

اضطرابات التواصل الانفعالي

د. محمد السعيد أبو حلاوة،

مدرس الصحة النفسية ،
كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية.

المكتبة الإلكترونية

أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة

www.gulfkids.com

اضطرابات التواصل الانفعالي

أولاً تعريف اضطرابات التواصل الانفعالي :

تتضمن اضطرابات التواصل الانفعالي كل من مشكلات تعبير المرء عن انفعالاته ومشاعره وسوء فهم وتفسير انفعالات ومشاعر الآخرين. وتنتقل الانفعالات والمشاعر من خلال تعبيرات الوجه؛ حركات الجسد؛ لغة الجسد؛ نغمة صوت المرء؛ والشدة أو الكثافة. ويمكن أن تنتقل الانفعالات عن طريق الكلمات الفعلية المستخدمة أثناء التفاعل الاجتماعي مع الآخرين. وتنتقل التعبيرات الانفعالية إشارات معينة تتعلق بانفعالاتنا ومشاعرنا وانفعالات ومشاعر الآخرين. فانفعال الخوف مثلاً يفيد أن هناك خطراً ما محقق بنا وبالتالي يتعين علينا أن نتوخى الحذر ونتخذ استجابات معينة قد تكون ترك المكان أو الموقف الذي نتواجد فيه بسرعة. ويمكن أن تبلغ الانفعالات بالإشارات موقفاً مفرحاً أو مريحاً فإشارة صديق لنا بقول هاي Hi! تشجعنا علي الابتسام والتحرك نحو توجيه التحية لهذا الصديق. وإذا توقف خلايا المخ الموجودة في النصف الأيمن منه عن العمل بصورة صحيحة قد يصبح الشخص أقل قدرة علي التعبير عن/ وفهم المشاعر والانفعالات.

(1) صعوبة التعبير عن الانفعالات والمشاعر.

يفضي عدم قدرة الشخص علي التعبير عن/ أو فهم المشاعر والانفعالات إلي مواجهته لصعوبات بالغة الشدة أثناء التواصل الاجتماعي مع الآخرين. فربما لا يتمكن مثل هذا الشخص من إظهار مشاعره وانفعالاته في وجهه أو صوته. إذ قد تتخذ عضلات وجهه ونغمة صوته نمطاً شكلياً جامداً أو واحداً بغض النظر عن طبيعة موقف التفاعل الاجتماعي وما يتضمنه من مثيرات انفعالية الطابع يفترض أن تنشط انفعالات ومشاعر معينة لها مصاحبات خاصة فيما يتعلق بتعبيرات الوجه ونبرة أو طبقة الصوت. ومن هنا قد يبدو مثل هذا الشخص غير مهتما ومتحرراً من الانفعالات أو محايد انفعالياً إن صح القول. نتيجة عدم وجود تحولات في تعبيرات وجهه ونبرة صوته أو في إيماءات وحركات جسده التي من المفترض أن تصاحب الكلام المنطوق الذي يصدر منه أو يوجه إليه.

(2) صعوبة فهم الانفعالات والمشاعر.

ربما يعاني المرء من صعوبة في فهم وتفسير انفعالات ومشاعر الآخرين. وقد يفضي نقص الفهم هذا إلي تخريب علاقات التواصل الاجتماعي بينه وبين الآخرين. علي سبيل المثال لو نظرنا إلي السلوكيات البدنية مثل رفع الزراع للتهديد أو وضع اليد علي الورك تعبيراً عن الغضب قد لا يفهم دلالتها الشخص الذي لديه قصوراً في التواصل الانفعالي الاستقبالي. وتعبيرات الوجه مثل ابتسامة الاستخفاف التي تظهر التهكم؛ تقطيب الوجه دلالة علي الإنكار وعدم التصديق، أو الصوت الناعم المنخفض الدال علي الاعتذار أو الندم كل هذه التعبيرات قد لا يعي دلالتها ومضمونها الشخص الذي لديه مشكلات في التواصل الانفعالي الاستقبالي.

