المحاضرة الخامسة (الاتزان الانفعالي)

اعداد / م.د زينة شهيد علي

مفهوم الاتزان الانفعالي :

وهو الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها بحيث تتفق مع مقتضيات الموقف المرهق وتسمح بتكييف استجابته تكييفاً ملائماً ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الإيجابية في نشاطها، وفي نفس الوقت ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرخاء والسعادة.

اذن نستنتج مما سبق عن الاتزان الانفعالي ، أن الفرد المتزن انفعالياً يستجيب للمواقف والمشاكل التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم التطرف والمبالغة والاندفاع أو المغالاة في الاستجابة للمواقف الانفعالية المختلفة فهو شخص يشعر بالتفاؤل، والبشاشة والاستقرار النفسي والتحرر إلى درجة كبيرة من الشعور بالإثم والقلق، والوحدة النفسية، بينما الشخص غير المتزن نفسياً هو شخص اندفاعي ومتقلب المزاج، تسهل استثارته وتتسم جميع انفعالاته بالتطرف وعدم الضج يشعر بالكآبة، والتشاؤم. وبهذا التصور المنطقي يتضح لنا أن الاتزان الانفعالي سمة عامة تفرق بين الاسوياء وغير الأسوياء .

الاتزان الانفعالي والصحة النفسية:

للصحة النفسية علامات تنم عنها، ومؤشرات ترشد إليها، ودلائل تدل عليها، وتشير هذه العلامات إلى مظاهر سلوكية محددة يتوافر الكثير منها لدى الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية، وهذه المؤشرات هي مؤشرات نوعية ومنها ما هو ذاتي لا يشعر بها إلا صاحبها ومنها ما هو خارجي يدركه الاخرون، منها (الاتزان الانفعالي) فيتسم الشخص بالاتزان الانفعالي والثبات الوجداني واستقرار الاتجاهات ونضج الانفعالات إلى حد بعيد ويعني وجود حالة من التماثل بين نوع المنبه ونوع الانفعال الناتج عنه، فإذا تضايق شعر بالقلق والضيق والهم، وأن قابله شيء سار شعر بالفرح والنشوة.

إن الشخصية المتكاملة هي التي يتسم سلوكها وتصرفاتها ودوافعها بالإتزان الانفعالي، فالاتزان الانفعالي سمة عامة تفرق بين الأسوياء وغير الأسوياء، ويتضمن مفهوم الاتزان كما تم ذكره التوافق الاجتماعي بدرجاتها المختلفة، بعد أن غدا صبح اغلب الناس يتفقون على علاقة العصابية بالتصرفات الانفعالية للشخصية غير المتوافقة.

ان المتزن انفعالياً يتسم بالسمات التالية:

1- قدرته على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء أعصابه وسلامة تفكيره حيال الأزمات والشدائد.
2- حياته الانفعالية ثابتة رصينه لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات انفعالية تافهة.
3- يكون الفرد قادراً على تحمل المسؤولية ويقوم بعمله باستقرار ومثابرة.
4- هادئ ومتزن لا يميل إلى العدوان.
5- يوازن جميع انفعالاته في تكامل نفسي يربط من خلاله جوانب المواقف ودوافعه الشخصية وخبرته.
6- يستطيع العيش في توافق اجتماعي ويكيف نفسه مع البيئة المحيطة ويساهم بإيجابية في نشاطها الأمر الذي يعود علية بالشعور بالرضا عن النفس والشعور بالسعادة والشاشة.
7- قدرته على تكوين عادات أخلاقية ثابته بفضل تحكمه في انفعلاته وتجميعها حول موضوعات اخلاقية معينة
8- يشعر بدرجة مناسبة من الأمن النفسي تؤهله لأن يشعر بالاستقرار والطمأنينة يستطيع من خلالها مواجهة صعوبات ومشكلات الحياة بسلوك معقول يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في مختلف المجالات وتحت تأثير مختلف الظروف.

