



Emotional awareness as a prerequisite for emotional intelligence: A theoretical analysis in psychological and educational literature

Amani Abdurrazag Ayad Abu Abeid *

PhD Student, Department of Psychology, School of Humanities, The Libyan Academy
for Postgraduate Studies, Tripoli, Libya

الوعي الانفعالي شرطاً أولياً للذكاء الانفعالي: تحليل نظري في الأدبيات النفسية والتربوية

أمانى عبد الرزاق عياد أبو عبيد *

طالبة دكتوراه، قسم علم النفس، مدرسة العلوم الإنسانية، الأكاديمية الليبية للدراسات العليا، طرابلس، ليبيا

*Corresponding author: amaniabuabeid@gmail.com

Received: March 02, 2026

Accepted: May 21, 2026

Published: May 30, 2026

Abstract

This study aims to analyze the relationship between emotional awareness and emotional intelligence in light of contemporary psychological and educational literature, and to present an integrated theoretical framework demonstrating that emotional awareness constitutes a primary and necessary prerequisite for achieving emotional intelligence. The research employed a descriptive-analytical method through a review of the literature and an examination of emotional intelligence models, most notably the ability model of Salovey and Mayer. The theoretical analysis revealed that emotional awareness is the foundational dimension in the structure of emotional intelligence, and that any deficiency in this dimension inevitably leads to shortcomings in subsequent dimensions such as understanding, managing, and utilizing emotions. The study also uncovered conceptual confusion in some Arab educational literature between the two constructs, which undermines the effectiveness of training programs. Furthermore, the research proposed a gradual theoretical framework that begins with emotional awareness and culminates in emotion management, reinforced by foundational references to Qur'anic values, and supported by practical indicators applicable to the Arab and Libyan educational context.

Keywords: Emotional awareness, Emotional intelligence, Prerequisite, Theoretical framework, Educational context.

المخلص

يهدف هذا البحث إلى تحليل العلاقة بين "الوعي الانفعالي" و"الذكاء الانفعالي" في ضوء الأدبيات النفسية والتربوية المعاصرة، وتقديم إطار نظري متكامل يُثبت أن الوعي الانفعالي يشكل شرطاً أولياً وضرورياً لتحقيق الذكاء الانفعالي، اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، من خلال مراجعة الأدبيات وتحليل نماذج الذكاء الانفعالي، وفي مقدمتها نموذج القدرة لسالوفي وماير، أظهرت نتائج التحليل النظري أن الوعي الانفعالي هو البعد التأسيسي الأول في بنية الذكاء الانفعالي، وأن أي قصور فيه يؤدي بالضرورة إلى قصور في الأبعاد اللاحقة من فهم وإدارة وتوظيف للانفعالات، كما كشف البحث عن وجود خلط مفاهيمي في بعض الأدبيات التربوية العربية بين المفهومين، مما يضعف فعالية البرامج التدريبية كما قدم البحث إطاراً نظرياً متدرجاً يبدأ بالوعي الانفعالي وينتهي بإدارة الانفعالات، معززاً بإشارات تأصيلية من القيم القرآنية، ومؤشرات تطبيقية للسياق التربوي العربي والليبي.

الكلمات المفتاحية: الوعي الانفعالي، الذكاء الانفعالي، شرط أولي، إطار نظري، السياق التربوي.

المقدمة:

تُشكل الانفعالات ركيزةً جوهريةً في بنية الشخصية الإنسانية، فهي ليست مجرد استجابات عابرة، بل تمثل المحرك الداخلي للسلوك والموجه الرئيس للتفاعل الاجتماعي والتربوي، وفي صميم هذه المنظومة الانفعالية، يبرز الوعي الانفعالي بصفته البنية التحتية التي يقوم عليها الذكاء الانفعالي؛ فهو الشرط الأولي لأي عملية ضبط أو تنظيم انفعالي، إذ يستحيل على الفرد إدارة ما لا يدركه (Salovey & Mayer, 1997: 10).

ويُعد الذكاء الانفعالي من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس التربوي، وقد حظي باهتمام واسع منذ طرحه من قبل Peter Salovey و John Mayer عام (1990)، ثم ذاع صيته أكثر مع أعمال Daniel Goleman عام (1995) ويشير هذا المفهوم إلى قدرة الفرد على إدراك مشاعره ومشاعر الآخرين وفهمها وتنظيمها بما يسهم في تحسين التفاعل الاجتماعي واتخاذ القرار، وقد عرّفه ماير وسالوفي بأنه "القدرة على التعرف على مشاعر الذات والآخرين والتحكم فيها، واستخدامها لتوجيه التفكير والسلوك نحو أهداف إيجابية" (Mayer & Salovey, 1990: 189).

أما الوعي الانفعالي باعتباره القدرة على إدراك المشاعر وفهمها والتمييز بينها، فيتيح للفرد تفسير ذاته والتعبير عنها بوضوح، وهو ما يجعله أساساً لأية عملية تربوية ناجحة؛ إذ يساعد المتعلم على فهم ذاته قبل التفاعل مع الآخرين في بيئته التعليمية.

ويرى جولمان (Goleman, 2001: 88) أنه لا يمكن للطالب أن يوظف مشاعره بذكاء ما لم يكن واعياً بها أولاً، فغياب الوعي يحيل الذكاء الانفعالي إلى مهارة شكلية، بينما يمنحه الوعي العميق أصالته وفعاليتها.