(3) مدي معدل سرعة وتدفق الكلام.

يكون في بعض الأحيان لسرعة الكلام مضامين انفعالية معينة. فالكلام السريع المتتالي ربما يظهر الغضب أو التعب والإرهاق بينما قد يظهر الكلام البطيء المتقطع السأم أو الملل أو الاسترخاء أو التعب أيضاً. وقد ينتج البطء في الكلام من التغيرات التي تطال الفصوص الأمامية للمخ أو العقد الكلامية القاعدية في منطقة معالجة وإصدار الكلام بالمخ.

(4) مستوي الشدة أو الكثافة.

يحمل مستوي شدة أو كثافة الكلام وتعبيرات الوجه وحركات الجسد دلالات انفعالية إذ أن نقص أو قلة الشدة أو الكثافة (السلوكيات المحايدة التي يتضح فيها الاسترخاء وغير المقترنة بمجهود) تظهر انفعالات ومشاعر أقل أو تظهر عدم اهتمام أو لا مبالاة بطرف العلاقة الآخر مقارنة بمستوي الشدة أو الكثافة المرتفع (طاقة متزايدة، صوت مرتفع، إيماءات قوية) إذ أنها تظهر انفعالات ومشاعر قوية سواء كانت إيجابية أو سلبية. وفي حالة حدوث أمراضاً معينة أو تغييرات في الجهاز العصبي - خاصة تلك الأمراض أو التغييرات التي تطال الخلايا الدماغية - قد تقل قدرة الشخص علي ضبط أو السيطرة علي الشدة أو الكثافة أثناء التواصل الاجتماعي مع الآخرين. وعليه فإن الأشخاص المصابون بمرض باركنسون ربما يظهرون مستوي منخفض من الشدة أو الكثافة مقترنة بانخفاض في الصوت وقلة في تعبيرات الوجه ولكن قد يشعر مثل هؤلاء الأشخاص إما بالسعادة الشديدة أو الغضب الشديد.

(5) التطابق/ عدم التطابق: الكلمات والانفعالات.

قد تكون الكلمات المنطوقة التي تصدر عن الشخص تعبير أو تتطابق بشكل تام مع الانفعالات أو المشاعر التي تعتريه وتظهرها تعبيرات وجهه وإيماءات جسده وقد لا يكون في بعض الأحيان مثل هذا النوع من التطابق أو الاتساق بين الكلمات والمشاعر أو الانفعالات بل ربما تتعارض أو تتناقض الكلمات مع المشاعر والانفعالات. علي سبيل المثال الصوت الغاضب الذي يقول (أنا سعيد) يولد عدم تصديق مباشر لدي السماع مما قد يدفع هذا السامع إلي البحث عن الرسالة الفعلية المتضمنة في هذا القول: سعادة أم غضب أم شيئاً آخرًا!!! وفي الغالب لا يسمع ولا يفهم الشخص ذوي اضطراب التواصل الانفعالي إلا الرسالة اللفظية (أنا سعيد) وبالتالي فإن الصوت الغاضب غالباً ما يتم تجاهل دلالاته. وبناء عليه عادة ما يختل سياق ومضمون التواصل الاجتماعي بين مثل هذا الشخص والآخرين مما يفضي إلي الارتباك، الإحباط، ومختلف صور الصراعات أو الخلافات الاجتماعية.

