifactorielle / two–factor theory)، ويقال أيضا: النظرية المعرفية الفيزيولوجية. الاستثارة الجسدية عامة، تحدد شدة الانفعال، وتقييم الموقف يحدد نوعه (Kalat، 2017، ص 382). فإذا خفق قلبك ولم تعرف السبب، بحثت في الموقف عن تفسير وسميت حالتك بحسبه. وإذا كان عندك تفسير معقول، كدواء تعرف أثره، لم تبحث عن غيره (Strongman، 2003، ص 79–80).

التجربة كما أُجريت (Kalat، 2017، ص 382–384؛ Breedlove وWatson، 2020، ص 489–490). حُقن طلاب جامعيون بالإبينفرين، وهو الأدرينالين، لإحداث استثارة جسدية. قيل لبعضهم إن الحقنة ستسرع القلب وترعش اليدين، ولم يُخبر آخرون بشيء من ذلك، وحُقنت مجموعة ثالثة بمادة لا أثر لها. ثم انتظر كل طالب مع شاب متفق مع الباحثين، يلعب ويمرح في موقف المرح، أو يملأ معه استبيانا فيه أسئلة مهينة في موقف الغضب. انضم كثير من طلاب موقف المرح إلى اللعب، وكان موقف الغضب أضعف مما توقعه الباحثان. ومن أُخبروا بآثار الحقنة كانت انفعالاتهم خفيفة، لأنهم فسروا ارتعاش أيديهم بالدواء (Kalat، 2017، ص 383).

قراءتان للنتائج. هنا تختلف مراجعنا، فنعرض القراءتين ولا نحسم:

- **قراءة Breedlove وWatson**: من حُقنوا بالإبينفرين أبلغوا عن انفعالات أقوى ممن حُقنوا بالمادة المحايدة، وهذا ما تتوقعه النظرية (Breedlove وWatson، 2020، ص 490).
- **قراءة Kalat**: المجموعة التي لم تتلق الإبينفرين أظهرت من المرح والغضب ما يقارب المجموعة التي تلقته. فالحقنة لم تصنع الفرق، ويبقى أن الناس يمرحون في موقف مرح، ويهدؤون إذا نسبوا استثارتهم إلى دواء (Kalat، 2017، ص 383–384).

ومن النقد. راجع Cotton (1981) و(1983) Reisenzein النظرية مراجعة دقيقة، فوجدا قضية واحدة منها مدعومة: إذا نُسبت إلى الانفعال استثارة جاءت من مصدر لا علاقة له به، اشتد الانفعال. ولم تُثبت أي دراسة أن الاستثارة الجسدية شرط ضروري للانفعال (Strongman، 2003، ص 81). ووجدت بحوث لاحقة فروقا جسدية بين الخوف والحزن والغضب، فلم تعد الاستثارة «عامة» تماما (Breedlove وWatson، 2020، ص 491). ومع ذلك يرى Kalat الفكرة معقولة، دعمتها بحوث كثيرة في حالات كثيرة لا كلها (Kalat، 2017، ص 384). ومراجعنا لا تعرض تفاصيل إعادات التجربة.

الإسناد الخاطئ للاستثارة: تجربة الجسر

من نظرية العاملين خرجت فكرة **الإسناد الخاطئ للاستثارة** (misattribution / mésattribution de l'éveil of arousal)، ويقال أيضا: العزو الخاطئ: أن ننسب استثارتنا إلى غير سببها الحقيقي. في دراسة Dutton و(1974) Aron قابلت باحثة شابا على جسر عريض متين، أو على جسر معلق يهتز فوق واد، وأعطت كلا

منهم رقم هاتفها. اتصل بها 39% ممن قابلتهم على الجسر المعلق، مقابل 9% من الآخرين. والتفسير أنهم نسبوا خفقان قلوبهم إليها لا إلى الجسر. لكن Kalat ينبه إلى احتمال آخر: ربما كانت الباحثة نفسها أكثر توترا على الجسر المعلق، فاستجاب الشبان لتوترها (Kalat، 2017، ص 384). والجدول 2 يجمع النظريات الثلاث.

البند	جيمس–لانغ	كانون–بارد	شاختر–سينغر (نظرية العاملين)
صاحبها والسنة	William James (1884) و Carl Lange (1885)	Walter Cannon و Philip Bard (1927 وما بعدها)	Stanley Schachter و Jerome Singer (1962)
الفكرة	التغير الجسدي يأتي أولا، والشعور به هو الانفعال	المهاد يرسل إلى الجسم وإلى القشرة معا، فيحدث الشعور والتغير الجسدي في وقت واحد	الاستثارة العامة تحدد الشدة، وتقييم الموقف يحدد نوع الانفعال
الدليل الأساسي	التأمل الذاتي؛ ولاحقا ضعف الانفعال عند فقد تنظيم الجهاز المستقل، وأثر الوجه	السلوك الانفعالي يبقى بعد فصل الأحشاء جراحيا؛ وبطء الأحشاء	تجربة الإبينفرين مع شريك متفق مع الباحثين؛ وتجربة الجسر المعلق
النقد	لا نمط جسدي خاص بكل انفعال	حجج الأحشاء رُد على بعضها بالتعلم؛ والمركزي والمحيطي يعملان في الاتجاهين	قضية واحدة مدعومة؛ ونتائج التجربة تُقرأ قراءتين؛ ووُجدت فروق جسدية بين بعض الانفعالات
ما بقي منها	أهمية الجسم والوجه في الشعور	الاهتمام بالدماغ	دور التفسير المعرفي، والطريق إلى نظريات التقييم

جدول 2: النظريات الكلاسيكية: الفكرة، والتجربة، والنقد

المصدر: Strongman، 2003، ص 13–17 و78–81؛ Kalat، 2017، ص 381–384؛ Breedlove وWatson، 2020، ص 488–491.

ماذا بقي من النظريات الثلاث؟

بقي السؤال نفسه، فالخلاف حول ترتيب الأحداث ما زال حاضرا (Strongman، 2003، ص 19). ويرى Satterfield أن النظريات الثلاث صحيحة بقدر ما، فالانفعال يحدث في الدماغ والجسم وتفسير العقل معا (Satterfield، 2017، ص 37). وترك Schachter وSinger أثرا أبعد: جعلا التفسير المعرفي جزءا من الانفعال، ومن هذا الباب دخلت نظريات التقييم.

مفاهيم مفتاحية

- **نظرية جيمس–لانغ** (théorie de James–Lange / James–Lange theory): التغير الجسدي يسبق الانفعال، والشعور بهذا التغير هو الانفعال.
- **نظرية كانون–بارد** (théorie de Cannon–Bard / Cannon–Bard theory): الشعور والتغير الجسدي يحدثان معا، بإشارة من المهاد إلى الجسم والقشرة.
- **نظرية العاملين** (théorie bifactorielle / two–factor theory): الانفعال حاصل استثارة عامة وتفسير معرفي للموقف.
- **الإسناد الخاطئ للاستثارة** (mésattribution de l'éveil / misattribution of arousal): نسبة الاستثارة إلى غير سببها الحقيقي.
- **فرضية التغذية الراجعة الوجهية** (hypothèse du feedback facial / facial feedback hypothesis): حركات الوجه تؤثر في الانفعال الذي نشعر به.

خلاصة المحور:

قلب James سنة 1884 الترتيب الشعبي، فقال إننا نحزن لأننا نبكي. ورد Cannon بخمس حجج، وجعل المهاد يرسل إلى الجسم والقشرة معا. ثم قال Schachter وSinger سنة 1962 إن الجسم يعطي الشدة والتفسير يعطي النوع، وتجربتهما بالإبينفرين ما زالت تُقرأ قراءتين. والذي ثبت أقل مما قيل: لا نمط جسدي لكل انفعال، لكن الجسم يقوي الشعور، والاستثارة المنسوبة خطأ تشده. والدرس الباقي أن التفسير جزء من الانفعال، وعليه تبني نظريات التقييم.

مصادر هذا المحور: Strongman، 2003، ص 13–19 و78–81؛ Kalat، 2017، ص 381–384؛ Breedlove وWatson، 2020، ص 488–491؛ Cosnier، 2006، ص 132 و135–137؛ Satterfield، 2017، ص 37.

للتعمق في الموقع: «التوتر العصبي: ماذا يحدث في جسدك تحت الضغط النفسي»

https://psyencharge.com/التوتر-العصبي/

4. نظريات التقييم المعرفي: Arnold و Lazarus و Scherer

ما ستعرفه في هذا المحور:

- معنى التقييم المعرفي، ولماذا يختلف الانفعال باختلاف تفسير الموقف.
- التقييم الأولي والثانوي وإعادة التقييم والمواجهة عند Lazarus.
- الانفعال عند Scherer تزامنا لأنظمة فرعية، والميل إلى الفعل عند Frijda.
- الجدل حول أسبقية المعرفة على الانفعال، وأهم الانتقادات.

نصوص Arnold و Lazarus و Frijda الأصلية ليست بين مراجعنا، ونعرضها من Strongman و Cosnier. أما Scherer فنقرؤه في فصل كتبه هو.

الموقف نفسه، والانفعال مختلف

يضرب Strongman مثلا بتلميذة ترى زميلا يأخذ الكتاب الذي تحتاجه ثم يبتعد. قد تعود محبطة قليلا، أو غاضبة إن فهمت أنه أخذه عمدا، أو حاسدة إن عرفت أنه سيسبقها إلى فكرتها (Strongman، 2003، ص 76–77). الحدث واحد، والانفعال مختلف، لأن التقييم مختلف.

التقييم المعرفي (évaluation cognitive / appraisal)، ويقال أيضا: التقدير المعرفي، هو الحكم الذي يصدره الشخص، بسرعة غالبا، على ما يعنيه الحدث له ولأهدافه. ونكتب «التقييم» لا «التقويم»، فالتقويم مصطلح تربوي لتقدير عمل التلميذ. ونظريات التقييم هي اليوم النظرية الغالبة في تفسير نشأة الانفعال. وفكرتها أن الانفعال ينشأ حين يُقيَّم الحدث على أنه يحقق دافعا عند الشخص أو يعطله: فإن وافق دوافعه كان الانفعال سارا، وإن خالفها كان غير سار (Reisenzein و Weber، 2009، ص 55).

Magda Arnold: التقييم يسبق الانفعال

مع Arnold ترسخ مفهوم التقييم في علم نفس الانفعال (Strongman، 2003، ص 78). تقترح أننا نقيّم كل ما نلقاه بالنسبة إلى أنفسنا، فورا وآليا. فنقترب مما نقيّمه «حسنا»، ونبتعد عما نقيّمه «سيئا»، ونهمل ما لا يعنينا.

وينتج التقييم ميلا إلى الفعل، فإن قوي سميناه انفعالا (Strongman، 2003، ص 78). ويرى Strongman أن نظريتها سبقت زمانها (Strongman، 2003، ص 97).

Lazarus: التقييم الأولي والثانوي والمواجهة

التقييم عند Lazarus هو المفهوم المركزي. نحن مقيّمون: نقيّم كل مثير بحسب أهميته لنا ومعناه عندنا. وتلخص جملة كتبها مع زميلين الفكرة: «كل رد انفعالي وظيفة لنوع خاص من المعرفة أو التقييم» (Lazarus وAverill وOpton، 1970، ص 218، نقلا عن Strongman، 2003، ص 86).

ويمر التقييم بمرحلتين، كما في الشكل 4:

- **التقييم الأولي** (évaluation primaire / primary appraisal): هل يهمني هذا الحدث؟ وهل يوافق أهدافي أم يخالفها؟
- **التقييم الثانوي** (évaluation secondaire / secondary appraisal): من المسؤول عنه، وما الذي أقدر عليه، وماذا أتوقع بعده؟

ونمط التقييمين معا هو ما يميز انفعالا من آخر (Strongman، 2003، ص 87). وأضاف Lazarus مع Smith «الموضوعات العلائقية المحورية»: لكل انفعال موضوع، فالحزن موضوعه الفقد، والفرح مكسب شخصي مضمون (Strongman، 2003، ص 94).



شكل 4: التقييم الأولي والثانوي وإعادة التقييم عند Lazarus

و**المواجهة** (coping / coping)، ويقال أيضا: استراتيجيات التعامل، جزء من نظرية Lazarus منذ بدايتها. ولها طريقان. الأول فعل مباشر يغير الموقف، وهو **المواجهة المركزة على المشكلة** (coping centré sur le problème / problem-focused coping). والثاني يغير طريقة عيش الانفعال، وهو **المواجهة المركزة على الانفعال** (coping centré sur l'émotion / emotion-focused coping). ومن الطريق الثاني **إعادة التقييم** (réévaluation / reappraisal): عمل معرفي خالص، بلا فعل في الموقف، يغير معنى الحدث. والمواجهة بدورها تعود فتؤثر في التقييم وفي الانفعال (Strongman، 2003، ص 86-87 و93).

للتوضيح: يعلم عمر أن امتحان الإحصاء صعب. هذه معرفة، ولا تولد انفعالا وحدها. فإذا قال لنفسه إن رسوبه يؤخر تخرجه سنة، صار الحدث مهما ومهددا (تقييم أولي). وإذا رأى أنه لم يفهم نصف الدروس والوقت قصير، قلّت قدرته في عينه (تقييم ثانوي)، فيقلق. فإن جلس يحل التمارين كل مساء فهذه مواجهة مركزة على المشكلة. وإن قال لنفسه إن الامتحان فرصة ليعرف ما ينقصه، فهذه إعادة تقييم. وهذا الفرق من Lazarus و Smith: المعرفة ضرورية للانفعال وغير كافية، والتقييم ضروري وكاف (Strongman، 2003، ص 93).

ويعدها Strongman أكمل نظريات الانفعال المتاحة (Strongman، 2003، ص 297). وستعود إعادة التقييم في المحور 10 استراتيجية لتنظيم الانفعال، وتقنية علاجية في السند 7.

Scherer: الانفعال تزامن لأنظمة فرعية

يعرّف Scherer الانفعال بأنه سلسلة تغيرات مترابطة متزامنة في الأنظمة الفرعية الخمسة التي رأيناها في المحور 2، ردا على تقييم حدث مهم لحاجات الكائن وأهدافه. وهذا هو **نموذج المكونات** (modèle des processus composants / component process model). والتقييم عنده سلسلة من خمسة فحوص: جِدّة الحدث، وكونه سارا أو غير سار في ذاته، وأهميته للأهداف، والقدرة على مواجهته، وموافقته للمعايير وصورة الذات (Scherer، 2000، ص 73-74).

وتعمل الفحوص متوازية، لكن نتائجها لا تصل معا. فالجدة واللذة تعالجان بطريق سريع يشبه الطريق من المهاد إلى اللوزة الذي سنراه في المحور 6، والفحوص الأخرى تحتاج إلى القشرة (Scherer، 2000، ص 76). وScherer نفسه يعترف بأن نموذجه لم يُترجم بعد إلى إجراءات قياس: متى يبدأ التزامن وينتهي؟ وهل تشارك الأنظمة كلها؟ (Scherer، 2000، ص 77).

Frijda: الانفعال ميل إلى الفعل

يعرّف Frijda الانفعال بأنه تغير في الاستعداد للفعل (Strongman، 2003، ص 123): الخوف استعداد لأخذ المسافة من الخطر، والغضب استعداد للهجوم (Cosnier، 2006، ص 142). والانفعال عنده يأخذ «الأولوية» فيقطع ما كان الشخص يفعله (Strongman، 2003، ص 124).

الجدل: هل تسبق المعرفة الانفعال؟

في الثمانينيات اشتد جدل بين Zajonc وLazarus حول **أسبقية المعرفة** (primauté de la cognition / primacy of cognition). رأى Zajonc الانفعال والمعرفة نظامين مستقلين، والانفعال سابقا. وحججه أن الردود الوجدانية أسرع، وأقدم في تطور النوع ونمو الفرد، ومستقلة نسبيا عن الإرادة، وصعبة الوصف بالكلام (Cosnier، 2006، ص 136-137). ورد Lazarus بأن كل انفعال يقوم على تقييم للمعنى، وإن كان التقييم سريعا جدا حتى يبدو الفكر والشعور متزامنين (Strongman، 2003، ص 90-91).

وقد ميز Reisenzein وWeber بين تقييم واع يستنتج، وتقييم آلي يُطلق مباشرة بإدراك الحدث، وقد يصير الأول آليا بالتكرار (Reisenzein وWeber، 2009، ص 56). وبهذا التمييز يقترب الطرفان: ما يسميه Zajonc انفعالا بلا معرفة قد يكون تقييما آليا.

ومن النقد

يجد Parkinson أدلة قليلة على أن عملية تقييم بعينها تسبق الانفعال دائما وتحدده (Parkinson، 1997، نقلا عن Strongman، 2003، ص 95). وينتقد Lewis تصور التقييم حسابا يجمع أبعادا كثيرة: التقييم في الواقع سريع وإجمالي، وقد يقود الانفعال التقييم كما يقوده التقييم (Lewis، 2000، ص 41–42). فنظريات التقييم تفسر جيدا لماذا يختلف الانفعال باختلاف الأشخاص والمواقف، وتقل عنايتها بالجسم والسلوك (Strongman، 2003، ص 95–96). وهذا ما تعوضه المحاور التالية.

مفاهيم مفتاحية

- **التقييم المعرفي** (évaluation cognitive / appraisal): حكم الشخص، السريع غالبا، على ما يعنيه الحدث له ولأهدافه.
- **التقييم الأولي** (évaluation primaire / primary appraisal): الحكم على أهمية الحدث وموافقته للأهداف.
- **التقييم الثانوي** (évaluation secondaire / secondary appraisal): الحكم على المسؤولية والقدرة على المواجهة وما يُتوقع.
- **المواجهة** (coping / coping): جهود التعامل مع الموقف، إما بتغيير المشكلة وإما بتغيير الانفعال.
- **نموذج المكونات** (modèle des processus composants / component process model): الانفعال عند Scherer تزامن لخمسة أنظمة فرعية تقوده سلسلة فحوص تقييمية.
- **أسبقية المعرفة** (primauté de la cognition / primacy of cognition): الجدل بين Lazarus وZajonc حول ما يسبق: التقييم أم الانفعال.

خلاصة المحور:

الحدث الواحد يولد انفعالات مختلفة لأن الناس يقيّمونه تقييمات مختلفة. جعلت Arnold التقييم سابقا للانفعال، وقسمه Lazarus إلى أولي يسأل «هل يهمني؟» وثانوي يسأل «هل أقدر عليه؟»، وربطه بالمواجهة وإعادة التقييم. وجعله Scherer سلسلة فحوص تقود تزامن الأنظمة الخمسة، وربطه Frijda بالاستعداد للفعل. والسؤال مفتوح: هل يسبق التقييم دائما؟ والتمييز بين تقييم واع وتقييم آلي يقرّب الطرفين، ويجعل إعادة التقييم، كما سيأتي في المحور 10، أداة لتغيير الانفعال.

مصادر هذا المحور: Strongman، 2003، ص 76–79 و86–97 و123–124 و297؛ Cosnier، 2006، ص 136–137 و142؛ Scherer، 2000، ص 73–77؛ Reisenzein وWeber، 2009، ص 55–56؛ Lewis، 2000، ص 41–42.

للتعمق في الموقع: «كيف نقع في فخ التحيز العاطفي» https://psyencharge.com/فخ-التحيز-العاطفي/

بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com

5. الانفعالات الأساسية والتعبير الوجهي: داروين وإيكمان والجدل

ما ستعرفه في هذا المحور:

- فكرة داروين عن الأصل التطوري للتعبير، وما بقي منها.
- الانفعالات الأساسية الست عند Ekman وخصائصها.
- قواعد الإظهار، والفرق بين الانفعال المعيش والانفعال المعروض.
- أهم الانتقادات لعالمية التعابير، والبدائل المقترحة.

نصوص Darwin وEkman الأصلية ليست بين مراجعنا، ونعرضهما من Cosnier وStrongman وBreedlove وWatson وKalat.

داروين: الوجه شاهد على تاريخ النوع

نشر Darwin سنة 1872 كتاب «التعبير عن الانفعالات عند الإنسان والحيوان». وفيه أدلة على أن بعض التعابير مشتركة بين الناس في كل مناطق العالم، وسؤال جريء: هل عند الحيوانات تعابير قريبة من تعابيرنا؟ وكان جوابه أن بعض جوانب التعبير ربما جاءت من سلف مشترك، وأن الرئيسيات غير البشرية تملك عضلات الوجه نفسها (Breedlove وWatson، 2020، ص 492–493). ورأى للتعبير نفعا في حياة الجماعة، فحركات الوجه عنده «أول وسيلة للتواصل بين الأم ورضيعها» (Darwin، 1872، نقلا عن Breedlove وWatson، 2020، ص 493).

لكن في القصة مفارقة. يعرض Strongman، معتمدا على قراءة Fridlund، أن داروين لم يفسر التعابير بالانتقاء الطبيعي. فهي عنده نتيجة لطريقة توصيل الجهاز العصبي، أو بقايا عادات قديمة، ترافق الانفعال بلا وظيفة تواصلية. ثم جاءت تفسيرات تجعل التعبير إشارة تطورت لتنقل نوايا صاحبها، فحلت محل رأيه (Strongman، 2003، ص 12). والذي بقي من داروين النظر إلى الانفعال من جهة وظيفته. الخائف يفتح عينيه ويستنشق بعمق، فيتسع مجال رؤيته. والمشمئز يغمض عينيه قليلا ويدير أنفه، فيقل تعرضه للشيء الكريه (Kalat، 2017، ص 385).