وإن العلاقة بين المفهومين في رؤية الباحثة علاقة تكاملية لا انفصالية؛ فالوعي الانفعالي هو الشرط الأولي والمدخل الضروري للذكاء الانفعالي وهذا ما يجعل التربية الحديثة مطالبة بترسيخ الوعي الانفعالي لدى الطلبة بوصفه المدخل الطبيعي لتنمية الذكاء الانفعالي، الذي يسهم بدوره في تحسين الأداء الأكاديمي وضبط السلوك وبناء شخصية متوازنة.

وتتطلق الباحثة من رؤية مؤداها أن الانفعالات تمثل تجاربنا اليومية ومنافذ رؤيتنا إلى العالم، وهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنمو الإنساني؛ إذ تؤثر في النمو الاجتماعي والخلقي وفهم الذات والقدرة على تقويم الآخرين والتواصل مع البيئة التفاعلية ويرتبط النمو السليم للانفعالات ارتباطاً عضوياً بنمو شخصية الفرد، لا سيما في مرحلة الطفولة، حيث يظهر الطفل نموه سليماً واستقراراً وتوافقاً نفسياً مع نفسه ومع بيئته المحيطة.

وبناءً على ما تقدم، تأتي هذه الدراسة لتقدم مقاربة نظرية تحليلية لمفهومي الوعي الانفعالي والذكاء الانفعالي في السياق التربوي، من خلال تحليل الأدبيات النفسية والتربوية وربطها بالقيم القرآنية الأصيلة التي تؤكد على ضبط الانفعالات، ككظم الغيظ والصبر. وبهذا، تسعى الباحثة إلى إبراز العلاقة الجدلية بين المفهومين، وتوضيح كيف يمكن للوعي الانفعالي أن يشكل مدخلاً أساسياً لتنمية الذكاء الانفعالي في التربية العربية والليبية على وجه الخصوص.

مشكلة البحث:

رغم التراكم المعرفي الملحوظ في حقل النفس والتربوي، لا يزال المشهد المفاهيمي للوعي الانفعالي والذكاء الانفعالي يعاني من غموض بنيوي وخلط جوهرى يعوق التطور التطبيقي، فثمة اختزال خطير يمارسه البعض حين يردون الذكاء الانفعالي إلى مجرد إدراك المشاعر، متجاهلين حقيقة أنه مستوى تفوقى يتجاوز الوعي إلى الإدارة والتوظيف الفاعل للمشاعر في السياقات التربوية والاجتماعية وهذا الخلط ليس مجرد إشكال نظري بل هو قصور يمتد أثره إلى المؤسسات التعليمية، حيث يُنتج برامج تنموية سطحية تعالج أعراض المشكلات الانفعالية لا جذورها، وتضعف قدرة المربين على بناء تدخلات تربوية حقيقية الفعالية.

يُعد الوعي الانفعالي شرطاً أولياً لفهم الذات وضبط السلوك، بينما يمثل الذكاء الانفعالي التطبيق العملي لهذا الوعي في مواجهة الضغوط وبناء العلاقات وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، لكن المفارقة أن الأدبيات التربوية العربية _ وبخاصة في السياق الليبي تعاني فجوة نقدية واضحة؛ إذ تقتصر إلى دراسات تحليلية معمقة تبرز العلاقة الجدلية بين المفهومين، وتثبت كيف يشكل الوعي الانفعالي المدخل الحقيقي _ وليس الهامشي _ لتنمية الذكاء الانفعالي داخل الفصل الدراسي.

وتبرز المشكلة الجوهرية التي تواجهها التربية العربية _ كما تراها الباحثة _ في غياب إطار نظري متكامل يربط بين الوعي الانفعالي والذكاء الانفعالي بربط عضوي لا اختزالي. وهذا الغياب ليس ثغرة أكاديمية عابرة، بل عائق بنيوي يحول دون تطوير استراتيجيات تعليمية قادرة على بناء شخصية متوازنة تتسلح بوعي عميق بانفعالاتها وذكاء عملي يمكنها من مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية المتصاعدة.

إن هذه الفجوة تفرض - كضرورة بحثية ملحة - دراسة تحليلية تعيد بناء العلاقة بين المفهومين على أسس واضحة، وتثبت أن الوعي الانفعالي ليس مجرد إدراك بارد، بل هو الأساس الصلب الذي لا يقوم الذكاء الانفعالي إلا عليه.

تساؤلات البحث

تحدد مشكلة البحث في السؤال المركزي التالي: كيف يمكن بناء إطار نظري متكامل يوضح العلاقة التكاملية بين الوعي الانفعالي والذكاء الانفعالي، ويؤسس لبرامج تربوية قائمة على الوعي كمدخل أصيل للذكاء الانفعالي في السياقين العربي والليبي؟ وتحاول هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما المقصود بالوعي الانفعالي؟ وما مكوناته الأساسية؟
2. ما مفهوم الذكاء الانفعالي ونماذج المفسرة؟ وأين يقع الوعي الانفعالي ضمن هذه النماذج؟
3. ما طبيعة العلاقة بين الوعي الانفعالي والذكاء الانفعالي؟ وهل الوعي شرط أولي ضروري لتحقيقه؟
4. كيف يعكس الخلط المفاهيمي بين المفهومين على البرامج التربوية؟
5. ما المؤشرات النظرية التي يمكن استخلاصها لتطوير تدخلات تربوية تبدأ بالوعي الانفعالي؟

أهداف البحث

يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. تحليل مفهوم الوعي الانفعالي وتحديد مكوناته وفق الأدبيات النفسية المعاصرة.
2. عرض نماذج الذكاء الانفعالي الرئيسية وتحديد موقع الوعي الانفعالي فيها.
3. إثبات أن الوعي الانفعالي شرط أولي وضروري لتكون الذكاء الانفعالي، من خلال تحليل منطقي ونفسي.
4. كشف مظاهر الخلط المفاهيمي بين المفهومين في بعض الدراسات والبرامج التربوية العربية.
5. تقديم إطار نظري متكامل ومؤشرات تطبيقية لتصميم تدخلات تربوية قائمة على الوعي الانفعالي.

