



مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية
ISSN : 2352-9849 ISBN : 2013-4803
المجلد الثاني عشر عدد خاص



الذكاء الانفعالي من منظور العلوم العصبية

صباح بوقروز¹ بوالديار يسمينة²

الجامعة: البليدة 02 لونيبي علي, الجامعة: البليدة 02 لونيبي علي

تاريخ التقييم: 2020/02/21

تاريخ الإرسال: 2020/01/01

Abstract:

This study aims to identify emotional intelligence from the perspective of neuroscience, as a group of important competencies in an individual's social life, because it depends on the individual's recognition of his emotions, their reevaluation, and organization, and this is what makes him able to interact with others easily, and influence them and help them. In solving the life situations they are exposed to, as it plays an important role in promoting the health and welfare aspect of the human being, we will try through this study to address the concept of emotional intelligence, importance, dimensions, properties, and the nervous system, and to the interpretation of emotional intelligence

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الذكاء الانفعالي من منظور العلوم العصبية، باعتباره مجموعة من الكفاءات المهمة في حياة الفرد من الناحية الاجتماعية، لأنه يعتمد على تعرف الفرد على انفعالاته، تقييمها، وتنظيمها، وهذا ما يجعله قادرا على التفاعل مع الآخرين بسهولة، والتأثير عليهم ومساعدتهم في حل المواقف الحياتية التي يتعرضون لها، فهو يلعب دورا مهما في تعزيز الجانب الصحي والرفاهية لدى الانسان، سنحاول من خلال هذه الدراسة التطرق إلى مفهوم الذكاء الانفعالي،

¹صباح بوقروز ، جامعة بليدة 2، لونيبي علي
²بوالديار يسمينة: جامعة البليدة 2 لونيبي علي

الذكاء الانفعالي من منظور العلوم العصبية

صباح بوقروز¹بوالديار يسمينة¹

from the perspective of neuroscience With the identification of the nerve regions responsible for activating it through an understanding of the nerve mechanisms underlying its occurrence.

Keywords: emotional intelligence, neuroscience, emotion, Nervous system, brain

أهمية، أبعاده، خصائصه، وإلى الجهاز العصبي، وإلى تفسير الذكاء الانفعالي من منظور العلوم العصبية مع تحديد المناطق العصبية المسؤولة عن تنشيطه من خلال فهم الآليات العصبية الكامنة وراء حدوثه.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي، العلوم العصبية، الانفعالات، الجهاز العصبي، الدماغ

1 - تعريف الذكاء الانفعالي: قدرة الشخص على اظهار انفعالاته الذاتية وعواطفه ويظهرها كما يشعر بها ويمكنه إدارة علاقاته مع الآخرين بصورة جيدة عن طريق إعطاء كل فرد حقه من العواطف والمشاعر وإدارتها بطريقة سليمة.

هو مجموعة مهارات انفعالية واجتماعية تحدد قدرة الفرد على فهم ذاته والقدرة على التعبير عنها الى جانب التأقلم مع متطلبات الحياة والضغوط اليومية.

1 - 1 - عناصر الذكاء الانفعالي: التقييم الذاتي، التعاطف، ضبط العواطف، بناء العلاقات، ومهارات.

التواصل الفعال. (Kendra Cherry, 2019)

1 - 2 - الذكاء الانفعالي والعلوم العصبية: يتطور الدماغ البشري في أحضان مجموعة من الاحساسات والانفعالات وذلك على ممر السنين بواسطة الاعصاب والهرمونات فيبقى الدماغ رهن إشارات الجسم والمحيط الخارجي.

رغم ان دماغ الراشد يبدو مكتملا الا انه يبقى يتطور وهذا ما يسمى بالمرونة العصبية، هذه الأخيرة تمنح بعض الحرية والارتجالية للدماغ الذي يعتبر بناء فيزيولوجيا ذو دقة متناهية، هذه المرونة العصبية تساعد او الوراثية الجينية البشرية (épigénèse) على مطالب المحيط المستمرة وهذا ما يسمى بالوراثة الخلقية التي لديها أهمية معتبرة وتشرف على تطورها وتكوينها الانفعالات بواسطة الأعضاء الحسية الدماغ البشري يتحصل على معلومات بيئية محيطية التي تتلاحم مع رسائل جسدية بالمقابل يؤثر الدماغ على هذا المحيط من خلال الاستجابات والافعال البي هي نتاج لتقلصات استرخاءات عضلية

الذكاء الانفعالي من منظور العلوم العصبية

صباح بوقروز¹بوالديار يسمينة¹

متناغمة منظمة ومعقدة في نفس الوقت بتدخل تأثير الهرمونات والجهاز العصبي المستقل مع الانفعالات المحفزة، وهذه الاستجابات والافعال تأخذ صبغة مزاجية.