Ekman: الانفعالات الأساسية الست

الانفعالات الأساسية (émotions de base / basic emotions)، ويقال أيضا: الانفعالات الأولية، عدد محدود من الانفعالات المتمايزة، لكل منها شعور خاص وتعبير خاص وتغيرات فيزيولوجية خاصة، وهو «الثالوث» الذي رأيناه في المحور 2. والقائمة الأكثر قبولا ستة: الخوف، والحزن، والفرح، والدهشة، والاشمئزاز، والغضب (Cosnier، 2006، ص 17).

وارتبط اسم Paul Ekman وزميله Wallace Friesen بهذه القائمة لسببين. الأول نظري: هما في تقليد داروين الجديد، ويريان أن هذه الانفعالات تكيفت عبر تاريخ النوع لتواجه مشكلات تحتاج إلى رد سريع. والثاني عملي: وضعا **نظام ترميز حركات الوجه** (système de codage facial / Facial Action Coding System, FACS)، وهو يصف الوجه بوحدات حركة معرّفة تشريحيا، بدل الحكم الحدسي «يبدو غاضبا» (Cosnier، 2006، ص 19).

والغضب مثال جيد، وهو مما يسأل عنه الطلبة كثيرا. وجد الباحثان له ست تعابير تكوّن «عائلة»، لها نواة مشتركة تميزها من الخوف والاشمئزاز: الحاجبان منخفضان ومتقاربان، والجفن الأعلى مرفوع، والشفتان مشدودتان (Cosnier، 2006، ص 19). والغضب في دراسة أوروبية على 780 شخصا أشد الانفعالات حدة، ويدوم من دقائق إلى ساعات، ويثيره غالبا خرق القريب أو الصديق لقاعدة متوقعة، والشعور بالظلم (Cosnier، 2006، ص 24–26). ويعرّفه Kalat بأنه رغبة في إيذاء شخص أو إبعاده، تأتي غالبا من اعتقاد أنه أساء إلينا (Kalat، 2017، ص 396). والجدول 3 يعرض الانفعالات الست.

الانفعال	المثير النمطي	وصف لفظي للتعبير الوجهي	الوظيفة
الفرح	لقاء الأصدقاء، والنجاح	ترتفع زاويتا الفم، وتنقبض العضلات حول العينين فتظهر تجاعيد جانبية	الاقتراب والتواصل
الحزن	الخلاف مع الأصدقاء، وموت قريب	النظر إلى الأسفل، والدموع	الانسحاب، والتكيف مع الفقد
الخوف	حوادث الطريق، والاعتداء، والغرباء	العينان مفتوحتان، واستنشاق عميق	تجنب الخطر والاستعداد للقتال أو الهرب

الانفعال	المثير النمطي	وصف لفظي للتعبير الوجهي	الوظيفة
الغضب	خرق القريب لقاعدة، والظلم	الحاجبان منخفضان ومتقاربان، والجفن الأعلى مرفوع، والشفتان مشدودتان	رد الأذى أو إبعاد مصدره
الاشمئزاز	ما يلوث إن دخل الفم، والإساءة الأخلاقية	العينان نصف مغمضتين، والأنف مُدار عن الشيء	تقليل التعرض لما يضر، كالجراثيم
الدهشة	حدث مفاجئ لم يُتوقع	الحاجبان مرتفعان، والفم مفتوح	توسيع مجال الرؤية وتوجيه الانتباه

جدول 3: الانفعالات الأساسية الست

المصدر: Cosnier، 2006، ص 17–26؛ Kalat، 2017، ص 385–387 و396؛ Satterfield، 2017، ص 50؛ Breedlove وWatson، 2020، ص 494؛ Camras، 2000، ص 107.

ويعرض Cosnier تسع خصائص يرى Ekman، في مقال سنة 1992، أنها تميز الانفعال الأساسي (Cosnier، 2006، ص 19–23)، ويعدها Strongman عشرا (Strongman، 2003، ص 187–188):

1. **عالمية الإشارة:** شعوب مختلفة تتعرف على التعابير نفسها في الصور.
2. **تعابير مشابهة عند الرئيسيات:** الخوف والغضب والحزن والفرح تُلاحظ عندها.
3. **نمط فيزيولوجي خاص:** في الجهاز العصبي المستقل، وقد ثبت عنده للغضب والخوف والاشمئزاز والحزن.
4. **مثيرات مشتركة:** تتكرر في الثقافات، مع وزن كبير للسياق الثقافي.
5. **التوافق بين الخبرة والتعبير:** مع إمكان الفصل بينهما عند الإخفاء أو التمثيل.
6. **سرعة الانطلاق:** التعبير يظهر في أجزاء من الثانية.
7. **قِصر المدة:** ثوان لا ساعات، وهذا ما يفرقه عن المزاج.
8. **التقييم الآلي:** ينطلق الانفعال قبل أن نقرر.
9. **الحدوث التلقائي:** لا نختاره، ويصعب تجنبه، لكن توقعه يخففه.

وفي الخاصية الثالثة تجربة يذكرها Cosnier: طلب Ekman وLevenson و(1991) Friesen من ممثلين متطوعين أن يحركوا عضلات وجوههم حسب تعليمات دقيقة، دون أن يُقال لهم أي انفعال تمثله الحركة. فشعروا بالانفعال المقابل، وظهرت عندهم تغيرات فيزيولوجية خاصة به (Cosnier، 2006، ص 21).

قواعد الإظهار: الانفعال المعيش والانفعال المعروض

ما نشعر به لا يظهر دائما على الوجه كما هو. سمى Ekman و(1969) Friesen القواعد الثقافية التي تضبط إظهار الانفعال **قواعد الإظهار** (règles d'expression / display rules). وأضافت Hochschild (1983) **قواعد الشعور** (feeling rules)، وهي معايير لما «ينبغي» أن نشعر به في موقف ما (Cosnier، 2006، ص 20). وبهذه القواعد يُخفف التعبير، أو يُكف كليا، أو يُستبدل بتعبير أنسب اجتماعيا، أو يُصطنع انفعال لا وجود له (Camras، 2000، ص 101).

ويروي غولمان تجربة لـEkman وزملائه في اليابان: طلبة يشاهدون فيلما مؤلما لا تظهر على وجوههم إلا علامات خفيفة أمام شخص ذي سلطة، ثم يظهر عليها الضيق والاشمئزاز حين يظنون أنهم وحدهم (Goleman، 2005، الفصل 8). ومن هنا يفرق Cosnier بين **الانفعال المعيش** (affect vécu) و**الانفعال المعروض** (affect affiché). الابتسامة في الحديث اليومي لا تثبت أن صاحبها مسرور (Cosnier، 2006، ص 22). وحين يتعارض الكلام مع الصوت والوجه نثق بالصوت والوجه، لأنهما أصعب ضبطا، ولذلك سُميا «قنوات التسرب» (Cosnier، 2006، ص 68؛ Strongman، 2003، ص 188).

للتوضيح: تزور سلمى بيت جدتها، فتهديها الجدة وشاحا لا يعجبها. تبتسم سلمى وتشكرها بحرارة. ما شعرت به خيبة خفيفة، وما عرضته امتنان. هذا استبدال انفعال بآخر، تعلمته من الأسرة قبل أن تعرف اسمه.

الجدل: هل التعابير عالمية حقا؟

القول بالعالمية له سند: الناس في ثقافات كثيرة يفسرون التعابير الأساسية تفسيرا متقاربا دون تدريب. لكن العالمية ليست كاملة، كما في الشكل 5.



شكل 5: ما ثبت وما نوقش في عالمية التعابير

الحدود الثقافية. وجد الباحثون جماعات معزولة لا يوافق تعرفها على الدهشة والاشمئزاز تعرف الغربيين. والجميع متفقون على أن الثقافة تؤثر في إظهار الانفعال، والخلاف في مدى هذا التأثير (Breedlove وWatson، 2020، ص 495). وللتعابير «لكنات» محلية: تعرف 82% من اليابانيين على الغضب في وجوه يابانية، و66% على الاشمئزاز، ولم يتعرف من الأمريكيين إلا 34% و18% (Kalat، 2017، ص 386).

حدود المنهج. يعطي الباحث عادة قائمة من ست كلمات، ويطلب ربط كل وجه بكلمة. فإذا عُرض الوجه بلا قائمة، تردد الناس بين الحزن والغضب والخوف. والسياق يغير القراءة: الوجه نفسه يُقرأ حزنا مع وضعية جسم، وخوفا مع أخرى (Kalat، 2017، ص 386 و388). ثم إن القائمة تطول إن جعلنا التعرف معيارا. فالناس يتعرفون أيضا على الاحتقار والفخر، وتُدرس **الانفعالات الاجتماعية** (émotions sociales / self-conscious emotions)، ويقال أيضا: الانفعالات الثانوية، مثل الخجل والشعور بالذنب والفخر، وهي انفعالات تفترض نظر الآخرين وصورة الذات (Kalat، 2017، ص 384 و388).

الوجه أداة تواصل. يرى Fridlund (1994) أن الوجه يخدم الحديث مع الآخرين قبل أن يعبر عن الداخل. فالناس يظهرون تعابير قليلة حين يشمون رائحة وهم وحدهم، وأكثر أمام غيرهم. ولاعبو البولينغ يبتسمون بعد الضربة الناجحة حين يلتفتون إلى الجمهور، لا قبل ذلك (Breedlove وWatson، 2020، ص 496).

الأنظمة الدينامية. تلاحظ Camras عند الرضع ما لا تتوقعه نظرية الانفعالات الأساسية. رضّع يظهرون علامات خوف من غريب دون تعبير الخوف على وجوههم، ورضّع يرسمون تعبير «الدهشة» وهم يفتحون أفواههم لإدخال شيء لا يدهش. وتقترح أن الانفعال والتعبير نظامان متداخلان، كل منهما مستقل جزئيا، وأن السياق والمهمة يحددان أي حركة تظهر (Camras، 2000، ص 101 و105–106).

النماذج البعدية. يشك باحثون، منهم Barrett، في فكرة الانفعالات الأساسية من أصلها، والبديل عندهم أبعاد متصلة. وأشهرها النموذج الدائري عند Russell (1980): بعد يمتد من اللذة إلى الضيق، وبعد من الاستثارة إلى النعاس (Kalat، 2017، ص 388)، وهو ما رأيناه في أنواع المزاج في المحور 2.

وحكم Strongman على Ekman متوازن: نظريته أحسن النظريات الاجتماعية في الانفعال، وإسهامه الأكبر في عمله التجريبي لا في بنائه النظري (Strongman، 2003، ص 191).



صورة 1: ستة وجوه عربية في مواقف يومية واضحة

من اليمين إلى اليسار في كل صف: الحزن والفرح، ثم الغضب والخوف، ثم الدهشة والاشمئزاز. ستة انفعالات أساسية في مواقف يومية، والتعبير يتأثر بالسياق وبقواعد الإظهار (صورة توضيحية). المصدر العلمي للموقف: الجدول 3.

مفاهيم مفتاحية

- **الانفعالات الأساسية** (émotions de base / basic emotions): انفعالات قليلة متمايزة، لكل منها شعور وتعبير وفيزيولوجيا خاصة.
- **نظام ترميز حركات الوجه** (système de codage facial / Facial Action Coding System, FACS): وصف التعبير الوجهي بوحدات حركة معرّفة تشريحيا.
- **قواعد الإظهار** (règles d'expression / display rules): قواعد ثقافية تحدد أي انفعال يُظهَر، ومتى، وبأي قدر.
- **الانفعال المعيش والانفعال المعروض** (affect vécu, affect affiché / felt, displayed emotion): ما يشعر به الشخص فعلا، وما يظهره للآخرين.
- **النماذج البعدية** (modèles dimensionnels / dimensional models): وصف الانفعالات بمواقعها على أبعاد متصلة بدل فئات منفصلة.

خلاصة المحور:

وضع داروين سنة 1872 تعابير الإنسان على خط واحد مع تعابير الحيوان، ثم صارت التعابير عند من جاء بعده إشارات تواصل. وبنى Ekman قائمة الانفعالات الأساسية الست، ونظام FACS، وتسع خصائص تميز الانفعال الأساسي. والوجه لا يقول دائما ما نشعر به، لأن قواعد الإظهار تخففه أو تخفيه أو تبدله. والتعرف على التعابير أعلى من الصدفة في ثقافات كثيرة، لكنه يتأثر بالثقافة والسياق والمنهج. ومن هنا جاءت البدائل: الوجه أداة تواصل عند Fridlund، والأنظمة الدينامية عند Camras، والنماذج البعدية.

مصادر هذا المحور: Cosnier، 2006، ص 17–26 و68؛ Strongman، 2003، ص 12 و187–191؛ Breedlove وWatson، 2020، ص 492–496؛ Kalat، 2017، ص 384–388 و396؛ Camras، 2000، ص 101 و105–107؛ Satterfield، 2017، ص 50؛ Goleman، 2005، الفصل 8.

للتعمق في الموقع: «خداع العقل في تفسير تعابير الوجه» https://psyencharge.com/-خداع-العقل-في-تفسير-تعابير-الوجه/

6. الدماغ الانفعالي: اللوزة والقشرة الجبهية الأمامية

ما ستعرفه في هذا المحور:

- لماذا لم يعد «الجهاز الحوفي» يكفي لتفسير الانفعال.
- دور اللوزة في الخوف وفي تقدير ما له قيمة انفعالية.
- المسار القصير والمسار الطويل إلى اللوزة.
- دور القشرة الجبهية الأمامية في تعديل الاستجابة الانفعالية.
- ماذا يحدث في الجسم عند الغضب، وهل يوجد «هرمون الغضب».

نصوص LeDoux الأصلية ليست بين مراجعنا، ونعرض أعماله من Breedlove وWatson، ومن تبسيط غولمان لها.

من دائرة Papez إلى الجهاز الحوفي

في أوائل القرن العشرين نُزعت القشرة الدماغية من كلاب، فصارت تثور ثورة عنيفة بلا هدف عند أي لمس، وسمي ذلك «الغضب الزائف». فالسلوك الانفعالي تنظمه بنى تحت القشرة، والقشرة تكبحه في العادة (Breedlove وWatson، 2020، ص 498).

ثم اقترح James Papez سنة 1937 دائرة للانفعال تحت القشرة، تضم أجساما في تحت المهاد، ونواة في المهاد، والقشرة الحزامية، والحُصين (hippocampe / hippocampus)، والألياف التي تصلها. وأضاف MacLean سنة 1949 **اللوزة** (amygdale / amygdala)، ويقال أيضا: اللوزة الدماغية، ومناطق أخرى، وسمى المجموع **الجهاز الحوفي** (Breedlove) (système limbique / limbic system) وWatson، 2020، ص 498).

لكن «الجهاز الحوفي» مفهوم فضفاض، يعرّفه Breedlove وWatson بأنه مجموعة نوى «محددة تحديدا مرنا» (Breedlove وWatson، 2020، ص 498). والأهم أن البحث لم يجد منطقة خاصة بانفعال واحد. لا «مركز للفرح» ولا «مركز للحزن»، بل أنماط نشاط في شبكة من المناطق تتداخل كثيرا بين الانفعالات (Breedlove وWatson، 2020، ص 504–505؛ Kalat، 2017، ص 385).

اللوزة: أكثر من خوف

أوضح ما نعرفه عن اللوزة جاء من **التشريط الخوفي** (conditionnement de peur / fear conditioning). يُقرن صوت بصدمة كهربائية خفيفة، فيصير الصوت وحده مثيرا للتجمد وتسارع القلب. وفي هذا التعلم تستقبل النواة الجانبية للوزة المعلومة الحسية وتحفظ الربط بين الصوت والصدمة. ثم ترسل النواة المركزية الأمر في ثلاثة مسارات: للسلوك، وللاستجابات المستقلة، وللهرمونات (Breedlove و Watson، 2020، ص 499-500).

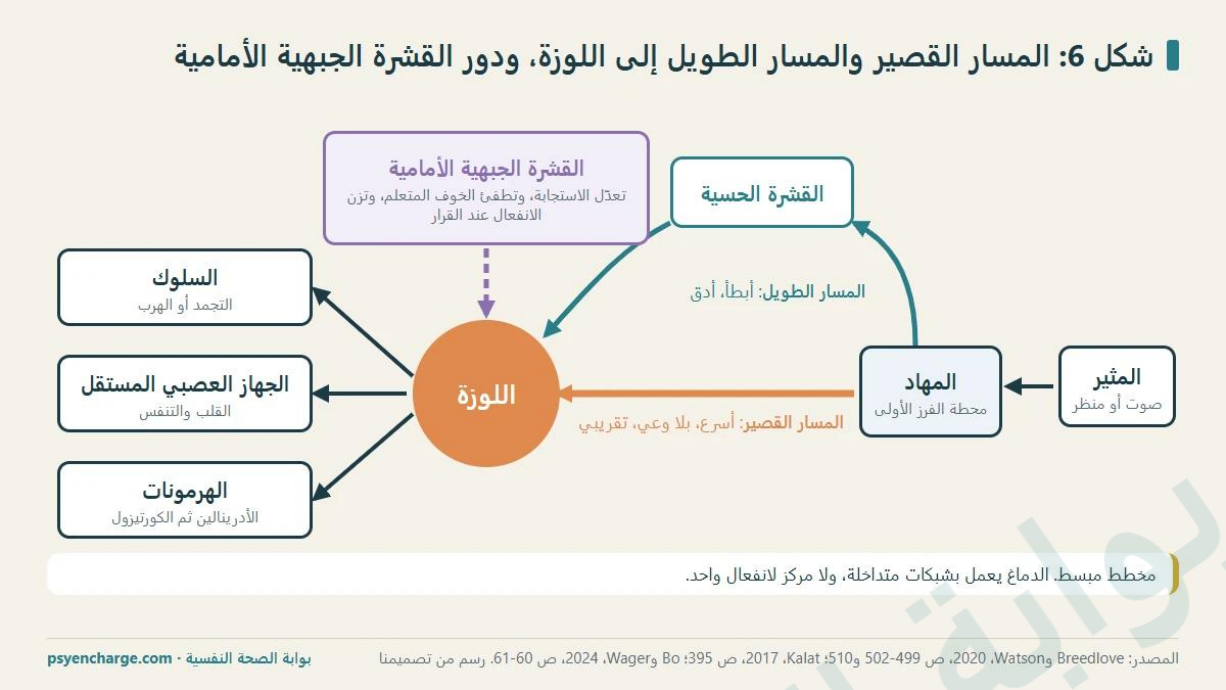
والحالات البشرية تؤكد ذلك وتصححه. المريضة المعروفة بـS.M. أتلف مرض وراثي نادر لوزتيها في أواخر طفولتها. فصارت لا تخاف من الأفلام المرعبة، وتقترب من الأفاعي، وتعرضت للسرقة والاعتداء مرات لأنها لا تحتاط. وصارت ضعيفة في التعرف على الخوف في وجوه غيرها، وربما لأنها لا تنظر إلى العينين (Kalat، 2017، ص 395؛ Breedlove و Watson، 2020، ص 501-502). لكنها لما استنشقت هواء فيه 35% من ثاني أكسيد الكربون أصابها هلع شديد (Kalat، 2017، ص 395). فاللوزة ليست شرطا لكل خوف: هي تعالج المعلومات عن الخطر الخارجي، والخطر الداخلي، كنقص الأكسجين، قد تكشفه أنظمة أخرى (Breedlove و Watson، 2020، ص 502).

والخلاصة الدقيقة: اللوزة تشارك في تقدير ما له قيمة انفعالية، ومنه الخوف. وعبارة «اللوزة مركز الخوف» غير دقيقة.

المسار القصير والمسار الطويل

تصل المعلومة الحسية أولا إلى المهاد، ومنه تفترق في طريقين، كما في الشكل 6:

- **المسار القصير** (voie courte / low road): من المهاد إلى اللوزة مباشرة. سريع، لا يمر بالوعي، ويسمح برد فوري.
- **المسار الطويل** (voie longue / high road): من المهاد إلى القشرة الحسية، ثم إلى اللوزة. أبطأ، لكنه أدق، ويستفيد من الذاكرة (Breedlove و Watson، 2020، ص 500).



شكل 6: المسار القصير والمسار الطويل إلى اللوزة، ودور القشرة الجبهية الأمامية

ويروي غولمان أن فئران LeDoux تعلمت الخوف من صوت مقرون بصدمة بعد إتلاف قشرتها السمعية، أي دون أن يصل الصوت إلى القشرة. واللوزة عند الفأر تبدأ الاستجابة في نحو 12 جزءا من ألف من الثانية، والطريق عبر القشرة يأخذ ضعف ذلك تقريبا (Goleman، 2005، الفصل 2).

للتوضيح: يمشي كريم في حديقة البيت عند الغروب، فيرى شيئا ملتويا على الأرض، فيقفز إلى الخلف قبل أن يفكر. ثم ينظر جيدا فإذا هو خرطوم الماء. القفزة جاءت من المسار القصير، والتصحيح من المسار الطويل.

القشرة الجبهية الأمامية: من يعدّل الاستجابة؟

الخوف المتعلم بطيء الزوال. ولكي يتعلم الحيوان أن الصوت صار آمنا، يحتاج إلى نشاط **القشرة الجبهية الأمامية** (cortex préfrontal / prefrontal cortex)، ويقال في المغرب العربي: الفص الجبهي. فإن أُسكتت هذه القشرة أثناء تدريب الإطفاء، تصرف الحيوان في الغد كأنه لم يتدرب (Breedlove وWatson، 2020، ص 500).