أهمية البحث

أولاً: الأهمية النظرية

يسد هذا البحث فجوة واضحة في الأدبيات التربوية العربية عبر تقديم تمييز مفاهيمي دقيق بين الوعي الانفعالي والذكاء الانفعالي. يقدم مقاربة تركيبية تجمع بين علم النفس التربوي والقيم القرآنية، مما يثري الخطاب التربوي المحلي ويمنحه أصالة ثقافية. يضع حجر الأساس لإطار نظري يمكن أن يستخدم مرجعاً للدراسات اللاحقة حول التدخلات الانفعالية في المدرسة والجامعة.

يبرز نموذج القدرة لسالوفي وماير بوصفه الإطار الأكثر قدرة على تفسير العلاقة التكاملية بين المفهومين. يقدم إضافة نوعية بتحليل العلاقة على أنها علاقة شرطية (الوعي أساس، والذكاء ثمرة).

ثانياً: الأهمية التطبيقية

يخرج المؤسسات التعليمية من دائرة البرامج السطحية التي تركز على "إدارة الانفعالات" دون ترسيخ "الوعي الانفعالي" أولاً. يقدم أدلة عملية للمربين والأخصائيين النفسيين حول كيفية بناء أنشطة صافية تبدأ بتنمية الوعي ثم ترتقي إلى الذكاء الانفعالي. يساعد في إعادة تصميم مناهج التربية الوطنية والتربية الإسلامية بما يتوافق مع مفاهيم التنظيم الانفعالي الأصيلة. يسهم في بناء جيل أكثر توازناً نفسياً واجتماعياً، قادر على مواجهة الضغوط في بيئات عربية وليبية تعاني أزماً متلاحقة. يقلل من السلوكيات المدرسية غير التكيفية (مثل العنف والانسحاب والتنمر) التي غالباً ما تتبع من غياب الوعي بالمشاعر قبل فشل إدارتها.

مصطلحات البحث

الوعي الانفعالي: قدرة الفرد على إدراك مشاعره الذاتية والتمييز بينها وتسميتها بدقة في لحظة حدوثها، وفهم أسبابها وتأثيراتها. ويُعد بعداً محورياً من أبعاد الذكاء الانفعالي (Mayer & Salovey, 1997: 10).
الذكاء الانفعالي: القدرة على إدراك الانفعالات بدقة، وتوظيفها لتيسير التفكير، وفهم معانيها، وتنظيمها في الذات والآخرين (Mayer & Salovey, 1997: 5).
الشرط الأولي: الأساس الضروري الذي لا يمكن بدونه تحقيق الظاهرة أو المهارة المستهدفة. ويُقصد به في هذا البحث أن الوعي الانفعالي ضرورة سابقة وأساسية لتحقيق الذكاء الانفعالي الكامل.

منهجية البحث

اعتمدت الباحثة في هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي، الذي يقوم على وصف المفاهيم وتحليلها واستنباط العلاقات بينها وقد تمثلت إجراءاته في:
1. تحليل الأدبيات النفسية والتربوية المعاصرة ذات الصلة بالوعي الانفعالي والذكاء الانفعالي.
2. مراجعة نماذج الذكاء الانفعالي الرئيسية (نموذج القدرة، النموذج المختلط) وتحليل بنيتها الداخلية.
3. المقارنة بين المفاهيم المرتبطة (الوعي الانفعالي، المعرفة الانفعالية، الإدارة الانفعالية).
4. استنباط إطار نظري متكامل ودلالات تطبيقية تخدم السياق التربوي العربي والليبي.
واقصر البحث في مصادره على الأدبيات المنشورة باللغتين العربية والإنجليزية خلال الفترة من 1990 إلى 2024 تقريباً، مع التركيز على الأعمال التأسيسية والمرجعية في المجال.

الدراسات السابقة

شهد العقدان الماضيان اهتماماً متزايداً بدراسة الذكاء الانفعالي ومكوناته، وتعددت الدراسات التي تناولت الوعي الانفعالي بوصفه أحد أبعاده أو بوصفه متغيراً مستقلاً، وفي هذا تستعرض الباحثة أبرز الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، مع تحليل أوجه الاتفاق والاختلاف مع الدراسة الحالية.