واستناداً إلي ما سبق يسهل تفهم الاعتقاد السائد بأن الأشخاص ذوي اضطرابات التواصل الانفعالي مختلفون وغير مبالون أو غير مهتمون بالآخرين. وفي العلاقات الوجدانية الحميمة عادة ما تنقل المشاعر من خلال تعبيرات الوجه والكلمات أو من خلال حالة السعادة العامة التي تعري طرفي التواصل والنسبة

لذوي اضطرابات التواصل غالباً ما يسيئون تفسير الكلمات حتى وإن كانت محايدة انفعالياً إن جاز القول . علي سبيل المثال الكلمات المحايدة (الجو مشمس بالخارج) ربما يفهما الشخص ذوي اضطرابات التواصل الانفعالي بأنها دعوة للتنزه أو للاستمتاع برحلة خلوية. وقد يتجاهل الشخص ذوي اضطرابات التواصل الانفعالي الرسائل المهمة دون تفهم للمعاني الإضافية للمشاعر أو الانفعالات التي تستخلص من نبرة الصوت أو من تعبيرات الوجه. مما يجعل المتحدث يعتقد أن المستمع إليه غير مبالٍ أو غير مكترث بما يقول. ومن هنا قد يكتنف علاقات التفاعل الاجتماعي المتبادل توترات وضيق نفسي وضغوط كثيرة دون فهم للخطوات التي أفضت إليها.

ثانياً استراتيجيات مساعدة ذوي اضطرابات التواصل الانفعالي:

1. استخدم مزيد من الكلمات لتوضيح المشاعر والانفعالات. فعند توجيه التحية بكلمة مرحباً مثلاً من الأفضل لتحسن فهم المستمع لدلالاتها الانفعالية أن يضاف إليها كلمات مكملة مثل أهلاً وسهلاً: أنا سعيد لرؤيتك.
2. تكرر الجملة بكلمات مختلفة بسيطة تعبر عن نفس الانفعال أو المشاعر. علي سبيل المثال قل " أنا سعيد لرؤيتك" ثم أتبعها " أنا مسرور لرؤيتك" ثم أتبعها بالقول " أنا في غاية الاستمتاع لرؤيتك".
3. وجه أسئلة للشخص ذوي اضطراب التواصل الانفعالي عن معني الرسالة التي يسمعا للتأكد من فهمه لها. فمن الممكن أن تسأله: ما معني ما أقوله لك؟ ماذا تعتقد فيما يتعلق بما أشعر به؟ ومن الممكن أن تكون أكثر تحديداً مثل: هل أبدو متوتراً؟ هل يظهر من نبرة صوتي أنني مرتبك؟.
4. وجه أسئلة للشخص ذوي اضطراب التواصل الانفعالي لمساعدته في تحديد الكلمات التي تمكنه من معرفة مشاعره وانفعالاته والتعبير عنها بصورة صحيحة. كأن تقول له: كيف تشعر الآن؟ ما المشاعر التي تسيطر عليك الآن؟ أو يمكنك أن توجه له أسئلة مباشرة تدفعه للإجابة بنعم أو لا مثل : هل أنت متوتر؟ هل أنت قلق؟ هل أنت حزين؟.

ثالثاً استراتيجيات مساعدة ذوي اضطرابات التواصل الانفعالي عندما تكون المشكلة في الكلمات.

1. وجه أسئلة للشخص ذوي اضطرابات التواصل ليختار لوناً من الألوان المحيطة به في الحجرة مثلاً ليصف حالته الانفعالية.
2. اطلب من ذوي اضطرابات التواصل الانفعالي لرسم صور تظهر حالتهم الانفعالية.
3. اعرض علي الشخص مجموعة من الصور تجسد تعبيرات انفعالية مختلفة واطلب منه أن يختار صورة تعبر عن انفعاله في الوقت الحالي ثم دعه يصف هذه الحالة بالكلمات.
4. يمكن أن يعرض علي مثل هذا الشخص مجموعة من الأسئلة التي توضح انفعالات معينة ثم يطلب منه أن يحدد مدي انطباق هذا الانفعال عليه في اللحظة الحالية وذلك في ضوء متصل متدرج من خمس تدريجات مثلاً تشير فيه الدرجة 1 مثلاً بالنسبة لانفعال معين وليكن السعادة سعيد بدرجة قليلة

و2 سعيد بدرجة متوسطة و5 سعيد جداً . أو 1 تعني سعيد و3 محايد لا سعيد ولا حزين أما 5 فتعني حزين أو غاضب.