وللقشرة الجبهية الأمامية البطنية الإنسية دور في القرار: اللوزة ترسل إليها المعلومة الانفعالية، وهي تزنها عند الاختيار. والمريض «Elliot» الذي تلفت هذه المنطقة عنده بعد جراحة ورم، حافظ على ذكائه، لكنه فقد تقريبا كل انفعال، وعجز عن قرارات معقولة، فخسر عمله وماله وأصدقاءه (Kalat، 2017، ص 390).

ودراسات التصوير تعطي صورة أعقد. فنحو 250 دراسة بالرنين المغناطيسي الوظيفي تحدد شبكة من مناطق القشرة الجبهية والجدارية والحزامية تنشط عند تنظيم الانفعال. واللوزة هي المنطقة الوحيدة التي ينخفض نشاطها بانتظام، وحتى هذا لا يثبت في كل الدراسات. ثم إن المناطق التي تشارك في التنظيم تشارك في توليد الانفعال نفسه، فالفصل بين نظام يولّد ونظام ينظّم ليس حادا (Bo وWager، 2024، ص 60–61). وهذه الشبكة تنضج ببطء، وتفصيل ذلك في المحور 12.

«الاختطاف الانفعالي» عند غولمان

يسمي غولمان الانفجار الانفعالي الذي نندم عليه «اختطافا» (emotional hijacking)، وفي ترجمة الجبالي: «النوبات الانفعالية» (Goleman، 2000، ص 31). فاللوزة عنده تعلن الطوارئ وتجند الدماغ كله قبل أن تلمح القشرة الجديدة ما يجري. وعلامة الاختطاف أن صاحبه لا يعرف بعده ما الذي أصابه (Goleman، 2005، الفصل 2).

الصورة نافعة في التدريس، لكنها تبسيط. ومراجع علم الأعصاب تصححها في ثلاث نقاط:

- وصف غولمان للوزة بأنها مقر الانفعالات لا يصمد: S.M. أحست بالهلع دون لوزة، ولا مركز لانفعال واحد (Goleman، 2005، الفصل 2؛ Breedlove وWatson، 2020، ص 502 و504–505).
- غولمان نفسه يعترف بأن المسار القصير يؤدي دورا «محدودا نسبيا» في حياة الإنسان، يكاد يقتصر على الأزمات (Goleman، 2005، الفصل 2).
- التوليد والتنظيم يتداخلان في الدماغ، فلا «خاطف» منفصل و«حارس» منفصل (Bo وWager، 2024، ص 61).

ماذا يحدث في الجسم عند الغضب؟

يسأل الطلبة كثيرا عن «هرمون الغضب». والجواب: لا يوجد هرمون واحد للغضب. ما يحدث استجابة طوارئ عامة، يشارك فيها الخوف والضغط أيضا. فالجهاز العصبي المستقل له فرعان. **الجهاز العصبي الودي** (système nerveux sympathique / sympathetic nervous system) يهيئ الجسم للقتال أو الهرب، فيسرّع القلب والتنفس ويزيد العرق. و**الجهاز العصبي نظير الودي** (système nerveux parasympathique / parasympathetic nervous system) يبطئ القلب ويخدم الهضم وما لا طوارئ فيه (Kalat، 2017، ص 380–381).

ويصف Breedlove و Watson نظامين هرمونيين يعملان معا. الأول سريع: الجهاز الودي ينبه لب الغدة الكظرية، فتفرز **الأدرينالين** (adrénaline / adrenaline)، ويقال أيضا: الإبينفرين، والنورأدرينالين. والثاني أبطأ: تحت المهاد ينبه الغدة النخامية، فتنبه قشرة الغدة الكظرية لتفرز **الكورتيزول** (cortisol / cortisol) (Breedlove و Watson، 2020، ص 510).

ويعرض غولمان أبحاث Zillmann على الغضب بالطريقة نفسها: موجة أولى سريعة تدوم دقائق، وخلفية أطول من الاستثارة قد تدوم ساعات فتخفض عتبة الغضب، وكل فكرة غاضبة جديدة تضيف موجة فوق التي لم تهدأ (Goleman، 2005، الفصل 5).

للتوضيح: يعود سليم من عمل مرهق، وفي الطريق زحام طويل. يدخل البيت فيجد ابنه قد سكب العصير على الأرض، فيصرخ بغضب يفاجئه هو نفسه. الحادثة صغيرة، لكنها وقعت على خلفية استثارة لم تهدأ منذ الصباح.

مفاهيم مفتاحية

- **الجهاز الحوفي** (système limbique / limbic system): بنى دماغية مترابطة نُسب إليها الانفعال، وحدودها غير دقيقة.
- **اللوزة** (amygdale / amygdala): نوى في الفص الصدغي، تشارك في تقدير القيمة الانفعالية للمثيرات وفي تعلم الخوف.

- **التشريط الخوفي** (conditionnement de peur / fear conditioning): تعلم يصير فيه مثير محايد مثيرا للخوف بعد اقترانه بمثير مؤلم.
- **المسار القصير والمسار الطويل** (voie courte, voie longue / low road, high road): طريق مباشر من المهاد إلى اللوزة، وطريق يمر بالقشرة الحسية قبلها.
- **القشرة الجبهية الأمامية** (cortex préfrontal / prefrontal cortex): مقدمة الفص الجبهي، تشارك في إطفاء الخوف المتعلم وفي القرار وتنظيم الانفعال.
- **الاختطاف الانفعالي** (détournement émotionnel / emotional hijacking): صورة من غولمان لانفجار انفعالي يسبق التفكير، وهي تبسيط لا مصطلح تشريحي.

خلاصة المحور:

بدأ البحث في الدماغ الانفعالي بدائرة Papez، ثم بالجهاز الحوفي عند MacLean. لكنه لم يجد مركزا لكل انفعال، بل شبكات متداخلة. واللوزة تشارك في تعلم الخوف وفي تقدير القيمة الانفعالية، وتصلها المعلومة من مسار سريع وآخر أبطأ وأدق. والقشرة الجبهية الأمامية تعدّل الاستجابة، وتطفئ الخوف المتعلم، وتزن الانفعال عند القرار. أما «الاختطاف» فصورة شرح نافعة تصححها حالة S.M.، وما يسمى «هرمون الغضب» نظامان هرمونيان: أدرينالين سريع، وكورتيزول أبطأ.

مصادر هذا المحور: Breedlove وWatson، 2020، ص 498–505 و510؛ Kalat، 2017، ص 380–381 و385 و390 و395؛ Bo وWager، 2024، ص 60–61؛ Goleman، 2005، الفصلان 2 و5؛ Goleman، 2000، ص 31.

للتعمق في الموقع: «الغضب: ما الذي يحدث في الدماغ عندما نثور؟» https://psyencharge.com/الغضب/

و«التوتر العصبي: ماذا يحدث في جسدك تحت الضغط النفسي» https://psyencharge.com/التوتر-العصبي/

7. الذكاء الانفعالي: النشأة ونموذج القدرة

ما ستعرفه في هذا المحور:

- من صاغ مفهوم الذكاء الانفعالي، ومتى، وبأي تعريف.
- الفروع الأربعة لنموذج القدرة، ومثال على كل فرع.
- لماذا يعد نموذج القدرة الأقرب إلى معنى «الذكاء».
- مهارات RULER بوصفها تطويرا تطبيقيا للنموذج.

نصوص Mayer وSalovey الأصلية ليست بين مراجعنا، ونعرض نموذجهما من Brackett وDivecha، وSatterfield، وKalat.

قبل سنة 1990: محاولات الجمع بين الانفعال والذكاء

الفكرة أقدم من اسمها. ففي العشرينيات اقترح Thorndike ما سماه الذكاء الاجتماعي: أن يفهم المرء غيره و«يتصرف بحكمة في العلاقات الإنسانية». لكن علماء الذكاء لم يقبلوه، وحكم عليه كتاب مؤثر سنة 1960 بأنه «بلا فائدة» (Goleman، 2005، الفصل 3). وتكلم Wechsler منذ 1940 عن عناصر «غير عقلية» في الذكاء، يقصد العوامل الوجدانية والشخصية والاجتماعية (Satterfield، 2017، ص 6). ثم نشر Gardner سنة 1983 نظرية **الذكاءات المتعددة** (multiple intelligences / intelligences multiples)، وفيها ذكاءان شخصيان: ذكاء يفهم به الإنسان نفسه، وذكاء يفهم به غيره (Goleman، 2005، الفصل 3). لكن Gardner ركز على المعرفة بالمشاعر أكثر من الانفعالات نفسها (Goleman، 2005، الفصل 3).

1990: التعريف الأول عند Salovey وMayer

صاحبا المفهوم هما Salovey وMayer سنة 1990، لا غولمان. وغولمان نفسه يحكي أنه وقع على مقالهما في مجلة علمية صغيرة، وهو صحفي علمي في «نيويورك تايمز»، فجعل المفهوم عنوانا لكتابه سنة 1995 (Goleman، 2005، المقدمة).

ما الذكاء الانفعالي إذن؟ عرّفه Salovey وMayer بأنه «القدرة على مراقبة مشاعر المرء وانفعالاته ومشاعر الآخرين وانفعالاتهم، والتمييز بينها، واستعمال هذه المعلومات في توجيه التفكير والفعل» (Salovey وMayer، 1990، ص 189، نقلا عن Brackett وDivecha، 2024، ص 227). وفي التعريف ثلاث أفكار. الانفعال معلومة، لا عائق للتفكير. والقدرة تخص الذات والآخرين معا. والغاية أن يهتدي التفكير والسلوك بهذه المعلومة. ويلخص Kalat المعنى بأنه القدرة على إدراك الانفعالات وتخيلها وفهمها، واستعمال ذلك في اتخاذ القرار (Kalat، 2017، ص 391).

ويرى Reisenzein وWeber أن تنظيم الانفعال، عند Salovey وMayer، وجه واحد من قدرة أوسع هي الذكاء الانفعالي (Reisenzein وWeber، 2009، ص 64–65). وهذا يفسر صلة هذا المحور بالمحور 10.

نموذج الفروع الأربعة (1997)

في سنة 1997 دقق Mayer وSalovey نموذجهما، فجعلاه أربع قدرات متمايزة (Brackett وDivecha، 2024، ص 227). ويصوغ Satterfield التعريف الذي وضعاه مع Caruso: أن يدرك المرء الانفعال ويعبر عنه، وأن يدمجه في تفكيره، وأن يفهمه ويستدل به، وأن ينظمه عنده وعند غيره. ويؤكد أنها مهارات يمكن تدريبها (Satterfield، 2017، ص 9). ويعرض الشكل 7 الفروع الأربعة.

بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com



شكل 7: الفروع الأربعة للذكاء الانفعالي عند Mayer و Salovey

1. **إدراك الانفعالات** (perception des émotions / perceiving emotions): أن تتعرف على الانفعال في وجه أو صوت أو صورة، وفي نفسك أيضا، وأن تعبر عنه بدقة (Satterfield، 2017، ص 9 و54). **للتوضيح:** تلاحظ الأستاذة نادية أن تلميذا يبتسم وعيناه لا تبتسمان، فتسأله بعد الحصة عن حاله.
2. **استعمال الانفعالات لتيسير التفكير** (utilisation des émotions pour faciliter la pensée / using emotions to facilitate thought): أن توظف الانفعال في مهمة ذهنية (Satterfield، 2017، ص 9). **للتوضيح:** يعرف يوسف أن قلقا خفيفا يساعده على مراجعة التفاصيل، وأن مزاجه الحسن يساعده على توليد الأفكار، فيرتب مراجعته على هذا الأساس.
3. **فهم الانفعالات** (compréhension des émotions / understanding emotions): أن تعرف أسباب الانفعال، وكيف يتحول، وكيف يمتزج بغيره. ومن أمثلة Brackett وDivecha أن الإحباط يأتي من هدف اعتُرض (Brackett وDivecha، 2024، ص 227). **للتوضيح:** تفهم مريم أن غضب أخيها بعد المباراة خيبة في أصله، فلا ترد على غضبه بغضب.
4. **إدارة الانفعالات** (gestion des émotions / managing emotions): أن تنظم انفعالك وانفعال غيرك بما يخدم هدفك. ويعرض Satterfield دراسات تجعل هذا الفرع أقوى الفروع صلة بالنتائج الاجتماعية

(Satterfield، 2017، ص 9 و103). **للتوضيح:** يتأخر المدير عن الرد على طلب عمر، فيؤجل عمر الحديث إلى الغد بدل أن يكتب رسالة وهو غاضب.

لماذا يسمى «ذكاء»؟

يضع Kalat ثلاثة شروط ليستحق المفهوم اسم الذكاء: أن يشترك مع أنواع الذكاء الأخرى بقدر كاف، وألا يتداخل مع الذكاء الأكاديمي حتى يصير تكرارا له، وأن يتنبأ بنتائج لا تتنبأ بها مقاييس أخرى (Kalat، 2017، ص 391). ونموذج القدرة أقرب النماذج إلى هذه الشروط، لأنه يقيس الذكاء الانفعالي كما يُقاس الذكاء العام: بأسئلة لها أجوبة أحسن من غيرها، لا بسؤال الشخص عن رأيه في نفسه. وعلى هذا بُني اختبار MSCEIT، ويصف غولمان نموذج Salovey وMayer بأنه راسخ في تقليد الذكاء الذي بدأ مع معامل الذكاء قبل قرن (Goleman، 2005، المقدمة). أما بناء الاختبار ونقده، ومنه ضعف تمايز الفرع الثاني ومشكلة الإجابة الصحيحة، فموضوع المحور 9.

تطوير Brackett: مهارات RULER

بنى Brackett سنة 2019 على نموذج الفروع الأربعة، ففصل الإدراك عن التعبير، وصاغ خمس مهارات تجمعها كلمة **RULER**، ومنها اسم البرنامج المدرسي (Brackett وDivecha، 2024، ص 227–228):

- **التعرف** (Recognizing): ملاحظة تغير في الأفكار أو الطاقة أو الجسم، أو في وجه الآخر وصوته.
- **الفهم** (Understanding): معرفة أسباب الانفعال وأثره في التفكير والقرار.
- **التسمية** (Labeling): إيجاد الكلمة الدقيقة، كالتمييز بين القلق والضغط والإنهاك.
- **التعبير** (Expressing): معرفة كيف ومتى يُظهر الانفعال بحسب السياق والثقافة.
- **التنظيم** (Regulating): مراقبة الاستجابة الانفعالية وتعديلها لبلوغ الهدف.

المهارات الثلاث الأولى تقرأ ما نشعر به نحن وغيرنا، والأخيرتان تستعملان الانفعال بحكمة. ويعدّ الكاتبان التنظيم أهم المهارات الخمس وأصعبها. ويصححان فهما شائعا: التنظيم لا يعني إنكار الانفعال، فهو يبدأ بـ«الإذن

بالشعور» بكل الانفعالات، السارة وغير السارة (Brackett وDivecha، 2024، ص 228). والبرنامج في المدرسة موضوع المحور 12.

مفاهيم مفتاحية

- **الذكاء الانفعالي** (intelligence émotionnelle / emotional intelligence): القدرة على مراقبة انفعالات الذات والآخرين والتمييز بينها، واستعمال هذه المعلومة في توجيه التفكير والفعل (Salovey وMayer، 1990).
- **نموذج القدرة** (modèle d'habileté / ability model): تصور الذكاء الانفعالي قدرة ذهنية تقاس باختبارات أداء.
- **نموذج الفروع الأربعة** (les quatre branches / four-branch model): الإدراك، والاستعمال، والفهم، والإدارة (Mayer وSalovey، 1997).
- **الذكاءات المتعددة** (intelligences multiples / multiple intelligences): نظرية Gardner (1983) في ذكاءات مستقلة، منها الذكاءان الشخصيان.
- **برنامج RULER** (approche RULER / RULER approach): خمس مهارات صاغها Brackett: التعرف، والفهم، والتسمية، والتعبير، والتنظيم.

خلاصة المحور:

الذكاء الانفعالي مفهوم أكاديمي صاغه Salovey وMayer سنة 1990، بعد محاولات سبقتهما عند Thorndike وWechsler وGardner. وهو عندهما قدرة على قراءة الانفعال في الذات والآخرين واستعماله دليلا للتفكير والفعل. وفي سنة 1997 صار أربعة فروع: الإدراك، والاستعمال، والفهم، والإدارة. ونموذج القدرة أقرب النماذج إلى معنى الذكاء، لأنه يُقاس بالأداء لا بالرأي في النفس. وطوّره Brackett إلى خمس مهارات عملية في RULER، يبدأ التنظيم فيها بقبول الشعور لا بإنكاره.

مصادر هذا المحور: Brackett وDivecha، 2024، ص 227–228؛ Satterfield، 2017، ص 6 و9 و54 و103؛ Kalat، 2017، ص 391؛ Reisenzein وWeber، 2009، ص 64–65؛ Goleman، 2005، المقدمة والفصل 3.

للتعمق في الموقع: «الذكاء العاطفي: نماذجه ومهاراته وما يثبته البحث وما لا يثبته»

https://psyencharge.com/الذكاء-العاطفي/

8. النماذج المختلطة ونماذج السمات: غولمان وBar-On

ما ستعرفه في هذا المحور:

- تعريف غولمان للذكاء الانفعالي، ومجالاته الخمسة، وما أضافه إلى تعريف Salovey وMayer.
- ما يقوله غولمان عن الذكاء الانفعالي في العمل، وما يقوله البحث.
- نموذج Bar-On ومقياسه، ومعنى الذكاء الانفعالي «سمة».
- الفرق بين الذكاء الانفعالي والذكاء الاجتماعي.

غولمان: الكتاب الذي نشر المفهوم

كان Daniel Goleman صحفيا في «نيويورك تايمز»، يحمل دكتوراه في علم النفس. نشر سنة 1995 كتاب «الذكاء الانفعالي»، فلقي نجاحا كبيرا وجعل المفهوم شائعا (Cosnier، 2006، ص 82). وعنوانه الفرعي «لماذا قد يكون أهم من معامل الذكاء» (Brackett وDivecha، 2024، ص 227).

فما تعريف الذكاء الانفعالي عند غولمان؟ هو لا يقدمه في جملة واحدة، ويعدد قدرات: أن يحفز الإنسان نفسه ويثابر أمام الإحباط، ويتحكم في الاندفاع ويؤجل الإشباع، وينظم مزاجه فلا يطغى الضيق على قدرته على التفكير، وأن يتعاطف ويأمل (Goleman، 2005، الفصل 3؛ Goleman، 2000، ص 55). ويلاحظ Brackett وDivecha أن تعريفه ضم مجموعة واسعة من السمات والميول، كالثقة بالنفس والدافعية والتفاؤل (Brackett وDivecha، 2024، ص 227). ولهذا يُصنف نموذجه **نموذجا مختلطا** (/ modèle mixte mixed model)، أي يمزج القدرات بسمات الشخصية والكفاءات.

وترجمة ليلى الجبالي، وهي الترجمة العربية الوحيدة للكتاب في مراجعنا، تكتب «العاطفة» و«الانفعال» بالتبادل لكلمة emotion، وتكتب مرة «الذكاء الانفعالي أو العاطفي» (Goleman، 2000، ص 55). فحين نقتبس منها نبقي لفظها بين «»، ونعود خارج الاقتباس إلى مصطلحنا.

المجالات الخمسة

يقدم غولمان مجالاته على أنها تعريف موسّع قدمه Salovey مع Mayer، وسّع فيه الذكاءين الشخصيين عند Gardner إلى خمسة مجالات (Goleman، 2005، الفصل 3؛ Goleman، 2000، ص 67–68). وهي عند الطلبة «مجالات غولمان الخمسة»:

- **معرفة الانفعالات الذاتية** (connaissance de ses émotions / knowing one's emotions)، وفي الترجمة: «أن يعرف كل إنسان عواطفه» (Goleman، 2000، ص 68): أن تنتبه إلى شعورك وهو يحدث. وهو عنده حجر الأساس.
- **إدارة الانفعالات**: أن تهدئ نفسك وتتخلص من القلق والتجهم وسرعة الاستثارة. واللفظ نفسه اسم الفرع الرابع في نموذج القدرة، والمعنى متقارب.
- **تحفيز الذات** (motivation de soi / motivating oneself): أن توجه الانفعال لخدمة هدف، وتؤجل الإشباع، وتدخل حالة التدفق.
- **التعرف على انفعالات الآخرين** (reconnaissance des émotions d'autrui / recognizing emotions in others)، أي **التعاطف** (empathie / empathy)، وفي الترجمة: «التقمص الوجداني» (Goleman، 2000، ص 68). وهو عنده «المهارة الأساسية في التعامل مع الناس».
- **إدارة العلاقات** (gestion des relations / handling relationships): مهارة التعامل مع انفعالات الآخرين، وعليها تقوم الشعبية والقيادة (Goleman، 2005، الفصل 3).

وهذه المجالات هي ما يسميه الطلبة «مهارات الذكاء العاطفي» أو «مكوناته» أو «أبعاده». أما «أنواع الذكاء العاطفي» فيقصدون بها غالبا النماذج الثلاثة في الجدول 5 آخر هذا المحور. ويعرض الجدول 4 كل مجال بمثال من القسم ومثال من العمل.