2 - الخرائط المعرفية: العالم المدرك لدى الدماغ يعتبر موضوع التطورات الواعية واللاواعية التي لا تنفصل على استراتيجيات التأثير والاوامر الحركية التي تساعد على التأثير والتحكم في هذا العالم الخارجي والدماغ يتكون من ملايين العصبونات التي تخطط وترسم الخرائط المعرفية (des cartes cognitives) كل أساليب وانماط المحيط الذي نعيش فيه من النوع البسيط الى الأكثر تعقيدا وتجهيزا هي مخططة ومرسومة على خرائط معرفية فهي مخططات بصرية، سمعية، حسية، تقود حركة اليد او الوجه التي تتطابق في جزء كلاسيكي للمراكز العصبية للمناطق الحسية او الحركية كما تستطيع عدة أنماط حسية او حركية تنظم بطريقة ثنائية او ثلاثية العلاقة، هذه الخرائط تتكون من خلال مناطق الحسية العصبية البصرية التي تكون بالرسائل البصرية وهي عبارة عن ذكريات بصرية مباشرة على المستوى الحركي هذه الخرائط عبارة عن مجتمعات لاستراتيجيات سلوكية التي تتوفر فيها مجموعة الاستجابات والتعاملات اثناء الوضعيات والخيارات الإستجابية والاثار المترتبة عنها مع تأكيد على عامل التحكم فيها من قبل الجسم الذي قد يكون تحت تأثير الانفعالات بذلك كلمة خريطة لا تدل على تصور لمنطقة او جزء او وضعية ما من المحيط او البيئة التي نعيش فيها وانما هي كل ما يعرفه الدماغ وما يدركه حول نفسه، حول البيئة، وكذلك الوسائل التي بحوزته للتعامل بها، وبهذا فان الخريطة فهي عبارة عن عدة خرائط معرفية. (Vernier, P et Vincent, J-D ;1996)

3 - الانفعالات والاحساسات والقدرات العلائقية: قد نحس بالإرهاق، بالعجز، بالاستياء، بالتشويش، بالوجع، بالضجر، والأسى، ونبدي: مشاعر السام، النحيب، الكراهية، وهي مشاعر عميقة بعدم الرضى. الاحاسيس: تستثيرنا بصفة دائمة ومتواصلة حيث قد نحس بالفرح، الخوف، الحزن، الغضب الملل، الحب.

4 - الفرق بين الإحساس والانفعال:

الإحساس هي ردود أفعال فيزيولوجية كاستجابة لوضعية او موقف خارجي مثال: التعرق، الارتعاش، تسارع دقات القلب، ضيق النفس.

الذكاء الانفعالي من منظور العلوم العصبية

صباح بوقروز¹بوالديار يسمينة¹

5 - هل يمكن التحكم في الاحاسيس؟ لا يوجد إحساس سلبي واحساس إيجابي.

الانفعالات: هي إشارات، معلومات، امنيات، حاجات نطمح لتحقيقها وهي حاجات إيجابية نشعرنا بالرضى، وهناك حاجات سلبية نشعرنا بعدم الرضى.

الانفعالات تجعلنا نتعرف على ذواتنا والاطلاع على ما يخالجنا من احاسيس ومشاعر وتجعلنا أكثر وعيا بأنفسنا كما ان تنوع الانفعالات والوعي بها تدل على ثراء الجانب النفسي لدينا.

قد نحس: بالرخاء، الانتعاش، السكينة، السعادة، بالقوة، الود، الحب، التفاهم... الخ، هي حجات والشعور بالرضى.

6 - الدور العصبي للانفعالات: أهمية أساسية لتطور الشخص وعندما يصاب الجهاز العصبي بأي خلل يفقد الشخص قدرته على التكيف مع محيطه فهو يفقد القدرة العلائقية الانفعالية ويفقد القدرة على اتخاذ الخيارات المصيرية الصحيحة المرتبطة: بالزواج، العمل، السكن.

7 - الأجهزة العصبية التي لديها ارتباط مباشر بالانفعالات :

7 - 1 - القشرة العصبية الجبهية frontalCortex orbito

دورها يكمن في: القدرة على التعاطف وتبادل المحبة مع الآخرين، المعاشة والتحكم في الانفعالات، القدرة على اتخاذ القرارات وإدراك معنى القيم.

7 - 2 - القشرة الجبهية Cortex frontal

دورها يكمن في: حمل الذات الى حالة السكينة والهدوء، القدرة على اتخاذ القرارات بعيدا على تأثير الانفعالات، الاستدلال، حل المشكلات، تسيير وضعيات انفعالية محبطة.

7 - 3 - القشرة قرب الجبهية Cortex prés frontal

دورها يكمن في: تعديل الانفعالات القوية والانفجارات الانفعالية.

- تحليل بوضوح وروية الوضعيات والمواقف الحياتية.

- اتخاذ الحلول المناسبة للمواقف والوضعيات الحياتية.

- الوعي بالذات.

- يمكن تسيير الوضع والمواقف عن طريق إعادة التقييم.

