

طلاب الدبلوم المهني : شعبة إرشاد نفسي  
مقرر : إرشاد الصحة النفسية  
المحاضرة : السادسة

تابع : التنظيم الانفعالي

## نماذج نظرية مفسرة لتنظيم الانفعال:

### نموذج جروس Gross:

لقد ميز جروس (Gross, 1998 a) بين جانبين للتنظيم الانفعالي هما:

■ الجانب الأول: يتضمن عمليات التنظيم التي تشمل ما يأتي:

١- اختيار الموقف: ويتضمن الاقتراب المقصود من المواقف التي يعتقد الفرد

أنها تؤدي إلى انفعالات سارة أو إيجابية، وتجنب المواقف التي يعتقد

الفرد أنها تؤدي إلى انفعالات غير مرغوبة من أجل تنظيم الانفعالات.

٢- تعديل الموقف: أحيانًا لا يمكن التجنب المطلق للمواقف المزعجة أو غير

السارة، وعندما يكون الوضع كذلك فإن الفرد يكون لديه خيار تعديل

الموقف المثير للانفعال من أجل تغيير أثره الانفعالي السلبي.

٣- تحويل الانتباه: عندما يجد الفرد نفسه في موقف من المرجح أن يثير

استجابة انفعالية سلبية، فإنه يستطيع تغيير محور الانتباه من خلال:

■ صرف الانتباه: عدم تركيز الانتباه على الجوانب الانفعالية.

■ التركيز: تركيز الانتباه على نشاط بديل غير انفعالي.

■ التأمل: توجيه الانتباه نحو الانفعالات وعواقبها.

٤- التغيير المعرفي: يحدث التغيير المعرفي عندما يغير الأفراد طريقة

تفكيرهم في موقف ما من أجل رفع أو خفض دلالاته الانفعالية.

■ الجانب الثاني: ويتضمن تعديل الاستجابة، حيث يتم استخدام المداخل

التنظيمية السابقة من أجل تجنب الشعور بالانفعال السلبي، ومع ذلك يحدث

تعديل الاستجابة بعد فشل الاستراتيجيات الأخرى وتوليد الانفعال غير المرغوب، وهذا النوع من التنظيم يسمح للفرد بتعديل خبرة الانفعال عن طريق وسائل فسيولوجية أو سلوكية.

ويتضمن النموذج المقترح استراتيجيتين هما:

١- إعادة التقييم المعرفي: وهي استراتيجية تحدث مبكرًا في عملية توليد الانفعال وتتضمن إعادة هيكلة الموقف الانفعالي معرفيًا، وتشمل تغيير وإعادة صياغة طريقة تفكير الفرد حول الموقف لتقليل تأثيره الانفعالي السلبي.

٢- قمع التعبير الانفعالي: وهي استراتيجية تركز على الاستجابة، وتحدث متأخرًا في عملية توليد الانفعال بمجرد أن يتم تنشيط الانفعال، ويتضمن القمع التحكم في الانفعالات من خلال عدم التعبير ومنع السلوكيات المعبرة عنها.

(Gross & John, 2003)

### **نموذج لازاروس Lazarus:**

أكد بيشارت (Besharat, 2014) أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات هي استراتيجيات مواجهة، ويعد لازاروس (Lazarus, 2000) من أشهر رواد المواجهة فقد أشار في عام ١٩٦٦م إلى مفهوم المواجهة ووصفها بأنها جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة.

وتشمل المواجهة على عمليتين رئيسيتين هما:

١- المواجهة التي تركز على المشكلة: وهي استراتيجيات يستخدمها الفرد للسيطرة على المشكلة بمعرفة مصادرها واتخاذ إجراءات نشطة وحلول حاسمة للتغلب عليها.

٢-المواجهة التي تركز على الانفعال: وهي استراتيجيات تركز على الانفعال المصاحب للمشكلة ومحاولة تقليل المعاناة وتخفيف التوتر والاضطراب الذي يصاحب المشكلة من خلال الابتعاد وتجنب التفكير فيها والإنكار واللجوء إلى بعض المهدئات والمسكنات والاسترخاء. (Lazarus & Folkman, 1984)