المجال	التعريف عند غولمان	مثال في القسم (للتوضيح)	مثال في العمل (للتوضيح)	لفظ الجبالي
معرفة الانفعالات الذاتية	الانتباه إلى الشعور وهو يحدث	تلاحظ ليلى أن يديها ترتجفان قبل العرض، فتسمي ما تشعر به خوفا من نظر الزملاء	يدرك الممرض أنه متوتر قبل المناوبة، فلا يفسر توتره غضبا من زميله	أن يعرف كل إنسان عواطفه
إدارة الانفعالات	تهدئة النفس، والتخلص من القلق والتجهم وسرعة الاستثارة	يحصل أنس على علامة ضعيفة، فيخرج دقيقتين قبل أن يكلم الأستاذ	ينتقد زبون الموظفة أمام الناس، فتتنفس ببطء وترد بهدوء	إدارة العواطف
تحفيز الذات	توجيه الانفعال لخدمة هدف، وتأجيل الإشباع	يؤجل رامي اللعب بالهاتف حتى ينهي تمارين الرياضيات	يواصل المهندس العمل على مشروع صعب رغم رفض أول	تحفيز النفس
التعرف على انفعالات الآخرين	قراءة الإشارات التي تدل على حاجة الآخر	تلاحظ المعلمة صمت تلميذة كانت كثيرة المشاركة، فتسألها على انفراد	يلاحظ رئيس الفريق تعب زميله، فيخفف عنه المهام يوما	التقمص الوجداني
إدارة العلاقات	التعامل مع انفعالات الآخرين، وعليه تقوم القيادة	يفض مندوب القسم خلافا بين زميلين بالاستماع لكل منهما	تنتقد المديرة عمل موظف بنقد محدد يقترح الحل	توجيه العلاقات الإنسانية

جدول 4: مجالات غولمان الخمسة بمثال من القسم والعمل

المصدر: Goleman، 2005، الفصل 3؛ Goleman، 2000، ص 68–69. والأمثلة من إعدادنا.

وفي مجال تحفيز الذات يروي غولمان تجربة الحلوى. أجرى Mischel في الستينيات تجربة على أطفال في الرابعة، في روضة بجامعة Stanford، أكثرهم أبناء أساتذتها وموظفيها. يُخيَّر الطفل بين قطعة حلوى الآن وقطعتين إن انتظر عودة الباحث. وحين تُتُبعوا عند تخرجهم من الثانوية، كان الثلث الأكثر صبرا يتفوق على الثلث الأسرع في اختبار القبول الجامعي بـ210 نقاط (Goleman، 2005، الفصل 6). والرقم من عرض غولمان، والعينة خاصة كما يقول هو نفسه، ولم نجد في مراجعنا إعادة فحص لهذه النتيجة.

ما الذي أضافه غولمان؟

يقارن Satterfield بين النموذجين: هناك تداخل مع نموذج Salovey، لكن غولمان أدخل الدافعية والعلاقات بين الأشخاص، فلقيت أفكاره صدى عند رجال الأعمال (Satterfield، 2017، ص 9). والفرق في الطبيعة:

نموذج القدرة يصف قدرات ذهنية تُقاس بالأداء، ومجالات غولمان تخلط القدرة بسمات الشخصية وعاداتها. ويقول غولمان نفسه إن نموذجه يركز على الأداء في العمل والقيادة (Goleman، 2005، المقدمة).

الذكاء الانفعالي في العمل: ما يقوله غولمان وما يقوله البحث

نقل غولمان أفكاره إلى العمل سنة 1998 في كتاب «العمل بالذكاء الانفعالي». وعرّف فيه **الكفاءة الانفعالية في العمل** بأنها قدرة متعلَّمة قائمة على الذكاء الانفعالي، تؤدي إلى أداء متميز، وعدّ منها 25 كفاءة شخصية واجتماعية (Satterfield، 2017، ص 127). ومن أمثلته النقد الماهر: يركز على ما يمكن تحسينه ويقترح الطريق، بدل السخرية وجمع الأخطاء القديمة (Goleman، 2005، الفصل 10). ومن النقد أن هذه الادعاءات كانت مبالغا فيها بعض الشيء، كما يقول Satterfield. فقد وجد تحليل لدراسات مستقلة ارتباطا قدره 0.23 بين الذكاء الانفعالي والأداء، لكن الذكاء الانفعالي كان شديد الارتباط بالشخصية. وبرامج التدريب عليه في الشركات كثيرة ومتفاوتة، وقليل منها خضع لتقييم دقيق (Satterfield، 2017، ص 128–130).

وأوضح تصحيح جاء من غولمان نفسه. ففي مقدمة الطبعة العاشرة كتب أن عبارة «الذكاء الانفعالي يفسر 80% من النجاح» مغالطة «سخيفة». وأصلها أن معامل الذكاء يفسر نحو 20% من النجاح المهني، وهو تقدير فقط، والباقي يشمل الطبقة الاجتماعية والحظ وغيرهما. ثم قال إن الذكاء الانفعالي لا يتفوق على معامل الذكاء في كل المجالات، وإنما في المجالات «اللينة» التي لا يكفي فيها الذكاء العقلي (Goleman، 2005، المقدمة). فللذكاء الانفعالي أهمية في العمل، خاصة في القيادة والعمل مع الناس، لكن حجمها أصغر مما شاع، وما يقوله القياس عنها في المحور 9.

نموذج Bar-On

يعرّف Reuven Bar-On الذكاء الانفعالي بأنه جملة قدرات وكفاءات ومهارات لا معرفية، تؤثر في قدرة الشخص على مواجهة متطلبات البيئة وضغوطها. ونموذجه سنة 1997 يضم المهارات الذاتية، كالوعي بالذات والاستقلال، والمهارات البينشخصية، كالتعاطف، والتكيف، كالمرونة وحل المشكلات، وإدارة الضغط، والمزاج

العام، كالسعادة والتفاؤل (Satterfield، 2017، ص 10). ومقياسه EQ-i استبيان تقرير ذاتي يُفصّل في المحور 9.

ومن النقد أن إدخال سمات الشخصية والمهارات المعرفية عمدا يجعل النموذج عند البعض أكمل صورة، ويجعله عند كثيرين متداخلا مع مفاهيم سبقته وهي أوضح حدودا (Satterfield، 2017، ص 10).

الذكاء الانفعالي سمة

النموذج الثالث يجعل الذكاء الانفعالي **سمة** في الشخصية (IE-trait / trait EI)، ويقيسه باستبيان TEIQue عند Petrides. ولا مرجع في مكتبتنا يعرض هذا النموذج، فنكتفي بما في مراجعنا. والفرق الأساسي في نوع القياس: نموذج القدرة يقيس ما يستطيع الشخص فعله باختبار أداء، ونموذج السمة يقيس كيف يرى الشخص نفسه في العادة بتقرير ذاتي (Satterfield، 2017، ص 13). وما يُرى سمة ثابتة يصعب تغييره بالتدريب (Satterfield، 2017، ص 10). والجدول 5 يجمع النماذج الثلاثة.

النموذج	أصحابه والسنة	التعريف المختصر	نوع القياس ومقياسه	أهم نقد
نموذج القدرة	Salovey و Mayer (1990)، ثم الفروع الأربعة (1997)، ومعهما Caruso	قدرة على إدراك الانفعال واستعماله وفهمه وإدارته	اختبار أداء: MSCEIT	الفرع الثاني ضعيف التمايز، ومشكلة الإجابة الصحيحة
النموذج المختلط عند غولمان	Goleman (1995، ثم 1998 في العمل)	خمسة مجالات تمزج القدرات بالسمات والكفاءات	تقرير ذاتي وتقرير الزملاء: ESCI	ادعاءات مبالغ فيها، وتداخل مع الشخصية
النموذج المختلط عند Bar-On	Bar-On (1997؛ المقياس 1996)	قدرات وكفاءات غير معرفية لمواجهة متطلبات البيئة	تقرير ذاتي: EQ-i	تداخل مع سمات الشخصية، ولا ارتباط تقريبا بـMSCEIT
نموذج السمة	Petrides	الذكاء الانفعالي سمة في الشخصية	تقرير ذاتي: TEIQue	لا مرجع له في مكتبتنا

جدول 5: النماذج الثلاثة للذكاء الانفعالي ومقاييسها

إدارة الانفعالات» اسم الفرع الرابع عند Mayer وSalovey واسم المجال الثاني عند غولمان، والمعنى متقارب. وتفصيل المقاييس في الجدول 6.. المصدر: Brackett وDivecha، 2024، ص 227؛ Satterfield، 2017، ص 9-10 و13-18؛ Goleman، 2005، المقدمة.

الذكاء الانفعالي والذكاء الاجتماعي

المفهومان متداخلان، لكنهما غير متطابقين. **الذكاء الاجتماعي** (social / sociale intelligence) عند Satterfield هو القدرة على التعامل الفعال مع العلاقات والبيئات الاجتماعية المعقدة: الإصغاء، والطلب بثقة، وإدارة الخلاف، وإشعار الآخرين بالراحة (Satterfield، 2017، ص 100).

والفرق في المركز. الذكاء الانفعالي يدور حول الانفعال: إدراكه في الذات والآخرين، واستعماله، وفهمه، وتنظيمه. أما الذكاء الاجتماعي فيضيف القواعد الضمنية التي تعلمناها لنتعامل مع الناس، وهي قواعد تحددها الثقافة: كيف نحيي، وماذا نقول حين نعلم بوفاة في أسرة شخص (Satterfield، 2017، ص 102). ومع ذلك فالمقاييس الخاصة بالذكاء الاجتماعي قليلة، وأكثرها استعمالا مقياسان للذكاء الانفعالي نفسه: ESCI لغولمان وEQ-i لـBar-On (Satterfield، 2017، ص 105).

مفاهيم مفتاحية

- **النموذج المختلط** (modèle mixte / mixed model): نموذج يمزج القدرات الانفعالية بسمات الشخصية والكفاءات، كنموذجي غولمان وBar-On.
- **نموذج السمة** (modèle de trait / trait model): نموذج يرى الذكاء الانفعالي سمة في الشخصية تقاس بالتقرير الذاتي.
- **الكفاءات الانفعالية في العمل** (compétences émotionnelles au travail / emotional competencies): قدرات متعلَّمة قائمة على الذكاء الانفعالي، تؤدي إلى أداء متميز في العمل عند غولمان.
- **تأجيل الإشباع** (report de la gratification / delay of gratification): التخلي عن مكافأة فورية من أجل مكافأة أكبر لاحقة.
- **الذكاء الاجتماعي** (intelligence sociale / social intelligence): القدرة على التعامل الفعال مع العلاقات والبيئات الاجتماعية، بما فيها القواعد الثقافية الضمنية.

خلاصة المحور:

نشر غولمان المفهوم سنة 1995، ووسّعه إلى خمسة مجالات تمزج القدرة بالدافعية والسمات، ثم نقله إلى العمل في 25 كفاءة. ونموذج Bar-On مختلط أيضا، ومقياسه تقرير ذاتي. ونموذج السمة يرى الذكاء الانفعالي طريقة

الشخص المعتادة في رؤية نفسه، ومرجعه غائب عن مكتبتنا. وللذكاء الانفعالي في العمل أثر حقيقي لكنه متوسط، وقد صحح غولمان نفسه مغالطة «80% من النجاح». ويختلف عن الذكاء الاجتماعي بمركزه: الأول حول الانفعال، والثاني حول قواعد التعامل مع الناس.

مصادر هذا المحور: Goleman، 2005، المقدمة والفصول 3 و6 و10؛ Goleman، 2000، ص 55 و67–69؛ Cosnier، 2006، ص 82؛ Brackett وDivecha، 2024، ص 227؛ Satterfield، 2017، ص 9–10 و13 و18 و100–105 و127–130.

للتعمق في الموقع: «الذكاء العاطفي: نماذجه ومهاراته وما يثبته البحث وما لا يثبته»

https://psyencharge.com/الذكاء-العاطفي/

بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com

9. قياس الذكاء الانفعالي ونقده العلمي

ما ستعرفه في هذا المحور:

- الفرق بين اختبار الأداء واستبيان التقرير الذاتي.
- كيف بُني اختبار MSCEIT، دون عرض أي بند من بنوده.
- أهم الانتقادات: مشكلة الإجابة الصحيحة، والتداخل مع الشخصية والذكاء العام، والمبالغة في التنبؤ.
- كيف يقرأ الطالب أي مقياس للذكاء الانفعالي يجده.

كل نموذج يصنع أداته

رأينا في الجدول 5 أن للذكاء الانفعالي ثلاثة نماذج على الأقل. والأداة تتبع النموذج: من عرّفه قدرةً قاسه بأسئلة لها أجوبة أفضل من غيرها، ومن عرّفه مزيجا من السمات والكفاءات قاسه بأسئلة يصف فيها الشخص نفسه (Satterfield، 2017، ص 12–13). فهناك عائلتان من الأدوات. الأولى **اختبار الأداء** (test de performance / performance-based test)، وفيه يحل المفحوص مهمات. والثانية **استبيان التقرير الذاتي** (questionnaire auto-rapporté / self-report questionnaire)، وفيه يقدّر المفحوص قدراته وعاداته بنفسه.

وقبل أي أداة يطرح الباحث سؤالين. الأول عن **الثبات** (fidélité / reliability): هل تعطي الأداة النتيجة نفسها إذا أعدنا القياس؟ والثاني عن **الصدق** (validité / validity): هل تقيس ما تزعم أنها تقيسه؟ ويقترح Satterfield معيارا بسيطا للاتساق الداخلي: معامل ألفا لكرونباخ 0.7 فأكثر (Satterfield، 2017، ص 14).

اختبار الأداء: MSCEIT

اختبار ماير–سالوفي–كاروسو للذكاء الانفعالي (MSCEIT) هو الأداة الأقوى سندا نظريا والأوسع بحثا، كما يقول Satterfield. بُني على الفروع الأربعة التي شرحناها في المحور 7، ولكل فرع مهمتان. وعدد بنوده 141، ويحتاج المفحوص إلى نصف ساعة أو ثلاثة أرباعها. في فرع الإدراك يحكم المفحوص على الانفعال في وجوه

وصور، وفي فرع الإدارة يختار أنجع تصرف في موقف مشحون. والنتيجة تُعرض كما يُعرض معامل الذكاء: متوسط 100 وانحراف معياري 15، مع درجة كلية ودرجة لكل فرع. وثبات إعادة الاختبار 0.86، وألفا نحو 0.8. لكن التحليل العاملي لا يؤيد إلا ثلاثة فروع من الأربعة، لأن فرع «استعمال الانفعالات لتيسير التفكير» يذوب في غيره (Satterfield، 2017، ص 15).

والاختبار تجاري تبيعه دار نشر، وبنوده محمية (Satterfield، 2017، ص 16). لذلك لا ينشر هذا السند أي بند منه ولا ترجمة لبند.

مشكلة الإجابة «الصحيحة»

في اختبار الذكاء العام نعرف الجواب الصحيح. أما في سؤال عن شعور شخص في موقف، فمن يقرر الجواب؟ يعرض Kalat حلين، ويضع إصبعه على عيب كل منهما (Kalat، 2017، ص 391):

- **التصحيح بالخبراء** (cotation par experts / expert scoring): يقرر الجواب خبراء. والصعوبة أن نتفق أولا على من هو الخبير.
- **التصحيح بالإجماع** (cotation par consensus / consensus scoring): يُسأل عدد كبير من الناس، ويأخذ كل مفحوص من النقاط بقدر نسبة من اختاروا جوابه.

للتوضيح: إذا اختار سبعون في المئة من العينة جوابا، أخذ من اختاره 0.70 نقطة، ومن اختار جوابا اختاره عشرون في المئة أخذ 0.20. فالنقطة هنا تكافئ موافقة الأغلبية.

والعيب واضح: في السؤال الصعب قد لا يعرف الجواب الأفضل إلا قلة حكيمة، فيُحسب جوابهم خطأ لأنه نادر. ويستنتج Kalat أن هذه الاختبارات لا تكشف «العبقري» انفعاليا، لكنها تكشف من يخطئ في الأسئلة السهلة، وهذا له قيمة، لأن بعض حالات إصابات الدماغ وبعض الاضطرابات تخطئ فيها (Kalat، 2017، ص 391).

استبيانات التقرير الذاتي

أشهرها ثلاثة، ومعها أداة رابعة تقيس شيئا قريبا:

- **قائمة نسبة الذكاء الانفعالي لـBar-On (EQ-i)**: نُشرت سنة 1996، وفيها 133 عبارة قصيرة يقدّر المفحوص انطباقها عليه على سلم من خمس درجات، وتعطي درجة كلية و15 درجة فرعية. وارتباطها بـMSCEIT يكاد ينعدم، وارتباطها بمقاييس الشخصية والمزاج قوي. فيسأل Satterfield: هي تقيس شيئا ما، فهل ما تقيسه ذكاء انفعالي؟ (Satterfield، 2017، ص 18–19).
- **مقياس شوت للذكاء الانفعالي (SSEIT)**: 33 عبارة، وثباته جيد (ألفا 0.90). لكن ارتباطه بالعصابية وبمقاييس العافية النفسية، كالاحتراق، قد يبلغ 0.7 (Satterfield، 2017، ص 16).
- **ESCI (قائمة الكفاءات الانفعالية والاجتماعية)**: وضعها غولمان مع Boyatzis، تقيس 12 كفاءة، ويملؤها الشخص وزملاؤه ورؤساؤه (تقييم «360 درجة»). وهي منتشرة في المؤسسات، لكن صدق تقييم «360 درجة» لم يُبحث بعد بما يكفي (Satterfield، 2017، ص 16–17).
- **استبيان تنظيم الانفعال (ERQ)**: ليس مقياسا للذكاء الانفعالي. يقيس عادتين من عادات التنظيم، إعادة التقييم وقمع التعبير، وسنعود إليهما في المحور 10 (Willroth وJohn، 2024، ص 23–24).

والمشكلة المشتركة في التقرير الذاتي أن الشخص يحكم على قدرته بنفسه، فقد يجمّل صورته، خاصة حين يعرف ما المطلوب (Satterfield، 2017، ص 93). والجدول 6 يقارن الأدوات.

الأداة	النوع	ما يقيسه	المزايا	الحدود
MSCEIT	اختبار أداء	الفروع الأربعة لنموذج القدرة	أقوى سند نظري؛ ثبات إعادة 0.86	التصحيح بالإجماع؛ ثلاثة فروع فقط في التحليل العاملي؛ تجاري ومحمي
EQ-i	تقرير ذاتي	قدرات وسمات (نموذج Bar-On)	درجة كلية و15 درجة فرعية	تداخل قوي مع الشخصية والمزاج؛ لا يرتبط بـMSCEIT
SSEIT	تقرير ذاتي	إدراك الانفعالات وتنظيمها واستعمالها	قصير ومجاني للبحث؛ ألفا 0.90	ارتباط بالعصابية وبمقاييس العافية قد يبلغ 0.7
ESCI	تقرير ذاتي وتقرير الآخرين	12 كفاءة في العمل (نموذج غولمان)	يجمع آراء الزملاء والرؤساء	صدق تقييم «360 درجة» قليل البحث

الأداة	النوع	ما يقيسه	المزايا	الحدود
ERQ	تقرير ذاتي	عادة إعادة التقييم وعادة قمع التعبير	أداة واسعة الاستعمال في بحوث التنظيم	يقيس العادة لا القدرة، وليس مقياسا للذكاء الانفعالي

جدول 6: أدوات قياس الذكاء الانفعالي وتنظيم الانفعال

المصدر: Satterfield، 2017، ص 14–19؛ Kalat، 2017، ص 391؛ Willroth وJohn، 2024، ص 23–24. ولا يُنشر أي بند من هذه الأدوات.

ما يتنبأ به الذكاء الانفعالي فعلا

عبارة «أهم من معامل الذكاء» عنوان كتاب، لا نتيجة بحث. ويعترف Brackett وDivecha بأن كثرة التعريفات والمقاييس بعد غولمان أحدثت جدلا حول صدق المفهوم التنبئي (Brackett وDivecha، 2024، ص 227).

وشروط Kalat الثلاثة التي رأيناها في المحور 7 تُختبر هنا. والنتيجة عنده مختلطة: درجات الذكاء الانفعالي ترتبط بجودة الصداقات وبالتواصل بين الأشخاص، لكنها ترتبط أيضا بالذكاء العام وبيقظة الضمير وبسمات أخرى. فإذا أدخلنا الذكاء الأكاديمي والشخصية أولا، فماذا يضيف الذكاء الانفعالي؟ جواب عدة دراسات: «ليس كثيرا» (Kalat، 2017، ص 391). وهذا ما يسمى **الصدق الإضافي** (validité incrémentale / incremental validity).

لكن Reisenzein وWeber أقل تشددا. يذكران أن الذكاء الانفعالي يرتبط ارتباطا ضعيفا إلى متوسط بالأداء وبالصحة النفسية والجسدية، ويحتفظ ببعض القدرة على التنبؤ بعد ضبط سمات الشخصية (Reisenzein وWeber، 2009، ص 65). ويلاحظ Brackett وDivecha أن **العوامل الخمسة الكبرى** (Big Five / Big Five) ترتبط ارتباطا ضعيفا باختبارات الأداء في التنظيم، فالهدوء الظاهر غير مهارة التنظيم (Brackett وDivecha، 2024، ص 229). فالتداخل مع الشخصية أقوى في استبيانات التقرير الذاتي منه في اختبارات الأداء.

وهل يتنبأ الذكاء الانفعالي بالنجاح في العمل؟ الجواب الأمين: يرتبط بالأداء ارتباطا ضعيفا إلى متوسط، وجزء من هذا الارتباط تفسره الشخصية والذكاء العام. أما أدوات المؤسسات من نوع «360 درجة» فما زال صدقها قليل

البحث (Reisenzein وWeber، 2009، ص 65؛ Satterfield، 2017، ص 17). والشكل 8 يجمع الادعاءات الشائعة وما يقوله البحث.