أولاً: دراسات تناولت الوعي الانفعالي كبعد من أبعاد الذكاء الانفعالي

1. دراسة ماير وسالوفي (1997) نموذج القدرة: هدفت هذه الدراسة المرجعية إلى تقديم نموذج نظري متكامل للذكاء الانفعالي بوصفه قدرة معرفية واقترح الباحثان نموذجاً هرمياً من أربعة أبعاد هي: إدراك الانفعالات (الوعي الانفعالي)، وتسهيل التفكير بالانفعالات، وفهم الانفعالات، وإدارة الانفعالات. وأكد أن البعد الأول (إدراك الانفعالات) هو الأساس الذي تنبني عليه الأبعاد اللاحقة. وقد مثلت هذه الدراسة الإطار النظري المؤسس الذي اعتمدت عليه جل الدراسات اللاحقة.
2. دراسة جولمان (2001) كفايات الذكاء الانفعالي: قدم جولمان نموذجاً مختلطاً للذكاء الانفعالي اشتمل على أربعة محاور: الوعي بالذات، وإدارة الذات، والوعي الاجتماعي، وإدارة العلاقات. وقد جعل

"الوعي بالذات" الكفاءة الأساسية التي تنبثق منها الكفايات الأخرى، مؤكداً أن الوعي الانفعالي الدقيق هو حجر الأساس لكل كفاءة انفعالية. وتتفق هذه الدراسة مع البحث الحالي في التأكيد على أولوية الوعي الانفعالي، وإن اختلف النموذجان في التصنيف (قدرة في مقابل كفاءة).

ثانياً: دراسات تناولت الذكاء الانفعالي في السياق التربوي

1. دراسة براكيث وماير (2003) الذكاء الانفعالي والتحصيل: هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة. وأظهرت النتائج أن بُعد "إدراك الانفعالات" كان المنبئ الأقوى بالأداء الأكاديمي مقارنة ببقية الأبعاد، مما يدعم أن الوعي الانفعالي هو الأساس الذي تترتب عليه النتائج الإيجابية.
2. دراسة عبد الفتاح (2018) الذكاء الانفعالي لدى المعلمين العرب: هدفت هذه الدراسة العربية إلى استكشاف مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من المعلمين العرب وعلاقته بفاعليتهم التدريسية. وأظهرت النتائج أن المعلمين سجلوا درجات منخفضة على بُعد الوعي الانفعالي مقارنة ببقية الأبعاد، مما انعكس سلباً على قدرتهم على إدارة انفعالاتهم داخل الصف. وتكشف هذه الدراسة عن وجود فجوة تطبيقية في البيئة العربية تؤكد أهمية البحث الحالي.
2. دراسة محمد (2020) — برامج الذكاء الانفعالي في المدارس الليبية: هدفت الدراسة إلى تقييم فاعلية برامج الذكاء الانفعالي المطبقة في بعض المدارس الليبية. وتوصلت النتائج إلى أن أغلب البرامج ركزت على إدارة الانفعالات دون تمهيد كاف بتنمية الوعي الانفعالي، مما حدّ من أثرها. وتعد هذه الدراسة من أقرب الدراسات السابقة إلى مشكلة البحث الحالي. من خلال استعراض الدراسات السابقة، يلاحظ أن أغلبها إما دراسات تجريبية تناولت الذكاء الانفعالي ككل، أو دراسات مسحية قاست مستويات أبعاده، في حين تندر الدراسات النظرية التحليلية التي تناقش العلاقة المفاهيمية بين "الوعي الانفعالي" و"الذكاء الانفعالي" بشكل مركز فتتفرد الدراسة الحالية بتقديم إطار نظري تكاملي يثبت أن الوعي الانفعالي شرط أولي، معززاً بإشارات من القيم القرآنية، وموجّه خصوصاً للسياق الليبي والعربي وهذا ما يمنحها فرادتها وأصالتها.

المرجعية العلمية

الفئة الأولى: الوعي الانفعالي - المفهوم والمكونات

يشكل الوعي الانفعالي الركيزة الأولى في البناء النفسي السليم، وهو المدخل الذي يسمح للفرد بالتعرف على عالمه الداخلي ومن ثم التعامل معه. وفي هذه الفئة تتناول الباحثة تعريف الوعي الانفعالي ومكوناته وأهميته في السياق التربوي.

تعريف الوعي الانفعالي

يُعرف الوعي الانفعالي (Emotional Awareness) بأنه القدرة على إدراك المشاعر الذاتية وتحديدتها والتمييز بينها لحظة حدوثها وفهم أسبابها وتأثيراتها في السلوك والتفكير. وقد عرّفه لين وشوارتز (Lane & Schwartz, 1987) بأنه "القدرة على التعرف على الخبرة الانفعالية ووصفها وتمييزها"، مؤكداً أنه ينمو في مستويات متدرجة من الإدراك الجسدي إلى الفهم الرمزي المعقد. ويؤكد ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1997: 10) على أن "إدراك الانفعالات" هو البعد الأول في نموذج الذكاء الانفعالي، وهو يتضمن: القدرة على تحديد المشاعر في الذات وفي الآخرين، والقدرة على التعبير عن المشاعر بدقة، والتمييز بين التعبيرات الانفعالية الحقيقية والزائفة. أما جولمان (Goleman, 1995: 43) فيستخدم مصطلح "الوعي الذاتي الانفعالي" (Emotional Self-Awareness) ليشير إلى "القدرة على التعرف على مشاعرنا وفهم آثارها في كل لحظة". ويخلص من هذه التعريفات أن الوعي الانفعالي يتضمن ثلاثة عناصر جوهرية: الإدراك (ملاحظة وجود شعور)، والتحديد (تسميته بدقة)، والتمييز (التفريق بين الانفعالات المختلفة ودرجاتها).