(Bangasser, Debra, A ; 2010)

7 - 4 - الجسم الثفني Corps calleux

الذكاء الانفعالي من منظور العلوم العصبية

صباح بوقروز¹بوالديار يسمينة¹

هو عبارة عن شبكة من الالياف تقوم بنقل المعلومات ما بين نصفي الدماغ ومن اجل ان يكون الذكاء الاجتماعي (الانفعالي) متطورا لابد ان يتم التواصل بين الأجهزة العصبية بطريقة سليمة، وهذا مالا نجده لدى الطفل لان دماغه غير ناضج حتى سن السابعة.

7 - 5 - العصبونات العاكسة او المرآة *Neurones miroirs*

دورها يكمن في عملية التقليد والذي نلاحظه لدى الطفل في سن بين سنتين الى اكثر من ثلاث سنوات.

- فهم مقاصد ورغبات الآخرين وانفعالاتهم.

- التعاطف والمشاركة الوجدانية. (Kendra Cherry ; 2019)

7 - 6 - اللوزة *L'amygdale*

تعتبر اللوزة مركز الخوف حيث انها كجهاز عصبي يكون موجودا منذ الولادة الا انه يكون غير ناضج بعد كما انها مركز افراز نواقل الفلق ورغم عدم نضجها في سن مبكرة تكون كذلك مركز تخزين ذكريات ولكن هذه الأخيرة تكون لا واعية.

7 - 7 - حصان البحر *Hippocampe*

يكمن دوره في التعلم وهو يقع في مركز الدماغ كما يعتبر ذاكرة انفعالية طويلة المدى وواعية قبل للتشكيل والتطور حيث أن حجمه يرتبط وفق عملية التعلم وغازة الذكريات لان هذان الاخيران مرتبطان ارتباطا وثيقا بالنسبة لهذا الجهاز العصبي، فكلما كانت عملية التعلم ثرية يكون هذا الجهاز العصبي فعال ويمكنه ان يؤدي دوره بصورة جيدة وقوية والعكس صحيح.

8 - الطبع *Le tempérament*

يؤثر على الفرد في طريقة مواجهته وتعاملاته اثناء المواقف والوضعيات المختلفة والمتعددة، كما أنه يؤثر على حياة الفرد في تصرفاته وسلوكياته. (نفس المرجع السابق)

9 - المراكز العصبية لدى الطفل:

منذ الولادة دماغ الطفل لا يمكن اعتباره ناضجا حيث انه قبل السن السابعة تكون القشرة العصبية الجبهية المدارية و القشرة القرب جبهية قبل سن السابعة لم تنمو بعد، اما فيما يخص الجسم الثفني، العصبونات العاكسة، اللوزة وحصان البحر تكون موجودة لدى الطفل منذ الولادة الا انها تكون غير ناضجة فلا يمكنها ان تؤدي دورها كما لدى الراشد بذلك الباحثين في مجال

الذكاء الانفعالي من منظور العلوم العصبية

صباح بوقروز¹بوالديار يسمينة¹

العلوم العصبية يرون انه لابد ان ينتمي الطفل لبيئة ثرية حتى يتم نضوج هذه المراكز العصبية ، بهذا يعتبر دماغ الطفل مرن غير ناضج مما يجعله هش وضعيف فلهذا يري هؤلاء الباحثين ان كل عنف سواء لفظي او سلوكي في ظل عدم الإحساس بالأمان والتخلي يؤدي الى الضرر بدماغ الطفل.(Teicher W.S, 2011)

خاتمة:

يتضح أن الذكاء هو مجموعة من الكفاءات المهمة في حياة، لأنه يعتمد على تعرف الفرد على انفعالاته، تقييمها، وتنظيمها، وهذا ما يجعله قادرا على التفاعل مع الآخرين بسهولة، والتأثير عليهم ومساعدتهم في حل المواقف الحياتية التي يتعرضون لها، فهو يلعب دورا مهما في تعزيز الجانب الصحي والرفاهية لدى الانسان. ويعتبر من بين المواضيع المثيرة للاهتمام من ناحية العلوم العصبية من خلال بروز التقنيات الحديثة التي ساهمت في التشجيع العلمي لدراسة هذا المفهوم من الناحية البيولوجية والعصبية، فالجهاز العصبي يلعب دورا مهما في حدوثه.

قائمة المراجع:

1-Bangasser, Debra A. (2010), potential role in female vulnerability to stress-related psychopathology molecular psychiatry 15.9:896-904.

2-Kendra Cherry (2019), the everything , psychology book, 2nd edition an introductory guide to the science of human behavior.

3-Teicher W.S, (2011), hippocampal shape deformation in female patients with unremitting major depressive disorder .AJNR Am J Neuroradiology 32:671-676.

4-Vernier, P et Vincent, J-D (1996), le rôle majeur des émotions, CRNS, Institue A.Fessard, Gif-sur-Yvette Science et vie n°195 juin.