شكل 8: ادعاءات شائعة عن الذكاء الانفعالي وما يقوله البحث

حدود مراجعنا: النقد العلمي للذكاء الانفعالي في مكتبتنا قليل: فقرة عند Kalat، وفقرة عند Reisenzein وWeber، وملاحظات عند Satterfield، ولا كتاب نقديا متخصصا. فالحكم هنا حذر، وقد يتغير بمراجع أوسع.

لماذا لا نقدم «اختبر ذكاءك الانفعالي»

يذكر Satterfield اختبارا مجانيا على الإنترنت من 15 سؤالا، ثم يقول إنه بلا خصائص قياسية معروفة (Satterfield، 2017، ص 19). ودرجة كهذه قد تضلل صاحبها، والأدوات العلمية محمية. لهذا لا يضم السند أي اختبار.

وحين يجد الطالب مقياسا يسأل: أي نموذج يتبع؟ هل ذُكر معامل ألفا وثبات إعادة الاختبار؟ هل قورن بمقاييس الشخصية والذكاء العام؟ وعلى أي عينة بُنيت معاييره؟ فإن لم يجد أجوبة، فهو أمام استبيان رأي، لا أداة قياس.

مفاهيم مفتاحية

- **اختبار الأداء** (test de performance / performance-based test): أداة يحل فيها المفحوص مهمات لها أجوبة أفضل من غيرها.
- **استبيان التقرير الذاتي** (questionnaire auto-rapporté / self-report questionnaire): أداة يصف فيها المفحوص قدراته وعاداته بنفسه.
- **التصحيح بالإجماع** (cotation par consensus / consensus scoring): منح النقاط بحسب نسبة من اختاروا الجواب نفسه.
- **الصدق الإضافي** (validité incrémentale / incremental validity): ما يضيفه مقياس إلى التنبؤ بعد إدخال المقاييس المعروفة.
- **الثبات والصدق** (fidélité, validité / reliability, validity): استقرار النتيجة، وقياس الأداة لما تزعم قياسه.

خلاصة المحور:

يقاس الذكاء الانفعالي بعائلتين من الأدوات: اختبار الأداء، وأشهره MSCEIT، واستبيانات التقرير الذاتي مثل EQ-i وSSEIT. الأول أقرب إلى معنى الذكاء، لكن «الجواب الصحيح» فيه يحدده الإجماع غالبا، فلا يكشف المتفوقين. والثانية تتداخل كثيرا مع الشخصية والمزاج. وما يتنبأ به الذكاء الانفعالي حقيقي لكنه متواضع، وجزء منه تفسره مقاييس أقدم. ونقد المفهوم في مراجعنا قليل، فالحكم يبقى مفتوحا.

مصادر هذا المحور: Satterfield، 2017، ص 12–19 و93؛ Kalat، 2017، ص 391؛ Reisenzein وWeber، 2009، ص 65؛ Brackett وDivecha، 2024، ص 227 و229؛ Willroth وJohn، 2024، ص 23–24.

للتعمق في الموقع: «الذكاء العاطفي: نماذجه ومهاراته وما يثبته البحث وما لا يثبته»

https://psyencharge.com/الذكاء-العاطفي/

10. تنظيم الانفعال: نموذج Gross والاستراتيجيات

ما ستعرفه في هذا المحور:

- تعريف تنظيم الانفعال، وفرقه عن المواجهة وعن آليات الدفاع.
- النموذج الإجرائي وعائلات الاستراتيجيات الخمس.
- المراحل الأربع لتنظيم الانفعال في النموذج الإجرائي.
- لماذا تنفع إعادة التقييم أكثر من قمع التعبير غالبا، ومتى لا تنفع.
- المرونة والثقافة والآخرون في التنظيم.

ما تنظيم الانفعال؟

تنظيم الانفعال عند Gross هو المساعي التي نؤثر بها في أي الانفعالات نعيش، ومتى نعيشها، وكيف نشعر بها ونعبّر عنها (Gross، 2024، ص 5). ويحدث بشرطين: أن يُقيَّم الانفعال بأنه جيد أو سيئ، وأن يوقظ هذا التقييم هدفا لتغييره. فهناك نظامان للتقدير: الأول يولّد الانفعال، والثاني يتخذ الانفعال نفسه موضوعا له.

والهدف ليس دائما خفض الانفعال. قد يريد المفاوض أن يكون أشد غضبا مما هو، لأنه يظن أن ذلك يحسّن صفقته (Gross، 2024، ص 7). وهذا **الهدف الانفعالي** (but émotionnel / emotion goal) هو نقطة البدء. ويفرّق Gross بين **التنظيم الموجه إلى الذات** (أن تنظم انفعالك) و**التنظيم الموجه إلى الآخر** (أن تنظم انفعال غيرك)، ويفضل هذين الاسمين على «الداخلي والخارجي» حتى لا يلتبسا بالدافعية الداخلية والخارجية (Gross، 2024، ص 5–6).

ما ليس تنظيما

المواجهة التي رأيناها عند Lazarus في المحور 4 قريبة، لكنها عند Gross تركز على خفض الوجدان السلبي، وتمتد على فترات أطول، كالتعايش مع مرض مزمن لأحد الزوجين (Gross، 2024، ص 9). أما التنظيم فيشمل الانفعالات كلها، السارة وغير السارة (Brackett وDivecha، 2024، ص 229).

و**آليات الدفاع** شيء آخر. هي في التحليل النفسي عمليات يقوم بها الأنا ليحمي نفسه من القلق الناتج عن صراع بين رغبة ومنعها، وأغلبها خارج الوعي (Cosnier، 2006، ص 86). أما التنظيم عند Gross فيُعرَّف بهدف تغيير الانفعال، ويُدرس استراتيجيات تُلاحظ وتُقاس. ولذلك لا نكتب «الكبت» لما يسميه Gross قمع التعبير: الكبت (refoulement) آلية لاشعورية، وقمع التعبير جهد واعٍ لإخفاء علامات الانفعال. والدفاعات مشروحة في السند 4.

حلقة توليد الانفعال

يصف Gross الانفعال حلقة من أربعة عناصر: موقف نعيشه أو نتخيله، ثم انتباه يحدد ما ندركه منه، ثم تقييم للموقف في ضوء أهدافنا، ثم استجابة في الخبرة والجسم والسلوك (Gross، 2024، ص 3–4). ويسمي Satterfield هذا التسلسل **النموذج النمطي للانفعال** (modèle modal de l'émotion / modal model of emotion) (Satterfield، 2017، ص 22–23).

والحلقة تدور. **للتوضيح:** يدخل يوسف امتحانا شفويا في مسابقة الماستر (الموقف)، فينتبه إلى عبوس أحد الأساتذة (الانتباه)، فيقدّر أن الأمر يسير ضده (التقييم)، فيقلق ويتعرق (الاستجابة). ثم يصير خفقان قلبه موقفا جديدا ينتبه إليه، فيزداد قلقه.

عائلات الاستراتيجيات الخمس

كل عنصر من الحلقة باب للتدخل. ومن هنا جاء **النموذج الإجرائي لتنظيم الانفعال** (modèle processuel / process model of emotion regulation): خمس عائلات من الاستراتيجيات، تُميَّز بموضع أثرها الأول في توليد الانفعال (Gross، 2024، ص 7)، كما في الشكل 9. **للتوضيح**، مع سارة، طالبة السنة الثالثة قبل عرض بحثها:

1. **اختيار الموقف** (sélection de la situation / situation selection): أن تدخل موقفا أو تتجنبه.

تراجع سارة مع زميلة هادئة لا مع زميل يهوّل كل شيء.

2. **تعديل الموقف** (modification de la situation / situation modification): أن تغيّر ما يجري فيه. تطلب أن تعرض في أول الحصة بدل آخرها.

3. **توجيه الانتباه** (déploiement attentionnel / attentional deployment): أن تختار ما تنظر إليه. تركز على أوراقها لا على وجوه الحاضرين.

4. **التغيير المعرفي** (changement cognitif / cognitive change): أن تغير معنى الموقف. تقول لنفسها إن الأسئلة فرصة لتصحيح عملها، لا محاكمة لها.

5. **تعديل الاستجابة** (modulation de la réponse / response modulation): أن تؤثر في الاستجابة بعد ظهورها. تتنفس ببطء، أو تخفي ارتجاف صوتها.



شكل 9: النموذج الإجرائي وعائلات الاستراتيجيات الخمس

ولا توجد عائلة أفضل في كل حال. لكل استراتيجية تكاليف وفوائد تتغير بالسياق: إن أمكن تحسين الموقف فتغييره أولى، وإن لم يمكن فالاستراتيجيات المعرفية أنسب (Gross، 2024، ص 7–8).

المراحل الأربع لتنظيم الانفعال في النموذج الإجرائي

يقسم Gross التنظيم إلى أربع مراحل، ولكل مرحلة قرار يتخذه الشخص بوعي أو بغير وعي (Gross، 2024، ص 7–9)، كما في الشكل 10:

- **التحديد** (identification / identification): هل يجب تغيير هذا الانفعال ليقترب من الحالة المرغوبة؟
- **الاختيار** (sélection / selection): أين أتدخل في الحلقة؟ وأي عائلة من الاستراتيجيات؟
- **التنفيذ** (mise en œuvre / implementation): ما الفعل المحدد؟ فالتغيير المعرفي استراتيجية عامة، و«أن أفكر أن من صدمني تعثّر ولم يقصد إيذائي» تكتيك يحققها.
- **المراقبة** (suivi / monitoring): هل نجح؟ فأستمر، أو أبدّل، أو أتوقف.

وقد تقرأ في بعض المراجع اسم «النموذج الممتد لتنظيم الانفعال» (extended process model). يعرضه Willroth وJohn بثلاث مراحل فقط، هي التحديد والاختيار والتنفيذ، وينسبانه إلى Gross (2015)، أما Gross نفسه في عرضه الأحدث فيذكر أربع مراحل، رابعتها المراقبة (Willroth وJohn، 2024، ص 26؛ Gross، 2024، ص 7).

وكثيرا ما نستعمل أكثر من استراتيجية معا أو متتابعة، ويسمي Gross ذلك «التنظيم المتعدد» (Gross، 2024، ص 9).



شكل 10: المراحل الأربع لتنظيم الانفعال في النموذج الإجرائي

إعادة التقييم وقمع التعبير

هاتان الاستراتيجيتان هما الأكثر دراسة، والاستبيان ERQ يقيسهما معا. والعادتان مستقلتان تقريبا: من يكثر من إحداهما لا يُعرف منه شيء عن الأخرى (Willroth وJohn، 2024، ص 24).

إعادة التقييم المعرفي (réévaluation cognitive / cognitive reappraisal) تعديل مقصود لمكوّن التقييم في الانفعال، يحركه هدف انفعالي. ولها طريقان عند Uusberg وUusberg. الأول إعادة التأويل: أن نقرأ الموقف قراءة أخرى ممكنة. والثاني إعادة توجيه الأهداف: أن نقدّم هدفا آخر نقيس به الموقف (Uusberg وUusberg، 2024، ص 492–493). وفي دراسة شملت أكثر من 20 ألف مشارك من 87 بلدا، خفض الطريقان الانفعالات السلبية أمام صور جائحة كوفيد-19 (Uusberg وUusberg، 2024، ص 494).

قمع التعبير الانفعالي (suppression expressive / expressive suppression) محاولة لمنع الجانب السلوكي لانفعال نعيشه الآن، كأن يمنع الحزين نفسه من البكاء أو العبوس. ولا يُسمى قمعا إلا إذا أخفى انفعالا يحسه، فقلة التعبير بالطبع شيء آخر. ويُستعمل أكثر مع غير المقربين، وحين يشعر المرء بأنه أقل سلطة في الموقف (English، 2024، ص 498–499). والجدول 7 يقارن بينهما.

البند	إعادة التقييم	قمع التعبير
متى تتدخل	مبكرا، في التقييم	متأخرا، بعد ظهور الاستجابة
الأثر في الخبرة	تخفض الانفعال السلبي، وقد ترفع الإيجابي	يخفض التعبير، ولا يغير الشعور غالبا
الأثر في الجسم	أنجع في تغيير الانفعال في الجسم والذهن	يرفع تنشيط الجهاز العصبي الودي
الأثر في الذاكرة	لم نجد في مراجعنا كلفة لها	يضعف تذكر ما جرى أثناء الموقف
الأثر في العلاقات	يرتبط بصحة نفسية وعلاقات أفضل	يقلل القرب، ويشعر الطرفان بقلة الأصالة
متى تضر أو تنفع	تضر حين يكون الموقف قابلا للتغيير، لأنها تسحب الدافع إلى تغييره	ينفع حين يلزم إخفاء انفعال لا يناسب المقام، أو لتجنب تصعيد نزاع

جدول 7: إعادة التقييم مقابل قمع التعبير

خانة «الأثر في الذاكرة» لإعادة التقييم تقول غياب الكلفة في المراجع، لا نصا صريحا على عدمها.. المصدر: Uusberg وUusberg، 2024، ص 491؛ English، 2024، ص 498–501؛ Mauss وTroy، 2024، ص 277؛ Willroth وJohn، 2024، ص 24.

والصورة ليست أبيض وأسود. تذكّر English أن القدرة على إخفاء الانفعال عند الضرورة مهارة مفيدة، وأن كثرة القمع دون تمييز هي المكلفة، وأن القمع قد يكون خطوة أولى تشتري الوقت قبل إعادة التقييم (English، 2024، ص 501).

وإعادة التقييم نفسها ليست نافعة دائما. تعرض Mauss وTroy أن نجاحها ارتبط بأعراض اكتئاب أقل حين كانت الضغوط خارجة عن التحكم، وبأعراض أكثر حين كانت قابلة للتغيير (Mauss وTroy، 2024، ص 277). **للتوضيح:** طالب تأخرت منحته بسبب ملف ناقص. لو أقنع نفسه بأن «الأمر ليس مهما» لارتاح، لكنه قد لا يذهب لإتمام ملفه. وتلاحظان أيضا أن إعادة التقييم الإيجابية، أي البحث عن الجانب النافع، ترتبط بـ**الصمود** (résilience / resilience) أكثر من إعادة التقييم التي تكتفي بالتهوين (Mauss وTroy، 2024، ص 275–276). أما إعادة البناء المعرفي في العلاج فمكانها السند 7.

استراتيجيات أخرى بإيجاز

- **التباعد** (distanciation / distancing): أن ننظر إلى تجربتنا من منظور أوسع، كأن نسأل كيف سنراها بعد شهر، أو نكلم أنفسنا بأسمائنا. وهو غير التجنب، لأن الانتباه يبقى على التجربة نفسها (Kross وAyduk، 2024، ص 506 و508).

- **الاجترار** (rumination / rumination): تفكير متكرر في الانفعال السلبي وأسبابه وعواقبه، وهو أشد الاستراتيجيات ارتباطا بالاضطرابات (Watkins، 2024، ص 513). لكن Watkins يميز التفكير المجرد الذي يسأل «لماذا؟» من التفكير الملموس الذي يسأل «كيف حدث؟ وماذا أفعل؟»، والثاني نافع (Watkins، 2024، ص 514).
- **المشاركة الاجتماعية للانفعال** (partage social des émotions / social sharing of emotion): يتحدث الناس عن 80 إلى 90 في المئة من تجاربهم الانفعالية. والحكي وحده لا يخفف أثر الحدث السلبي، لكن صاحبه يحس بالفهم والمواساة، ويفهم ما جرى أفضل (Rimé، 2024، ص 520–521).

المرونة والثقافة والآخرون

مرونة التنظيم (flexibilité de la régulation / emotion regulation flexibility) أن تتغير الاستراتيجية مع السياق تغيرا منتظما. ومن أمثلتها أن يفضل الناس إعادة التقييم حين يكون الانفعال خفيفا، والتشتيت حين يكون شديدا (Kalokerinos وKoval، 2024، ص 265–266).

والثقافة تحدد الانفعال «المناسب». ترى Mesquita وSchouten أن كل ثقافة تفضّل الانفعالات التي تخدم العلاقات التي تقدّرها، وأن التنظيم يجري على مستوى الفرد والعلاقة والجماعة معا. ففي الثقافات الجماعية يُقدَّر «أن تُظهر أقل مما تحس» أكثر من الثقافات الفردية (Mesquita وSchouten، 2024، ص 218–221). ويسمي Cosnier هذه الضوابط «قواعد الشعور» (Cosnier، 2006، ص 96)، وقد رأيناها في المحور 5. فلا يُحكم على ثقافة بأنها «أذكى انفعاليا» لأنها تُظهر أكثر.

والآخرون يشاركون في التنظيم. **التنظيم بين الأشخاص** (régulation interpersonnelle / interpersonal emotion regulation) كل محاولة للتأثير في شعور غيرنا، تحسينا أو إساءة (Niven، 2024، ص 153). وجمعت Niven مع زملائها نحو 400 طريقة لذلك، منها المواساة وحل المشكلة مع الشخص (Niven، 2024، ص 154).

هل يخلّص التنظيم من تقلب المزاج؟

يسأل كثيرون: كيف أتخلص من تقلب المزاج والمشاعر السلبية؟ لا يقدم هذا السند وصفة علاجية. ما تقوله المراجع أن الانفعالات السلبية لا تُمحى، وأن المطلوب أن نختار ما يناسب الموقف ونراقب أثره (Gross، 2024، ص 7–9؛ Brackett وDivecha، 2024، ص 228). ويذكر Gross نتيجة لم يتوقعها الباحثون: قدرة الناس على التنظيم حين يُطلب منهم ذلك في المختبر تكاد لا تختلف عن قدرة عامة الناس، حتى عند من يعانون صعوبات نفسية كبيرة. فصار البحث يتجه إلى أهداف أخرى، منها ثقة الشخص بقدرته على إعادة التقييم (Gross، 2024، ص 11).

ويُدرس التنظيم اليوم **عاملا مشتركا بين الاضطرابات** (processus transdiagnostique / transdiagnostic process)، إذا ظهر في أربعة اضطرابات على الأقل وكان له دور سببي فيها (Cludius وEhring، 2024، ص 285–286). أما تنظيم الانفعال في العلاج الجدلي السلوكي فمكانه السند 7. ومن كان تقلب مزاجه شديدا يعطل حياته، فالمختص أولى من أي سند.

مفاهيم مفتاحية

- **النموذج الإجرائي** (modèle processuel / process model): تصنيف الاستراتيجيات بحسب موضع أثرها في حلقة الموقف والانتباه والتقييم والاستجابة.
- **الهدف الانفعالي** (but émotionnel / emotion goal): الحالة الانفعالية التي يريد الشخص بلوغها.
- **إعادة التقييم المعرفي** (réévaluation cognitive / cognitive reappraisal): تغيير معنى الموقف لتغيير الانفعال.
- **قمع التعبير الانفعالي** (suppression expressive / expressive suppression): إخفاء العلامات الظاهرة لانفعال نعيشه.
- **مرونة التنظيم** (flexibilité de la régulation / emotion regulation flexibility): تغيير الاستراتيجية بانتظام بحسب السياق.

خلاصة المحور:

تنظيم الانفعال عند Gross يبدأ بهدف انفعالي، ثم يمر بأربع مراحل: التحديد، والاختيار، والتنفيذ، والمراقبة. والاستراتيجيات خمس عائلات بحسب موضعها من حلقة الموقف والانتباه والتقييم والاستجابة. وإعادة التقييم أنجع غالبا من قمع التعبير، لكنها تضر حين يكون الموقف قابلا للتغيير، والقمع ينفع حين يلزم. فالمهارة مرونة تناسب الثقافة والعلاقة والموقف، لا استراتيجية واحدة.

مصادر هذا المحور: Gross، 2024، ص 3–11؛ Satterfield، 2017، ص 22–23؛ Cosnier، 2006، ص 86 و96؛ Brackett وDivecha، 2024، ص 228–229؛ Willroth وJohn، 2024، ص 24 و26؛ Uusberg وUusberg، 2024، ص 491–495؛ English، 2024، ص 498–501؛ Mauss وTroy، 2024، ص 275–277؛ Kross وAyduk، 2024، ص 506 و508؛ Watkins، 2024، ص 513–514؛ Rimé، 2024، ص 520–521؛ Kalokerinos وKoval، 2024، ص 265–266؛ Mesquita وSchouten، 2024، ص 218–221؛ Niven، 2024، ص 153–154؛ Cludius وEhring، 2024، ص 285–286.

للتعمق في الموقع: «المرونة العاطفية» https://psyencharge.com/المرونة-العاطفية/ و«الحضور العاطفي والمرونة العاطفية» https://psyencharge.com/الحضور-العاطفي-والمرونة-العاطفية/ و«ملخص كتاب المرونة العاطفية» https://psyencharge.com/book-summaries/ملخص-كتاب-المرونة-العاطفية/ و«آليات الدفاع النفسي» https://psyencharge.com/آليات-الدفاع-النفسي/ و«التحليل النفسي عند فرويد» (السند 4) https://psyencharge.com/sanadat/التحليل-النفسي-pdf/

11. الانفعالات في المدرسة: انفعالات الإنجاز

ما ستعرفه في هذا المحور:

- ما انفعالات الإنجاز، وكيف تُصنف.
- دور تقديري التحكم والقيمة في نشأتها.
- كيف يؤثر القلق والملل والمتعة في التعلم.
- نموذج ERAS لتنظيم الانفعال في مواقف الإنجاز.