مكونات الوعي الانفعالي

يمكن تحليل الوعي الانفعالي إلى المكونات الأساسية التالية:

1. **الانتباه للانفعال:** ويعني ملاحظة وجود مشاعر في هذه اللحظة دون تجاهلها أو كبتها. فكثيراً ما يمر الطالب بمشاعر قوية دون أن يتوقف لملاحظتها، مما يحول دون التعامل معها.
2. **التمييز بين الانفعالات:** وهو القدرة على التفريق بين الغضب والحزن والخوف والاشمئزاز... إلخ، وكذلك التفريق بين درجات الانفعال الواحد (الانزعاج، الغيظ، الحنق، الغضب الشديد).
3. **تسمية الانفعال:** وهي القدرة على التعبير اللفظي الدقيق عن المشاعر. فأن يقول الطالب "أنا محبط" يختلف تماماً عن قوله "أنا متضايق"، إذ إن الإحباط شعور محدد له أسباب ونتائج مختلفة عن الضيق العام.
4. **فهم سبب الانفعال:** وهو الربط العقلي بين الموقف المثير والاستجابة الانفعالية مثل: "أشعر بالغضب لأن زميلي قاطعني أثناء حديثي".
5. **مراقبة التغيرات الانفعالية:** وهي القدرة على تتبع كيف يتغير الشعور من حالة إلى أخرى، وكيف تنشأ الانفعالات وهذا ما يسميه لين وشوارتز "الوعي الانفعالي المتقدم".

أهمية الوعي الانفعالي في المجال التربوي

يؤدي الوعي الانفعالي دوراً محورياً في حياة المتعلم والمربي على حد سواء، وتتجلى أهميته في النقاط التالية:

1. **فهم الذات:** إن وعي المتعلم بمشاعره هو نقطة البداية لفهم ذاته وتقبلها، مما يعزز ثقته بنفسه.
 2. **ضبط السلوك:** لا يمكن ضبط سلوك ما لم يفهم الطالب الشعور الذي يحركه. فالطالب الذي يدرك أنه غاضب يمكن مساعدته على توجيه غضبه، أما الذي يجهل شعوره فيظل أسيراً له.
 3. **تحسين التواصل:** الطلاب الواعون بمشاعرهم يكونون أكثر قدرة على التعبير عنها للآخرين بوضوح، مما يقلل سوء الفهم والنزاعات.
 4. **الوقاية من المشكلات النفسية:** يرتبط ضعف الوعي الانفعالي بالألكسيثيميا (صعوبة التعبير عن المشاعر) والاكنتاب والقلق (Lane et al., 2000).
- وخلاصة القول إن الوعي الانفعالي ليس مجرد قدرة إضافية، بل هو الأساس الذي تقوم عليه الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي والأداء الأكاديمي.

الفئة الثانية: الذكاء الانفعالي - النشأة والنماذج

يمثل الذكاء الانفعالي مفهوماً أوسع وأشمل من الوعي الانفعالي، إذ يتجاوز الإدراك إلى استخدام الانفعالات وفهمها وإدارتها وفي هذه الفئة تستعرض الباحثة نشأة المفهوم ونماذجه.

التطور التاريخي للمفهوم

تعود جذور الذكاء الانفعالي إلى مفهوم "الذكاء الاجتماعي" الذي طرحه ثورندايك (Thorndike, 1920) ليشير إلى "القدرة على فهم الآخرين والتصرف بحكمة في العلاقات الإنسانية" ثم طور جاردنر (Gardner, 1983) نظرية الذكاءات المتعددة التي ضمت "الذكاء الشخصي" بنوعيه: الذكاء الذاتي (معرفة الذات) والذكاء الاجتماعي (معرفة الآخرين).

أما مصطلح "الذكاء الانفعالي" (Emotional Intelligence) فقد صاغه للمرة الأولى بيتر سالوفي وجون ماير في مقالتهما المرجعية عام 1990 تحت عنوان "الذكاء الانفعالي"، ثم شاع المفهوم عالمياً مع كتاب دانيال جولمان (Goleman, 1995) الذي حمل العنوان نفسه، وتصدر قوائم الكتب الأكثر مبيعاً.

تعريف الذكاء الانفعالي

تعددت تعريفات الذكاء الانفعالي بتعدد النماذج المفسرة له ويُعد تعريف ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1997: 5) - الذي اعتمده الباحثة في هذه الدراسة - من أكثر التعريفات دقة، وهو "القدرة على إدراك الانفعالات بدقة، وتقييمها والتعبير عنها، والقدرة على الوصول إلى المشاعر وتوليدها عندما تسهل التفكير، والقدرة على فهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية، والقدرة على تنظيم الانفعالات بما يعزز النمو الانفعالي والفكري".

أما جولمان (Goleman, 1995: 34) فقد عرّفه بأنه "القدرة على التعرف على مشاعرنا ومشاعر الآخرين، لتحفيز أنفسنا، ولإدارة عواطفنا بشكل جيد في علاقاتنا".

نماذج الذكاء الانفعالي

تصنف نماذج الذكاء الانفعالي إلى تيارين رئيسين:

أ. **نموذج القدرة (Ability Model):** ويمثله ماير وسالوفي (1997)، ويعتبر الذكاء الانفعالي قدرة معرفية بحتة تقاس باختبارات أداء موضوعية. وهذا النموذج هو الأكثر ارتباطاً بالبحث الحالي، حيث يظهر البناء الهرمي الذي قاعدته إدراك الانفعالات (الوعي الانفعالي).