### نموذج ثومبسون Thompson:

أوضح ثومبسون (Thompson, 1994) أن التنظيم الانفعالي يتضمن تعزيز الاستثارة الانفعالية وكذلك منعها أو إضعافها، وأن المهارات المطلوبة لتنظيم الانفعال تنمو من خلال تدخلات الآخرين في الطفولة، فالمرهون يبذلون جهداً كبيراً في مراقبة وتفسير وتعديل الحالات الانفعالية لأبنائهم الصغار - أي إنهم ينظمون انفعالهم، ومع نضج الأبناء يستخدم الوالدان التدخلات المباشرة وكذلك الاستراتيجيات غير المباشرة (مثل توجيه بدائل الاستجابة) ليس فقط للحفاظ على الصحة الانفعالية للأطفال، وإنما أيضاً لتهديب الانفعالات بما يتوافق مع التوقعات الثقافية المتعلقة بالمشاعر والتعبير عنها، علاوة على ذلك تؤثر العلاقات بين الوالدين والأبناء والروابط الاجتماعية مع الأشخاص الآخرين المهمين، على التنظيم الانفعالي وكفاءة استراتيجيات التحكم في الاستثارة التي يكتسبها الأطفال في إطار هذه العلاقات المقربة، ونحن كراشدين غالباً ما نتحكم في انفعالات الآخرين من خلال التعاطف أو استخدام الفكاهة في المواقف المحبطة، وعلى الرغم من أن التنظيم الانفعالي يؤثر على الانفعال الذي يشعر به الفرد، إلا أنه يؤثر بشكل أكبر على الخصائص المكثفة والزمينية للانفعال، أي إن جوانب التحكم الانفعالي تقلل أو ترفع شدة أو كثافة الانفعال، وتؤثر أو تعجل ظهور الانفعال أو اختفائه، وتحد من أو تعزز استمراره بمرور الوقت، وتقلل أو تزيد من مدى الانفعال، وتؤثر على الخصائص النوعية الأخرى للاستجابة الانفعالية؛ ونتيجة لذلك فهناك حاجة لاستراتيجيات جديدة لدراسة التنظيم الانفعالي تكون حساسة لسمات الشدة والزمن في الاستجابة الانفعالية.

ويتكون نموذج تنظيم الانفعالات لثومبسون Thompson من سبع عمليات رئيسة هي:

١-العوامل العصبية العضوية: وتشمل مكونات الجهاز العصبي المسؤولة عن تنظيم الاستثارة من خلال عمليات التنشيط والتثبيط.

٢-عمليات الانتباه: وتعني تنظيم المعلومات المثيرة انفعاليًا من خلال صرف الانتباه أو إعادة تركيز الانتباه.

٣-تفسير الأحداث المثيرة: وتتضمن تفسير المعلومات الانفعالية من أجل خفض تأثير الحالة الوجدانية السلبية.

٤-تنظيم الإشارات الانفعالية الداخلية: وتعني إعادة تفسير وترجمة المؤشرات الداخلية للاستثارة الانفعالية.

٥-استخدام مصادر المواجهة: وتعني استخدام الفرد لمصادر المواجهة.

٦-تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المشابهة: وتشمل التنبؤ بالمتطلبات الانفعالية للمواقف المألوفة وضبطها.

٧-اختيار بدائل الاستجابة التكيفية: وتتضمن التعبير عن الانفعال بأسلوب يتفق مع أهداف الفرد الشخصية المرتبطة بالموقف.

(Putnam & Silk, 2005)

وبذلك يتضح تعدد النماذج النظرية المفسرة لتنظيم الانفعال، ويمكن تصنيف استراتيجيات تنظيم الانفعال إلى نوعين من الاستراتيجيات هما: (١) استراتيجيات تركز على المواقف أو السياقات الاجتماعية، (٢) استراتيجيات تركز على الاستجابات الانفعالية، فالاستراتيجيات التي تركز على المواقف والسياقات الاجتماعية تعدل من ردود الفعل قبل حدوثها عن طريق تغيير الطريقة التي يفكر بها الفرد في الموقف ذاته لكي يقلل من نتائجه (إعادة التقييم المعرفي)، وتتمثل في أسلوب التفكير في التقليل من خطورة الأحداث السلبية، والبحث عن معنى إيجابي

للأحداث السلبية والإفادة منها، والتفكير في كيفية التعامل مع الأحداث السلبية، في حين إن استراتيجيات تنظيم الانفعال التي تركز على الاستجابة تشير إلى محاولات الفرد التحكم في الاستجابة نحو الانفعالات بشكل تخيلي أو بشكل غير ظاهر للآخرين، وتتطوي على تغيير أو منع العلامات السلوكية الجسمية وتعبيرات الوجه الانفعالية.

وبناءً على ما سبق يكون للانفعالات دور مهم في توافق الفرد، وتمتعه بالصحة النفسية. والتنظيم الانفعالي له أهمية كبيرة في مجالات الحياة المختلفة، وقصور التنظيم الانفعالي يجعل الأفراد أكثر عزلة وأقل فاعلية في المجتمع، ويجعل الأفراد يستخدمون أساليب لا تكيفية هروبيه في حل المشكلات والضغط التي تواجههم، ويسبب قصور التنظيم الانفعالي العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية ومنها الأليكسيثيميا.