ما انفعالات الإنجاز؟

انفعالات الإنجاز (émotions d'accomplissement / achievement emotions) هي الانفعالات التي تنشأ في مواقف يُقاس فيها الأداء بمعايير جودة (Harley وPekrun، 2024، ص 536). فرحة التلميذ بنقطة 16 على 20، وقلقه ليلة البكالوريا، وملله في حصة لا يفهمها، كلها انفعالات إنجاز. وهي ليست هامشا: تؤثر في مقدار ما نتعلم، وفي طريقة تعلمنا، وفي الجهد والاستراتيجيات التي نختارها (Harley وPekrun، 2024، ص 536).

ونص **نظرية التحكم والقيمة** (théorie contrôle-valeur / control-value theory) عند Pekrun غائب عن مكتبتنا، فنعرضها كما يعرضها Pekrun نفسه مع Harley.

تصنيف انفعالات الإنجاز

يُصنف الانفعال بثلاثة أسئلة. الأول عن الموضوع: هل يتعلق بالنشاط نفسه، كالمذاكرة والحصة، أم بنتيجته، كالنقطة والنجاح؟ والثاني عن الزمن: هل النشاط أو النتيجة في المستقبل، أم في الحاضر، أم في الماضي؟ (Harley وPekrun، 2024، ص 539). والثالث عن التكافؤ: هل الانفعال سار أم غير سار؟ والجدول 8 يجمع ذلك لما في مراجعنا من انفعالات.

الانفعال	الموضوع	الزمن	التكافؤ	سند التصنيف
متعة التعلم	النشاط	الحاضر	سار	Harley وPekrun، ص 540: «متعة التعلم» حين يحس التلميذ بقدرته على مادة شيقة؛ والموضوع والزمن من حديثهما عن انفعالات النشاط الآنية (ص 541)
الملل	النشاط	الحاضر	غير سار	ص 540–541: يُعالج بإعادة تقييم ترفع قيمة النشاط
القلق	النشاط أو النتيجة	المستقبل	غير سار	ص 539: ينشأ من توقع نشاط أو نتيجة
اليأس	النشاط أو النتيجة	المستقبل	غير سار	ص 539: ينشأ من توقع نشاط أو نتيجة
الفخر	تحقق	تحقق	سار	Wigfield وآخرون، ص 685، وHarley وPekrun، ص 541: انفعال إيجابي في القسم، دون تصنيف بالموضوع والزمن
الخجل	تحقق	تحقق	غير سار	Wigfield وآخرون، ص 685: انفعال سلبي في القسم، دون تصنيف بالموضوع والزمن

جدول 8: تصنيف انفعالات الإنجاز

خانات «تحقق» في صفي الفخر والخجل استنتاج منا لم يُحسم، ينتظر تصنيف Pekrun الكامل. المصدر: Harley وPekrun، 2024، ص 539–541؛ Wigfield وآخرون، 2015، ص 685.

تقديرا التحكم والقيمة

لماذا يقلق تلميذ ويستمتع آخر أمام الدرس نفسه؟ الجواب عند Harley وPekrun في تقديرين (Harley وPekrun، 2024، ص 540):

- **تقدير التحكم** (contrôle perçu / perceived control): هل أستطيع التأثير في النشاط وفي نتيجته؟
- **تقدير القيمة** (valeur perçue / value appraisal): ما أهمية الأمر لي، وهل يخدم أهدافي أم يعرقلها؟

التحكم المرتفع مع القيمة الإيجابية يولدان المتعة، وضعف التحكم مع قيمة سلبية يولدان الانفعالات السلبية. **للتوضيح:** أمينة في السنة الرابعة متوسط تحب العلوم وتفهمها، فتستمتع بالحصة. وزميلها أنس يرى امتحان الرياضيات مصيريا، ويحس أنه لا يملك من أمره شيئا، فيقلق. لذلك يرى Harley وPekrun أن التحكم والقيمة هدفان مناسبان لإعادة التقييم في المدرسة (Harley وPekrun، 2024، ص 540).

نموذج ERAS

نموذج (Emotion Regulation in Achievement Situations) **ERAS**، أي نموذج تنظيم الانفعال في مواقف الإنجاز، يجمع حلقة Gross التي رأيناها في المحور 10 ونظرية التحكم والقيمة، ويضيف إلى كل مرحلة ما يميز المدرسة (Harley وPekrun، 2024، ص 536–540)، كما في الشكل 11:

1. **الموقف:** فردي أو جماعي، وقليل التقويم أو كثيره. المذاكرة وحيدا موقف فردي قليل التقويم، والعرض الجماعي المنقوط موقف جماعي كثير التقويم. وكلما ارتفع الرهان اشتد الانفعال وصعب تنظيمه.
2. **الانتباه:** إلى النشاط أو إلى النتيجة، في الماضي أو الحاضر أو المستقبل.
3. **التقييم:** التحكم والقيمة.
4. **الاستجابة:** انفعال محدد، كالقلق أو المتعة أو الملل.

بوابة الصحة النفسية psyencharge.com



شكل 11: نموذج ERAS مبسطا

وفي المدرسة نوع من التنظيم مهم خاصة: **التنظيم بالكفاءة**، أي أن نخفف الانفعال السلبي بتحسين القدرة نفسها، أن تتعلم ما ينقصك (Harley وPekrun، 2024، ص 538). ولهذا قيمة حين يكون الرهان عاليا. فإعادة التقييم لها حد: لا يستطيع التلميذ أن يقنع نفسه بأن البكالوريا غير مهمة، والانفعال الشديد يصعب تنظيمه بالتغيير المعرفي. فيبقى الاستعداد الجيد، وفي قاعة الامتحان أن يبدأ بالأسئلة السهلة ثم يعود إلى الصعبة، وألا ينظر إلى سرعة زملائه (Harley وPekrun، 2024، ص 540).

والانفعالات لا تُعالج بطريقة واحدة. الملل يحتاج إلى إعادة تقييم ترفع قيمة النشاط، والقلق يحتاج إلى إعادة تقييم تخفف الإحساس بفقد التحكم (Harley وPekrun، 2024، ص 540–541). ومن أمثلتهما أن يقرأ التلاميذ ليلة الامتحان خفقان القلب علامة استعداد لا علامة خطر (Harley وPekrun، 2024، ص 542).

قلق الامتحان وقلق الرياضيات

قلق الرياضيات (anxiété à l'égard des mathématiques / mathematics anxiety) موضوع درسته Lafortune مع زملائها طويلا. يصف بعض التلاميذ المادة بأنها «حجاب» أو «جدار» يقوم أمامهم حين يشرح الأستاذ (Lafortune وآخرون، 2002، ص 54). وأسبابه متراكمة: إخفاقات متكررة، وموقف سلبي من الأستاذ،

ومعارف سابقة ناقصة، وسوء فهم لصيغة المسائل. وهذه التجارب تغذي القلق ومفهوما سلبيا للذات، ويتبادلان التأثير حتى يصلا إلى النفور. ومن المعتقدات التي ترسخه أن النجاح في الرياضيات «موهبة» يملكها قليلون (Lafortune وآخرون، 2002، ص 57–59).

وللقلق عندهم درجات: انشغال قبل الدرس، ثم ضيق أثناءه، ثم خوف يدفع إلى التجنب. لكن له وجها آخر: إثارة وبحث عن التحدي قد يقودان إلى الفخر والمتعة (Lafortune وآخرون، 2002، ص 60–61). وفي تجربتهم بمقاربة «فلسفية» للرياضيات مع تلاميذ من 9 إلى 12 سنة، صارت انفعالات المجموعة الضابطة أسوأ في آخر السنة، وبقيت انفعالات المجموعة التجريبية مستقرة (Lafortune وآخرون، 2002، ص 52).

ويصف Zeidner برنامجا مدرسيا لقلق الامتحان من خمس مراحل: شرح طبيعة القلق، والاسترخاء والتفكير العقلاني، والتخيل والتركيز، وتنظيم الوقت وطرق الإجابة، ثم التدريب. وقد تحسن أداء التلاميذ في الامتحانات، لكن القلق نفسه لم ينخفض بوضوح (Zeidner، 2009، ص 726–727). فالبرنامج علّم مهارات الامتحان أكثر مما غيّر الانفعال.

المعلم والمناخ الانفعالي في القسم

يميز الباحثون في انخراط التلميذ ثلاثة جوانب: سلوكي، ومعرفي، وانفعالي. و**الانخراط الانفعالي** (engagement émotionnel / emotional engagement) طريقة تفاعل التلميذ وجدانيا مع أنشطة القسم، وقد وُجد أنه ينخفض بين 12 و16 سنة، ومعه الإحساس بالانتماء إلى المدرسة (Wigfield وآخرون، 2015، ص 670).

والانفعال في القسم جماعي أيضا. انفعالات التلاميذ المشتركة تتأثر بما يرونه من حماس أستاذهم واستمتاعه، والأقسام الأعلى تحصيلا فيها فخر ومتعة أكثر، وقلق وخجل ويأس أقل حدة (Wigfield وآخرون، 2015، ص 685). وفي دراسة Espinosa على 30 تلميذا في الابتدائي والثانوي (Espinosa، 2002، ص 168)، ينتظر كل التلاميذ من الأستاذ علاقة مهنية، وينتظر المتعثرون منهم، خاصة في الثانوي، علاقة إنسانية ووجدانية أيضا. وتختم بأنه لا علاقة إنسانية بلا وجدان (Espinosa، 2002، ص 177–178).



صورة 2: تلميذة قلقة أمام ورقة الامتحان وأستاذ يقترب منها بهدوء

قلق الامتحان انفعال إنجاز، والأستاذ جزء من المناخ الانفعالي للقسم (صورة توضيحية).

مفاهيم مفتاحية

- **انفعالات الإنجاز** (émotions d'accomplissement / achievement emotions): انفعالات المواقف التي يُقاس فيها الأداء بمعايير جودة.
- **تقدير التحكم** (contrôle perçu / perceived control): إحساس التلميذ بقدرته على التأثير في النشاط ونتيجته.
- **تقدير القيمة** (valeur perçue / value appraisal): أهمية النشاط أو النتيجة له، واتجاهها بالنسبة إلى أهدافه.
- **نموذج ERAS** (modèle ERAS / Emotion Regulation in Achievement Situations): حلقة Gross مضافا إليها خصائص مواقف الإنجاز.
- **قلق الرياضيات** (anxiété à l'égard des mathématiques / mathematics anxiety): انشغال وضيق وخوف أمام الرياضيات، قد يصل إلى النفور.

خلاصة المحور:

انفعالات الإنجاز تُصنف بموضوعها (النشاط أو النتيجة) وزمنها وتكافئها، وتنشأ من تقديري التحكم والقيمة. ونموذج ERAS يطبق حلقة Gross على المدرسة، ويذكّر بأن الرهان العالي يحد من إعادة التقييم، فيبقى

تحسين الكفاءة وتوجيه الانتباه. وقلق الرياضيات يتغذى من الإخفاق والمعتقدات ومواقف الأستاذ، وله وجه محفّز. والأستاذ نفسه جزء من المناخ الانفعالي للقسم، خاصة عند التلاميذ المتعثرين.

مصادر هذا المحور: Harley وPekrun، 2024، ص 536–542؛ Wigfield وآخرون، 2015، ص 670 و685؛ Lafortune وآخرون، 2002، ص 52–61؛ Espinosa، 2002، ص 168 و177–178؛ Zeidner، 2009، ص 726–727.

للتعمق في الموقع: «الانفعالات في التعلم: كيف يؤثر القلق والملل والفخر في تحصيل التلميذ؟»

https://psyencharge.com/الانفعالات-في-التعلم/ و«علم النفس المدرسي»

https://psyencharge.com/علم-النفس-المدرسي/

بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com

12. تنمية الكفاءة الانفعالية عند الطفل والمراهق

ما ستعرفه في هذا المحور:

- المكونات التسع لفهم الانفعالات ومراحلها الثلاث.
- كيف ينتقل الطفل من التنظيم بالراشد إلى التنظيم الذاتي.
- متى تكون نوبة الغضب عادية، وما يميز التنظيم في المراهقة.
- ما الذي يجعل برنامج تعلم اجتماعي انفعالي فعالا.

ما النمو الانفعالي؟ جواب سؤال الامتحان

سؤال متداول: «يقصد بالنمو الانفعالي والاجتماعي التغير في طريقة تفكيرنا وفهمنا. صواب أم خطأ؟» الجواب: خطأ. تغير طريقة التفكير والفهم وصف للنمو المعرفي. أما النمو الانفعالي والاجتماعي فهو تغير الانفعالات نفسها، وفهمها، وتنظيمها، والعلاقات بالآخرين. والجانبان مترابطان، كما سنرى في صلة فهم الانفعالات باللغة. ومراحل النمو الوجداني والتعلق مكانها السند 6، وهنا نكتفي بفهم الانفعالات وتنظيمها، وهما معا **الكفاءة الانفعالية** (compétence émotionnelle / emotional competence).

فهم الانفعالات: تسعة مكونات وثلاث مراحل

فهم الانفعالات (compréhension des émotions / emotion understanding) عند Pons وزملائه هو فهم الطفل لطبيعة الانفعالات وأسبابها وعواقبها وإمكان التحكم فيها، انفعالاته وانفعالات غيره (Pons وآخرون، 2005، ص 186). وقد استخرجوا من بحوث ثلاثين سنة تسعة مكونات (Pons وآخرون، 2005، ص 186–187):

1. التعرف على الانفعالات من تعابير الوجه وحركات الجسم ونبرة الصوت.
2. فهم أثر الأسباب الموقفية.
3. فهم أثر الذكريات.
4. فهم أثر الرغبات.

5. فهم أثر المعارف والمعتقدات.

6. فهم إمكان التحكم في التعبير عن الانفعال.

7. فهم إمكان تنظيم الشعور الانفعالي.

8. فهم الانفعالات المختلطة.

9. فهم الانفعالات الأخلاقية.

وتنتظم هذه المكونات في ثلاث مراحل، كل مرحلة شرط للتي بعدها (Pons وآخرون، 2005، ص 187-190)، كما في الشكل 12:

- **المرحلة الخارجية** (stade externe / external stage)، من 2-3 إلى 5-6 سنوات تقريبا: المكونات 1 و2 و3. يفهم الطفل أثر الأحداث الخارجية: من تلقى هدية فرح.
- **المرحلة العقلية** (stade mental / mental stage)، من 5-6 إلى 8-9 سنوات: المكونات 4 و5 و6. يفهم أثر الرغبات والمعتقدات، وأن الوجه قد يخفي ما في النفس.
- **المرحلة التأملية** (stade réflexif / reflective stage)، من 8-9 إلى 11-12 سنة: المكونات 7 و8 و9. يفهم أن التفكير في شيء مطمئن يخفف الخوف، وأن المرء قد يفرح ويحزن معا، وأن الكذب يجر الذنب.

psyencharge.com



شكل 12: المراحل الثلاث لفهم الانفعالات

للتوضيح: تسأل الأم ابنها ذا السنوات الأربع: لماذا بكت أختك؟ فيقول: «لأن قطعة الحلوى سقطت». وابن العاشرة يقول: «فرحت بالحلوى، ثم حزنت لأنها سقطت، وخجلت أن تبكي أمامنا». الأول في المرحلة الخارجية، والثاني يفهم الانفعال المختلط والانفعال الاجتماعي.

والمؤلفون ينبهون إلى أن الأعمار اتجاهات عامة، وأن الفروق الفردية كبيرة (Pons وآخرون، 2005، ص 187). ويرتبط فهم الانفعالات بمستوى اللغة، وبحوار الأم مع طفلها عن أسباب الانفعالات وعواقبها (Pons وآخرون، 2005، ص 192). وقد بنى هؤلاء الباحثون اختبار فهم الانفعالات (TEC) لتحديد مستوى الطفل في كل مكون، ولا ننشر مادته (Pons وآخرون، 2002، ص 20). ويسمون هذا الفهم، مع القدرة على تنظيم الانفعال، **ما وراء الانفعال** (métaémotion / meta-emotion)، قياسا على ما وراء المعرفة (Pons وآخرون، 2002، ص 9).

من التنظيم بالراشد إلى التنظيم الذاتي

يولد الرضيع بأدوات قليلة: يحوّل نظره، أو ينسحب، أو يهدّئ نفسه، أو يستغيث. والراشد الحساس لإشاراته ينظم عنه ما لا يقدر عليه (Thompson، 2015، ص 231). وهذا هو **التنظيم المشترك** (corégulation / co-

regulation). ولماذا يحتاج الطفل إلى سنوات؟ لأن القشرة الجبهية الأمامية تنضج ببطء، واللوزة نفسها تواصل نموها طوال العقدين الأولين من العمر (Tottenham، 2024، ص 121–122). ويذكر Brackett وDivecha أن نظام الضغط والتنظيم يحتاج إلى 25–27 سنة لينضج، وأن السنوات الثلاث الأولى والبلوغ فترتان حساستان لأثر الآخرين فيه (Brackett وDivecha، 2024، ص 229).

ثم يكتسب الطفل استراتيجيات سلوكية: يغادر ما يزعجه، ويغطي عينيه، وينظر إلى وجه أمه ليعرف أيطمئن أم يحذر (Thompson، 2015، ص 232). وتتقدم الوظائف التنفيذية، كضبط الانتباه والكف، تقدما كبيرا بين 3 و5 سنوات، فتظهر بعدها استراتيجيات ذهنية كإعادة التقييم والتشتيت المقصود (Thompson، 2015، ص 233؛ Hoffmann وDe France، 2024، ص 460).

دور الأسرة. تشرح Spinrad وEisenberg أن الوالدين يعلمان التنظيم بثلاث طرق: بانفعالاتهما هما، وباستجاباتهما لانفعالات الطفل، وبالحديث معه عن الانفعالات (Spinrad وEisenberg، 2024، ص 130). والاستجابة التي تقبل الانفعال وتساعد على حل المشكلة تقوي التنظيم. أما التهوين («لماذا تكبّر الأمر؟») والعقاب («إن لم تسكت نمت الآن») فيعلّمان الطفل أن انفعالاته غير مقبولة، فيشتد انفعاله أو يخفيه (Spinrad وEisenberg، 2024، ص 131). ويسمى الحديث الذي يسمّي الانفعال ويقبله ويقترح طريقة للتعامل معه «التدريب الانفعالي» (Spinrad وEisenberg، 2024، ص 132). وهذا كله **تنشئة الانفعال** (socialisation des émotions / socialization of emotion).

نوبات الغضب عند الطفل الصغير

يسأل الآباء: متى تكون **نوبة الغضب** (crise de colère / temper tantrum) عادية؟ مراجعنا لا تعطي معيارا بعدد النوبات أو مدتها، لكنها تقول ثلاثة أشياء تفيد. الأول أن ما ينتظره الآباء قد يسبق قدرة الطفل: في مسح أمريكي قال نحو نصف آباء الأطفال الصغار إن ابن ثلاث سنوات يستطيع التحكم في انفعاله حين يُحبط (Thompson، 2015، ص 233). والثاني أن الطفل الصغير يعرف أن الحزن يأتي من رغبة لم تتحقق، فيصر على ما يريد قبل أن يهدأ (Thompson، 2015، ص 232). والثالث أن الوظائف التي تسمح بالتحكم تتقدم كثيرا بين 3 و5 سنوات. فالنوبة في هذه السن، في الغالب، علامة قدرة تنمو، لا علامة طفل «عنيد».

للتوضيح: رفضت الأم أن تشتري لابنها حمزة، ذي الأربع سنوات، لعبة، فارتمى على الأرض يبكي. تنزل إلى مستواه، وتسمي ما يحس: «أنت غاضب لأنك أردت اللعبة». تبقى هادئة، ولا تتراجع عن قرارها، ثم تقترح عليه أن يعانقها أو أن يختار لعبة في البيت. هذه خطوات من «التدريب الانفعالي» الذي تصفه Spinrad وEisenberg، لا وصفة مضمونة.

ونوبات الانهيار عند الطفل ذي اضطراب طيف التوحد شيء آخر، ولها صفحة في الموقع. وإن كانت النوبات شديدة جدا أو متكررة أو مؤذية، فالمختص يقدّر الحال.



صورة 3: أم تهدئ طفلها الغاضب في البيت

تسمية الانفعال وقبوله مع الثبات على القرار، وهي من «التدريب الانفعالي» (صورة توضيحية).

المراهقة

تتحسن مهارات التنظيم بين بداية المراهقة ونهايتها: يستعمل المراهق الأكبر إعادة التقييم وحل المشكلات أكثر، ويختار الاستراتيجية بحسب الموقف (Riediger، 2024، ص 137–138). لكن التحسن ليس خطا مستقيما. في بداية المراهقة ووسطها تكثر الاستراتيجيات الضارة كالتجنب والاجترار والعدوان اللفظي، ويتذبذب التحكم. ويُفسَّر ذلك جزئيا بأن النظام الوجداني تحت القشري ينضج قبل نظام التحكم الجبهي، وتذكّر Riediger بأن هذا الربط المباشر بين الدماغ والسلوك قد يكون تبسيطا (Riediger، 2024، ص 138–139).

ودور الوالدين يتغير. التوجيه المباشر الذي ينفع الطفل قد يمس استقلال المراهق. والأنفع الاهتمام والقبول دون حكم، والحضور حين يريد أن يتكلم. أما رسائل «شعورك غير صحيح» فتدفعه إلى الإخفاء (Riediger، 2024، ص 139). ومن خصائص المراهق أنه يقبل أحيانا أن يبقى في شعور سلبي، بل يطلبه، لأنه يعيش الانفعالات المختلطة أكثر (Riediger، 2024، ص 140).