ب. **النموذج المختلط (Mixed Model):** ويمثله جولمان (1995، 2001) وبار-أون (Bar-On, 1997)، ويمزج بين القدرات العقلية وسمات الشخصية والكفايات الاجتماعية. ويضم جولمان في نموذجه أبعاداً مثل: الوعي بالذات، وإدارة الذات، والوعي الاجتماعي، وإدارة العلاقات. ويعتمد هذا البحث نموذج القدرة لعدة أسباب، منها: وضوح بنائه الهرمي الذي يُظهر الوعي الانفعالي بُعداً أولاً، ودقته المفاهيمية التي تُميز بين الإدراك والفهم والإدارة.

أبعاد الذكاء الانفعالي وفقاً لنموذج القدرة

حدد ماير وسالوفي (1997) أربعة أبعاد للذكاء الانفعالي مرتبة هرمياً كالتالي:

1. **إدراك الانفعالات وتقييمها والتعبير عنها (الوعي الانفعالي):** وهو القدرة على تحديد المشاعر في الذات والآخرين، والتمييز بينها، والتعبير عنها بدقة. ويعتبر البعد القاعدي الذي تنبني عليه بقية الأبعاد.
 2. **تسهيل التفكير بالانفعالات (استخدام الانفعالات):** وهو القدرة على توظيف الانفعالات لتوجيه الانتباه والتفكير وحل المشكلات، فالشعور الإيجابي يسهل التفكير الإبداعي، والحزن يسهل التفكير التحليلي.
 3. **فهم الانفعالات:** وهو القدرة على تحليل الانفعالات المعقدة، وفهم العلاقات بينها، وكيف تنتقل من حال إلى حال (مثل تحول الغضب إلى شعور بالذنب).
 4. **إدارة الانفعالات:** وهو أعلى الأبعاد ويشمل القدرة على تنظيم المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين، والتحكم في الاستجابات الانفعالية لتحقيق الأهداف.
- ونلاحظ في هذا الترتيب الهرمي أنه لا يمكن الوصول إلى البعد الرابع (الإدارة) دون المرور بالبعد الأول (الوعي). وهذا هو جوهر ما يدافع عنه هذا البحث.

الفئة الثالثة: تحليل العلاقة بين الوعي الانفعالي والذكاء الانفعالي

تمثل هذه الفئة قلب البحث وجوهر إسهامه النظري، وتناقش فيه الباحثة طبيعة العلاقة بين المفهومين، وتثبت أن الوعي الانفعالي شرط أولي ضروري للذكاء الانفعالي.

موقع الوعي الانفعالي في بنية الذكاء الانفعالي

في ضوء نموذج ماير وسالوفي (1997)، يحتل "إدراك الانفعالات" (الوعي الانفعالي) موقع البعد الأول والأساس. وهذا التوضع ليس عشوائياً، بل هو تموضع منطقي وضروري. فالترتيب الهرمي للأبعاد من الإدراك إلى الاستخدام ثم الفهم ثم الإدارة يعكس تسلسلاً منطقياً لا يمكن القفز عليه. وتتسق هذه الرؤية مع ما ذهب إليه جولمان (Goleman, 2001: 88) من أن "الوعي الانفعالي هو حجر الأساس للذكاء الانفعالي"، وأنه الشرط المسبق لأي إدارة أو تنظيم انفعالي.

الوعي الانفعالي شرط ضروري غير كافٍ

الفكرة الأساسية التي يقدمها هذا البحث هي: "الوعي الانفعالي شرط ضروري غير كافٍ لتحقيق الذكاء الانفعالي الكامل" ويمكن توضيحها كالتالي:

1. الشرط الضروري: يعني أن الذكاء الانفعالي لا يمكن أن يوجد بمعزل عن الوعي الانفعالي. فلا يمكن لإنسان أن يستخدم انفعالاته أو يفهمها أو يديرها إن لم يكن قد أدركها أولاً. فأى خلل في الوعي الانفعالي يؤدي بالضرورة إلى خلل في بقية الأبعاد.

2. غير الكافي: يعني أن مجرد وجود الوعي الانفعالي لا يكفي وحده لنقول عن شخص إنه يتمتع بذكاء انفعالي مرتفع. فالذكاء الانفعالي الكامل يتطلب أيضاً القدرة على استخدام الانفعالات وفهمها وإدارتها. ولتقريب الصورة، يمكن ضرب المثال التالي: طفل في العاشرة من عمره يشعر بالغضب الشديد، وهو يعرف أنه غاضب (لديه وعي انفعالي مرتفع)، لكنه يلجأ إلى الصراخ والضرب (إدارة انفعالية منخفضة) هذا الطفل لديه الوعي، لكن ذكائه الانفعالي غير مكتمل، فالمثال يثبت أن الوعي الانفعالي شرط ضروري لانطلاق الذكاء الانفعالي لكنه ليس كافياً وحده.

أما إذا كان الطفل لا يعي مشاعره أصلاً، فلا يمكن أن نتحدث عن ذكاء انفعالي أصلاً وهذا يثبت أن غياب الوعي يعني تلقائياً غياب الذكاء الانفعالي، في حين أن حضور الوعي لا يعني بالضرورة حضور الذكاء الانفعالي المتكامل.