أهمية الاتزان الانفعالي:

نظراً لأهمية سمة الاتزان الانفعالي نرى انه ليس هناك من نظرية في علم النفس إلا وتناولته واعتبرته أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد. وقد أعطته عدة تسميات مثل (قوة الأنا، النضج الانفعالي، الاتزان الانفعالي، الذات والصحة النفسية وغيرها) .

فقد أكد فرويد مؤسس نظرية التحليل النفسي على نظام الأنا باعتباره الجهاز الاداري والمسيطر والمنظم للشخصية. وأن لهذا الجهاز قدرة كبيرة في السيطرة على منافذ السلوك وملائمته مع الجوانب البيئية المناسبة له. وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يتم فيه ارضاء مطالب نظام الأنا الأعلى ونظام الهو. ويعتقد فرويد انه كلما كان نظام الأنا قوياً كان الفرد أكثر اتزاناً وأكثر توافقاً مع نفسه بيئته.

أما ماسلو الذي يعد زعيم حركة علم النفس الإنساني فقد أكد على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال آراءه التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهرية. وهي أما ان تكون طبيعة خيرة أو محايدة ولكنها ليست شريرة. وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما انه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة. فالبيئة غير

السليمة أو التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته واختياراته قد تجعله عرضه لانهيار الصحة النفسية.

اما البورت مؤسس نظرية السمات اشار إلى أن الأهداف بعيدة المدى هي التي تميز الشخصية السوية عن الشخصية الانفعالية المضطربة باعتبار ان هذه الاهداف تعد أمراً جوهرياً لشخصية المتزن.

أما يزنك فقد عد الاتزان الانفعالي بعداً من الأبعاد الأساسية في الشخصية. حيث يقول أن الاتزان الانفعالي يشكل خطاً متصلاً مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصابية، وأن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا الخط ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ، الرزين، الثابت، المنضبط، المسالم، والمتفائل، الدقيق، أما الشخص الغير المتزن (العصابي) فهو سريع الغضب، غير مستقر، عدواني، متقلب، مندفع، منثار.

اما النظرية الوجودية فتعتقد ان دراسة الانفعال هو الطريق الوحيد الذي يمكن من خلاله الوصول إلى حقيقة الأنسان، وترى أن الشخص المتزن متكامل بشكل جيد وهو قادر على اختيار سلوكه في أي وقت وقادر على تحمل مسؤولية أفعاله والقرارات التي يتخذها، وقادر على إيجاد معنى للحياة. كما أن توجهه الأساسي نحو المستقبل وبكل ما يرتبط به من مجهول أو عدم اليقين وهذا المجهول يقوده غلى فكرة القلق لكنه يتقبل هذا القلق كضرورة لاستمرار الحياة وهذا القبول يأتي من خلال الشجاعة التي يبديها الفرد في مواجهة مستقبله كما أن الشخص المتزن يبدي قدره على اقامة علاقات حميمية وصادقة قائمة على الحب المتبادل والتعبير الاصيل عنها.

واكد برنهارت Brnhart على أهمية الاتزان الانفعالي وعده شرط من شروط السعادة والكفاءة في تعامل مع البيئة المحيطة بالفرد حيث اشار الى أن هناك نوع من الموازنة بين العقل والانفعال. ففي حين يرتفع أحدهما ينخفض الآخر وكلما كان الفرد اكثر انفعالاً كان أقل كفاءة. فالعمل الابداعي ينخفض بشكل كبير عندما يرتفع التوتر النفسي عند مستوى معين (إذ أن الاضطرابات الانفعالية حين تحصل يستحيل معها العمل بتعقل وذكاء وكفاءة)

ويتعرض الاتزان الانفعالي إلى الاختلال حينا لا يستطيع لانا التوفيق بين مطالب القوى النفسية (الهو- الانا الاعلى) وهذا ما يؤثر على صحة الفرد . أما التوفيق بين تلك المطالب يؤدي إلى السلوك المتزن ، ومن ثم الى الاتزان الانفعالي وهذا من دعائم الصحة النفسية.