برامج التعلم الاجتماعي الانفعالي

التعلم الاجتماعي الانفعالي (apprentissage socio-émotionnel / social and emotional learning, SEL) اسم جامع لبرامج تعلّم التلميذ أن يجمع التفكير والشعور والسلوك ليحقق مهامه (Zeidner، 2009، ص 724). ويقترح Zins وزملاؤه، كما ينقل Zeidner، خمس كفاءات: الوعي بالذات وإدارتها، والوعي بالآخرين، ومهارات العلاقة، والقرار المسؤول (Zeidner، 2009، ص 725).

ومن أمثلتها برنامج RULER، الذي رأينا مهاراته الخمس في المحور 7، كما في الشكل 13. وتسمية الانفعال بكلمة دقيقة وحدها قد تخففه (Brackett و Divecha، 2024، ص 230).



شكل 13: مهارات RULER الخمس

ماذا تقول التقييمات؟ في تحليل لبرامج مدرسية، ارتفع تحصيل التلاميذ المشاركين 11 نقطة مئينية، وبقي أثر قدره 13 نقطة في المتابعة (Hoffmann وDe France، 2024، ص 457). والشرط أن يكون البرنامج متدرجا ونشطا ومركزا وصريحا، وأن يُطبق جيدا. فالتطبيق الرديء من أستاذ غير مقتنع قد يضر. لذلك تبدأ هذه البرامج بالأساتذة أنفسهم، وتشرك الأسرة، ولا تفرض على كل تلميذ استراتيجية واحدة. والتنظيم الذي تعلمه ليس أداة لإخضاع التلاميذ، ولا لتعليمهم ما يجب أن يشعروا به (Hoffmann وDe France، 2024، ص 457–459).

ومن النقد أن كثيرا من البرامج لم يُبنَ على نموذج واضح، ولم يُقيَّم تقييما محكما (Zeidner، 2009، ص 725). ويضيف Satterfield أنه لا أداة موثوقة لقياس الذكاء الانفعالي في المدرسة، وأن الدراسات العشوائية المضبوطة قليلة (Satterfield، 2017، ص 91). فالبرامج الجيدة تنفع في السلوك والتحصيل، وادعاءاتها الكبرى تحتاج إلى برهان.

مفاهيم مفتاحية

- **فهم الانفعالات** (compréhension des émotions / emotion understanding): فهم الطفل لطبيعة الانفعالات وأسبابها وإمكان التحكم فيها.
- **ما وراء الانفعال** (métaémotion / meta-emotion): المعرفة الواعية بالانفعالات، مع القدرة على تنظيمها.
- **التنظيم المشترك** (corégulation / co-regulation): تنظيم الراشد لانفعال الطفل قبل أن يقدر عليه وحده.
- **تنشئة الانفعال** (socialisation des émotions / socialization of emotion): ما يتعلمه الطفل عن الانفعالات من انفعالات والديه واستجاباتهما وحديثهما.
- **التعلم الاجتماعي الانفعالي** (apprentissage socio-émotionnel / social and emotional learning, SEL): برامج مدرسية تعلّم الوعي بالذات وإدارتها والعلاقات والقرار المسؤول.

خلاصة المحور:

يمر فهم الانفعالات بثلاث مراحل: من الأسباب الخارجية، إلى الرغبات والمعتقدات، إلى التنظيم والانفعالات المختلطة والأخلاقية. وينتقل التنظيم من الراشد إلى الطفل ببطء، لأن الدماغ ينضج على مدى عقدين، ونوبة الغضب في سن الثالثة غالبا علامة قدرة لم تكتمل. والمراهقة تحسن غير منتظم. والأسرة والمدرسة تعلمان التنظيم

بالقدوة والاستجابة والحديث. والبرامج المدرسية الجيدة تنفع، لكن الحكم على الذكاء الانفعالي كله يبقى أحذر من الحماس الذي رافقه.

مصادر هذا المحور: Pons وآخرون، 2005، ص 186–192؛ Pons وآخرون، 2002، ص 9 و20؛ Thompson، 2015، ص 231–233؛ Tottenham، 2024، ص 121–122؛ Brackett وDivecha، 2024، ص 229–230؛ Spinrad وEisenberg، 2024، ص 130–132؛ Riediger، 2024، ص 137–140؛ Hoffmann وDe France، 2024، ص 457–460؛ Zeidner، 2009، ص 724–725؛ Satterfield، 2017، ص 91.

للتعمق في الموقع: «النمو العاطفي والمعرفي للطفل» https://psyencharge.com/-النمو-العاطفي-والمعرفي-للطفل/ و«نظرية فالون في النمو العاطفي» https://psyencharge.com/-نظرية-فالون-في-النمو-العاطفي/ و«هنري فالون» https://psyencharge.com/alam/هنري-فالون/ و«جون بولبي» https://psyencharge.com/alam/جون-بولبي/ و«نوبات الغضب والانهيار التوحدي» https://psyencharge.com/نوبات-الغضب-والانهيار-التوحدي/

المقارنة والتركيب

يجمع الجدول 9 أهم مفاهيم السند، ومن قالها، وما بقي منها في البحث. والسطر الواحد لا يغني عن المحور، فارجع إلى رقمه في العمود الأخير.

المفهوم	صاحبه والسنة	الفكرة في سطر	حالة الأدلة	المحور
الوجدان ومكونات الانفعال	Gross (2024)؛ Scherer (2000)	الانفعال حالة عابرة تتزامن فيها خمسة أنظمة، تحت مظلة الوجدان	تقسيم مقبول؛ وتزامن المكونات موضع نقاش، والارتباط بينها ضعيف	2
نظرية جيمس–لانغ	James (1884)، Lange (1885)	الشعور بالتغير الجسدي هو الانفعال: نحزن لأننا نبكي	لا نمط جسدي لكل انفعال، لكن الجسم والوجه يقويان الشعور	3
نظرية كانون–بارد	Cannon و Bard (1927)	المهاد يرسل إلى الجسم والقشرة معا	بعض حججها رُد عليه؛ وقيمتها في توجيه البحث إلى الدماغ	3

المفهوم	صاحبه والسنة	الفكرة في سطر	حالة الأدلة	المحور
نظرية العاملين	Schachter و Singer (1962)	الاستثارة تحدد الشدة، والتفسير يحدد النوع	قضية واحدة مدعومة: الاستثارة المنسوبة خطأ تقوي الانفعال؛ والتجربة تُقرأ قراءتين	3
التقييم المعرفي	Arnold؛ Lazarus؛ Scherer	تقييم معنى الحدث يحدد الانفعال	النظرية الغالبة اليوم في نشأة الانفعال؛ وأسبقية التقييم محل جدل	4
الانفعالات الأساسية	Darwin (1872)؛ Ekman (1992)	انفعالات قليلة لها تعابير عالمية	التعرف أعلى من الصدفة في ثقافات كثيرة؛ والعدد والسياق والثقافة موضع نقاش	5
قواعد الإظهار	Ekman و Friesen (1969)	الثقافة تضبط إظهار الانفعال	ثابتة، والخلاف في مداها	5
الجهاز الحوفي	Papez (1937)؛ MacLean (1949)	دائرة للانفعال تحت القشرة	مفهوم فضفاض، تجاوزته فكرة الشبكات المتداخلة	6
المساران إلى اللوزة	LeDoux، نقلا عن Breedlove وWatson	طريق سريع من المهاد إلى اللوزة، وطريق أبطأ عبر القشرة	مدعوم في التشريط الخوفي؛ ودور المسار القصير عند الإنسان محدود، و«الاختطاف» تبسيط	6
الذكاء الانفعالي قدرة	Salovey و Mayer (1990، 1997)	أربع قدرات من الإدراك إلى الإدارة، تقاس بالأداء	أقرب النماذج إلى معنى الذكاء؛ والتحليل العاملي يؤيد ثلاثة فروع؛ ومشكلة الإجابة الصحيحة	7، 9
الذكاء الانفعالي مختلطا	Goleman (1995، 1998)؛ Bar-On (1997)	قدرات وسمات وكفاءات	ارتباط بالأداء ضعيف إلى متوسط، وتداخل قوي مع الشخصية؛ و«أهم من معامل الذكاء» غير مثبت	8، 9
الذكاء الانفعالي سمة	Petrides	سمة في الشخصية تقاس بالتقرير الذاتي	لا مرجع له في مكتبتنا	8

بوابة الشحنة النفسية psyencharge.com

المفهوم	صاحبه والسنة	الفكرة في سطر	حالة الأدلة	المحور
النموذج الإجرائي للتنظيم	Gross (2024)	خمس عائلات من الاستراتيجيات وأربع مراحل	الإطار الأوسع في بحوث التنظيم	10
إعادة التقييم وقمع التعبير	Gross؛ Uusberg وUusberg؛ English	تغيير المعنى أنجع غالبا من إخفاء التعبير	مؤيد، مع حدود الموقف القابل للتغيير والثقافة	10
انفعالات الإنجاز ونموذج ERAS	Pekrun؛ Harley وPekrun (2024)	التحكم والقيمة يولدان انفعالات التعلم	نظرية واسعة الاستعمال، ونصها الأصلي غائب عن مكتبتنا؛ والنموذج المدمج حديث	11
فهم الانفعالات	Pons وHarris وزملاؤهما (2005)	تسعة مكونات في ثلاث مراحل	الأعمار اتجاهات عامة، والفروق الفردية كبيرة	12
التعلم الاجتماعي الانفعالي	Zins وزملاؤه، نقلا عن Zeidner؛ Brackett (RULER)	المهارات الانفعالية تُعلَّم في المدرسة	أثر في السلوك والتحصيل، وتقييمات كثيرة غير محكمة	12

جدول 9: الجدول الجامع للسند

المصدر: السند كله، وخاصة Strongman، 2003، ص 81؛ Breedlove وWatson، 2020، ص 490–505؛ Kalat، 2017، ص 383–391؛ Reisenzein وWeber، 2009، ص 55 و65؛ Satterfield، 2017، ص 15–19؛ Pons وآخرون، 2005، ص 187؛ Hoffmann وDe France، 2024، ص 457؛ Zeidner، 2009، ص 725.

ما يترتب على ذلك في التطبيق:

- **في القسم:** انفعالات التلميذ جزء من التعلم، لا عائق خارجه. يخفف الأستاذ قلق الامتحان بوضوح المطلوب وبتقوية الكفاءة، ويحارب الملل برفع قيمة النشاط، ويتذكر أن التلميذ المتعثر ينتظر منه علاقة إنسانية أيضا (المحور 11).
- **في العيادة والإرشاد:** لا تُختزل مشكلة شخص في «ذكاء انفعالي منخفض» من استبيان على الإنترنت. يُسأل عن الاستراتيجيات التي يستعملها، وعن مناسبتها للمواقف، وعن ثقته بقدرته (المحوران 9 و10).
- **في الأسرة:** يتعلم الطفل التنظيم من انفعالات والديه، ومن استجابتهما لانفعالاته، ومن حديثهما معه عنها. والقبول والتسمية أنفع من التهوين والعقاب (المحور 12).

أخطاء شائعة عند الطلبة

1. **«الانفعال والمزاج والعاطفة شيء واحد»**. الانفعال قصير وله سبب وموضوع، والمزاج أطول وبلا موضوع غالبا، والعاطفة حالة طويلة متجهة إلى شخص أو شيء، والطبع استعداد ثابت (المحور 2).
2. **«الفرح والغضب من الجانب المعرفي»**. هما انفعالان، أي من الجانب الوجداني، وإن كان التقييم المعرفي أحد مكوناتهما (المحور 2).
3. **«جيمس–لانغ: نبكي لأننا نحزن»**. النظرية تقول العكس: نحزن لأننا نبكي (المحور 3).
4. **«كانون–بارد: الدماغ يقرر ثم يتبعه الجسم»**. النظرية تقول إن الشعور والتغير الجسدي يحدثان معا (المحور 3).
5. **«تجربة شاختر وسينغر أثبتت النظرية بلا خلاف»**. نتائجها تُقرأ قراءتين، والمراجعات اللاحقة أيدت قضية واحدة منها (المحور 3).
6. **«التقويم المعرفي»**. الصواب «التقييم المعرفي» (appraisal). التقويم تقدير تربوي لعمل التلميذ (المحور 4).
7. **«داروين فسر التعابير بالانتقاء الطبيعي»**. يعرض Strongman، عن Fridlund، أنه رآها بقايا عادات أو أثرا لتوصيل الجهاز العصبي (المحور 5).
8. **«الابتسامة دليل فرح دائما»**. قواعد الإظهار تجعل الانفعال المعروض غير الانفعال المعيش أحيانا (المحور 5).
9. **«اللوزة مركز الخوف»**. اللوزة تشارك في تقدير ما له قيمة انفعالية، ومنه الخوف، وحالة S.M. تبين أن الخوف ممكن دونها (المحور 6).
10. **«هرمون الغضب»**. لا هرمون واحد للغضب: الأدرينالين سريع، والكورتيزول أبطأ، والاستجابة عامة في الطوارئ (المحور 6).
11. **«الذكاء الانفعالي مفهوم غولمان»**. صاغه Salovey وMayer سنة 1990، وغولمان نشره سنة 1995، وقدّم مجالاته الخمسة على أنها توسيع لتعريفهما (المحوران 7 و8).

12. «**الذكاء الانفعالي أهم من معامل الذكاء، ويفسر 80% من النجاح**». الأولى عبارة عنوان، والثانية مغالطة صححها غولمان نفسه. وما يضيفه الذكاء الانفعالي بعد الذكاء العام والشخصية متواضع (المحوران 8 و9).

13. «**EQ-i وMSCEIT يقيسان الشيء نفسه**». الأول تقرير ذاتي، والثاني اختبار أداء، والارتباط بينهما يكاد ينعدم. وERQ ليس مقياسا للذكاء الانفعالي أصلا (المحور 9).

14. «**اختبارات الذكاء العاطفي على الإنترنت قياس علمي**». لم تُدرس خصائص أغلبها، فلا ثبات معروف ولا صدق (المحور 9).

15. «**تنظيم الانفعال يعني كبته أو إخفاءه**». التنظيم يشمل خمس عائلات من الاستراتيجيات، ويبدأ بقبول الشعور. وقمع التعبير (expressive suppression) جهد واعٍ، غير الكبت (refoulement) في التحليل النفسي (المحور 10).

16. «**إعادة التقييم أفضل دائما**». تضر حين يكون الموقف قابلا للتغيير، لأنها تسحب الدافع إلى تغييره (المحور 10).

17. «**المواجهة والتنظيم مترادفان**». المواجهة عند Gross تركز على خفض الانفعال السلبي وعلى مدة أطول (المحور 10).

18. «**النمو الانفعالي والاجتماعي هو تغير طريقة التفكير والفهم**». هذا وصف النمو المعرفي (المحور 12).

19. «**نوبة الغضب في الثالثة دليل عناد أو تربية فاشلة**». هي في الغالب علامة قدرة على التحكم لم تكتمل بعد (المحور 12).

مسرد المصطلحات

العربي	الفرنسي	الإنجليزي	التعريف
الانفعال	émotion	emotion	استجابة قصيرة لحدث له معنى عند الشخص، تشترك فيها عدة أنظمة
الذكاء الانفعالي	intelligence émotionnelle	emotional intelligence	القدرة على إدراك الانفعالات وفهمها واستعمالها وإدارتها في الذات والآخرين؛ ويسميه أكثر الناس الذكاء العاطفي

العربي	الفرنسي	الإنجليزي	التعريف
تنظيم الانفعال	régulation émotionnelle	emotion regulation	المساعي التي نؤثر بها في أي الانفعالات نعيش، ومتى، وكيف نعيشها ونعبر عنها
مكونات الانفعال	composantes de l'émotion	components of emotion	التقييم، والتغيرات الفيزيولوجية، والتعبير، والميل إلى الفعل، والخبرة الذاتية
الجهاز العصبي المستقل	système nerveux autonome	autonomic nervous system	الجهاز الذي يتحكم في القلب والأحشاء، بفرعيه الودي ونظير الودي
الميل إلى الفعل	tendance à l'action	action tendency	استعداد لنوع من الفعل يصاحب الانفعال، كالهرب أو الهجوم
الخبرة الذاتية	expérience subjective	subjective experience	ما يعيشه الشخص من الداخل في الانفعال
الشعور	ressenti	feeling	المكون الذاتي للانفعال، لا الوعي
الوجدان	affect	affect	مظلة لكل حالة فيها حكم سريع بأن الشيء حسن لي أو سيئ لي
الضغط النفسي	stress	stress	استجابة نمطية لموقف سلبي يتجاوز قدرة الشخص
الاندفاع	impulsion	impulse	رغبة لحظية في شيء أو دفاع ضده
المزاج	humeur	mood	حالة وجدانية أطول من الانفعال وأخف، بلا موضوع محدد غالبا
العاطفة	sentiment	sentiment	حالة طويلة متجهة إلى شخص أو شيء، كالحب والكراهية
الطبع	tempérament	temperament	استعداد ثابت نسبيا لانفعال أو مزاج بعينه
التكافؤ	valence	valence	كون الحالة سارة أو غير سارة
الاستثارة	activation / éveil	arousal	درجة تنشيط الجسم
التقرير الذاتي	auto-rapport	self-report	قياس الحالة بسؤال الشخص عما يحس به
نظرية جيمس-لانغ	théorie de James-Lange	James-Lange theory	التغير الجسدي يسبق الانفعال، والشعور به هو الانفعال
فرضية التغذية الراجعة الوجهية	hypothèse du feedback facial	facial feedback hypothesis	حركات الوجه تؤثر في الانفعال الذي نشعر به
نظرية كانون-بارد	théorie de Cannon-Bard	Cannon-Bard theory	الشعور والتغير الجسدي يحدثان معا بإشارة من المهاد
المهاد	thalamus	thalamus	بنية دماغية تمر بها المعلومات الحسية قبل القشرة واللوزة
نظرية العاملين	théorie bifactorielle	two-factor theory	الانفعال حاصل استثارة عامة وتفسير معرفي للموقف (Schachter و Singer)

العربي	الفرنسي	الإنجليزي	التعريف
الإسناد الخاطئ للاستثارة	mésattribution de l'éveil	misattribution of arousal	نسبة الاستثارة إلى غير سببها الحقيقي
التقييم المعرفي	évaluation cognitive	appraisal	حكم الشخص، السريع غالبا، على ما يعنيه الحدث له ولأهدافه
التقييم الأولي	évaluation primaire	primary appraisal	الحكم على أهمية الحدث وموافقته للأهداف
التقييم الثانوي	évaluation secondaire	secondary appraisal	الحكم على المسؤولية والقدرة على المواجهة وما يُتوقع
الموضوعات العلائقية المحورية	thèmes relationnels centraux	core relational themes	الموضوع الذي يميز كل انفعال، كالفقد في الحزن (Lazarus و Smith)
المواجهة	coping	coping	جهود التعامل مع الموقف بتغيير المشكلة أو تغيير الانفعال
المواجهة المركزة على المشكلة	coping centré sur le problème	problem-focused coping	فعل مباشر يغير الموقف
المواجهة المركزة على الانفعال	coping centré sur l'émotion	emotion-focused coping	تغيير طريقة عيش الانفعال دون تغيير الموقف
إعادة التقييم	réévaluation	reappraisal	تغيير معنى الحدث بعمل معرفي، دون فعل في الموقف
نموذج المكونات	modèle des processus composants	component process model	الانفعال عند Scherer تزامن لخمسة أنظمة تقوده سلسلة فحوص تقييمية
أسبقية المعرفة	primauté de la cognition	primacy of cognition	الجدل بين Lazarus و Zajonc حول ما يسبق: التقييم أم الانفعال
الانفعالات الأساسية	émotions de base	basic emotions	انفعالات قليلة متمايزة، لكل منها شعور وتعبير وفيزيولوجيا خاصة
نظام ترميز حركات الوجه	système de codage facial (FACS)	Facial Action Coding System	وصف التعبير الوجهي بوحدات حركة معرّفة تشريحيا
قواعد الإظهار	règles d'expression	display rules	قواعد ثقافية تحدد أي انفعال يُظهَر، ومتى، وبأي قدر
قواعد الشعور	règles de sentiment	feeling rules	معايير لما ينبغي أن نشعر به في موقف ما