الخط المفاهيمي

يرى بعض الباحثين والممارسين التربويين أن تعليم التلاميذ تسمية مشاعرهم (الوعي الانفعالي) يكفي للقول إنهم يمتلكون ذكاءً انفعالياً وهذا خطأ منهجي خطير. فالوعي الانفعالي هو أحد أبعاد الذكاء الانفعالي وليس هو الذكاء الانفعالي كله، ولا يمكن اختزال الكل في الجزء. ويترتب على هذا الخط نتائج سلبية خطيرة، منها:

- تصميم برامج تدريبية تكتفي بتنمية الوعي الانفعالي وتدّعي أنها طورت الذكاء الانفعالي.
 - إهمال تدريب الطلاب على بقية المهارات (استخدام الانفعالات، فهمها، إدارتها).
 - الشعور الزائف بالفاعلية التربوية في حين أن المخرجات الحقيقية لا تتغير.
- إن النموذج التكاملية الذي تقدمه الباحثة في هذا البحث يقضي بأن البرامج التربوية ينبغي أن تبدأ بالوعي الانفعالي وتتطرق منه إلى بقية الأبعاد بتدرج منطقي، لا أن تتوقف عنده.

أدلة من الأدبيات

تؤكد الأدبيات النفسية صحة هذا الرأي:

يقول سالوفي وماير (1997): "الوعي الانفعالي هو حجر الزاوية في الذكاء الانفعالي؛ فبدونه، لا يمكن أن توجد الأبعاد الأخرى".

ويؤكد جولمان (1995): "إذا كنت لا تعرف مشاعرك، فلن تستطيع إدارتها".

ويذكر لين وشوارتر (1987) أن النمو الانفعالي يبدأ من الوعي بالأحاسيس الجسمية ويتدرج نحو الفهم والإدارة.

وتلتقي هذه الرؤى جميعاً على أن الوعي الانفعالي هو الأساس وأنه شرط أولي وضروري لتحقيق الذكاء الانفعالي، لكنه ليس مرادفاً له.

الفئة الرابعة: إشارات تأصيلية من القيم القرآنية

لا يقتضي التأصيل النظري التوقف عند حدود الأدبيات النفسية الغربية، بل يمتد إلى التراث القيمي العربي والإسلامي الذي سبق في روحه ومقاصده إلى تأكيد أهمية الوعي بالذات كمدخل لضبطها، وفي هذه الفئة الموجزة تشير الباحثة إلى بعض الإشارات القرآنية والنبوية التي تتسق مع البحث.

أولاً: الوعي بالانفعال كأساس للضبط في القرآن الكريم
يقول الله تعالى في وصف عباده المحسنين: {وَالْكَافِرِينَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} [آل عمران: 134].

في هذه الآية الكريمة إشارة نفسية عميقة؛ فـ"كظم الغيظ" هو عملية إرادية تتضمن إدراك الغيظ أولاً ثم إمساكه ومنع التعبير عنه بطريقة مؤذية والكظم لا يمكن أن يحدث دون وعي سابق بالغيظ فأنت لا تستطيع أن تكظم ما لا تشعر به وبذلك، تؤسس الآية ضمناً لأهمية الوعي الانفعالي (الشعور بالغيظ) كخطوة أولى نحو ضبطه (كظمه) ومن ثم تجاوزه (العفو).

ثانياً: الوعي بالنفس في الهدي النبوي

ثبت عن النبي ﷺ أنه أوصى رجلاً جاءه يستوصيه فقال: «لا تغضب»، فردد مراراً: «لا تغضب» (رواه البخاري).

وهذا الحديث الشريف يحمل بعداً تربوياً ونفسياً عظيماً؛ إذ إن النهي عن الغضب لا يعني إنكار الشعور أو كبتة، بل يعني توجيه الإنسان إلى وعي هذا الشعور لحظة بزوغه، ومن ثم التحكم في الاستجابة السلوكية المترتبة عليه. فـ"لا تغضب" هي دعوة إلى إدارة انفعالية واعية، تبدأ من إدراك الغضب عند أول بادرة، وتنتهي بمنعه من التحول إلى سلوك ضار.

ثالثاً: اتساق القيم مع النماذج النفسية المعاصرة

يتضح مما سبق أن التصور الإسلامي لتهديب النفس يقوم على الوعي أولاً، ثم الضبط ثانياً، ثم التسامي ثالثاً. وهذا يتسق تماماً مع نموذج ماير وسالوفي الهرمي القائم على: إدراك الانفعالات، ثم استخدامها، ثم فهمها، ثم إدارتها. فكل المنظورين _القيمي والنفسي_ يؤكد أن الطريق إلى إدارة المشاعر يبدأ حتماً من الوعي بها.

نتائج التحليل النظري

بعد استعراض الأدبيات وتحليل العلاقة بين الوعي الانفعالي والذكاء الانفعالي، خلص البحث إلى النتائج التالية:

- (1) الوعي الانفعالي هو البُعد التأسيسي الأول للذكاء الانفعالي، وهو الشرط الضروري الذي لا يمكن بدونه تحقيق أي من الأبعاد اللاحقة (الاستخدام، الفهم، الإدارة).
- (2) الوعي الانفعالي ليس مرادفاً للذكاء الانفعالي بل هو أحد أبعاده واختزالهما يعد خطأ مفاهيمياً يؤدي إلى برامج تربوية سطحية.
- (3) العلاقة بين المفهومين علاقة شرطية: الوعي الانفعالي شرط ضروري غير كافٍ للذكاء الانفعالي فكل ذكي انفعالياً هو بالضرورة واع انفعالياً، لكن ليس كل واع انفعالياً هو بالضرورة ذكي انفعالياً.
- (4) غياب الوعي الانفعالي يُعطل الأبعاد الأخرى، لأنه لا يمكن استخدام انفعال لم يُدرك، ولا فهم انفعال لم يُحدد، ولا إدارة انفعال يُجهل.
- (5) تعاني الأدبيات التربوية العربية خلطاً مزمناً بين المفهومين، ينعكس سلباً على تصميم البرامج التدريبية، ويحد من فعاليتها في تحسين الصحة النفسية والتحصيل الدراسي.
- (6) تلتقي القيم القرآنية (كظم الغيظ، الصبر) مع النماذج النفسية المعاصرة في التأكيد على أن الوعي بالنفس هو المدخل الضروري لأي تنظيم انفعالي.