العربي	الفرنسي	الإنجليزي	التعريف
الانفعال المعيش والانفعال المعروض	affect vécu / affect affiché	felt / displayed emotion	ما يشعر به الشخص فعلا، وما يظهره للآخرين
قنوات التسرب	canaux de fuite	non-verbal leakage	الصوت والوجه حين يكشفان ما يخفيه الكلام
عالمية التعابير	universalité des expressions	universality of expressions	فرضية أن التعابير الأساسية تُنتَج وتُفهم بالطريقة نفسها في كل الثقافات
الانفعالات الاجتماعية	émotions sociales	self-conscious emotions	انفعالات تفترض نظر الآخرين وصورة الذات، كالخجل والذنب والفخر
الوجه أداة تواصل	visage comme outil social	behavioral ecology view	رأي Fridlund: التعبير يخدم الحديث مع الآخرين قبل التعبير عن الداخل
النماذج البعدية	modèles dimensionnels	dimensional models	وصف الانفعالات بمواقعها على أبعاد متصلة كالتكافؤ والاستثارة
النموذج الدائري	modèle circumplexe	circumplex model	نموذج Russell: بعد اللذة والضيق، وبعد الاستثارة والنعاس
الغضب الزائف	rage décortiquée	sham rage	ثورة عنيفة بلا هدف عند حيوان نُزعت قشرته
الجهاز الحوفي	système limbique	limbic system	بنى دماغية مترابطة نُسب إليها الانفعال، وحدودها غير دقيقة
الحُصين	hippocampe	hippocampus	بنية دماغية في دائرة Papez، لها دور في الذاكرة
اللوزة	amygdale	amygdala	نوى في الفص الصدغي تشارك في تقدير القيمة الانفعالية وتعلم الخوف
التشريط الخوفي	conditionnement de peur	fear conditioning	تعلم يصير فيه مثير محايد مثيرا للخوف بعد اقترانه بمثير مؤلم
الإطفاء	extinction	extinction	تعلم أن المثير المخيف صار آمنا
المسار القصير	voie courte	low road	طريق مباشر من المهاد إلى اللوزة، سريع وتقريبي
المسار الطويل	voie longue	high road	طريق من المهاد إلى القشرة ثم اللوزة، أبطأ وأدق
القشرة الجبهية الأمامية	cortex préfrontal	prefrontal cortex	مقدمة الفص الجبهي، تشارك في إطفاء الخوف وفي القرار والتنظيم
الاختطاف الانفعالي	détournement émotionnel	emotional hijacking	صورة غولمان لانفجار انفعالي يسبق التفكير، وهي تبسيط
الجهاز العصبي الودي	système nerveux sympathique	sympathetic nervous system	يهيئ الجسم للقتال أو الهرب

العربي	الفرنسي	الإنجليزي	التعريف
الجهاز العصبي نظير الودي	système nerveux parasympathique	parasympathetic nervous system	يبطئ القلب ويخدم الهضم وما لا طوارئ فيه
الأدرينالين	adrénaline	adrenaline / epinephrine	هرمون سريع يفرزه لب الغدة الكظرية في الطوارئ، ويقال له الإبينفرين
الكورتيزول	cortisol	cortisol	هرمون أبطأ تفرزه قشرة الغدة الكظرية في الضغط
الذكاءات المتعددة	intelligences multiples	multiple intelligences	نظرية Gardner في ذكاءات مستقلة، منها الذكاءان الشخصيان
نموذج القدرة	modèle d'habileté	ability model	الذكاء الانفعالي قدرة ذهنية تقاس باختبارات أداء
نموذج الفروع الأربعة	les quatre branches	four-branch model	الإدراك، والاستعمال، والفهم، والإدارة (Mayer وSalovey، 1997)
إدراك الانفعالات	perception des émotions	perceiving emotions	التعرف على الانفعال في الوجه والصوت والصورة وفي النفس
استعمال الانفعالات لتيسير التفكير	utilisation des émotions pour faciliter la pensée	using emotions to facilitate thought	توظيف الانفعال في مهمة ذهنية
فهم الانفعالات	compréhension des émotions	understanding emotions / emotion understanding	معرفة أسباب الانفعال وتحوله وامتزاجه بغيره
إدارة الانفعالات	gestion des émotions	managing emotions	تنظيم انفعال الذات والآخرين بما يخدم الهدف
برنامج RULER	approche RULER	RULER approach	خمس مهارات: التعرف، والفهم، والتسمية، والتعبير، والتنظيم
النموذج المختلط	modèle mixte	mixed model	نموذج يمزج القدرات الانفعالية بسمات الشخصية والكفاءات
معرفة الانفعالات الذاتية	connaissance de ses émotions	knowing one's emotions	الانتباه إلى الشعور وهو يحدث (غولمان)
تحفيز الذات	motivation de soi	motivating oneself	توجيه الانفعال لخدمة هدف، وتأجيل الإشباع
التعاطف	empathie	empathy	التعرف على انفعالات الآخرين وحاجاتهم

العربي	الفرنسي	الإنجليزي	التعريف
إدارة العلاقات	gestion des relations	handling relationships	مهارة التعامل مع انفعالات الآخرين
تأجيل الإشباع	report de la gratification	delay of gratification	التخلي عن مكافأة فورية من أجل مكافأة أكبر لاحقة
الكفاءات الانفعالية في العمل	compétences émotionnelles au travail	emotional competencies	قدرات متعلمة قائمة على الذكاء الانفعالي، تؤدي إلى أداء متميز (غولمان)
معامل الذكاء	quotient intellectuel (QI)	intelligence quotient (IQ)	درجة الذكاء العام في اختبارات الذكاء
نموذج السمة	modèle de trait	trait model	الذكاء الانفعالي سمة في الشخصية تقاس بالتقرير الذاتي
الذكاء الاجتماعي	intelligence sociale	social intelligence	التعامل الفعال مع العلاقات والقواعد الاجتماعية الضمنية
اختبار الأداء	test de performance	performance-based test	أداة يحل فيها المفحوص مهمات لها أجوبة أفضل من غيرها
استبيان التقرير الذاتي	questionnaire auto-rapporté	self-report questionnaire	أداة يصف فيها المفحوص قدراته وعاداته بنفسه
الثبات	fidélité	reliability	استقرار نتيجة الأداة عند إعادة القياس
الصدق	validité	validity	قياس الأداة لما تزعم أنها تقيسه
التصحيح بالخبراء	cotation par experts	expert scoring	تحديد الجواب الأفضل بآراء خبراء
التصحيح بالإجماع	cotation par consensus	consensus scoring	منح النقاط بنسبة من اختاروا الجواب نفسه
الصدق الإضافي	validité incrémentale	incremental validity	ما يضيفه مقياس إلى التنبؤ بعد المقاييس المعروفة
العوامل الخمسة الكبرى	cinq grands facteurs	Big Five	نموذج الشخصية في خمس سمات كبرى
الهدف الانفعالي	but émotionnel	emotion goal	الحالة الانفعالية التي يريد الشخص بلوغها
التنظيم الموجه إلى الذات والموجه إلى الآخر	régulation centrée sur soi / sur autrui	self-focused / other-focused regulation	أن تنظم انفعالك، أو انفعال غيرك
النموذج النمطي للانفعال	modèle modal de l'émotion	modal model of emotion	تسلسل الموقف والانتباه والتقييم والاستجابة

العربي	الفرنسي	الإنجليزي	التعريف
النموذج الإجرائي لتنظيم الانفعال	modèle processuel	process model of emotion regulation	تصنيف الاستراتيجيات بموضع أثرها في حلقة توليد الانفعال
اختيار الموقف	sélection de la situation	situation selection	دخول موقف أو تجنبه
تعديل الموقف	modification de la situation	situation modification	تغيير ما يجري في الموقف
توجيه الانتباه	déploiement attentionnel	attentional deployment	اختيار ما ننظر إليه من الموقف
التغيير المعرفي	changement cognitif	cognitive change	تغيير معنى الموقف
تعديل الاستجابة	modulation de la réponse	response modulation	التأثير في الاستجابة بعد ظهورها
التحديد، والاختيار، والتنفيذ، والمراقبة	identification, sélection, mise en œuvre, suivi	identification, selection, implementation, monitoring	مراحل التنظيم الأربع في النموذج الإجرائي
إعادة التقييم المعرفي	réévaluation cognitive	cognitive reappraisal	تعديل مقصود للتقييم لتغيير الانفعال
قمع التعبير الانفعالي	suppression expressive	expressive suppression	إخفاء العلامات الظاهرة لانفعال نعيشه، وهو غير الكبت
الصمود	résilience	resilience	التعافي الجيد بعد الشدائد
التباعد	distanciation	distancing	النظر إلى التجربة من منظور أوسع من «أنا هنا والآن»
الاجترار	rumination	rumination	تفكير متكرر في الانفعال السلبي وأسبابه وعواقبه
المشاركة الاجتماعية للانفعال	partage social des émotions	social sharing of emotion	الحديث مع الآخرين عن تجربة انفعالية
مرونة التنظيم	flexibilité de la régulation	emotion regulation flexibility	تغيير الاستراتيجية بانتظام بحسب السياق
التنظيم بين الأشخاص	régulation interpersonnelle	interpersonal emotion regulation	التأثير المقصود في انفعالات الآخرين

العربي	الفرنسي	الإنجليزي	التعريف
عامل مشترك بين الاضطرابات	processus transdiagnostique	transdiagnostic process	عملية تظهر في اضطرابات كثيرة ولها دور سببي فيها
انفعالات الإنجاز	émotions d'accomplissement	achievement emotions	انفعالات مواقف يُقاس فيها الأداء بمعايير جودة
نظرية التحكم والقيمة	théorie contrôle–valeur	control–value theory	نظرية Pekrun: تقديرا التحكم والقيمة يولدان انفعالات الإنجاز
تقدير التحكم	contrôle perçu	perceived control	إحساس التلميذ بقدرته على التأثير في النشاط ونتيجته
تقدير القيمة	valeur perçue	value appraisal	أهمية النشاط أو النتيجة واتجاهها بالنسبة إلى الأهداف
نموذج ERAS	modèle ERAS	Emotion Regulation in Achievement Situations	حلقة Gross مطبقة على مواقف الإنجاز
التنظيم بالكفاءة	régulation par la compétence	competence–oriented regulation	تخفيف الانفعال السلبي بتحسين القدرة نفسها
قلق الرياضيات	anxiété à l'égard des mathématiques	mathematics anxiety	انشغال وضيق وخوف أمام الرياضيات قد يصل إلى النفور
الانخراط الانفعالي	engagement émotionnel	emotional engagement	تفاعل التلميذ الوجداني مع أنشطة القسم
الكفاءة الانفعالية	compétence émotionnelle	emotional competence	فهم الانفعالات وتنظيمها معا
المرحلة الخارجية، والعقلية، والتأملية	stade externe, mental, réflexif	external, mental, reflective stage	مراحل فهم الانفعالات الثلاث عند Pons وزملائه
ما وراء الانفعال	métaémotion	meta–emotion	المعرفة الواعية بالانفعالات مع القدرة على تنظيمها
التنظيم المشترك	corégulation	co–regulation	تنظيم الراشد لانفعال الطفل قبل أن يقدر عليه وحده
الوظائف التنفيذية	fonctions exécutives	executive functions	ضبط الانتباه والكف وما يشبههما، وتتقدم كثيرا بين 3 و5 سنوات
تنشئة الانفعال	socialisation des émotions	socialization of emotion	ما يتعلمه الطفل عن الانفعالات من والديه ومحيطه

العربي	الفرنسي	الإنجليزي	التعريف
التدريب الانفعالي	coaching émotionnel	emotion coaching	حديث يسمّي الانفعال ويقبله ويقترح طريقة للتعامل معه
نوبة الغضب	crise de colère	temper tantrum	انفجار غضب عند الطفل الصغير، عادي غالبا في سن 3 إلى 5 سنوات
التعلم الاجتماعي الانفعالي	apprentissage socio-émotionnel	social and emotional learning (SEL)	برامج مدرسية تعلّم الوعي بالذات وإدارتها والعلاقات والقرار المسؤول

جدول 10: مسرد المصطلحات: عربي وفرنسي وإنجليزي

المصدر: ورقة المصطلحات، وتعريفات المحاور، وترجمة الجبالي للمرادفات.

بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com

المراجع

تنبيه على النقائص: نصوص المنظّرين الأصلية التالية غائبة عن المكتبة، فعُرضت من كتب جامعية ومن فصول لاحقة، مع ذكر الوسيط في كل إحالة:

- Darwin، «التعبير عن الانفعالات عند الإنسان والحيوان» (1872): من Breedlove وWatson وStrongman.
- Ekman وبحوثه في الانفعالات الأساسية وعالمية التعابير: من Cosnier وStrongman وKalat وBreedlove وWatson.
- Lazarus (1991، ومع Folkman في الضغط والمواجهة)، وArnold، وFrijda: من Strongman وCosnier.
- LeDoux، «الدماغ الانفعالي» (1996): من Breedlove وWatson، ومن تبسيط غولمان.
- Mayer وSalovey (1990، 1997) وMayer وSalovey وCaruso: من Brackett وDivecha وSatterfield وKalat.
- Pekrun ونظرية التحكم والقيمة: من فصل Harley وPekrun في دليل تنظيم الانفعال.
- James (1884، 1894)، وCannon (1927)، وSchachter (1962)، وSinger، و Marañon (1924)، وDutton (1974)، وAron، وStrack وMartin (1988) Stepper: من Strongman وKalat وBreedlove وWatson.

ولا مرجع في المكتبة لنموذج السمة عند Petrides ومقياسه TEIQue، ولا كتاب نقديا متخصصا في الذكاء الانفعالي، ولا عرضا كاملا لتصنيف Pekrun لانفعالات الإنجاز. والكتب المقترحة لسد ذلك في ملاحظات التحرير.

كتب الانفعال وعلم النفس العام

- Breedlove, S. M. & Watson, N. V. (2020). *Behavioral Neuroscience* (9th ed.). Sunderland, MA : Sinauer Associates / Oxford University Press. الفصل 15.
- Cosnier, J. (2006). *Psychologie des émotions et des sentiments* (troisième version revue et corrigée, édition numérique). الطبعة الأولى: Paris : Retz, 1994.
- Kalat, J. W. (2017). *Introduction to Psychology* (11th ed.). Boston : Cengage Learning. الفصل 12، والصفحة 164.
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology of Emotion: From Everyday Life to Theory* (5th ed.). Chichester : Wiley.
- Lewis, M. D. & Granic, I. (eds.) (2000). *Emotion, Development, and Self-Organization: Dynamic Systems Approaches to Emotional Development*. Cambridge : Cambridge University Press. ومنه:
- Lewis, M. D. « Emotional self-organization at three time scales » (chap. 2, p. 37-69).
- Scherer, K. R. « Emotions as episodes of subsystem synchronization driven by nonlinear appraisal processes » (chap. 3, p. 70-99).
- Camras, L. A. « Surprise! Facial expressions can be coordinative motor structures » (chap. 4, p. 100 وما بعدها).
- Corr, P. J. & Matthews, G. (eds.) (2009). *The Cambridge Handbook of Personality Psychology*. Cambridge : Cambridge University Press. ومنه:
- Reisenzein, R. & Weber, H. « Personality and emotion » (chap. 4, p. 54 وما بعدها).
- Zeidner, M. « Personality in school psychology » (chap. 41).

الذكاء الانفعالي

- Goleman, D. (2005). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (10th anniversary ed.). New York : Bantam. الطبعة الأولى 1995. نسخة إلكترونية بلا أرقام مطبوعة، يُحال إليها بالفصل.
- Goleman, D. (2000). *الذكاء العاطفي* (ترجمة ليلى الجبالي، مراجعة محمد يونس). سلسلة عالم المعرفة 262. الكويت : المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- Satterfield, J. M. (2017). *Boosting Your Emotional Intelligence* (Course Guidebook). Chantilly, VA : The Teaching Company (The Great Courses). (اسم الملف في المكتبة «دعم الذكاء العاطفي [AR]»، وهو بالإنجليزية.)

دليل تنظيم الانفعال

Gross, J. J. & Ford, B. Q. (eds.) (2024). *Handbook of Emotion Regulation* (3rd ed.). New York : Guilford Press. ومنه الفصول:

- Gross, J. J. « Conceptual foundations of emotion regulation » (chap. 1, p. 3–12).
- Willroth, E. C. & John, O. P. « Assessing individual differences in emotion regulation: Habitual strategy use and beyond » (chap. 3, p. 22–30).
- Bo, K. & Wager, T. D. « The brain bases of emotion regulation: Evidence from functional magnetic resonance imaging » (chap. 7, p. 60–68).
- Tottenham, N. « Developing the neurobiology of emotion regulation » (chap. 14, p. 121–128).
- Spinrad, T. L. & Eisenberg, N. « The socialization of emotion regulation » (chap. 15, p. 129–135).
- Riediger, M. « Emotion regulation in adolescence » (chap. 16, p. 136–142).

- .Niven, K. « Interpersonal emotion regulation » (chap. 18, p. 153-159)
- Mesquita, B. & Schouten, A. « Culture and emotion regulation » (chap. 27, p. .(226-218
- Brackett, M. A. & Divecha, D. « Emotion regulation through the lens of emotional .intelligence » (chap. 28, p. 227-232)
- Kalokerinos, E. K. & Koval, P. « Emotion regulation flexibility » (chap. 33, p. .(273-265
- Mauss, I. B. & Troy, A. S. « Emotion regulation and resilience: When is .reappraisal (not) conducive to resilience? » (chap. 34, p. 274-282)
- Cludius, B. & Ehring, T. « Emotion regulation as a transdiagnostic process » .(chap. 35, p. 285-292)
- Hoffmann, J. D. & De France, K. « Teaching emotion regulation in schools » .(chap. 57, p. 456-464)
- .Uusberg, A. & Uusberg, H. « Reappraisal » (chap. 61, p. 491-497)
- English, T. « Expressive suppression: Understanding the regulation of emotional .behavior » (chap. 62, p. 498-504)
- Kross, E. & Ayduk, O. « Distancing: What it is, how it works, and where to go .next » (chap. 63, p. 505-512)
- .Watkins, E. R. « Rumination » (chap. 64, p. 513-519)
- .Rimé, B. « The social sharing of emotions » (chap. 65, p. 520-528)
- Harley, J. M. & Pekrun, R. « Managing emotions in education: The emotion .regulation in achievement situations model » (chap. 67, p. 536-544)

النمو والمدرسة

- Lamb, M. E. (ed.) (2015). *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (7th ed., vol. 3: Socioemotional Processes ; R. M. Lerner, editor-in-chief). Hoboken, NJ : Wiley. ومنه:
- Thompson, R. A. « Relationships, regulation, and early development » (chap. 6).
- Wigfield, A., Eccles, J. S., Fredricks, J. A., Simpkins, S., Roeser, R. W & Schiefele, U. « Development of achievement motivation and engagement » (chap. 16).
- Lafortune, L. & Mongeau, P. (dir.) (2002). *L'affectivité dans l'apprentissage*. Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec. ومنه:
- Pons, F., Doudin, P.-A., Harris, P. L. & de Rosnay, M. « Métaémotion et intégration scolaire » (chap. 1, p. 7-27).
- Lafortune, L., Mongeau, P., Daniel, M.-F. & Pallascio, R. « Anxiété à l'égard des mathématiques : explications et mise à l'essai d'une approche philosophique » (chap. 3, p. 51-81).
- Espinosa, G. « La relation maître-élève dans sa dimension affective : un pivot pour une différenciation des pratiques pédagogiques enseignantes ? » (chap. 7, p. 159-182).
- Lafortune, L., Daniel, M.-F., Doudin, P.-A., Pons, F. & Albanese, O. (dir.) (2005). *Pédagogie et psychologie des émotions : vers la compétence émotionnelle*. Québec : Presses de l'Université du Québec. ومنه: Pons, F.,

Doudin, P.-A., Harris, P. L. & de Rosnay, M. « La compréhension des émotions .entre affect et intellect » (chap. 8, p. 183-206) :

روابط للتعمق

من بوابة الصحة النفسية:

- الذكاء العاطفي: نماذجه ومهاراته وما يثبته البحث وما لا يثبته: https://psyencharge.com/-الذكاء-العاطفي/
- المزاج: معناه والفرق بينه وبين المشاعر واضطرابات المزاج: https://psyencharge.com/المزاج/
- تقلبات المزاج: تحليل للأسباب والاستراتيجيات: https://psyencharge.com/تقلبات-المزاج/
- الاكتئاب واضطرابات المزاج: https://psyencharge.com/الاكتئاب-واضطرابات-المزاج/
- كيف نقع في فخ التحيز العاطفي: https://psyencharge.com/فخ-التحيز-العاطفي/
- خداع العقل في تفسير تعابير الوجه: https://psyencharge.com/خداع-العقل-في-تفسير-تعابير-الوجه/
- الغضب: ما الذي يحدث في الدماغ عندما نثور؟: https://psyencharge.com/الغضب/
- التوتر العصبي: ماذا يحدث في جسدك تحت الضغط النفسي: https://psyencharge.com/-التوتر-العصبي/
- المرونة العاطفية: https://psyencharge.com/المرونة-العاطفية/
- الحضور العاطفي والمرونة العاطفية: https://psyencharge.com/الحضور-العاطفي-والمرونة-العاطفية/
- ملخص كتاب المرونة العاطفية: https://psyencharge.com/book-summaries/-ملخص-كتاب-المرونة-العاطفية/
- آليات الدفاع النفسي: https://psyencharge.com/آليات-الدفاع-النفسي/
- الانفعالات في التعلم: كيف يؤثر القلق والملل والفخر في تحصيل التلميذ؟: https://psyencharge.com/الانفعالات-في-التعلم/
- علم النفس المدرسي: https://psyencharge.com/علم-النفس-المدرسي/
- النمو العاطفي والمعرفي للطفل: https://psyencharge.com/النمو-العاطفي-والمعرفي-للطفل/

- نظرية فالون في النمو العاطفي: https://psyencharge.com/نظرية-فالون-في-النمو-العاطفي/
- هنري فالون: https://psyencharge.com/alam/هنري-فالون/
- جون بولبي: https://psyencharge.com/alam/جون-بولبي/
- نوبات الغضب والانهيار التوحدي: https://psyencharge.com/نوبات-الغضب-والانهيار-التوحدي/

من سندات البوابة:

- التحليل النفسي عند فرويد (السند 4): https://psyencharge.com/sanadat/التحليل-النفسي-pdf/
- كل السندات: https://psyencharge.com/sanadat/

بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com