بناءً على نتائج التحليل، تقدم الباحثة إطاراً نظرياً متدرجاً لتنمية الذكاء الانفعالي في السياق التربوي، تكون الوعي الانفعالي قاعدته الأساسية ويتكون الإطار من أربع مراحل مترتبة:

المرحلة الأولى: تنمية الوعي الانفعالي (الشرط الأولي)
تدريب المتعلمين على ملاحظة مشاعرهم.
تعليمهم تسمية المشاعر بدقة.
تنمية قدرتهم على تمييز درجات الانفعالات.
تدريبهم على الربط بين المواقف والانفعالات.

المرحلة الثانية: تسهيل استخدام الانفعالات
تدريب المتعلمين على توظيف مشاعرهم الإيجابية لحل المشكلات.
تعليمهم كيف تخدمهم انفعالاتهم في التعلم والإبداع.

المرحلة الثالثة: تعزيز فهم الانفعالات
تعليم المتعلمين كيفية تحليل المواقف الانفعالية.
تعريفهم بكيفية تطور الانفعالات وانتقالها.

المرحلة الرابعة: تنمية إدارة الانفعالات
تدريب المتعلمين على استراتيجيات ضبط الانفعالات.
تمكينهم من إدارة انفعالاتهم في مواقف الضغط.
ويعد هذا الإطار بمثابة خريطة طريق لأي تدخل تربوي يهدف إلى تنمية الذكاء الانفعالي، ويفرض البدء بالوعي الانفعالي كشرط أولي، ثم التدرج نحو ما بعده.

الخاتمة والتوصيات

انطلق هذا البحث من التساؤل عن طبيعة العلاقة بين الوعي الانفعالي والذكاء الانفعالي، وخلص إلى أن الوعي الانفعالي شرط أولي وضروري للذكاء الانفعالي، وأن الخلط بينهما خلط منهجي يُنتج برامج تربوية سطحية لا تعالج المشكلات الانفعالية من جذورها. كما أظهر البحث اتساق القيم القرآنية مع النماذج النفسية المعاصرة في تأكيد أهمية الوعي كمدخل للضبط والتهديب.

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:

1. إعادة النظر في البرامج التربوية القائمة على تنمية الذكاء الانفعالي في المدارس والجامعات العربية والليبية، بحيث تبدأ بتنمية الوعي الانفعالي قبل أي تدريب على الإدارة أو الفهم.
2. تضمين مفاهيم الوعي الانفعالي والذكاء الانفعالي في مناهج التعليم الأساسي والجامعي، مع التأكيد على تمييزهما وعدم الخلط بينهما.
3. تدريب المعلمين والأخصائيين النفسيين على مهارات تنمية الوعي الانفعالي لدى التلاميذ، باعتبارها المدخل الأساس لأي تدخل انفعالي فعال.
4. إجراء دراسات تجريبية مستقبلية تختبر فعالية الإطار النظري المقترح في هذا البحث على عينات من التلاميذ في السياق الليبي والعربي.
5. تعزيز الربط بين القيم التربوية الإسلامية والنماذج النفسية المعاصرة في مجال التنمية الانفعالية، بما يمنح البرامج التربوية أصالة ثقافية وفعالية عملية.
6. توعية أولياء الأمور بأهمية مساعدة الأطفال على التعرف على مشاعرهم منذ سن مبكرة، كخطوة أولى نحو بناء ذكاء انفعالي سليم.

Compliance with ethical standards

Disclosure of conflict of interest

The authors declare that they have no conflict of interest.

المصادر والمراجع

1. القرآن الكريم.
2. البخاري، محمد بن إسماعيل. (د.ت). صحيح البخاري. كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب.
3. عبد الفتاح، م. (2018). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالفاعلية التدريسية لدى عينة من المعلمين العرب. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 12(3)، 45-72.
4. محمد، ن. (2020). تقويم فاعلية برامج الذكاء الانفعالي في بعض المدارس الليبية. مجلة الدراسات التربوية الليبية، 8(1)، 15-38.
5. Bar-On, R (1997). **The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual**. Multi-Health Systems.
6. Brackett, M. A., & Mayer, J. D (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 29(9), 1147-1158.
7. Gardner, H (1983). **Frames of mind: The theory of multiple intelligences**. Basic Books.
8. Goleman, D (1995). **Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ**. Bantam Books.
9. Goleman, D (2001). **The emotionally intelligent workplace**. Jossey-Bass.
10. Lane, R. D., & Schwartz, G. E (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. **The American Journal of Psychiatry**, 144(2), 133-143.
11. Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R., Shapiro, D. E., & Kaszniak, A. W (2000). Pervasive emotion recognition deficit common to alexithymia and the repressive coping style. **Psychosomatic Medicine**, 62(4), 492-501.
12. Mayer, J. D., & Salovey, P (1990). Emotional intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**, 9(3), 185-211.
13. Mayer, J. D., & Salovey, P (1997). What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: Educational implications (3-34).
14. Thorndike, E. L (1920). Intelligence and its uses. **Harper's Magazine**, 140, 227-235.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **AJASHSS** and/or the editor(s). **AJASHSS** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.